

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO ESTRATÉGIAS SAÚDE DA FAMÍLIA**

BARBARA YOANNIE MORGADO LONDRES

**AÇÕES PREVENTIVAS NA HIPERTENSÃO ARTERIAL COMO
INSTRUMENTOS MODIFICADORES DE MODOS E ESTILOS DE VIDA
NA POPULAÇÃO DE URBANO 1 NO MUNICÍPIO MATA GRANDE-
ALAGOAS.**

**MACEIO - ALAGOAS
2015**

BARBARA YOANNIE MORGADO LONDRES

**AÇÕES PREVENTIVAS NA HIPERTENSÃO ARTERIAL COMO
INSTRUMENTOS MODIFICADORES DE MODOS E ESTILOS DE VIDA
NA POPULAÇÃO DE URBANO 1 NO MUNICÍPIO MATA GRANDE-
ALAGOAS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Especialização Estratégia Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais para obtenção do Certificado de Especialista.

Orientadora: Profa. Raquel Linhares Bello de Araujo.

MACEIO - ALAGOAS

2015

DEDICATORIA

Ao meu filho, você é a luz dos meus dias

A minha mãe, você sabe que não seria possível sem você

A Deus..... por tudo.

AGRADECIMENTOS

A minha tutora Sra. Raquel Linhares Belo de Araújo por sua orientação e dedicação para que este trabalho fosse possível.

A Linda Atalha Buarque de Lira Machado por me dedicar seu tempo e sua ajuda certa na revisão do trabalho.

LISTA DE ABREVIATURAS

HAS - Hipertensão arterial sistêmica

PA - Pressão arterial.

SHA - Systemic hypertension arterial

BP - Blood pressure

PSF - Programa de Saúde da Família.

LISTA DE TABELAS

Tabela1 - Número de famílias cadastradas no PSF Urbano 1	12
Tabela 2- Tipo de casa segundo as características da construção	12
Tabela 3 - Abastecimento de agua na comunidade do PSF Urbano 1	13
Tabela 4 - Tratamento da Agua no domicilio	13
Tabela 5 - Destino de Fezes/Urina	13

LISTA DE FIGURAS

FIG 1 - Fatores relacionados à Hipertensão Arterial	18
FIG 2 - Plano de Intervenção para o tratamento da Hipertensão Arterial	19
FIG 3 - Posto de Saúde da comunidade Urbano 1 (Mandacaru)	22
FIG 4 - Feira Livre de Mata Grande	23
FIG 5- Produtos orgânicos produzidos em Mata Grande	24
FIG 6 - Dia de trabalho (Visita de alunos em pesquisa)	25
FIG 7 - Dados gerais do município	26

RESUMO

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença caracterizada por elevação dos níveis da pressão arterial (PA) e associa-se à alterações funcionais e/ou estruturais dos órgãos-alvo e a alterações metabólicas, com o consequente aumento dos riscos de complicações e o danos progressivo da saúde. O objetivo deste projeto será a realização de um diagnóstico situacional das famílias que fazem parte da Estratégia de Saúde da Família Urbano 1 instalado no município Mata Grande, no estado de Alagoas, focando nos pacientes com HAS de nível elevado, estágio 1 (pressão sistólica de 140 a 159) mmHg e pressão diastólica de 90 a 99 mmHg) e estágio 2 (pressão sistólica maior a 160 mmHg e pressão diastólica maior a 100 mmHg). A partir dos dados obtidos serão elaboradas ações de intervenção que terão como base a disponibilização de palestras, aulas e atividades de grupo orientadoras e educacionais com a participação dos pacientes, familiares e integrantes da equipe, com a finalidade de conscientizar a população para que haja modificação dos hábitos e estilos de vida em pessoas portadoras da doença o com risco de padecê-la. A prevenção e o tratamento da HAS envolvem o ensinamento para o conhecimento da doença e das suas complicações, e implicar na maioria das vezes a necessidade da introdução de mudanças no modo de alimentação, realização e adesão á atividade física frequente, controle do peso corporal e eliminação o diminuição de hábitos tóxicos (consumo de álcool, habito de fumar) há de ser de ser gradual e contínuo. Propõem-se medidas que envolvam a participação da equipe multidisciplinar e o seu papel orientador focando na necessidade de fornecer conhecimentos da doença, os seus principais fatores de riscos e a necessidade duma conscientização dos pacientes, da família e das autoridades do território para atingir o objetivo proposto.

Descritores: hipertensao arterial, prevenção, fatores de risco

ABSTRACT

Systemic hypertension (SH) is a disease characterized by elevated blood pressure (BP) and is associated with functional and or structural changes to target organs and metabolic disorders, with consequent increased risks of complications and progressive health damage. The objective of this project will be conducting a situational diagnosis of the families that are part of the Urban Family Health Strategy 1 installed in the city Mata Grande, in the state of Alagoas, focusing on patients with high level of hypertension, stage 1 (systolic pressure 140 to 159) mmHg and diastolic pressure of 90 to 99 mmHg) and stage 2 (systolic pressure greater than 160 mmHg and diastolic blood pressure greater than 100 mmHg). From the data obtained will be elaborated intervention actions will be based on the availability of lectures, classes and guiding group activities and educational with the participation of patients, families and staff members, in order to educate the public so that there is modification habits and lifestyles in people with the disease with the risk of suffering it. The prevention and treatment of hypertension involve teaching for understanding the disease and its complications, and involve mostly the need to introduce changes in the power mode, fulfillment and adhesion to frequent physical activity, weight control and eliminating the reduction of toxic habits (alcohol consumption, smoking habit) is to be to be gradual and continuous. Propose to measures involving the participation of a multidisciplinary team and its guiding role focusing on the need to provide knowledge of the disease, its major risk factors and the need for awareness of patients, family and territory authorities to achieve the goal proposed.

Descriptors: arterial hypertension, prevention, risk factors

SUMARIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 JUSTIFICATIVA	14
3 OBJETIVOS	15
4 METODOLOGIA	16
5 REFERENCIAL TEORICO	16
6 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO	19
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERENCIAS	21
APENDICE	22

1 INTRODUÇÃO

A sociedade atual tem vivenciado o avanço continuado e em aumento progressivo das tecnologias, que trazem inúmeros benefícios para sociedade em sentido geral, porém, junto á estes acompanham modos e estilos de vida diferenciados e sedentários.

A alimentação como um todo é um tema de muita importância e formas de consumo dos alimentos, assim como a quantidade no consumo dos mesmos é um fator de vital importância no manejo da hipertensão, pois o tempo disponível, a facilidade, acessibilidade e praticidade levam as pessoas a consumirem de forma errônea os alimentos. No nosso mundo, no dia a dia as preparações prontas e alimentos conservados (conservas), passam a ocupar um lugar destacado na nossa rotina diária, a maioria dos quais na sua composição tem alto teor de sódio e substâncias conservadoras. A Hipertensão Arterial (HAS) é uma doença na qual a alimentação saudável é uma das armas principais para o tratamento adequado da doença.

É importante discutir também sobre as condições socioeconômicas das famílias o que em muitos casos impossibilita a adoção de padrões alimentares inadequados e por tanto, o conseqüente aumento das causas e os fatores de risco para o padecimento da doença estão sempre presentes.

1.1 Descrição do município

Mata Grande encontra-se na Microrregião Serrana do Sertão Alagoano, sendo limites: dos seguintes municípios: Água Branca, Inhapi, Canapi e o Estado de Pernambuco. Dista 280 quilômetros de Maceió. Está localizado a 655 metros acima do nível do mar e é o maior município do Estado em extensão territorial. Sua área é de 1.032 km². A população do município é de 20.432 habitantes e possui:

Área total do município 908,264 km²

Concentração habitacional 27,35 hab./km²

Nº. Aproximado de domicílios e famílias 6515.

Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) é de 0,563 baixo segundo o PNUD/2000

Taxa de Urbanização 22,98

Renda Média Familiar R\$720 reais mensais

Abastecimento de Água Tratada 90%

% de recolhimento de esgoto por rede pública 70%

As Principais Atividades Econômicas do município, de acordo com o IBGE (2014), são as agrícolas e pecuárias.

Tabela 1: Numero de famílias cadastradas

Numero de famílias cadastradas	943	90
7 a 14 anos na escola	402	75,56
15 anos e mais alfabetizados	1893	82,02
Pessoas cobertas c/plano de saúde	88	2.73
Numero de famílias no bolsa família	185	19.62
Famílias inscritas no CAD-Único	166	1760

Fonte: Secretaria Municipal de Saúde de Mata Grande- AL

Tabela 2: Tipo de casa segundo as características da construção.

Tipo de casa	No. De casa	%
Tijolo	0	0
Tijolo/adobe	939	99.58
Taipa revestida	4	0.42
Taipa não revestida	2	0.21
Total	942	100

Fonte: Secretaria Municipal de Saúde de Mata Grande- AL

Tabela 3: Abastecimento de água no município.

Abastecimento de água	No.	%
Rede pública	681	72,22
Poço ou nascente	157	16,65
Outros	105	11,13
Total	943	100

Fonte: Secretaria Municipal de Saúde de Mata Grande- AL

Tabela 4: Tratamento da Água no domicílio

Trat. Água no domicílio	No	%
Filtração	263	27.89
Fervura	4	0.42
Cloração	366	38.81
Sem tratamento	310	32,87

Fonte: Secretaria Municipal de Saúde de Mata Grande – AL

Tabela 5: Destino de Fezes/Urina

Destino fezes/urina	No	%
Sistema de esgoto	335	35.52
Fossa	511	54.19
Céu aberto	97	10,29

Fonte: Secretaria Municipal de Saúde de Mata Grande - AL

A adoção e/o modificação de um estilo de vida saudável é fundamental no tratamento de hipertensos, particularmente quando há acometimento de síndrome metabólica, segundo as diretrizes brasileiras de hipertensão:

Os principais fatores que modificam a pressão arterial são a ingestão excessiva de sal e baixo consumo de vegetais, sedentarismo, obesidade e consumo exagerado de álcool, podendo-se obter redução da pressão arterial e diminuição do risco cardiovascular, controlando esses fatores (ANDRADE, 2010)

Durante o período de atuação no posto PSF Urbano 1 foi detectado de forma diagnóstica que havia uma grande necessidade de reaver os hábitos educativos da população da área modificando os estilos de vida é conscientizando as famílias

2 JUSTIFICATIVA

Com o presente tema colocam-se em discussão as causas e os desafios criados pela Hipertensão Arterial e os seus efeitos para os objetivos medicinais, além de observar a hipertensão como um provável fator que gera um desconforto familiar tornando-se um obstáculo na vida dos pacientes e um desafio para os médicos atuantes. Observa-se como o conceito de estilo de vida passou a ser adotada para explicar a ocorrência de agravos a saúde, nos quais o modo de vida do sujeito tem um papel importante no processo saúde-doença, porém para determinados autores a doença pode resultar de formas pouco saudáveis de viver (CHOBANIAN, 1998).

Analisa-se a estrutura familiar que se desenvolve atualmente nos lares brasileiros, principalmente focando nas residências da cidade de Mata Grande, no estado de Alagoas, onde se destacou um alto índice de pessoas hipertensas entre a população da comunidade, observando-se elevado número de pessoas com hábitos e estilos de vida inadequados (alto índice de consumo de bebidas alcoólicas, consumo elevado de sódio, hábitos alimentares inadequados e sedentarismo) foram os mais significativos.

Todos os aspectos expostos mostram a relevância da problemática para a atuação dos profissionais da atenção básica constituindo-se, assim um objetivo de muita importância no nosso trabalho baseado na necessidade de conscientizar a população para que haja modificação dos hábitos e estilos de vida e com isso alcançar uma melhor qualidade de vida, e melhorar o fenômeno da hipertensão arterial implementando à prática do médico atuante neste área.

3 OBJETIVO

Geral

Elaborar um projeto de intervenção para população do PSF Urbano 1 do município Mata Grande- AL sobre a necessidade da modificação dos hábitos e estilos de vida para a prevenção e controle da Hipertensão Arterial.

Específico

- ✓ Elaboração de projetos interventivos pela equipe multidisciplinar formada por médicos, enfermeiros, psicólogos e agentes comunitários de saúde para lograr uma modificação dos hábitos e estilos de vida na Hipertensão Arterial.
- ✓ Identificar por meio de revisão bibliográfica estudos relacionados para melhor embasamento teórico.
- ✓ Promover palestras em locais públicos (praças, escolas, salões de reunião) sobre as causas e consequências da Hipertensão arterial.
- ✓ Distribuir panfletos com informações sobre hábitos saudáveis e quais são essas ações educativas que serão providenciados pela secretaria de saúde do município.
- ✓ Organizar visitas domiciliares para acompanhamento das famílias dando ênfase ao paciente.
- ✓ Estimular a criação de programas comunitários com a finalidade de promover a saúde e novos estilos de vida como criação de grupos de palestras educativas e grupos para a prática de exercícios físicos.

4 METODOLOGIA

Para a realização do projeto de Intervenção foram seguidas as seguintes etapas:

- Realização do diagnóstico situacional das famílias que tem algum integrante com Hipertensão Arterial (HAS) ou das pessoas com risco de padecer a doença por meio da adoção de hábitos e estilos de vida inadequados.
- > Revisão bibliográfica nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (LILACS) por meio dos seguintes descritores: Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), modos e estilos de vida em pacientes hipertensos, alimentação saudável e descrição do município Mata Grande- AL no período de estudo 2014 a 2015

5 REFERENCIAL TEÓRICO

Hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença caracterizada pela elevação dos níveis tensionais no sangue. Cerca de 20% da população brasileira é portadora de hipertensão, sendo que 50% da população com obesidade tem a doença. A hipertensão pode acontecer quando nossas artérias sofrem algum tipo de resistência, perdendo a capacidade de contrair e dilatar, ou então quando o volume se torna muito alto, exigindo uma velocidade maior para circular (ANDRADE, 2010)

Pertencente ao grupo de doenças crônicas a HAS atinge a um público variado, porém, foca-se em adultos que consomem álcool com frequência, tem estilos de vida sedentários e mantem uma alimentação pouco saudável, prevalecendo os produtos com alto teor de sal e gordura. Os profissionais da saúde em sentido geral devem estar capacitados para atender as necessidades dessa população portadora da doença o com riscos de padecê-la e das famílias onde convivem como parte fundamental no controle e tratamento.

A sociedade contemporânea caracteriza-se pela supervalorização do conhecimento científico e á crescente intervenção da tecnologia. No dia a dia a busca pela prevenção envolve um conjunto de ensinamentos para que se esclareça a doença na sua totalidade e á conscientização sobre os hábitos e estilos de vida adequados devem ser incorporados no nosso dia a dia.

Hábitos saudáveis de vida devem ser adotados desde a infância e adolescência, respeitando-se as características regionais, culturais, sócias e econômicas dos indivíduos. As principais recomendações não medicamentosas para prevenção primaria de HAS são: alimentação saudável, consumo controlado de sódio e álcool, ingestão de potássio, combate ao sedentarismo e ao tabagismo (ANDRADE, 2010)

A falta de orientação por parte da equipe dificulta a comunicação entre os membros da mesma e o paciente e a família, que recebe instruções imperiosas e devido alguns fatores como baixa escolaridade, desinteresse e impaciência, dentre outros tornam-se dificultosa o trabalho do profissional e a longitudo do êxito objetivado, já que o paciente como foco essencial do nosso objetivo deve ser orientado de forma certa e objetiva.

Os médicos que atuam no sistema se preocupam pois não têm à disposição materiais adequados para atender com segurança e eficácia. Para execução deste plano alguns problemas dificultarão as ações, dentre eles estão a interação da comunidade de forma participativa e interativa com os demais fatores envolvidos (governo, lideranças da comunidade), já que do seu apoio depende em grande medida a solução a essas dificuldades.

É de vital importância o relacionamento adequado entre os profissionais e os pacientes e a família como núcleo central da comunidade e porém da sociedade em sentido geral, já que depende em grande medida o resultado alcançado, que é um maior índice de conhecimento e conscientização acerca da doença

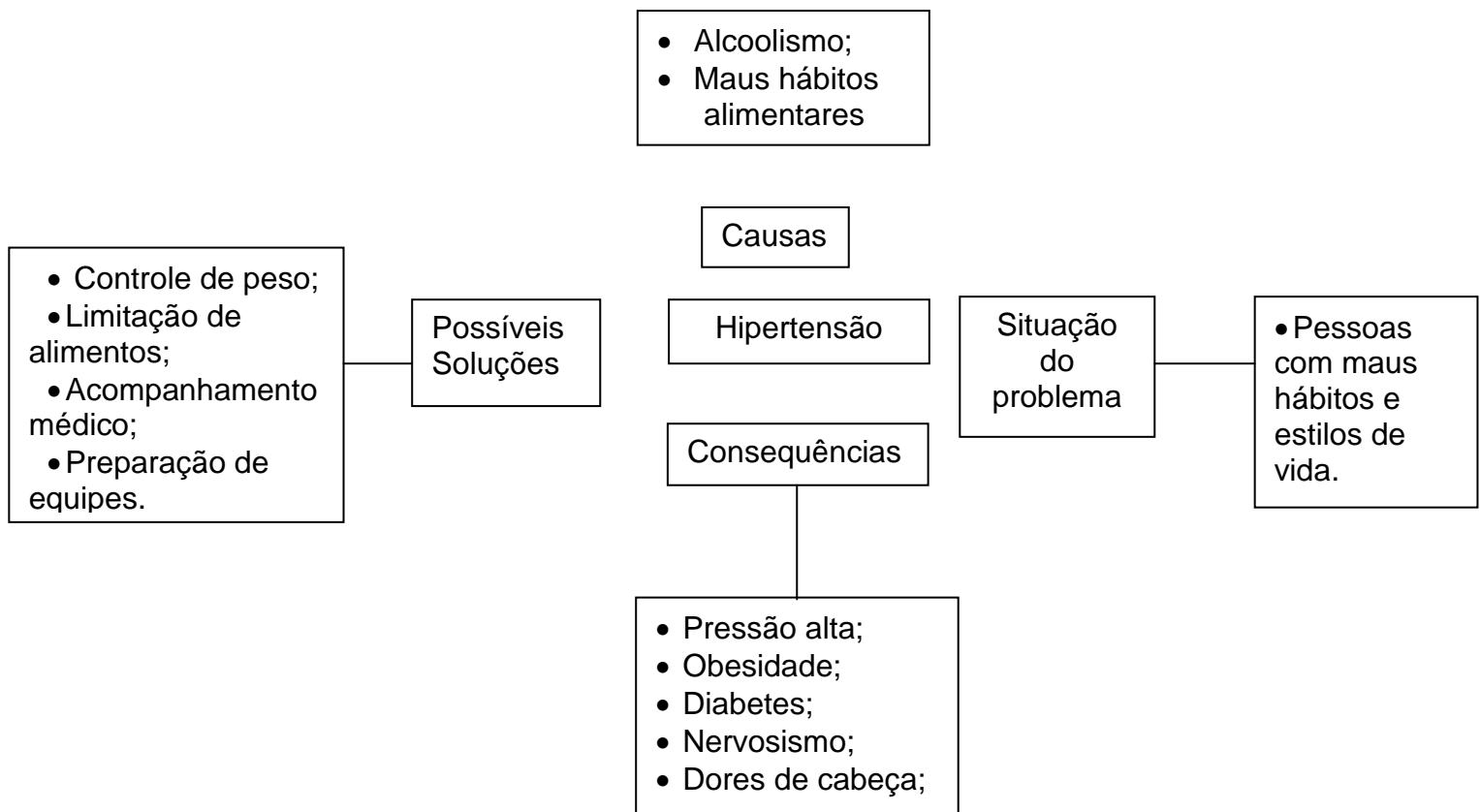


Figura 1 - Fatores relacionados à Hipertensão Arterial

Pertencente ao grupo de doenças crônicas a Hipertensão arterial (pressão alta) se destaca por ser adquirida no dia-a-dia sem despertar no indivíduo sinais das doenças já que a mesma é invisivelmente diagnosticada no início.

Afeta um público variado, porém, foca-se em adultos que consomem álcool com frequência, tem vida sedentária e alimenta-se de produtos com alto teor de sal e gordura. Os profissionais da área de medicina e da saúde em geral devem estar preparados para uma abordagem integral que envolve doença-família-comunidade como um todo. Numa sociedade em que se convive com a supervalorização do conhecimento científico e com a crescente intervenção da tecnologia no dia-a-dia não é possível pensar em um cidadão que não conheça a criticidade a margem do saber científico onde se esclarece a todo instante, mitos e verdades sobre o que causa a hipertensão.

6 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

A Hipertensão Arterial, seu controle e tratamento deve ser considerado um objetivo de abordagem multidisciplinar pela equipe de trabalho, não atinge diretamente cada um dos profissionais por separado, o tratamento adequado e manejo adequado da mesma precisa de ações direcionadas, planejadas e organizadas, e com esse fim garantir os resultados desejados, neste caso a adoção e/ou modificação dos hábitos da vida saudáveis por parte da população.

TEMPO DE DURAÇÃO	SITUAÇÃO PROBLEMA	ESTRATÉGIAS	AÇÕES	AVALIAÇÕES
• 6(seis) meses	• Alto número de pacientes com Hipertensão arterial e adoção de hábitos e estilos de vida inadequados.	<ul style="list-style-type: none"> • Conscientizar aos pacientes, família e a comunidade da importância de viver com hábitos e estilo de vida saudável em prol do controle da pressão arterial. • Analisar quais medidas tomar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Investir a situação das famílias; • Promover palestras em locais públicos para divinização do tema; • Distribuir panfletos com instruções; • Realizar visitas domiciliares; • Convidar outros profissionais para apoio como nutricionistas Professor de Educação Física, Psicólogo; • Trabalhar o tema nas escolas com orientações; • Acompanhar pacientes para avaliar a redução ou a evolução da doença; • Lutar pela distribuição de medicamentos de forma constante; • Treinar os demais profissionais para que atuem com segurança criatividade, autônomicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Os critérios avaliativos serão seguidos durante as etapas realizadas para rever o perfil da comunidade após as ações expostos.

Figura 2 - Plano de Intervenção para o tratamento da Hipertensão Arterial

7 CONSIDERACOES FINAIS

Prevenir e tratar a Hipertensão arterial envolve um conjunto de ações e de ensinamentos para o conhecimento da doença, das suas inter-relações, de suas complicações, e implicar, na maioria das vezes a necessidade da introdução de mudanças de hábitos e estilos de vida.

A aquisição do conhecimento è fundamental, mas é apenas o começo. A introdução efetiva das mudanças é lenta, por dependerem de medidas educativas que necessitam de continuidade e de um trabalho organizado, planejado e orientado por parte dos profissionais da equipe multidisciplinar, focado no paciente, na família e na comunidade como alvo do nosso objetivo para alcançar o bem-estar da população.

REFERENCIAS

Andrade, J.P et.al. Sociedade Brasileira de Cardiologia/ Sociedade Brasileira de Hipertensão/ Sociedade Brasileira de Nefrologia. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Arq Bras cardiol 2010; 95(1 supl.1): 1-51 Disponível em: www.publicacoes.cardiolog.br/consenso/2010/Diretriz.hipertensao-associados.pdf. Acesso em: 09/06/2015

Chobanian AV, et.al. O adulto brasileiro e as doenças crônicas não- transmissíveis. São Paulo(SP): HUCITEC;1998

Chobanian AV, et.al. The seventh report of the joint National Committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of blood pressure. JAMA 2003; 289:2560-72. Disponível em: <http://nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/jnc7full.pdf> Acesso em:09/06/2015

Ministério da Saúde. Disponível em: URL: <http://www.datasus.gov> Acesso em: Secretaria Municipal da Saúde de Mata Grande/ Alagoas: Secretaria Municipal da Educação de Mata Grande/ Alagoas. Acesso em: 08/06/2015

APENDICE

Figura 3 - Posto de saúde da comunidade Urbano 1(Mandacaru)



Figura 4 - Feira livre: Mata Grande



Figura 5 - Produtos orgânicos produzidos em Mata Grande.



Figura 6 - Dia de trabalho (Visita de alunos em pesquisa)

MUNICIPIO: MATA GRANDE
SESEMENTO : 01 - URBANO - (ZONA URBANA)
EQUIPE : 0001 - ESF URBANO I IDENT. NACIONAL DE EQUIPE NO CNES: 0000167347

Sexo	Faixa Etária (anos)												Total
	< 1	1 a 4	5 a 6	7 a 9	10 a 14	15 a 19	20 a 39	40 a 49	50 a 59	> 60			
Masculino	14	124	56	98	167	146	493	147	119	146	1.512		
Feminino	14	114	61	91	176	153	561	191	126	225	1.712		
Numero de Pessoas	28	238	119	189	343	299	1.054	338	245	371	3.224		

Faixa Etária (anos)	Doencas referidas												Faixa etária (anos)	Condicao referida
	ALC %	CHA %	DEF %	DIA %	DNE %	EPI %	HA %	HAN %	MAL %	TR %				
0 a 14	1	1	1	2				1				10 a 19 anos	4	
	0,11	0,11	0,11	0,22				0,11					1,22	
15 anos e mais	5	26	95	7	311						20 anos e mais	19		
	0,22	1,13	4,12	0,30	13,48							1,72		
Total	6	27	97	7	311	1					Total	23		
	0,19	0,84	3,01	0,22	9,65	0,03						1,61		

N. de familias estimadas	%	ABASTECIMENTO DE AGUA		%	DESTINO DO LIXO	%	
		Sim	No				
N. de familias cadastradas	943		627	66,49		909	96,39
7 a 14 anos na escola	402	75,56				20	2,12
15 anos e mais alfabetizados	1.893	82,05				14	1,48
Pessoas cobertas c/ plano saude	881	2,73					
N. Familias no Bolsa Familia	1851	19,62					
Familias inscritas no CND-Onico	1661	17,60					

TRAT. AGUA NO DOMICILIO	No	%	TIPO DE CASA		%	DESTINO FEZES/URINA	No	%
			Sim	No				
Filtroco	263	27,89						
Reverura	4	0,42						
Cloracao	366	38,81						
Sem tratamento	310	32,87						

TRAT. AGUA NO DOMICILIO	No	%	TAPAS DE REVESTIDA		%	MATERIAL APROVEITADO	No	%
			Sim	No				
Madreira								
Talha nao revestida	4	0,42						
Material aproveitado								
Outros								

TRAT. AGUA NO DOMICILIO	No	%	TIPO DE CASA		%	DESTINO FEZES/URINA	No	%
			Sim	No				
Talha nao revestida	4	0,42						
Material aproveitado								
Outros								

Figura 7 – Dados gerais do Município de Mata Grande em 2014