

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
PROGRAMA MÉDICOS PELO BRASIL  
ESPECIALIZAÇÃO EM MEDICINA DA FAMÍLIA E  
COMUNIDADE

Caroline Araújo Silva

**PROJETO SAÚDE DE ENCONTRO: MELHORANDO OS HÁBITOS DE VIDA E  
CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL NA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA  
HERMOGENES DEGODOY**

Cabreúva  
2024

CAROLINE ARAÚJO SILVA

**PROJETO SAÚDE DE ENCONTRO: MELHORANDO OS HÁBITOS DE VIDA E  
CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL NA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA  
HERMOGENES DEGODOY**

Trabalho de conclusão de curso apresentada ao Curso de Especialização em Medicina da Família e Comunidade da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do Certificado de Especialista em Medicina da Família e Comunidade.

Orientadora: Prof. Dra. Cíntia Maria Rodrigues

Cabreúva  
2024



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS - UFMG  
FACULDADE DE MEDICINA  
DEPARTAMENTO DE MEDICINA PREVENTIVA E SOCIAL  
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA - NESCON**

**ATA DA AVALIAÇÃO FINAL PÚBLICA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO  
DE CURSO**

Curso: ESPECIALIZAÇÃO MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE - CEMFC

Candidata: **Caroline Araújo Silva**

Título do Trabalho: **Projeto Saúde de Encontro: Melhorando os hábitos de vida e controle da hipertensão arterial na Estratégia de Saúde da Família Hermógenes de Godoy**

Comissão Examinadora:

Orientadora: **Profª Drª Cíntia Maria Rodrigues**

Avaliadora: **Profª Drª Lays Fernanda Nunes Dourado**

Aos 06 dias do mês de novembro de 2024, a Comissão Examinadora, aprovada pela Comissão Coordenadora do Curso de Especialização Medicina de Família e Comunidade – CEMFC, reuniu-se por videoconferência para avaliar o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da candidata, requisito parcial para a obtenção do Título de Especialista em Medicina de Família e Comunidade. O TCC foi considerado aprovado e o resultado final foi comunicado publicamente à candidata.

Esta ata está assinada por todos os membros da Comissão Examinadora.

Diamantina –MG, 6 de novembro de 2024.

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** CINTIA MARIA RODRIGUES  
Data: 06/11/2024 18:08:00-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**Profª Drª Cíntia Maria Rodrigues**  
ORIENTADORA

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** LAYS FERNANDA NUNES DOURADO  
Data: 07/11/2024 09:18:20-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

**Profª Drª Lays Fernanda Nunes**  
Dourado  
AVALIADORA

Diamantina –MG, 6 de novembro de 2024.

NESCON - Faculdade de Medicina / UFMG  
Rua Prof. Alfredo Balena, nº190, 7º andar  
Santa Efigênia, Belo Horizonte - MG CEP: 30130-100  
Tel. (31) 3409-9673 / Fax: (31) 3409-9675  
[www.nescon.medicina.ufmg.br](http://www.nescon.medicina.ufmg.br)  
[nescon@medicina.ufmg.br](mailto:nescon@medicina.ufmg.br)

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço em primeiro lugar aos meus pais, que são minha razão de viver e o motivo de todo meu esforço e dedicação. Sempre se empenharam, mesmo frente à todas as dificuldades. Amo vocês para sempre. Agradeço também a orientadora Cintia, obrigada por toda paciência e por todas as correções necessárias, você foi essencial para o termino desse trabalho.

## RESUMO

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença crônica, caracterizada pela elevação persistente da pressão arterial, sendo um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares. O território adscrito à Estratégia de Saúde da Família (ESF) Hermogenes de Godoy, compreende uma população composta principalmente por idosos, sendo esses em sua maioria hipertensos. O diagnóstico situacional na referida ESF foi realizado por meio do método de Estimativa Rápida, sendo a hipertensão arterial apontada como o principal problema no território. Após a escolha do tema, utilizaram-se artigos científicos publicados pela American Heart Association, pela Sociedade Brasileira de Cardiologia e outros artigos presentes em bases de dados como SciELO e PubMed. Foi proposta a elaboração de um plano de ação, por meio da sistematização de informações levantadas durante os encontros da equipe de saúde, a fim de intervir e atuar de forma mais eficaz no controle da hipertensão arterial sistêmica. Sendo assim, este trabalho visa analisar os impactos dos hábitos de vida na população idosa do município de Cabreúva, explorando a relação entre estilo de vida e o controle da hipertensão arterial, através do projeto intitulado “Saúde de Encontro”, o mesmo destaca a importância de políticas públicas voltadas para a promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, a realização de programas comunitários de atividade física e de educação nutricional, como a oferta de acompanhamento regular para o controle da pressão arterial, reduzindo a morbimortalidade que pode ser acarretada pela doença.

**Palavras-chave:** Brasil, American Medical Association, Centers for Medicare and Medicaid Services (U.S.)

## ABSTRACT

Systemic arterial hypertension (SAH) is a chronic disease characterized by persistently elevated blood pressure and is one of the main risk factors for cardiovascular disease. The territory covered by the Hermogenes de Godoy Family Health Strategy (ESF) comprises a population composed primarily of elderly individuals, the majority of whom are hypertensive. The situational diagnosis in the ESF was performed using the Rapid Estimate method, with arterial hypertension identified as the main problem in the territory. After selecting the topic, scientific articles published by the American Heart Association, the Brazilian Society of Cardiology, and other articles available in databases such as SciELO and PubMed were used. The proposal was to develop an action plan, systematizing information gathered during health team meetings, to intervene and act more effectively in the control of systemic arterial hypertension. Therefore, this study aims to analyze the impacts of lifestyle habits on the elderly population of the municipality of Cabreúva, exploring the relationship between lifestyle and hypertension control. Through the project entitled "Health Meeting," it highlights the importance of public policies aimed at promoting health and preventing chronic noncommunicable diseases, implementing community physical activity and nutritional education programs, and offering regular monitoring for blood pressure control, reducing the morbidity and mortality that can be caused by the disease.

**Keywords:** Brazil, American Medical Association, Centers for Medicare and Medicaid Services (U.S.)

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
1.1 Aspectos gerais do município .....	8
1.2 O sistema municipal de saúde.....	9
1.3 Aspectos da comunidade .....	10
1.4 A unidade de saúde Hermogenes de Godoy .....	11
1.5 A equipe de saúde da família da Unidade Básica de Saúde Hermogenes de Godoy .....	12
1.6 O funcionamento da unidade Básica de Saúde Hermogenes de Godoy .....	12
1.7 O dia-a-dia da Equipe de Saúde Hermogenes de Godoy.....	13
1.8 Estimativa rápida: problemas de saúde do território e da comunidade .....	14
1.9 Priorização dos problemas – a seleção do problema para plano de intervenção .....	14
2 JUSTIFICATIVA .....	15
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....	17
4 OBJETIVOS .....	21
5 METODOLOGIAS .....	22
6 RESULTADOS ESPERADOS .....	24
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	25
REFERENCIAS .....	27

## 1 INTRODUÇÃO

### 1.1 Aspectos gerais do município

O município de Cabreúva, situado no estado de São Paulo, destaca-se pela sua localização estratégica no interior paulista, entre as regiões metropolitanas de Campinas e Sorocaba, a aproximadamente 70 quilômetros da capital. Fundada em 24 de março de 1859, Cabreúva é uma cidade de médio porte que combina o charme de uma área rural com as oportunidades e serviços oferecidos por centros urbanos. (2023, 2024)

Com uma área territorial de cerca de 260 quilômetros quadrados, o município possui uma geografia marcada pela Serra do Japi, uma das maiores áreas contínuas de mata atlântica do estado. A Serra, além de ser um importante patrimônio ambiental, contribui para o clima ameno da região e proporciona uma rica biodiversidade, sendo um atrativo turístico e um elemento de grande importância para a preservação ambiental. (2023, 2024)

A economia de Cabreúva é diversificada, com um setor industrial em crescimento, apoiado pela proximidade de importantes rodovias como a Anhanguera e a Bandeirantes, facilitando o acesso aos principais mercados consumidores. Além da indústria, a cidade também conta com uma forte presença do setor de serviços e com atividades agrícolas que, embora menos expressivas em termos econômicos, ainda desempenham um papel relevante na vida de muitos moradores. (2023, 2024)

O município experimenta um crescimento populacional constante, resultado de sua atratividade tanto para empresas quanto para novos moradores, que buscam a qualidade de vida proporcionada pela combinação de infraestrutura urbana e ambiente natural preservado. A cidade conta com uma rede de educação, saúde e serviços públicos que tem se desenvolvido para acompanhar esse crescimento, buscando sempre melhorar a qualidade de vida dos seus habitantes. (CABREÚVA, 2024)

Culturalmente, Cabreúva mantém tradições que refletem sua história e formação, com eventos e festividades que promovem a integração da comunidade e valorizam a identidade local. O turismo ecológico e rural também tem-se destacado como uma importante atividade econômica, atraindo visitantes interessados em explorar as belezas

naturais e o patrimônio histórico da região. (CABREÚVA, 2024)

Em suma, Cabreúva é um município que equilibra desenvolvimento econômico e preservação ambiental, oferecendo uma qualidade de vida diferenciada aos seus moradores, ao mesmo tempo em que se posiciona como um importante polo de crescimento no interior paulista.

## 1.2 O sistema municipal de saúde

O sistema de saúde do município de Cabreúva é estruturado para atender às necessidades de sua população, buscando garantir acesso universal e equitativo aos serviços de saúde. Com uma população em crescimento constante, o município tem enfrentado o desafio de expandir e aprimorar sua rede de atendimento, de modo a assegurar a qualidade dos serviços prestados.

A Secretaria Municipal de Saúde é a responsável pela coordenação e execução das políticas públicas de saúde em Cabreúva. A rede municipal de saúde é composta por oito unidades básicas de saúde (UBSs), que desempenham um papel crucial na atenção primária, oferecendo serviços de prevenção, promoção da saúde, e atendimento médico básico. As UBSs são a porta de entrada para o sistema de saúde, atendendo a maior parte das demandas da população e realizando encaminhamentos para serviços de maior complexidade, quando necessário. (CABREÚVA, 2024)

Além das UBSs, o município conta com dois pronto-atendimentos que funcionam 24 horas, sendo o principal ponto de referência para casos de urgência e emergência à Santa Casa de Cabreúva, que inclusive está passando por um projeto de ampliação. Atualmente, o hospital é equipado para lidar com situações de alta complexidade, e, quando necessário, encaminha pacientes para hospitais de referência em cidades vizinhas, com as quais o município mantém parcerias para tratamentos especializados. (CABREÚVA, 2024)

O sistema de saúde de Cabreúva também conta com programas voltados para a saúde da mulher, da criança, do idoso, e para o controle de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Esses programas são essenciais para a promoção de uma atenção integral à saúde, visando não apenas o tratamento de doenças, mas também a prevenção e a melhoria da qualidade de vida dos moradores.

Em termos de infraestrutura, a administração municipal tem investido em melhorias e ampliação das unidades de saúde, bem como na capacitação contínua dos profissionais. No entanto, como em muitos municípios de porte semelhante, o sistema de saúde de Cabreúva enfrenta desafios, como a necessidade de recursos financeiros e humanos adequados para acompanhar o crescimento da demanda por serviços de saúde.

Para enfrentar esses desafios, a gestão municipal tem buscado parcerias com o governo estadual e federal, além de iniciativas junto à sociedade civil e ao setor privado, com o objetivo de fortalecer o sistema de saúde local. A adoção de tecnologias de informação e a implementação de sistemas de gestão em saúde têm sido estratégias adotadas para otimizar o atendimento e melhorar a eficiência dos serviços prestados.

O compromisso com a saúde pública em Cabreúva reflete a preocupação em oferecer um atendimento humanizado e de qualidade, promovendo o bem-estar e a qualidade de vida da população. Apesar das dificuldades, o sistema de saúde municipal continua a se desenvolver, com o objetivo de se tornar cada vez mais eficiente e capaz de atender às necessidades de todos os cidadãos. (CABREÚVA, 2024)

### 1.3 Aspectos da comunidade:

Os habitantes de Cabreúva, conhecidos por sua hospitalidade, formam uma comunidade que integra pessoas de diferentes origens e gerações. A cidade, que teve seu crescimento impulsionado pela proximidade com grandes centros urbanos, atraiu novos moradores em busca de qualidade de vida, resultando em uma população heterogênea que enriquece o tecido social do município (2023, 2024).

As tradições culturais e religiosas desempenham um papel significativo na vida comunitária de Cabreúva. Festas populares, como as celebrações religiosas e os eventos tradicionais, são momentos de integração e fortalecimento dos laços entre os moradores. A comunidade participa ativamente de festas como a Festa de São Benedito e a Festa do Divino, que, além de celebrar a fé, mantêm vivas as tradições locais e promovem a solidariedade entre os cidadãos (CABREÚVA, 2024).

O associativismo e o voluntariado também são aspectos marcantes na comunidade cabreuva. Organizações não-governamentais, associações de bairro e grupos comunitários desempenham papéis fundamentais na promoção do bem-estar coletivo, oferecendo suporte em áreas como assistência social, cultura e esporte. Essas iniciativas são impulsionadas pelo espírito colaborativo dos moradores, que se unem em prol do desenvolvimento e da melhoria da qualidade de vida na cidade.

A vida comunitária em Cabreúva é igualmente marcada por um forte senso de identidade local. O orgulho de pertencer à cidade e a valorização de seu patrimônio histórico e natural são sentimentos compartilhados por muitos moradores, que reconhecem a importância de preservar o legado cultural e ambiental do município para as futuras gerações. A Serra do Japi, em especial, é um símbolo de preservação e de conexão entre os cabreuvanos e o meio ambiente, sendo um ponto de referência tanto para lazer quanto para a conscientização ambiental. (CABREÚVA, 2024).

Além disso, a comunidade cabreuva tem-se adaptado às mudanças trazidas pelo crescimento urbano e pela modernização, mantendo, ao mesmo tempo, uma convivência pacífica e harmoniosa. A expansão da infraestrutura urbana e a chegada de novos serviços e oportunidades têm sido recebidas pela comunidade com uma visão positiva, que busca equilibrar o progresso com a preservação dos valores que fazem de Cabreúva um lugar único para se viver.

Em resumo, a comunidade de Cabreúva é um reflexo de sua história e de seu compromisso com um futuro próspero e sustentável. Unidos por um forte senso de pertencimento, os moradores de Cabreúva continuam a construir, de forma colaborativa, uma cidade que valoriza suas raízes enquanto se projeta para o futuro.

#### 1.4 A Unidade Básica de Saúde Hermógenes de Godoy:

A Unidade de Saúde Hermógenes de Godoy, localizada no município de Cabreúva, é uma das principais referências em atendimento à saúde na cidade. Inaugurada com o propósito de expandir e aprimorar os serviços de saúde pública no município, a unidade tem desempenhado um papel crucial na promoção do bem-estar da população local. O nome da unidade é uma homenagem a Hermógenes de Godoy, uma figura respeitada na comunidade, reconhecido por suas contribuições ao desenvolvimento social e pela dedicação ao serviço público. (SAÚDE, 2020).

Desde sua criação, a Unidade de Saúde Hermógenes de Godoy tem-se destacado pelo compromisso com a qualidade do atendimento e pela ampla gama de serviços oferecidos à população. A unidade foi projetada para atender a diversas necessidades de saúde, abrangendo desde consultas médicas e odontológicas até programas de prevenção e promoção da saúde. Com uma equipe de profissionais qualificados, a unidade busca garantir um atendimento humanizado, acessível e eficiente para todos os moradores de sua área adscrita em Cabreúva. (CABREÚVA, 2024)

A história da Unidade de Saúde Hermógenes de Godoy está intrinsecamente ligada ao crescimento do sistema de saúde de Cabreúva. A ampliação dos serviços de saúde no município, incluindo a construção desta unidade, reflete os esforços contínuos da administração pública em melhorar as condições de vida da população. Ao longo dos anos, a unidade tem-se adaptado às demandas crescentes, integrando novas tecnologias e práticas de saúde, sempre com o objetivo de oferecer um serviço de excelência.

Em suma, a Unidade de Saúde Hermógenes de Godoy é um pilar fundamental do sistema de saúde de Cabreúva, proporcionando um atendimento de qualidade e acessível, e contribuindo significativamente para a saúde e o bem-estar da comunidade.

#### 1.5 A Equipe de Saúde da Família da Unidade Básica de Saúde Hermogenes de Godoy

É composta por 3 agentes comunitários de saúde, uma enfermeira, duas técnicas em enfermagem, um Cirurgião-dentista, uma técnica em higiene bucal, um médico generalista, um pediatra, um nutricionista e um ginecologista.

#### 1.6 O funcionamento da Unidade de Saúde Hermogenes de Godoy:

A Unidade Básica de Saúde (UBS) Hermógenes de Godoy, situada no centro de Cabreúva, é um dos principais centros de atendimento à saúde no município. Seu funcionamento é estruturado para oferecer uma gama completa de serviços primários de saúde à população, alinhada aos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), que visam a universalidade, integralidade e equidade no acesso aos cuidados de saúde. (SAÚDE, 2020)

Alem disso, fornece consultas médicas em diversas especialidades, incluindo clínica geral, pediatria, ginecologia e odontologia. Além das consultas, a unidade realiza exames laboratoriais, vacinação, programas de controle de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, e ações de promoção e prevenção em saúde. O funcionamento da unidade segue uma rotina de atendimento organizada por agendamentos, mas também inclui atendimento de demandas espontâneas, especialmente para casos que necessitam de cuidados imediatos.

A equipe multidisciplinar da unidade é composta por médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem, agentes comunitários de saúde, e dentista, todos capacitados para proporcionar um atendimento humanizado e de qualidade.

O funcionamento da UBS é complementado por ações de educação em saúde, que buscam sensibilizar a população sobre a importância da prevenção e do autocuidado. A unidade também participa de iniciativas de monitoramento de saúde pública, como o acompanhamento de casos de doenças transmissíveis e o desenvolvimento de estratégias para controle de surtos. (SAÚDE, 2020).

A infraestrutura da UBS Hermógenes de Godoy é continuamente atualizada para atender às crescentes demandas da população, e a unidade trabalha em estreita colaboração com outros serviços de saúde do município e da região, garantindo um atendimento eficiente e coordenado.

#### 1.7 O dia-a-dia da equipe de Saúde Hermógenes de Godoy:

O acolhimento é realizado de uma forma geral, por toda a equipe (SAÚDE, 2012). Porém, o trabalho da equipe de enfermagem é crucial, em um primeiro momento os pacientes são atendidos pela técnica de enfermagem que se encontra na triagem, que avalia os sinais vitais e interroga o motivo principal da consulta. A entrada conta com rampa de acesso, porém a mesma é bastante íngreme o que gera dificuldade na subida. Toda a equipe é disponível nos horários de funcionamento da UBS tanto para os atendimentos eletivos, que são agendados previamente a consulta. Também há vagas de urgências para aqueles que necessitam, tanto para a agenda medica quanto para a agenda odontológica.

A equipe realiza visitas domiciliares semanalmente e discute o assunto dessas visitas

nas reuniões de equipe que também são realizadas uma vez por semana.

### 1.8 Estimativa rápida: problemas de saúde do território e da comunidade

Os principais problemas levantados foram: obesidade, tabagismo, hipertensão, diabetes, Acidente Vascular Encefálico (AVE), Infarto Agudo do Miocárdio (IAM), insuficiência renal, depressão, transtorno de ansiedade e dor crônica. (FEITOSA, 2024)

### 1.9 Priorização dos problemas – a seleção do problema para plano de intervenção

PRINCIPAIS PROBLEMAS	IMPORTANCIA	CAPACIDADE DE ENFRENTAMENTO
HIPERTENSÃO ARTERIAL	ALTA	PARCIAL
DIABETES MELLITUS	ALTA	PARCIAL
TABAGISMO	MEDIA	PARCIAL
OBESIDADE	MEDIA	PARCIAL
DOR CRONICA	BAIXA	PARCIAL
INSUFICIENCIA RENAL	ALTA	FORA
DEPRESSAO	ALTA	PARCIAL
INFARTO AGUDO DO MIO-CARDIO	ALTA	PARCIAL
TRANSTORNO DE ANSIEDADE	MEDIA	PARCIAL
ACIDENTE VASCULAR ENCEFALICO	ALTA	PARCIAL

Legenda: \* Alta, media ou baixa \*\* Total, parcial ou fora.

## 2 JUSTIFICATIVA

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) foi considerado o problema prioritário diante da avaliação do cenário vivenciado pela Médica na ESF Hermogenes de Godoy. De acordo com o IBGE (2023), a doença crônica não transmissível de maior prevalência no Brasil e no estado de São Paulo é a hipertensão. (2023, 2024).

De acordo com o sistema e-Gestor Atenção Primária (ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE, 2013), na última análise, cerca de 1.297 usuários da população adscrita à ESF sofrem de hipertensão, número que só é superado pelo de pessoas com diabetes, que chega a 677.

Observa-se que muitos pacientes não recebem acompanhamento periódico na ESF, o que contribui para o aumento de complicações decorrentes da HAS, tais como Doença Renal Crônica (DCR), Acidente Vascular Encefálico (AVE) e Infarto Agudo do Miocárdio (IAM). Além disso, a população atendida é majoritariamente idosa, com baixa participação em eventos de prevenção e promoção da saúde e baixa aderência aos tratamentos medicamentosos.

Compreender os principais hábitos e fatores preveníveis e tentar intervir neles, de forma como é preconizado pela PNAB 2020, como prevenção e promoção da saúde e da qualidade assistencial prestada aos usuários, é a melhor opção, e a mais trabalhada por todos os profissionais da equipe de saúde da família.

Para tanto, este trabalho de conclusão de curso (TCC), visando a elaboração de estratégias preventivas para população com hipertensão arterial através do projeto multi profissional desenvolvido, denominado de Saúde de Encontro: Melhorando os hábitos de vida e controle da pressão arterial. Desenvolvido como atividades de educação em saúde grupal, afim de garantir redução e/ou agravamento das complicações advindas da hipertensão, qualidade de vida e maior longevidade aos usuários.

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) foi considerado o problema prioritário diante da avaliação do cenário vivenciado pela Médica na ESF Hermogenes de Godoy. De acordo com o IBGE (2023), a doença crônica não transmissível de maior prevalência no Brasil e no estado de São Paulo é a hipertensão.(CENSO BRASILEIRO DE 2023,2024).

De acordo com o sistema e-Gestor Atenção Primária (ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE, 2013), na última análise, cerca de 1.297 usuários da população adscrita à ESF

sofrem de hipertensão, número que só é superado pelo de pessoas com diabetes, que chega a 677. Por ser localizada em um dos bairros mais antigos da cidade, o centro, a maior parte da população é composta por idosos, classe media baixa e na grande maioria aposentados.

Observa-se que muitos pacientes não recebem acompanhamento periódico na ESF que contribui para o aumento de complicações decorrentes da HAS, tais como Doença Renal Crônica (DRC), Acidente Vascular Encefálico (AVE) e Infarto Agudo do Miocárdio (IAM). Além disso, a população atendida é majoritariamente idosa, com baixa participação em eventos de prevenção e promoção da saúde e baixa aderência aos tratamentos medicamentosos.

Compreender os principais hábitos e fatores preveníveis e tentar intervir neles, de forma como é preconizado pela PNAB 2020, como prevenção e promoção da saúde e da qualidade assistencial prestada aos usuários, é a melhor opção, e a mais trabalhada por todos os profissionais da equipe de saúde da família.

Para tanto, este trabalho de conclusão de curso (TCC), visando a elaboração de estratégias preventivas para população com hipertensão arterial através do projeto multiprofissional desenvolvido, denominado de Saúde de Encontro: Melhorando os hábitos de vida e controle da pressão arterial. Desenvolvido como atividades de educação em saúde grupal, afim de garantir redução e/ou agravamento das complicações advindas da hipertensão, qualidade de vida e maior longevidade aos usuários.

### 3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

De acordo com a American Heart Association (AHA), em sua última atualização publicada em 2017, Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é definida como sendo aumento sustentado da pressão arterial sistêmica ( PAS ) 130 mmHg e/ou diastólica 80 mmHg. Já a European Society of Cardiology (ESC) considera como hipertensão valores de pressão acima de 140 mmHg por 90 mmHg (FEITOSA, 2024).

Estima-se que a hipertensão afete cerca de 1,28 bilhões de adultos em todo o mundo, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). Destes, aproximadamente 46% não têm consciência de que possuem a doença, o que torna a hipertensão um problema silencioso e de difícil controle. A prevalência aumenta com a idade, mais comum em indivíduos acima dos 40 anos, populações urbanas, e é maior entre mulheres e pessoas da raça negra (MALAQUIAS, 2016).

Atualmente, o cenário epidemiológico também tem sofrido mudanças, diante das condições de má alimentação, sedentarismo e obesidade, há agora um aumento da HAS entre jovens adultos e adolescentes.

Em relação ao Brasil, a taxa de mortalidade por hipertensão arterial atingiu o maior valor dos últimos dez anos, com a ocorrência de 18,7 óbitos por 100 mil habitantes em 2021 (SAÚDE, 2020).

Os fatores de risco para HAS são, divididos naqueles modificáveis e nos não modificáveis. Obesidade, sedentarismo, dieta rica em sódio, pobre em potássio, cálcio e magnésio, consumo excessivo de álcool, tabagismo, estresse, dislipidemia e diabetes mellitus, estão incluídas no grupo dos fatores modificáveis. Controlar esses fatores pode reduzir, significativamente, o risco de desenvolver e/ou agravar o quadro de hipertensão arterial, auxiliando nos fatores de riscos não modificáveis, tais como idade, o histórico familiar (hereditariedade), sexo e raça.

O tratamento da HAS é fundamental para a prevenção de eventos cardiovasculares, como infarto agudo do miocárdio (IAM) e acidente vascular encefálico (AVE), podendo ser realizado por meio de abordagens medicamentosas e não medicamentosas. Desse modo, o sucesso do tratamento depende não apenas da eficácia dos medicamentos, mas também da adesão às medidas não farmacológicas, já citadas acima, como hábitos modificáveis (MANCIA(CHAIRPERSON), 2023)

O tratamento não medicamentoso consiste em mudanças no estilo de vida, que podem, em alguns casos, reduzir ou até eliminar a necessidade de medicamentos. As principais medidas não farmacológicas incluem o controle do peso corporal. A perda de peso, mesmo que modesta, pode reduzir significativamente os níveis de pressão arterial. Além disso, a atividade física ajuda a melhorar a função cardiovascular e promove a redução da pressão arterial. As técnicas de relaxamento, como meditação e yoga, podem contribuir para a redução da pressão arterial ao diminuir os níveis de estresse e ansiedade. E por último, a redução do consumo de bebidas alcoólicas e a interrupção do tabagismo são fundamentais para o tratamento e a prevenção da hipertensão (VEMU, 2024)

Já o tratamento medicamentoso, conta com uma gama de fármacos que atuam das mais diversas formas objetivando o controle pressórico, seja através da vasodilatação, diminuição da frequência cardíaca ou redução de volume de líquidos corporais. Os medicamentos mais comumente utilizados incluem diuréticos, inibidores da enzima conversora de angiotensina (IECA), bloqueadores dos receptores de angiotensina II (BRA), bloqueadores dos canais de cálcio e betabloqueadores.

Estágio da Hipertensão	Nível de Pressão Arterial (mmHg)	Tratamento Medicamentoso	Observações
Estágio 1 (Hipertensão leve)	PA Sistólica: 130-139 / PA Diastólica: 80-89	Monoterapia: Iniciar com um único medicamento de primeira linha (diurético, IECA, BRA ou bloqueador de canais de cálcio).	Pode-se observar por 3-6 meses em pacientes com baixo risco e considerar mudanças no estilo de vida.
Estágio 2 (Hipertensão moderada)	PA Sistólica: 140-159 / PA Diastólica: 90-99	Combinação de medicamentos: Usar dois medicamentos em doses baixas (ex.: IECA + diurético ou BRA + bloqueador de canais de cálcio).	Avaliar a resposta após 1 mês. A combinação reduz o risco de efeitos colaterais ao usar doses mais baixas.
Estágio 3 (Hipertensão grave)	PA Sistólica 160 / PA Diastólica 100	Avaliar a resposta após 1 mês. A combinação reduz o risco de efeitos colaterais ao usar doses mais baixas.	Monitoramento regular da pressão arterial e função renal. Ajustar doses e medicamentos conforme a resposta.
Hipertensão resistente	PA não controlada com três ou mais fármacos	Adicionar antagonista da aldosterona (ex.: espironolactona) ou buscar causas secundárias da hipertensão.	Pode ser necessário referenciar para especialista em hipertensão e investigar causas como apneia do sono.

FONTE: AHA, 2023.

A escolha do medicamento ideal depende de diversos fatores, como a idade do paciente, a presença de outras doenças associadas, também chamadas de secundárias (diabetes mellitus, insuficiência renal) e o grau de elevação da pressão arterial. (VEMU, 2024)

A Educação em Saúde, é uma estratégia contínua e transversal dentro das políticas do SUS, buscando promover autonomia, participação comunitária e mudanças de comportamento para a melhoria da saúde individual e coletiva. Visa promover o conhecimento e a conscientização da população sobre questões relacionadas à saúde, com o objetivo de estimular comportamentos que contribuam para a melhoria da qualidade de vida e a prevenção de doenças. Diferente da educação permanente em saúde, que é voltada para os profissionais, a educação em saúde tem como público-alvo a população em geral. (MS, 2018)

A ideia é que, por meio da educação, as pessoas se tornem protagonistas no cuidado com sua própria saúde e na tomada de decisões relacionadas a isso. Desse modo, podem ser abordados temas como a prevenção de doenças, especialmente aquelas que podem ser evitadas com mudanças de comportamento, como doenças crônicas (diabetes, hipertensão) e infecciosas (doenças sexualmente transmissíveis, gripe). Por meio da conscientização, a população é instruída sobre medidas preventivas, como vacinação, uso de preservativos, e higienização adequada.

Para ser eficaz, a educação em saúde utiliza metodologias participativas, que

incluem rodas de conversa, dinâmicas de grupo, oficinas e materiais lúdicos. A ideia é que o processo educativo seja interativo, levando em conta as realidades e culturas locais. Ela pode ocorrer de diversas formas, em ambientes variados, como escolas, comunidades, unidades de saúde, e até no trabalho ou em campanhas públicas.

A Portaria n 2.446, de 11 de novembro de 2014, instituiu a Política Nacional de Promoção da Saúde, que traz a educação em saúde como uma das estratégias centrais para a promoção de saúde e a prevenção de doenças. Ela destaca a importância da educação como um processo contínuo que envolve a comunidade e visa melhorar a qualidade de vida e bem-estar da população. (MS, 2018)

A Portaria n 2.761, de 19 de novembro de 2013, instituiu a Política Nacional de Educação Popular em Saúde no SUS (PNEPS-SUS). Essa política fortalece o papel da educação popular em saúde, reconhecendo a importância do saber popular e o envolvimento das comunidades na construção do conhecimento sobre saúde. A educação popular em saúde está diretamente conectada com a promoção de espaços de diálogo, formação e troca de saberes entre profissionais de saúde e a população (MS, 2013)

Nessa perspectiva, diante da importância da Educação em Saúde como instrumento de conscientização e mudança no estilo de vida dos pacientes, que passam a se tornar protagonistas no cuidado, este estudo teve como finalidade avaliar a influência do programa Saúde de encontro que promove educação voltada para os pacientes hipertensos na área de abrangência do PSF Hermogenes de Godoy, localizado no município de Cabreúva - SP.

#### **4 OBJETIVOS**

Elaborar um plano de intervenção com o auxílio da equipe multidisciplinar presente na Estratégia de Saúde da Família Hermogenes de Godoy, com o intuito de atuar de forma mais efetiva no controle da hipertensão arterial sistêmica dentre a sua clientela adscrita.

## 5 METODOLOGIA

Trata-se de um projeto de intervenção, de natureza aplicada, como pré-requisito obrigatório para obtenção do título de especialista em Medicina de Família e Comunidade, pela NESCON-UFMG.

Utilizou-se do diagnóstico situacional da população adscrita à Estratégia de Saúde da Família (ESF), Hermogenes de Godoy, no município de Cabreúva, São Paulo (SUS, 2021). A Equipe de Saúde da Família dessa unidade é composta por 01 enfermeira, 02 técnicas de enfermagem, 03 agentes comunitários de saúde (ACS), 01 cirurgião dentista, 01 técnica em higiene bucal, 01 médico pediatra, 01 médico ginecologista, 01 nutricionista e eu como a médica generalista atuante na equipe.

Para a estratificação dos pacientes, foram coletados dados a partir dos prontuários eletrônicos, evoluções médicas e de enfermagem, registros dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS), pelo sistema e-SUS, usado na própria ESF. Para complementar as informações, fontes secundárias, como os sistemas de informação do Ministério da Saúde, chamado de e-Gestor da Atenção Primária (e-Gestor AP), também foi usado para coleta de informações (SAÚDE, 2013).

Por meio do diagnóstico situacional, realizado através de encontros/reuniões semanais com a equipe, foi possível conhecer os aspectos da comunidade, socioeconômicos, demográficos e epidemiológicos (CRUZ, 2015). A partir disso, identificou-se os principais pontos de atenção à saúde da ESF Hermogenes de Godoy e seus problemas mais comuns, da área adscrita (SUS, 2021).

A ESF possui 04 microareas, tendo áreas de vulnerabilidade como as regiões rurais do entorno da ESF. O número de pessoas da área de abrangência da ESF Hermogenes de Godoy é de 4.169 mil. Deste quantitativo 1.297mil usuários são considerados hipertensos, grande parte da população adscrita sofre desta comorbidade, de acordo com dados coletados pelo sistema e-Gestor.

Optou-se por organizar o principal problema encontrado, que foram pacientes com hipertensão arterial sistêmica (HAS). A temática da HAS ocorreu devido a sua alta prevalência, sendo uma das principais doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's) da APS e população brasileira, e seu manejo presente no Caderno de Atenção Básica (CAB n 37 ((CAB), 2014).

Após a escolha do tema e listagem dos principais problemas, a equipe se reorganiza no sentido de compreender este diagnóstico situacional e traçar medidas baseadas em evidências para seu enfrentamento. Para essa etapa, utilizamos do Caderno de Atenção Básica (CAB n 37), de artigos científicos publicados pela American Heart Association (AHA) (MANCIA(CHAIRPERSON), 2023), pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) (FEITOSA, 2024) e artigos presentes em bases de dados como *Scientific Eletronic Library Online (SciELO)*, *PubMed (Public/Publisher MEDLINE)* e *MEDLINE (Medical Literature*

*Analysis and Retrieval System Online) ((CAB), 2014).*

O período de realização do projeto de intervenção ocorreu durante 06 meses, entre os meses de março de 2024 a setembro de 2024. O qual foram selecionados textos baseados nos seguintes descritores: Hipertensão; Estratégia de Saúde da Família; Educação em Saúde; Atenção Primária.

E como última etapa do diagnóstico situacional, a equipe teve como missão a elaboração de um plano de ação, por meio da sistematização de informações levantadas durante os encontros da equipe de saúde (CRUZ, 2015). A ação estratégica proposta foi através de ações de educação em saúde, contando com o auxílio também, da equipe multidisciplinar da Unidade de Saúde e do apoio da Secretaria de Esportes, a fim de intervir e atuar de forma mais eficaz no controle da HAS dos clientes da ESF Hermogenes de Godoy (SUS, 2021).

Esse é um projeto de intervenção, usando dados secundários, através de análise de prontuários, sem a identificação dos pacientes, e portanto não necessitou de aprovação por comitê de ética. A pesquisadora garantirá, por meio da Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD), lei L13709 de 2018, a confiabilidade e anonimato de todos os dados utilizados.

## 6 RESULTADOS ESPERADOS

O projeto Saude de Encontro, iniciado em maio de 2023, foi idealizado pela equipe de saúde da Estratégia de Saúde da Família Hermogenes de Godoy, com o apoio da Secretaria de Esportes.

O objetivo principal da ação foi promover através de encontros individuais e em grupos, a melhor adesão ao tratamento das doenças crônicas, sendo a principal delas a Hipertensão Arterial Sistêmica, através da adoção de hábitos saudáveis e uso adequado das medicações.

Com esse intuito, utilizou-se da educação em saúde, visando integrar ações intersetoriais, promovendo a colaboração entre a saúde e o esporte, com o objetivo de causar aumento da qualidade de vida e independência ao longo prazo para os clientes da região.

Os encontros coletivos entre a clientela e os profissionais de saúde são desenvolvidos há cada 15 dias. De início realizando anamnese e medidas antropométricas para classificação dos riscos cardiovasculares de forma individual e encaminhando quando necessário os pacientes com alto risco cardiovascular para agendamento para consulta médica e nutricional.

Alem disso, já foram realizadas palestras com o psicólogo e nutricionista da unidade, incentivando bons hábitos e mudanças comportamentais.

Após seis meses do inicio do projeto, houve aumento de 50% do numero de inscritos, sendo que os pacientes participantes em sua maioria apresentaram melhora nos controles de pressão arterial e glicemia.

Alem disso, observou-se um aumento na adesão as consultas, com fortalecimento entre o vinculo paciente versus unidade de saúde.

Deste modo, é esperado que haja redução nas taxas de morbidade e mortalidade devido a melhora no controle da comorbidade e redução de complicações.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como foi dito durante todo este projeto de intervenção, que foi executado, a HAS é uma condição crônica que está em maior ascensão, sendo uma das doenças mais prevalentes no Brasil e no mundo. Intimamente relacionada a diversas complicações graves, é a principal causa de morbidade e mortalidade, na população de São Paulo, especificamente no município de Cabreúva.

O reconhecimento e o tratamento adequados da hipertensão, são cruciais para evitar as complicações associadas à condição. O manejo eficaz, vai além do uso de medicamentos, tendo na educação em saúde, uma excelente abordagem para tratamento, adjuvante à outras estratégias.

A educação em saúde desempenha um papel fundamental na promoção da adesão ao tratamento e na prevenção de complicações. Pacientes com hipertensão necessitam de conhecimento sobre sua condição, os riscos associados e a importância de seguir as orientações médicas. Voltada para a mudança de hábitos é crucial a realização de intervenções propostas ao paciente, tais como dieta balanceada (com redução de sal e gorduras), prática regular de atividade física, controle do peso, cessação do tabagismo e moderação no consumo de álcool são fundamentais para o controle da pressão arterial. Os profissionais de saúde, por meio de programas educativos, podem empoderar os pacientes a adotar e manter essas mudanças.

Nesse contexto, a educação em saúde foi utilizada, neste projeto de intervenção, planejada e executada, como ferramenta essencial para o sucesso do manejo da hipertensão. A criação o Saúde de Encontro, com atividades voltadas para a educação em saúde da população adscrita à Estratégia de Saúde da Família Hermogenes de Godoy, permitiu e permitirá, melhorar o conhecimento dos pacientes acerca da HAS como uma doença crônica, muitas vezes assintomática e silenciosa, porém que pode acarretar complicações irreversíveis. Por conseguinte, esta autora visa trabalhar em conjunto com sua equipe de saúde para que os clientes da região realizem mudanças importantes e duradouras no seu estilo de vida e mantenham a adesão ao tratamento medicamentoso prescrito.

É possível concluir, após seis (06) meses do início do projeto, de encontros quinzenais da equipe com os pacientes, houve uma maior adesão da população, aumento de 50% no número de inscritos no projeto e conseqüentemente, melhora nos controles

pressóricos. Por conseguinte, acarretou um maior vínculo entre população e a unidade de saúde.

Por fim, salienta-se que as ações educativas idealizadas nesse projeto, através do Saúde de Encontro, foram sistematizadas de modo a contribuir no processo saúde *versus* doença, permitindo a autonomia individual e coletiva, concebendo qualidade de vida e aprimoramento dos serviços ofertados.

## REFERÊNCIAS

2023, M. d. S. M. Censo Brasileiro de. *IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA*. 2024. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/sp/cabreuva.html>>. Acesso em: 2024. Citado 3 vezes nas páginas 11, 13 e 17.

AHA, G. *2023 ESH Hypertension Guideline Update: Bringing Us Closer Together Across the Pond*. 2023. Disponível em: <<https://www.acc.org/Latest-in-Cardiology/Articles/2024/02/05/11/43/2023-ESH-Hypertension-Guideline-Update>>. Acesso em: 2024. Citado na página 20.

(CAB), C. d. A. B. *ESTRATÉGIAS PARA O CUIDADO DA PESSOA COM DOENÇA CRÔNICA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (nº 37)*. Ministério da Saúde, 2014. 2014. Disponível em: <[https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/hipertensao\\_arterial\\_sistemica\\_cab37.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/hipertensao_arterial_sistemica_cab37.pdf)>. Acesso em: 2024. Citado 2 vezes nas páginas 25 e 26.

CABREÚVA, S. M. d. S. *Prefeitura de Cabreúva*. São Paulo. 2024. Disponível em: <<https://www.cabreuva.sp.gov.br/saude>>. Acesso em: 2024. Citado 4 vezes nas páginas 11, 12, 13 e 14.

CRUZ, F. O. *Planejamento Estratégico em Saúde (PES)*. 2015. Disponível em: <[https://www.conass.org.br/guiainformacaowpcontent/uploads/2016/03/Manual\\_planejamento\\_us.pdf](https://www.conass.org.br/guiainformacaowpcontent/uploads/2016/03/Manual_planejamento_us.pdf)>. Acesso em: 2024. Citado 2 vezes nas páginas 25 e 26.

FEITOSA, A. D. d. M. *Diretrizes Brasileiras de Medidas da Pressão Arterial Dentro e Fora do Consultório – 2023*. 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.36660/abc.20240113>>. Acesso em: 2024. Citado 3 vezes nas páginas 15, 19 e 25.

MALAQUIAS, M. *7th Brazilian Guideline of Arterial Hypertension: Chapter1 - Concept, Epidemiology and Primary Prevention*. 2016. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27819379/>>. Acesso em: 2024. Citado na página 19.

MANCIA(CHAIRPERSON), G. *2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension*. 2023. Disponível em: <[10.1097/HJH.0000000000003480](https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000003480)>. Acesso em: 2024. Citado 2 vezes nas páginas 20 e 25.

MS, M. d. S. *PORTARIA Nº 2.761, DE 19 DE NOVEMBRO DE 2013. Institui a Política Nacional de Educação Popular em Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (PNEPS-SUS)*. Brasília: Secretaria de Atenção à Saúde, 2013. v. 1. 10 p. ISBN 978-65-5993-337-2. Citado na página 21.

MS, M. d. S. *Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS*. Brasília: Secretaria de Atenção à Saúde, 2018. v. 1. 40 p. ISBN 978-85-334-2670-2. Citado 2 vezes nas páginas 20 e 21.

SAÚDE, M. d. S. *Atenção Primária à e-Gestor Atenção Primária à Saúde*. 2013. Disponível

em: <<https://egestoraps.saude.gov.br/>>. Acesso em: 2024. Citado na página 25.

SAÚDE, M. d. S. Secretaria de Atenção à. *Cadernos Humaniza SUS. Volume 2. Política Nacional de Humanização*. 2012. Disponível em: <<https://redehumanizaus.net/acervo/cadernos-humanizaus-volume-2-atenc%cc%a7a%cc%83o-basica/>>. Acesso em: 2024. Citado na página 15.

SAÚDE, P. . d. C. Ministério da. *Política Nacional de Atenção Básica (PNAB)*. 2020. Disponível em: <[https://www.saude.mg.gov.br/images/1\\_noticias/07\\_2022/aps/dpaps/equipes-aps/PNAB%20-%20Portaria%20de%20Consolidacao%20n%2002.pdf](https://www.saude.mg.gov.br/images/1_noticias/07_2022/aps/dpaps/equipes-aps/PNAB%20-%20Portaria%20de%20Consolidacao%20n%2002.pdf)>. Acesso em: 2024. Citado 3 vezes nas páginas 14, 15 e 19.

SUS, U. *Diagnóstico Situacional de Saúde*. 2021. Disponível em: <<https://moodle.unasus.gov.br/vitrine29/mod/resource/view.php?id=4716>>. Acesso em: 2024. Citado 2 vezes nas páginas 25 e 26.

VEMU, P. L. *2023 ESH Hypertension Guideline Update: Bringing Us Closer Together Across the Pond*. 2024. Disponível em: <<https://www.acc.org/Latest-in-Cardiology/Articles/2024/02/05/11/43/2023-ESH-Hypertension-Guideline-Update>>. Acesso em: 2024. Citado na página 20.