ABORDAGEM DA HIPERTENSÃO ARTERIAL EM USUÁRIOS DA UBS JARDIM SALETE, TABOÃO DA SERRA, SP

GUSTAVO HENRIQUE FERNANDES RODRIGUES; BEATRIZ LOPES DOS SANTOS; EMILLY SANTOS AURELIANO DA SILVA; DIEGO ROCHA DE CAMPOS; ISABELLA VERARDI PACCIONI SILVA

RESUMO

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são responsáveis por uma grande proporção de mortes no mundo, afetando principalmente pessoas em países de baixa ou média renda. No Brasil, essas doenças também são um problema significativo, com destaque para as doenças do aparelho circulatório, como a hipertensão arterial (HA). Os principais fatores de risco associados a essas doenças são o tabagismo, a falta de atividade física, uma dieta não saudável e o consumo de álcool em excesso. Apesar das ações de educação em saúde, ainda há desafios na promoção de hábitos saudáveis. O acesso aos serviços de saúde também é uma barreira para a população enfrentar as DCNT. Um estudo foi realizado em Taboão da Serra/SP, com o objetivo de investigar o perfil da HA nessa população, identificar fatores de risco e avaliar o acesso aos serviços de saúde. A pesquisa utilizou uma abordagem educativa e preventiva, combinando métodos quantitativos e qualitativos. Foram realizadas abordagens individuais, distribuição de materiais educativos, palestras e atividades práticas para promover a conscientização e adoção de hábitos saudáveis. A intervenção contou com a participação de 86 indivíduos, sendo a maioria de homens. A média da pressão arterial sistólica foi de 145 mmHg e da pressão arterial diastólica foi de 90 mmHg. Dos participantes, 64 foram diagnosticados com HA. A abordagem foi considerada promissora e impactante, envolvendo fatores de risco, educação em saúde e prevenção de DCNT. A conscientização sobre os fatores de risco associados à HA e a promoção de hábitos saudáveis foram fundamentais para a adoção de medidas preventivas e melhoria da qualidade de vida dos participantes. Conclui-se que é essencial manter e fortalecer essas iniciativas, promovendo a educação em saúde, incentivando hábitos saudáveis e implementando ações de prevenção e controle das DCNT. Isso requer o envolvimento da comunidade, profissionais de saúde e políticas públicas para promover a saúde e reduzir o impacto dessas doenças na população.

Palavras-chave: hipertensão arterial; doenças crônicas não transmissíveis; fatores de risco; educação em saúde; prevenção

1 INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são uma das principais causas de morte no mundo, representando 75% dos casos em 2012, totalizando cerca de 38 milhões de mortes por ano. Essas doenças têm um impacto negativo significativo nas condições de vida das pessoas, levando à morte prematura e afetando diretamente a economia das famílias, comunidades e sociedade em geral. Aproximadamente 29% dos óbitos ocorrem em pessoas com menos de 60 anos, sendo que 80% deles ocorrem em países de baixa ou média renda (MALTA et al., 2017) (OPAS, 2016).

DOI: 10.51161/conaps2023/22178

No Brasil, as DCNT são um problema significativo, sendo responsáveis por 72% das mortes. Dentre essas mortes, 31,3% estão relacionadas às doenças do aparelho circulatório. Essas doenças afetam principalmente os grupos mais vulneráveis, como idosos e pessoas de baixa escolaridade e renda, devido à maior exposição aos fatores de risco e ao acesso restrito a informações e serviços de saúde (MALTA et al., 2017). As doenças do aparelho circulatório recebem destaque devido ao seu impacto significativo. Os principais fatores de risco associados a essas doenças são o tabagismo, a falta de atividade física, uma dieta não saudável e o consumo nocivo de álcool (BRASIL, 2021).

Apesar de ações de educação em saúde e incentivo à responsabilidade individual serem importantes para reduzir o impacto das DCNT, essas medidas ainda não são suficientes para mudar os padrões e promover hábitos saudáveis de forma efetiva (OPAS, 2016).

Em 2019, o Brasil teve o maior número de óbitos relacionados às doenças do aparelho circulatório, de acordo com a CID-10. Dessas mortes, 41,8% ocorreram em pessoas com idades entre 30 e 69 anos. As DCNT são responsáveis por um alto índice de morbimortalidade em todo o mundo, resultando em consequências na qualidade de vida, limitações e incapacidades. Elas afetam principalmente indivíduos do sexo masculino, representando 56% dos casos. Isso tem um impacto significativo no Sistema Único de Saúde (SUS), que registrou 1,8 milhão de internações e um gasto público de R$ 8,8 bilhões em saúde no mesmo ano (BRASIL, 2021).

A hipertensão arterial (HA) é um grave problema de saúde pública que afeta uma grande parcela da população brasileira e é considerada uma DCNT. De acordo com as Diretrizes Brasileiras de HA de 2020, a HA é uma condição multifatorial que envolve fatores genéticos, epigenéticos, ambientais e sociais. (ALMEIDA, A., 2016) (BARROSO et al., 2021). É caracterizada por uma elevação persistente da pressão arterial, em que a pressão sistólica (PAS) é igual ou maior que 140 mmHg e/ou a pressão diastólica (PAD) é igual ou maior que 90 mmHg. Geralmente, a HA não apresenta sintomas evidentes, mas pode levar a alterações estruturais e funcionais em órgãos-alvo como coração, cérebro e rins. A HA está associada a fatores de risco metabólicos, como dislipidemia, obesidade, intolerância à glicose e diabetes mellitus. (BARROSO et al., 2021).

Com o envelhecimento, a PAS se torna um problema significativo devido à perda de elasticidade das grandes artérias e ao seu endurecimento. No Brasil, 65% dos indivíduos com mais de 60 anos têm HA. Entre a população jovem, os homens são mais afetados por essa condição. (BARROSO et al., 2021).

Uma dieta inadequada, que inclui um alto consumo de sódio, é um fator de risco para o aumento da pressão arterial (PA). É importante destacar que o consumo excessivo de sódio é um dos principais fatores de risco modificáveis para prevenir a HA. No Brasil, a ingestão média de sal é de 9,3g por dia. (BARROSO et al., 2021).

A falta de atividade física, associada ao sedentarismo, chamou atenção em 2018 em nível global, com uma taxa de inatividade física de 27,5%. As mulheres apresentaram uma maior prevalência de inatividade física em comparação aos homens. Em uma pesquisa realizada em 2019 por telefone através do Vigitel, foi registrado que 44,8% dos adultos não praticavam atividade física, sendo que as mulheres apresentaram uma taxa ainda maior, atingindo 52,2%. (BARROSO et al., 2021).

A dificuldade de acesso aos serviços de saúde é a principal barreira para a população que enfrenta as DCNT, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). Para mitigar esse problema, são necessárias políticas públicas que visem prevenir e reduzir os fatores que contribuem para essas doenças, além de garantir o acesso, cuidado, vigilância e monitoramento adequados. (MALTA et al., 2017).

A abordagem da HA na população de Taboão da Serra é relevante para compreender a magnitude dessa doença e seus impactos na saúde e qualidade de vida das pessoas. Essa investigação visa identificar os principais fatores de risco. É justificada pela necessidade de

DOI: 10.51161/conaps2023/22178

desenvolver estratégias eficazes de prevenção e controle das DCNT. O conhecimento dos fatores de risco é fundamental para promover hábitos saudáveis na população e implementar políticas públicas que reduzam esses fatores de risco. Além disso, é importante fortalecer os sistemas de saúde, garantir acesso equitativo aos serviços e estabelecer estratégias de vigilância e monitoramento efetivas. Sua contribuição servira para embasar a formulação de políticas e programas de saúde específicos para a população de Taboão da Serra, com o objetivo de reduzir a carga das DCNT e melhorar o bem-estar das comunidades.

O objetivo é investigar o perfil da HA em Taboão da Serra, analisar o conhecimento prévio, identificar fatores de risco e avaliar o acesso aos serviços de saúde, visando desenvolver estratégias de prevenção e controle e embasar políticas públicas para a melhoria da saúde cardiovascular.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi realizada de forma educativa e preventiva, combinando métodos quantitativos e qualitativos, com o objetivo de promover a prevenção da HA e fornecer orientações de cuidados com a saúde para a população de Taboão da Serra. Foi realizado um levantamento da população-alvo por meio de informações fornecidas pelas agentes comunitárias de saúde e o convite foi feito aos domicílios dos indivíduos cadastrados na unidade básica de saúde (UBS) e aos usuários presentes na UBS no dia da abordagem.

A intervenção aconteceu na UBS Jardim Salete, em Taboão da Serra, região metropolitana de São Paulo, nos dias 10 e 31 de maio de 2023, das 09h às 10h.

A abordagem sobre a HA consistiu em três fases: promoção, intervenção e conscientização. Foram distribuídos panfletos com linguagem inclusiva, realizadas abordagens individuais com aferição da pressão arterial e oferecidas orientações sobre o controle da doença. A intervenção educativa incluiu palestras, roda de conversas, uso de banners educativos e atividades práticas, como aferição da pressão arterial. Os temas abordados foram alimentação equilibrada, redução do consumo de sal, prática regular de atividade física, controle do peso corporal, manejo do estresse e cessação de hábitos prejudiciais, como o tabagismo e consumo excessivo de álcool.

Foram coletados dados quantitativos por meio de perguntas simples para avaliar o conhecimento prévio e a eficácia das orientações. Além disso, foram conduzidas entrevistas para obter informações qualitativas sobre a percepção dos participantes em relação às orientações recebidas, suas motivações e possíveis obstáculos enfrentados na adoção de hábitos saudáveis.

Os resultados obtidos foram utilizados para avaliar o impacto da intervenção na conscientização e adoção de hábitos saudáveis pela população de Taboão da Serra em relação à prevenção da HA. Com base nesses resultados, foram propostas recomendações para promover continuamente a saúde cardiovascular na comunidade, como a elaboração de programas de educação em saúde e o fortalecimento do acesso aos serviços de saúde relacionados à prevenção e cuidados da HA.

A participação dos usuários e a educação em saúde são fundamentais para promover mudanças pessoais e estruturais nas ações de promoção da saúde. Ao realizar ações educativas no território da UBS, podemos contribuir para a modificação da rotina dos pacientes com doenças crônicas, aumentando sua adesão ao tratamento e reduzindo comportamentos de risco (MACHADO; VIEIRA, 2009).

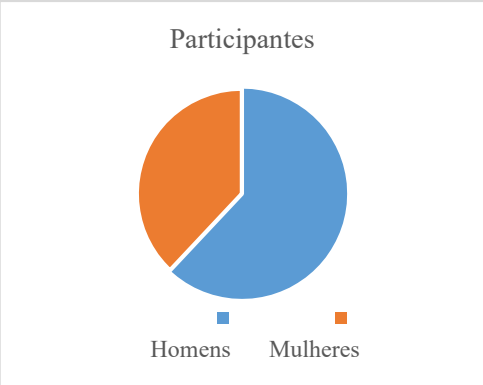
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A intervenção contou com a participação de 86 indivíduos, com média de idade de 55

DOI: 10.51161/conaps2023/22178

anos e distribuição equilibrada entre homens (62%) e mulheres (38%), conforme gráfico 1. A média da pressão arterial sistólica foi de 145 mmHg e da pressão arterial diastólica foi de 90 mmHg. Dentre os participantes, 64 deles foram diagnosticados com HA.

Gráfico 1: Participantes do projeto



A prevenção e o acompanhamento adequado da HA na atenção básica são essenciais para melhorar a saúde da população e reduzir as complicações associadas a essa condição. Investir em programas de prevenção e educação pode ter um impacto significativo na redução da incidência da HA e na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos.

A Atenção Primária à Saúde desempenha um papel central na prevenção, identificação precoce e manejo adequado da HA. Através da identificação de fatores de risco, promoção de hábitos saudáveis e educação dos pacientes, a APS pode reduzir a incidência da doença e suas complicações. A integração de equipes multidisciplinares facilita a implementação de estratégias preventivas efetivas. O projeto enfatiza a importância da atividade física e alimentação saudável, visando melhorar a qualidade de vida e estimular a adoção de um estilo de vida saudável.

A educação em saúde desempenha um papel fundamental na prevenção da HA, fornecendo informações claras e acessíveis sobre a doença, seus riscos e as medidas preventivas. A distribuição de materiais educativos em unidades de saúde e locais comunitários, além de eventos de saúde, é uma estratégia eficaz para disseminar essas informações.

A abordagem multidisciplinar para controlar e prevenir a HA, com o objetivo de reduzir sua incidência e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos afetados. O projeto enfoca a promoção da saúde, orientando a população a monitorar regularmente sua pressão arterial e adotar hábitos saudáveis para conviver com a condição. Além disso, fornece orientações sobre atividade física, alimentação saudável e de hábitos prejudiciais, como o consumo de álcool e tabagismo, que podem agravar a condição de saúde. O trabalho envolve uma equipe multidisciplinar para oferecer suporte abrangente aos pacientes e ajudá-los a gerenciar sua condição de forma a garantir uma vida saudável e plena.

4 CONCLUSÃO

A abordagem realizada em Taboão da Serra para a prevenção e controle da HÁ foi promissora e impactante, envolvendo fatores de risco, educação em saúde e prevenção de DCNT. A conscientização sobre os fatores de risco associados à HA e a promoção de hábitos saudáveis foram essenciais para a adoção de medidas preventivas e a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos.

A identificação precoce da HA e a implementação de estratégias de prevenção contribuíram para a redução da incidência da doença e suas complicações, além de prevenir outras DCNT, como diabetes e obesidade. Esses resultados destacam a importância de uma

DOI: 10.51161/conaps2023/22178

abordagem abrangente, com envolvimento da comunidade, profissionais de saúde e políticas públicas, para promover a saúde e reduzir o impacto dessas doenças na população.

É crucial manter e fortalecer essas iniciativas, por meio da promoção da educação em saúde, incentivo a hábitos saudáveis e implementação de ações de prevenção e controle da HA e outras DCNT. Essas medidas visam melhorar a qualidade de vida da população e reduzir o impacto dessas doenças na comunidade. A atenção primária à saúde e a educação em saúde são estratégias essenciais na prevenção de doenças crônicas e promoção da saúde. A continuidade dessas ações é fundamental para garantir que mais pessoas se beneficiem dessas intervenções e tenham a oportunidade de viver de forma saudável e plena.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Adriana. Ações de saúde para diminuir a incidência de hipertensão arterial na área de abrangência da UBS central do município de Manga-MG. **Nescon medicina UFMG**, 2016.

BARROSO, Weimar et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 116, n. 3, p. 516-658, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis no Brasil 2021-2030.

Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, **Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis**, 2021. (118 p.)

MACHADO, M. F.; VIEIRA, N. F. A educação em saúde como estratégia de cuidado à pessoa com hipertensão arterial. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 17, n. 2, p. 174-179, 2009.

MALTA, Deborah et al. Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 3, p. 929-940, 2017.

OPAS: Organização Pan-Americana da Saúde. Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis nas Américas: Considerações sobre o fortalecimento da capacidade regulatória. **Documento de Referência Técnica REGULA**. Washington, DC; OPAS, 2016.

DOI: 10.51161/conaps2023/22178