TÍTULO: PROMOÇÃO DA SAÚDE EM PACIENTES HIPERTENSOS: DIMINUINDO CUSTOS, AUMENTANDO QUALIDADE DE VIDA.

AUTORES:

ASSIS, Alysson Luís Belo Pereira; QUEIROZ, Adriana Duarte Miranda; DANTAS, Danielle Rose Pereira; MOURÃO, Giovana Tereza Freitas; BRAGA, Giordana Campos; CAVALCANTI, Raiff Ramalho, FARIAS, José Igor de Siqueira; SALVADOR, Consuelo Padilha Vilar.

E-MAILS: alpassis@uol.com.br, adrianadm@uol.com.br, danielle_rosep@hotmail.com, giordanabraga@hotmail.com, raiffrc@yahoo.com.br, ricardo_salvador@uol.com.br

INSTITUIÇÃO: Faculdade de Medicina/DCBS/CCBS/UFCG

ÁREAS TEMÁTICAS:- Saúde

Público-Alvo:

Todos os portadores de hipertensão arterial da Unidade Básica de Saúde da Família do bairro do Monte Castelo. A referida unidade dispõe atualmente de duas equipes do PSF, num total de 1431 famílias, destas cerca de 300 hipertensos são cadastrados.

Objetivos:

GERAL

Contribuir, junto às equipes do PSF, com a melhoria da qualidade de vida dos portadores de hipertensão arterial e com a diminuição dos custos sociais, mediante a conscientização do público alvo a adotar estilos de vida mais saudáveis.

ESPECÍFICOS

- Informar e conscientizar o público-alvo de sua condição fisiopatológica, enfatizando os riscos a que estão susceptíveis;
- Criar meios que estimulem os hipertensos a participarem das atividades, como eventos sociais e culturais;

- Estimular a prática da atividade física moderada, diminuindo assim o sedentarismo e aumentando o conhecimento da população sobre seus benefícios;
- Conscientizar sobre a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis compatíveis com a realidade da população em questão;
- Estimular o abandono de hábitos como tabagismo e etilismo;
- Acompanhamento da pressão arterial e controle dos principais fatores de risco.

Metodologia:

O projeto é constituído de três etapas: uma etapa inicial que compreende a habilitação e a capacitação dos extensionistas e um período de divulgação das atividades .

Capacitação dos Extensionistas

Os alunos serão submetidos à orientação de docentes da UFPB e de profissionais integrados no Programa de Saúde na Família (PSF), visando atingir os seguintes propósitos:

- Conhecimento da fisiopatologia da hipertensão arterial, reconhecendo-a como uma entidade clínica multifatorial;
- Saber detectar a hipertensão arterial e classificá-la;
- Dominar as causas e possíveis complicações da hipertensão arterial.

Após essa fase, os alunos estarão capacitados e atuarão diretamente com o público-alvo, através de palestras e dinâmicas de grupo que tentem estimulá-los a reconhecer seu estado fisiopatológico e conscientizá-los da prevenção.

Divulgação das Atividades

A divulgação das atividades do projeto é feita através da participação dos extensionistas nos encontros semanais realizados com os hipertensos na UBSF-Monte Castelo. Nestes, é apresentada uma abordagem geral sobre hipertensão juntamente com as propostas do trabalho.

A etapa seguinte baseia-se na apresentação de palestras para levar ao público-alvo informações essenciais sobre a hipertensão arterial, objetivando explicar a sua condição fisiopatológica e conscientizar a adoção de estilos de vida mais saudáveis.

As palestras abordarão os seguintes temas:

- Hipertensão: conceito, ocorrência e conseqüências;

- Dieta hipossódica;
- Influência da obesidade;
- Álcool e Tabagismo;
- Atividade física;
- Fatores de risco cardiovasculares;
- Prevenção.

Os grupos são trabalhados em reuniões divididas em quatro fases:

- 1ª fase – expositiva: os temas são apresentados através de recursos audiovisuais e de forma interativa. São utilizados transparências, cartazes informativos, painéis com fotos ilustrativas, vídeos educativos, modelos artificiais de estruturas anatômicas etc.

- 2ª fase – grupos de discussão: através de dinâmicas e debates visando avaliar o grau de conhecimento adquirido;

- 3ª fase – aferição da pressão arterial e registro dos dados individuais num cartão desenvolvido pela equipe e fornecido a cada hipertenso;

- 4ª fase – tema livre: trata-se de atividades adicionais promovidas de acordo com as necessidades do público-alvo.

A etapa final do projeto fundamenta-se na avaliação dos resultados e na elaboração do relatório. Todos os procedimentos realizados na UBSF-Monte Castelo serão avaliados, analisando a resposta do público-alvo, observando o controle da pressão arterial e a adesão às medidas preventivas.

Material:

- Retroprojektor, transparências e outros recursos cabíveis;
- Cartazes informativos a respeito da hipertensão, suas causas e complicações;
- Painéis com fotos ilustrativas;
- Dinâmicas de grupo;
- Apresentação dos principais grupos alimentícios relacionados com o problema da hipertensão arterial.
- Esfigmomanômetro e estetoscópio próprios.

Resultados:

O presente trabalho cursa com o objetivo maior de levar os hipertensos ao reconhecimento de suas condições fisiopatológicas estimulando-os à adesão de mudanças

no estilo de vida (tratamento não-medicamentoso) as quais seguramente detêm eficácia anti-hipertensiva.

O projeto está sendo desenvolvido no salão da igreja Sagrado Coração de Jesus, situada no bairro do Monte Castelo, na forma de palestras, realizadas todas as sextas-feiras nos períodos da manhã e tarde. O público-alvo mostrou interesse nas propostas do trabalho observando sua assiduidade.

Apesar de estar a alguns meses de sua conclusão, verificou-se em muitos pacientes, uma associação de hipertensão arterial com outras co-morbidades que muito implicam o quadro.

Até o momento pôde-se constatar, que apesar do uso regular da medicação oferecida pelo Ministério da Saúde, o controle dos níveis tensionais da maioria dos pacientes é muito difícil, sobretudo naqueles que se utilizam exclusivamente do tratamento medicamentoso.

O acompanhamento pressórico semanal nos permite afirmar uma discreta redução dos níveis tensionais sistólico e diastólico em 10% dos hipertensos cadastrados. Nestes, além deste efeito observado, constatou-se uma melhora na qualidade de vida através do abandono do sedentarismo e dietas mais equilibradas.

Referências Bibliográficas:

- ROBBINS, et al. Patologia Estrutural e Funcional. 6^a ed, Guanabara Koogan, RJ, 2000
- Rev.Bras.Hipertens vol 8 (3):julho/setembro 2001.
- Rev.Bras.Hipertens vol 7 (1):janeiro/março 2000.
- Rev.Soc.Cardiol. Estado de São Paulo vol 11 n°1 janeiro/fevereiro de 2001.
- Rev.Bras.Hipertens vol 8 (1):janeiro/março de 2001
- Rev.Bras.Hipertens vol 8 (2):abril/junho de 2001.
- JBM vol 78 n°6 junho de 2000.
- Rev.Promoção da Saúde ano 2/n° 5 – junho 2001 – Ministério da Saúde
- Rev.CardioSintética ano1/n°4 2001
- III Consenso Brasileiro de Hipertensão Arterial, 1998.
- Rev.Saúde Pública 2001 35 (1) pp 88-95.
- Rev. Heart Care Network ano I n°2 2001.

- Rev. Heart Care Network ano I nº3 2001.
- Olhar sobre o Risco Cardiovascular nº2 – Hipertensão como fator de risco cardiovascular.