

SAÚDE E SUA FORMA DE VIVER: PREVENÇÃO E CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

Iraci dos Santos *
Araci Carmen Clos *

RESUMO – A fim de orientar grupos da Comunidade Vassourense, inclusive, funcionários da Fundação Educacional Severino Sombra-FUSVE, quanto à necessidade de prevenir as doenças cardiovasculares foi implementado o Projeto de Pesquisa e Extensão – SAÚDE E SUA FORMA DE VIVER. Utilizou-se a técnica de investigação mediante a Consulta de Enfermagem, estratégia utilizada para a coleta de dados e Palestras de orientação em grupo. O Projeto foi elaborado e desenvolvido por professores e alunos da Escola Superior de Enfermagem e Obstetrícia de Vassouras – Rio de Janeiro, especificadamente das Disciplinas de Enfermagem Fundamental e Administração Aplicada à Enfermagem, no ano de 1991.

ABSTRACT – The project of research and extension - Health and your way of living - have been set up in order to orient groups from Vassouras Community including employers of "Fundação Educacional Severino Sombra - FUSVE". Its main rule is the prevention from heart diseases. It has been the clinical investigation techniques since the Nursing Deliberation, a strategy to gather datum and group orientation lectures the project has been elaborated and developed by professors and students from "Escola Superior de Enfermagem e Obstetrícia de Vassouras - Rio de Janeiro", and specifically from the subjects of Basic Nursing and Management in Nursing, in 1991.

1 INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares são responsáveis pela maior incidência de mortalidade no Brasil, e entre os fatores de risco dessas patologias destacam-se a hipertensão arterial e a obesidade.

Isto posto, a hipertensão arterial é um problema de saúde pública e como tal deu origem ao Programa Nacional de Educação e Controle da Hipertensão Arterial (PNECHA) desenvolvido pelo Ministério da Saúde.

A gravidade do problema hipertensão arterial e a simplicidade do seu diagnóstico e de sua prevenção expressam um desafio aos profissionais da saúde, exigindo dos mesmos intervenções em níveis de prevenção primária e prevenção secundária.

Assim, o Departamento de Enfermagem Fundamental da Escola Superior de Enfermagem e Obstetrícia da FUSVE – Vassouras – R.J. resolveu desenvolver este Projeto para contribuir com a prevenção das doenças cardio-

vasculares na comunidade de Vassouras, envolvendo docentes enfermeiros e estudantes de enfermagem do 3º, 5º e 6º períodos acadêmicos.

Tal Projeto tem os objetivos que se seguem:

1.1 Geral

– Orientar grupos da comunidade Vassourense quanto à necessidade de controle de peso e pressão arterial visando à prevenção das doenças cardiovasculares.

1.2 Específicos

– Introduzir e implementar a Consulta de Enfermagem para grupos da Comunidade de Vassouras.

– Produzir o livro "SAÚDE E SUA FORMA DE VIVER" para orientação de clientes na prevenção da hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

– Publicar e divulgar o livro "SAÚDE E

* *Professoras Titulares da Escola Superior de Enfermagem e Obstetrícia da Fundação Educacional Severino Sombra, Vassouras, Rio de Janeiro.*

SUA FORMA DE VIVER” junto às Instituições de Saúde e de Ensino Superior em nível nacional.

– Divulgar orientações sobre saúde através da Consulta de Enfermagem distribuindo exemplares da publicação “SAÚDE E SUA FORMA DE VIVER”.

– Agendar três consultas de Enfermagem consecutivas para grupos da comunidade visando à educação para a saúde, aferição de peso, estatura, pulso e pressão arterial.

– Implantar o Programa de Prevenção da Hipertensão Arterial junto aos funcionários da Fundação Educacional Severino Sombra – FUSVE.

– Proceder ao diagnóstico da situação de saúde referente à prevenção e controle das doenças cardiovasculares de grupos da comunidade a partir da aferição da pressão arterial segundo a classificação do Ministério da Saúde prevista no PNECHA.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Para fundamentar o desenvolvimento deste projeto foram utilizadas as **Normas Técnicas para o Programa Nacional de Educação e Controle da Hipertensão Arterial (PNECHA)** editada pelo MINISTÉRIO DA SAÚDE, SECRETARIA NACIONAL DE PROGRAMAS ESPECIAIS DE SAÚDE.

Visando ao maior entendimento da Comunidade, principalmente, das pessoas de nível primário de escolaridade e/ou leigas em assuntos de saúde, foi elaborado pelas autoras um **Livreto**, intitulado “SAÚDE – SUA FORMA DE VIVER”, destinado à doação aos clientes durante às Consultas de Enfermagem e Palestras de orientação em grupo.

Tal obra foi editada e ilustrada em linguagem e forma simples e acessível à referida Comunidade conforme se descreve em seguida.

O CORPO é um dos bens que a pessoa realmente possui. Para usufruir das vantagens (andar, ouvir, cantar, brincar, trabalhar, dançar, sentir, correr e outras), que ele oferece, é necessário ter SAÚDE, pois esta é o combustível, a energia, que faz o corpo viver. É a saúde que faz o corpo “viver bem” e é o que faz o corpo ter saúde.

Portanto, a maneira da pessoa viver pode conduzir à saúde e/ou à doença. O VIVER, entretanto é algo tão natural que a gente só percebe que VIVE quando se sente: “pesado”, “cansado”, com “dor de cabeça”, “tonteira” “perturbação visual”, “pulso batendo rápido” quando apressa o passo; a gente quer ler e as “letras se embaralham”.

Aí, finalmente, a gente percebe que está “ansiosa” e “deprimida” e, então, já está com 100 kg de **Peso** e 14 x 10 de **Pressão Arterial**.

VIVER BEM é algo que, também, pode ser natural ao homem, apesar de dificuldades tais como: baixos salários, moradia e pouca alimentação; depende de sua própria decisão.

Vejam: O ANDAR faz parte do VIVER BEM, não depende de dinheiro e pode ser feito até dentro de casa e/ou no trabalho – SUBINDO ESCADAS, por exemplo. Evite utilizar ônibus ou carro quando puder andar a pé.

Por isso, “MEXA-SE, SAÚDE É O QUE INTERESSA” pois contribui para a normalidade da CIRCULAÇÃO do seu SANGUE nas veias e artérias, levando a oxigenação adequada de seus: CÉREBRO, CORAÇÃO, PELE, NERVOS, MÚSCULOS, OSSOS e outros tecidos corporais, MEXA-SE com frequência. Se puder fazer EXERCÍCIOS FÍSICOS, faça-os de 3 a 5 vezes por semana. Se resolver CAMINHAR, faça-o com **passo rápido**, diariamente e, sem parar, pelo menos, 30 minutos.

Quanto à **duração** – os exercícios físicos, nadar, caminhar e andar de bicicleta devem ser feitos no mínimo de 20 a 30 minutos.

Quanto à **intensidade** – deve-se fazer exercícios **sem parar** e de tal forma que **ao final** a pessoa fique com a **respiração acelerada** e uma sensação de **discreto cansaço**.

Entretanto, para melhorar sua SAÚDE evite o **excesso de exercícios**.

Evite a VIDA SEDENTÁRIA (ficar parado, sentado por várias horas), ela é um **fator de risco** que conduz à HIPERTENSÃO ARTERIAL, ou seja, à PRESSÃO ALTA.

Ficar “parado”, pode lhe deixar, também, mais “pesado”, menos disponível para **andar, correr, brincar** e gozar a VIDA, MEXA-SE!!! As atividades físicas quando feitas regularmente, auxiliam a **perda de peso** na pessoa obesa e reduzem, também, a pressão arterial.

Sobre a pressão arterial (P.A.), lembramos que esta deve ser controlada. A P.A. representa a força que o sangue, ao circular pelo corpo, exerce nas paredes das artérias. O controle da Pressão Arterial evita as complicações decorrentes da hipertensão, tais como: insuficiência cardíaca, doenças renais. Cuidado, portanto, com o aumento da P.A., ou seja, com a Pressão Alta.

A Pressão Arterial aumenta com o avanço da idade. A população adulta, com 20 anos ou mais, é a que apresenta maior frequência de Pressão Alta devido aos fatores seguintes: **hábitos alimentares irregulares** (sal e gorduras em excesso); **Obesidade** (excesso de gordura); **Tabagismo** (uso de fumo), e frequentar ambientes fechados onde se fuma; Pessoas na **família** com **hipertensão arterial, diabetes** e outras doenças do **aparelho circulatório**. Uso de **bebidas alcoólicas**; **Estresse** (tensões) pela dificuldade de relacionamento no trabalho e na família e pelas condições de vida; **Vida se-**

dentária e "Diabetes Mellitus".

Para "viver bem", fique atento, vigilante ao seu PESO – produto da gravidade sobre a massa corporal. Procure observar se o seu PESO é proporcional à sua ESTATURA – distância vertical do corpo a partir dos pés até a parte mais alta da cabeça.

COMO EVITAR A OBESIDADE? Comendo o suficiente para alimentar o corpo, isto é, dar ao corpo: proteínas, gorduras, sais minerais e vitaminas necessárias ao desgaste diário no trabalho, estudo e lazer.

Doces, açúcar, massas e sal em excesso, só contribuem para aumentar as gorduras do corpo pois o excesso pode não ser eliminado no desgaste normal diário;

- Evitando alimentos de conserva, molhos e temperos industrializados, pois são ricos em sal;
- Não colocando mais sal em alimentos já temperados;

- Não utilizando adoçantes artificiais freqüentemente, os quais têm sódio;

- Comendo menor quantidade de alimentos exceto, hortaliças e frutas;

- Evitando "beliscar" entre as refeições;

- Deixando de tomar bebidas alcoólicas e refrigerantes;

- Comendo, diariamente, pequenas quantidades de carnes magras;

- Comendo à vontade e diariamente verduras e legumes (de preferência crus) e frutas;

- Evitando frituras, leite gordo e derivados e diminuindo o consumo de ovos.

Enfim, CONTROLE seu PESO. Observe se as suas roupas estão ficando apertadas no seu corpo ou se pese com regularidade.

Lembre-se, o COMER é algo que nos dá muito prazer, mas este prazer pode nos causar arrependimentos quando surgem a OBESIDADE, DIABETES, DOENÇAS CARDÍACAS que nos causam tantas dificuldades.

Portanto EVITE os excessos de GORDURA ANIMAL, SAL, MASSAS e DOCES.

Na tentativa de lhe ajudar a tomar esta decisão nós lhe indicamos a composição de **sódio** (substância que você deve evitar para não ficar **obeso e hipertenso**), de alguns alimentos.

1. Alimentos POBRES em sódio (2mEq/100g):

- vegetais frescos – todos, exceto aipo, agrião, espinafre, cenoura, chicorea, beterraba, brócolis e acelga.

- frutas frescas – exceto lima e banana.

- cereais e derivados – arroz, farinha, macarrão e pão, exceto os que contém sal.

- gorduras, óleos, azeites, manteiga e margarina sem sal.

- bebidas – sucos naturais de frutas, chá, café e mate.

Tendo em vista a Educação à Saúde serão implementadas Palestras, promovendo-se assim, a

orientação em grupos de comunicação, durante o debate e a interação entre os clientes e os expositores.

(Ver Cronograma de Atividades no Anexo 2).

Serão investigadas as seguintes variáveis dependentes:

- demográficas: sexo e idade; sócio-econômicas: escolaridade, profissão/atividade e local de trabalho/atividade.

- anamnese dirigida para os controles da PA, Peso, Estatura e Pulso, hábitos alimentares, uso de tabaco e bebidas alcólicas, problemas de saúde, uso de medicamentos, condições de atividades físicas e referências ao "stress".

- verificação da pressão arterial e pulso

- aferições antropométricas: peso e estatura

- outros dados de interesse clínico

- prescrição de enfermagem

- agendamento de outras consultas e observações

- classificação da PA segundo o PNECHA

- encaminhamento quando necessário

As variáveis independentes compreenderão:

- Grupo Etário: adolescentes (de 13 a menos de 20 anos)

- adultos (de 20 a 59 anos) e

- idosos (com 60 anos e mais)

- Classificação quanto ao Peso x Estatura x sexo:

Peso Normal, Baixo Peso e Obeso.

2. Alimentos com moderado teor de sódio (até 2mEq/100g):

- Leite, creme de leite, ovos, carnes frescas, de boi, aves, peixes e frutos do mar (exceto caranguejo, mexilhão e ostras)

3. Alimentos com ALTO teor de sódio (6 a 40mEq/100g)

- pão francês, pão de milho, pão doce, pão integral, feijão preto, manteiga e margarina

4. Alimentos com ALTÍSSIMO teor de sódio (mais de 40mEq/100g)

- carnes, pescados defumados e salgados, enlatados e embutidos (salsicha, lingüiça, choriço, salame), bacon, toucinho, caldo e extrato de carne, picles, azeitonas e molhos industrializados.

Vale a pena recordar, ainda, que os antiácidos e laxantes possuem alto teor de sódio e só devem ser utilizados com prescrição médica.

Alimente-se corretamente. Lembre-se, alimentar-se bem não é comer grande quantidade de alimentos. O excesso de sal, açúcar e gordura pode não ser eliminado pelo corpo, ficando então, armazenado e produzindo doenças que não lhe permitem VIVER BEM.

3 METODOLOGIA

A fim de realizar o referido diagnóstico de saúde da Comunidade Vassourense – R.J. será utilizado o método descritivo mediante a técnica de investigação clínica.

Serão realizadas Consultas de Enfermagem, estratégia de coleta de dados para a investigação clínica. A Consulta de Enfermagem promoverá a assistência individual através das ações; anamnese, exame clínico, educação à saúde, evolução do cliente e encaminhamento à especialistas da área da saúde, quando necessário. (Ver recursos no item 4)

3.1 Instrumentação

Foram elaborados Instrumentos de Coleta de Dados (Ver Anexo 1) para registro das atividades da Consulta de Enfermagem. Os referidos impressos foram submetidos à testagem visando sua validação durante a Comemoração da Semana da Enfermagem de 1991 realizada pela Escola Superior de Enfermagem e Obstetrícia de Vassouras – ESEO, FUSVE.

Após a testagem foram incluídos no Instrumento da Coleta de Dados: Evolução do controle do PA, pulso e peso nas três consultas subsequentes e classificação da P.A.

4 RECURSOS

Os recursos humanos compreendem cinco professores das Disciplinas Enfermagem Fundamental e Administração Aplicada à Enferma-

gem I e II e os Graduandos de Enfermagem que cursam as referidas disciplinas.

Constam dos recursos ambientais o Laboratório de Enfermagem da ESEO, Consultório no Ambulatório do Hospital – Escola Jarbas Passarinho da FUSVE e Salas de Aulas e/ou de Conferências dessa Instituição.

Os recursos documentais incluem os impressos próprios para a Consulta de Enfermagem (instrumentos de coleta de dados), cartazes para divulgação das atividades, o livro “Saúde e sua Forma de Viver”, de autoria dos professores responsáveis por este Projeto, que o elaboraram especialmente para serem doados aos clientes a serem atendidos e os recursos audiovisuais.

Os recursos materiais para a Consulta de Enfermagem abrangem dois tensiômetros, dois estetoscópios, uma balança antropométrica, duas mesas de escritório e quatro cadeiras.

Para as palestras e registros das atividades têm sido utilizado os seguintes recursos materiais; um retroprojeto e folhas de transparências, uma televisão e video-cassete, um projetor de “slides” e tela para projeção, um quadro-de-giz e apagador, seis canetas de retroprojeto, seis lápis pretos, três canetas azuis, três canetas vermelhas, três lápis de cor, três borrachas, uma régua, uma resma de papel ofício e meia resma de papel pautado.

Os recursos financeiros para aquisição dos materiais, edição e reedição do Livro “Saúde é sua forma de viver” foram doados pela Fundação Educacional Severino Sombra.

BIBLIOGRAFIA

CASTRO, Ieda Barreira et al. *Manual de Procedimento de Enfermagem: Tecnologia apropriada para coletividade de estudo e trabalho*. Rio de Janeiro: Sub-Reitoria de Ensino para Graduados e Pesquisa/SR-2/UFRJ, 1986, 75p.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, SECRETARIA NACIONAL DE PROGRAMAS ESPECIAIS DE SAÚDE. *Normas*

Técnicas para o Programa Nacional de Educação e Controle da Hipertensão Arterial (PNCHA). Brasília: Centro de Documentação do Ministério da Saúde, 1988, 89p.

DUGAS, Beverly M. *Enfermagem Prática*. 3. ed. Rio de Janeiro: Interamericana, 1978, 526p.

ANEXO 1
FUNDAÇÃO EDUCACIONAL SEVERINO SOMBRA
ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM E OBSTETRÍCIA DE VASSOURAS
CONSULTA DE ENFERMAGEM

REGISTRO:

Data da consulta de enfermagem:

Endereço residencial:

Município: Vassouras

1, identificação

1.1 Sexo

() Masculino

() Feminino

1.2 Idade:

1.3 Profissão/Atividade

1.4 Local de trabalho/atividade

1.5 Escolaridade

() Analfabeto

() Alfabetizado

() 1º grau

() 2º grau

() 3º grau

() Completo

() Incompleto

2 Anamnese dirigida para controle: PA, Peso, Estatura e Pulso

2.1 Já aferiu anteriormente sua PA?

() Sim

() Não

2.1.1 Se afirmativo, qual é a avaliação de sua PA?

() Não sabe

() Anormal

() Normal

() Especificar os valores: _____

2.2 Faz tratamento da hipertensão arterial?

() Sim

() Não

() Abandonou o tratamento

2.2.1 Se afirmativo, qual é o tratamento atual?

() Dieta hipocalórica (para emagrecer)

() Dieta hipossódica

() Com drogas. Especificar: _____

2.3 Faz uso de drogas hormonais?

() Corticosteróide

() Anticoncepcional

() Outros. Especificar: _____

2.4 Considere a lista, a seguir, e identifique seus problemas de saúde passados.

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Formigueiro | <input type="checkbox"/> Dormência de membros |
| <input type="checkbox"/> Cefaleia | <input type="checkbox"/> Perturbação visual |
| <input type="checkbox"/> Dor na nuca | <input type="checkbox"/> Obesidade |
| <input type="checkbox"/> Tontura | <input type="checkbox"/> Outros Especificar: _____ |
| | <input type="checkbox"/> Não tem |

2.5 Considere a lista, a seguir, e identifique seus problemas de saúde atuais:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Formigueiro | <input type="checkbox"/> Dormência de membros |
| <input type="checkbox"/> Cefaleia | <input type="checkbox"/> Perturbação visual |
| <input type="checkbox"/> Dor na nuca | <input type="checkbox"/> Obesidade |
| <input type="checkbox"/> Tontura | <input type="checkbox"/> Outros Especificar: _____ |
| | <input type="checkbox"/> Não tem |

2.6 Tem familiar com problemas de PA?

- Sim
 Não
Especificar o problema: _____

2.7 É tabagista?

- Sim
 Não
Se afirmativo, especificar quantidade e frequência: _____

2.8 Faz uso de bebidas alcoólicas?

- Sim
 Não
Especificar quantidade e frequência: _____

2.9 Quais são seus hábitos alimentares?

| | | |
|--|----------|-----------|
| Identifique a quantidade nas respectivas colunas | | |
| INGESTÃO | | |
| ESPÉCIE | MODERADA | EXCESSIVA |
| Doces | | |
| Massas | | |
| Gordura animal | | |
| Sal | | |

2.10 Indique suas condições de vida:

- Sedentarismo
 "Stress" no trabalho
 "Stress" na família
 Atividade física ativa. Especificar: _____

2.11 Faz controle de peso

() Não

() Sim

() Especificar o valor de seu último peso verificado e data.

Peso: _____ Data: _____

3 Exame Clínico Específico

3.1 Verificação

| BRAÇO DIREITO | BRAÇO ESQUERDO | PULSO |
|----------------------|----------------------|-------|
| Sistólica Diastólica | Sistólica Diastólica | |
| | | |

3.2 Aferições antropométricas

Peso: _____ Estatura: _____

3.3 Outros dados de interesse clínico

4 Prescrição de Enfermagem

5 Agendamento de outras consultas de enfermagem e observações

6 Evolução do Controle da PA, Pulso e Peso nas consultas subsequentes

| AFERIÇÕES | PA | PULSO | PESO | OBSERVAÇÕES |
|-----------|----|-------|------|-------------|
| 1ª | | | | |
| 2ª | | | | |
| 3ª | | | | |

8. Encaminhamento:

**ANEXO 2
CRONOGRAMA DE ATIVIDADES – 1991/1992**

| Atividades | Período | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----|--------------------------|-----|--------------------------|-----|--------------------------|--------------------------|--|
| | Mar | Abr | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez | | |
| 1. Treinamento dos graduandos de enfermagem para a implementação da consulta | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | | | |
| 2. Divulgação da Consulta de Enfermagem entre os grupos da comunidade | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | | |
| 3. Composição do Livro Saúde: sua forma de viver | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | | | |
| 4. Introdução da Consulta de Enfermagem | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | | |
| 5. Palestra sobre Educação à saúde | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | | |
| 6. Divulgação do Livro "Saúde: sua forma de viver" entre: | | | | | | | | | | | | |
| ● Comunidade | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | |
| ● Instituições de Ensino | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | |
| ● Instituição de Saúde | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | |
| ● 6º Seminário Nacional de Pesquisa em Enfermagem | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | |
| ● 43º Congresso Brasileiro de Enfermagem | | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | |
| 7. Reedição do Livro "Saúde: sua forma de viver" | | | | | | | | | | | | |
| ● sem revisão | | | | | | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| ● revisão da obra | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | | | |
| ● ampliação | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | | | |
| 8. Implantação do Programa de Prevenção e Controle da Hipertensão Arterial junto aos Funcionários da FUSVE | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | | |
| ● Consulta de Enfermagem | | | | | | | | | | | | |
| ● Palestra sobre Educação à Saúde | | | | | | | | | | | | |

Legenda: Realizada
 Planejada