

CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE SANTA CATARINA
UNIDADE DE FLORIANÓPOLIS
GERÊNCIA EDUCACIONAL DE SAÚDE DE JOINVILLE
CURSO TÉCNICO DE ENFERMAGEM

CEFET SC BIBLIOTECA

HIPERTENSÃO ARTERIAL
"ASSASSINO SILÊNCIOSO"

REL ENF
0088

CEFET - UE Joinville



1648 REL ENF
Hipertensão arterial

0088

AUTORES:

Estevão Limas Tomaz
Cirineu dos Santos
Ademir Caetano Vieira

15 ABR 2006 381

15 ABR 2006 382

05 ABR 2006 0409

CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE SANTA CATARINA
UNIDADE DE FLORIANÓPOLIS
GERÊNCIA EDUCACIONAL DE SAÚDE DE JOINVILLE
CURSO TÉCNICO DE ENFERMAGEM

CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE SANTA CATARINA

HIPERTENSÃO ARTERIAL
"ASSASSINO SILÊNCIOSO"

AUTORES:

Estevão Limas Tomaz
Cirineu dos Santos
Ademir Caetano Vieira

ORIENTADORA

Roni Regina Miquelluzzi

IF-SC
Joinville Biblioteca

JOINVILLE/SC, DEZEMBRO 2004

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	05
2 HISTORICO	06
2.1 HISTÓRICO DA COMUNIDADE	06
2.2 A Origem do nome	06
2.3 A Comunidade	06
3 Titulo	08
3.1 Tema	08
3.2 Objetivos.....	08
3.2.1 Objetivos Gerais	08
3.2.2 Objetivos Específicos.....	08
3.3 Justificativa	08
3.4 Fundamentação teórica.....	09
3.5 Metodologia	11
3.6 Cronograma	12
3.7 Recursos Humanos	13
3.8 Material Utilizado.....	13
3.9 Orçamento	13
3.10 Avaliação	13
BIBLIOGRAFIA.....	14

INTRODUÇÃO

A Hipertensão Arterial é uma patologia em que a pessoa acometida muitas vezes não apresenta sintomas, recebendo por este motivo a denominação de “Assassino Silencioso”, e a faixa etária atingida por esta patologia não é uma constante, portanto, podendo atingir qualquer pessoa em qualquer idade. De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), 30% das pessoas com pressão arterial acima de 140/90 mmHg, não estão cientes da elevação de sua pressão arterial, sendo este o principal motivo a escolha deste tema para o projeto.

O projeto em linhas gerais, será desenvolvido através de orientação sobre a doença: o que é “pressão arterial” e “Hipertensão Arterial”; e seus riscos para as pessoas; o incentivo a uma vida saudável indicando os fatores de risco desencadeantes desta patologia e a importância de evitá-los, bem como a importância de se verificar a pressão arterial regularmente. Para isso, serão realizadas visitas domiciliares, onde serão orientados e incentivados a mudança de hábitos e estilo de vida para mais saudável possível.

Ao iniciarmos as orientações nas visitas, pretende-se inicialmente coletar dados, assim conhecer o nível de informação que as pessoas tem sobre a “pressão arterial” e “Hipertensão Arterial” (anotaremos e extratificaremos os dados anotados em cada visita), e a partir daí, fornecer ou complementar as informações necessárias, de forma individualizada aos que já possuem ou não, a doença.

HISTÓRICO DA COMUNIDADE

2.1 A Origem do Nome

O Bairro recebeu esta denominação por intermédio do Sr. Antonio Cidral. Conta-nos o Sr Antonio a respeito: “eu era sargento no batalhão e nós tínhamos um time de vôlei com o nome de ‘Aventureiro’. Como estávamos procurando um nome para nosso time de futebol, dei a sugestão pois havia gostado da denominação. Aceito pelos moradores, a região pouco tempo depois também assim foi chamada, pois grande parte das pessoas dizia ‘vamos ao campo do Aventureiro’”. O Aventureiro Esporte Clube funciona desde 01 de dezembro de 1951, a principio só como time de futebol, pois hoje há também salão de bailes. Dona Wally dos Passos complementa dizendo: “antes o Bairro era conhecido como Iriú até a igreja católica da localidade de Cubatão, mudando há aproximadamente 15 anos”.

2.2 A Comunidade

O Bairro Aventureiro, segundo o Censo Demográfico de 1991, ocupa a quinta colocação com 20,042 habitantes, lugar este alcançando devido à quantidade de migrantes que aqui se instalou nos últimos 15 anos. Nesse período, moradores que possuíam grandes extensões de terra deram inicio aos loteamentos. Das famílias tradicionais do Bairro Aventureiro, podemos destacar Maul, Cidral, Pettersen, Vieira, Ramos, Batista, Krelling, Passos, Maia, Caprano, Pianezzer, Ponick, Costa, Estevão, Moreira, Pinto, Vogelsanger, Fernandes, Rosa, Corrêa, Nass, Cercal, Araújo, Hüth, Cardoso, Petters, Monteiro, Muller, Finder, Scholz, Cachoeira, Viana, Luz Gonçalves, Lothar, Retzlaff, Silva, Schulze, Mello e Gomes.

No principio as famílias aqui estabelecidas obtinham o seu sustento através da lavoura. Do que cultivavam podemos citar banana, aipim, arroz, cana-de-açúcar, milho entre outras. Quando havia excedente de colheita, comercializavam com alguns armazéns e engenhos da região e do centro da cidade. O Sr. Edmundo Luiz Schulze, por exemplo, diz que “o arroz era vendido ao Comércio e Industria Germano Stein S.A. e a cana-de-açúcar para a Usina Santa Catarina, onde fui um de seus grandes fornecedores”. Toda a produção era transportada por carroças, mas o mesmo não ocorria quando eram levadas ou traídas do município de São Francisco do Sul, onde o principal meio de transporte era a canoa.

Cada família para suprir suas necessidades de transportes e enriquecimento alimentar possuía criações de cavalos, vacas, suínos e aves, algumas, vendiam leite e seus derivados e ainda ovos.

A região contava com 15 alambiques, nos quais onde se produzia uma boa cachaça. Destes, somente um persiste ao tempo da tecnologia avançada, o do Senhor Cercal. Havia também um engenho de farinha pertencente à família Viana. “Estudei em uma escola particular situada na localidade de Cubatão, era anexa à Capela Nossa Senhora das Dores e o professor era o Sr. Alfredo Moreira, as aulas eram dadas em português”; afirmação feita pelo Sr. José Maul. Essa foi à escola mais freqüentada pelos moradores, porém havia ainda a Escola Municipal Guaxanduva (hoje no lugar é a esquina das ruas Iriú com Xaxim) no Bairro Iriú, a Escola Básica Profº Germano Timm no Bairro América e o Colégio Estadual Engº Annes Gualberto no Bairro Iriú. Com o aumento da população houve necessidade

de novas escolas como o Colégio Estadual Prof^a Jandira D'Ávila, a Escola Básica Prof^o João Rocha e Prof^a Maria Amin Ghanem e Escola Municipal Senador Carlos Gomes de Oliveira.

A comunidade dividia-se entre evangélicos, luteranos e católicos, os primeiros se dirigiam a seus cultos religiosos, a pé ou de bicicleta, até a Comunidade da Estrada da Ilha. Os segundos, a principio iam até a Catedral do Bispado, posteriormente à Paróquia São Sebastião (no Bairro Iriú) e Capela Nossa Senhora das Dores (na localidade de Cubatão). "A Paróquia Senhor Bom Jesus do Aventureiro, foi fundada em 28 de fevereiro de 1982, mas a comunidade já realizava suas praticas religiosas desde 1973 com terços", relatou-nos o Sr. Herculano Natali de Mello.

A região era bem atendida com relação a armazéns, que vendiam secos e molhados. Situados no bairro havia o d Sr. Vogelsanger, do Sr. Gêiser (hoje próximo ao Aventureiro Esporte Clube), do Sr. Antonio Cidral, que nos conta: "tive comercio no bairro por 27 anos, vendia aos meus fregueses na base de cadernetas". As mercadorias para serem negociadas eram adquiridas por Jorge Mayerle S.A. - comércio, no Comércio e Industria Germano Stein S.A. e no Sr. José Vicente Fernandes. Produtos e roupas mais sofisticadas eram obtidas através de viajantes vindos da cidade de São Paulo. No Bairro Iriú existia o do Sr. Dorothóvio do Nascimento na localidade de Cubatão. Quando a mercadoria não era encontrada na região, deslocava-se de carroças ou de bicicletas ao centro da cidade na Casa Fernando Tilp & Cia.; Sr. Otto Boehm, Açougue Zimath (encontra-se hoje no local do Lojão da Casa), Sr. Alfredo Gêiser (sapataria com feitiço sob medida) e Casas Pernambucanas.

O Bairro Aventureiro teve seus limites alterados através da Lei nº 2.376 artigo 9, de 12 de janeiro de 1990: "Inicia na confluência da Rua Tuiuti e a Avenida Santos Dumont. A partir deste ponto segue na direção Nordeste pela Avenida Santos Dumont, até encontrar a linha que delimita o perímetro urbano da cidade de Joinville. A partir deste ponto segue na direção Sudeste, pela linha que delimita o perímetro urbano da cidade de Joinville até encontrar o Rio Iriú-Guaçu. A partir deste ponto segue pelo Rio Iriú-Guaçu até encontrar o seu afluente, o Rio Iriú-Mirim. A partir deste ponto segue na direção Oeste, pelo Rio Iriú-Mirim até encontrar a rua Guairá até a rua Vice Prefeito Ivan Rodrigues até a rua Martin Pescador. Segue pela rua Martin Pescador até a rua Tuiuti. Segue a Tuiuti até a rua Tenente Ervino Hille. Segue a rua Tenente Ervino Hille até o seu final. A partir deste ponto segue na direção noroeste-oeste pelo divisor de águas do Morro do Iriú até encontrar a linha de Cumeada do referido morro. A partir deste ponto segue na direção norte pela linha de cumeada do Morro do Iriú, até encontrar a linha que delimita a Zona Industrial. A partir deste ponto segue na direção leste-nordeste, pela linha que delimita o perímetro da Zona Industrial, passando pelas ruas Arapongas e Tuiuti até encontrar a confluência com a Avenida Santos Dumont, ponto de origem".

Antigamente as condições das ruas eram ruins, não havia calçamento e para conservá-las carroçáveis eram designados zeladores. O Senhor Lothar foi um deles, para acabar, ou melhor, amenizar os transtornos causados pela quantidade de lama eram feitos estivados com pés de palmitos. Todos o processo, geralmente realizado através de mutirão, era acompanhado de perto pelo zelador.

Informação obtida com o Sr. Leopoldo Vieira diz que "a Rua Tuiuti antes se chamava Rua Iriú, e que de que parte do Bairro Iriú era denominada de Guaxanduva,

devido ao Rio limítrofe entre os bairros do Iriú e Boa Vista, que tem o mesmo nome”.

Há aproximadamente 30 anos a energia elétrica passou a ser realidade, porém nem todos utilizavam-na imediatamente, em razão das condições financeiras sempre difíceis. Os moradores instalados ao longo da Avenida Santos Dumont não foram logo atendidos. Obtiveram luz elétrica há mais ou menos 16 anos, mas de rede particular.

“Próximo aqui da minha casa, corria um ribeirãozinho com águas límpidas, nós e os vizinhos utilizávamos a água, encanando-a com o auxílio de motor”, descrição realizada pela Senhora Hulda da Silva. A água de poço também era muito usada, pois o advento da água encanada ocorreu há uns 15 anos.

O ônibus beneficiou com seu atendimento a região paulatinamente. Primeiro a parada final era Paróquia São Sebastião; numa fase posterior no Supermercado Rodrigues e por volta de uns 12 anos chega até cruzamento da rua Tuiuti com a Avenida Santos Dumont. Dona Wally dos Passos informa que “o primeiro ônibus a circular pelo bairro pertencia ao Senhor Jacinto Machado, isto foi lá pelos anos de 1956/58”.

O Rio Cubatão era muito visitado nos fins de semana, onde se pescava peixes como: bagres, tainhota, robalo, cará, traíra. No mar a pesca era praticada com mais frequência, como nos confirmou o Sr. José Maul: “as canoas saíam do Portinho, hoje no lugar situa-se a Tupiniquim Termotécnica S.A. e pescavam tainhota, tainha e muito camarão”. A floresta era densa e farta de bichos o que aguçava o lado caçador dos moradores. Pegavam jacupemba, veado, paca, tatu, capivara, cotia, tamanduá, entre outros. Eram muito apreciadas as corridas de cavalos, realizadas em um terreno próximo de onde se encontra o aeroporto de Joinville.

Outra forma de lazer eram os bailes, realizados em salões do Bairro Iriú como o salão do Sr. Carlos Lütke, na Sociedade Cometa Esporte Clube e em um salão particular existente na Rua Guaira. Na localidade de Cubatão localizavam-se os dos Srs. Manoel Rosa e Senhor Dorothóvio do Nascimento, o Generoso; no Bairro América ficava o Salão Catarinense. O Sr. Edmundo Luiz Schulze se diverte dizendo: “eu era motorista da Banda Capelle Finder, o veículo era uma carroça com quatro cavalos e meu pai era músico, tocava piston”. Mais tarde surgiram as sociedades no Bairro Iriú, Sociedade Esportiva e Recreativa Alvorada, e no Bairro Aventureiro o Aventureiro Esporte Clube. Animavam esses bailes as bandinhas do Sr. Otto Enke e do Sr. Machado tocavam instrumentos de sopro e sanfonas. “Nesses salões ocorriam muitas brigas, principalmente quando vinha pessoal de fora. Os bailes começavam às 21 horas e amanheciam”, relembra o Sr. Leopoldo Vieira.

O desenvolvimento do bairro deve-se à instalação da Metalúrgica Duque S/A, produzindo peças para bicicletas e artefatos de alumínio e ferro para eletrodoméstico, trazendo consigo mão-de-obra para a produção.

Estes dados foram obtidos através da entrevista de antigos moradores que são: Edmundo Luiz Schulze, nascido em 05/09/1916; Leopoldo Vieira, nascido em 28/11/1927; Hulda da Silva, nascida em 07/12/1910; Wally dos Passos, nascida em 06/05/1927; Oscar Retzlaff, nascido em 17/04/1925; José Maul, nascido em 28/08/1927; Antonio Cidral, nascido 21/09/1920; Herculano Natali de Mello, nascido em 21/12/1930; Geraldo Luiz Vicente, nascido em 11/12/1949; Maria de Lourdes Fernandes, nascida em 02/01/1959; Anselmo Silvério, nascido em 09/09/1946.

3 TÍTULO

Hipertensão Arterial “Assassino Silencioso”

3.1 TEMA:

Hipertensão Arterial percebida como “Assassino Silencioso”!

3.2 Objetivos

3.2.1 Objetivos gerais

Conscientizar parte da população do Bairro Aventureiro, através de visitas domiciliares, para esclarecimento e orientações sobre o que significa Hipertensão Arterial, fatores desencadeantes e suas complicações bem como as principais formas de prevenção, e possam utilizar dessas informações para sua vida, como também serem multiplicadores destas informações e, melhorar a qualidade de vida em seu bairro.

3.2.2 Objetivos específicos

Identificar o conhecimento que possuem sobre pressão arterial e Hipertensão Arterial.

Verificar a pressão arterial. .

Orientar e reforçar os Hipertensos, a importância do controle de sua pressão arterial, bem como a necessidade em manter estilo de vida saudável.

Orientar sobre hábitos de vida saudáveis na prevenção da Hipertensão.

Informar sobre os serviços prestados nos postos de saúde na prevenção e controle da Hipertensão Arterial.

3.3 Justificativa

A Hipertensão Arterial é vista como uma das maiores causas de mortalidade e como fator de risco para varias complicações. Também chamada por vezes de, “assassino silencioso”, isto porque as pessoas que a tem, mostram-se sem quaisquer sintomas.

A Hipertensão Arterial é uma condição para o resto da vida, portanto, uma vez identificada deve ser monitorada regularmente. Sendo assim, a prevenção da Hipertensão ainda é a melhor forma.

O desafio para a prevenção da Hipertensão é evitar fatores clássicos que põem a pressão arterial nas alturas como: eliminar aqueles quilos a mais, muito sal nos alimentos, pouca ou nenhuma atividade física, a escassez de frutas, verduras e legumes na alimentação cotidiana, bebidas alcoólicas e cigarro.

É importante que a população conheça e compreenda o processo patológico e também, como as alterações no estilo de vida, podem prevenir e controlar a Hipertensão. Por isso, nós alunos do CEFET/SC, temos como objetivo esclarecer parte da população moradora do Bairro Aventureiro, Joinville SC, sobre esta patologia de relevância mundial.

1.7 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA (Hipertensão Arterial)

Com o aumento da população com idade acima de 60 anos, graças ao maior tempo de expectativa de vida, a Hipertensão Arterial se tornou à doença crônica degenerativa mais comum.

O coração é uma bomba eficiente que bate 60 a 80 vezes por minuto para todo o corpo. Pressão arterial é a força com a qual o coração bombeia o sangue através dos vasos e é determinada pelo volume de sangue que sai do coração e a resistência que ele encontra para circular pelo corpo.

Nos dizeres de Smeltzer et al (2002), “a Hipertensão Arterial é o aumento da pressão arterial acima dos valores considerados normais, que dependem da quantidade de sangue introduzida na circulação pelo coração em cada sístole (contração cardíaca) e da resistência encontrada nos vasos sanguíneos, determinada pela elasticidade dos vasos, seu diâmetro, viscosidade do sangue”.

De acordo com Smeltzer et al (2002), a Hipertensão Arterial é oficialmente definida quando a pressão arterial sistólica é igual ou superior a 140mmHg e uma pressão diastólica igual ou acima de 90mmHg, durante um período sustentado. No entanto, para ser considerado hipertenso, é preciso que a pressão arterial além de mais alta que o normal, permaneça elevada. É necessário medir freqüentemente os níveis da pressão arterial.

É importante observar que não basta ter pressão alta para ser considerado hipertenso. A pressão arterial pode subir dependendo da atividade: atividade física, sono, alimentação, estado emocional ou stress, por exemplo, a pressão pode subir a níveis bem altos, o que não significa que a pessoa seja hipertensiva. A Hipertensão pode ser de dois tipos básicos, a Hipertensão primária e Hipertensão secundária.

A Hipertensão primária não apresenta uma causa definida. Conforme Smeltzer et al (2002), estima-se que de 10% a 20% da população, apresenta em algum momento este quadro hipertensivo. E, considera-se Hipertensão secundária, quando a pressão arterial elevada a partir de uma causa identificada como o estreitamento das artérias renais, doença parenquimatosa renal, uso de determinados medicamentos, gestação, coarctação da aorta, entre outros.

Mais adiante o mesmo autor aponta como principais fatores de risco; a idade, histórico familiar, dieta rica em gorduras, excesso de peso, sedentarismo, ingestão de sódio e estresse.

Os principais sinais e sintomas segundo Smeltzer et al (2002), são: dor no peito, cefaléia occipital matinal, edema de membros, principalmente à noite escotomas (estrelinhas), irritabilidade, cansaço aos esforços, tontura, dispnéia, e muitas vezes não apresentam sintomas, o que dificulta o diagnóstico e o tratamento.

O autor ainda afirma que a Hipertensão pode ser vista como três entidades: um *Sinal* onde os profissionais de saúde usam a pressão arterial para monitorar o estado clínico do paciente. Uma pressão arterial elevada pode indicar, por exemplo, uma dose excessiva de medicação vaso constritora. Um *Fator de risco*, pois contribui para o acúmulo de placas arteroscleróticas nos vasos, danifica os glomérulos renais, aumenta a freqüência cardíaca. E como *Doença* porque a doença hipertensiva é importante contribuinte para a morte por outras moléstias como as cardiopatias, nefropatias e doença vascular periférica.

A elevação prolongada da pressão arterial pode lesionar os vasos sanguíneos por todo o corpo, principalmente nos órgãos alvo como coração, rins, cérebro e

olhos. Assim, as conseqüências usuais da Hipertensão prolongada e descontrolada são: infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca, insuficiência renal, e acidente vascular cerebral e comprometimento visual.

Além disso, o ventrículo esquerdo do coração torna-se aumentado, à medida que ele trabalha para bombear o sangue contra a pressão elevada "".

"Nas palavras de Bretas & Oliveira (1995) em termos de fisiopatogenia, a Hipertensão pode ser vista como uma elevação da pressão sanguínea resultante de uma desregulação dos mecanismos normalmente existentes para manutenção de níveis tensionais adequados. Esse sistema de controle tem muitos componentes, que podem ser de três grupos diferentes: 1) mecanismos que agem rapidamente, através de atividade nervosa, e que atingem o coração e os vasos sanguíneos em segundos". É o que acontece quando levamos um susto, o coração dispara e a pressão sobe; 2) mecanismos intermediários que levam horas para modificar a pressão, através da ação de substâncias vasoativas produzidas pelo rim, que agem na resistência dos vasos sanguíneos, controlando assim, a distribuição do fluido intravascular; 3) mecanismos lentos que levam horas a dias para modificar a pressão. Esses mecanismos agem principalmente através de modificações de volume sanguíneo através da função do rim de excreção de água e sal, e da ação dos hormônios das supra-renais que modulam esta função. Na prática esses diversos mecanismos não agem separadamente, mas sempre em conjunto "".

Dos dados acima pode-se sintetizar que o sódio excretado em quantidade inferior àquela ingerida, resulta em retenção de líquidos, aumentando a pressão arterial.

Bretas & Oliveira (1995), expõe as complicações mais comuns que podem ocorrer em conseqüência da pressão elevada que são: *hipertrofia ventricular esquerda* à medida que trabalha mais para bombear o sangue contra a pressão elevada; *infarto do miocárdio* geralmente causado pela formação de placas arteroscleróticas nos vasos sanguíneos, e estas placas podem dificultar ou interromper a passagem de sangue ao coração, provocando a necrose do tecido do miocárdio; também a *insuficiência cardíaca* provocada pela incapacidade do coração em bombear sangue suficiente ao organismo, contra uma pressão elevada dos vasos; o *Acidente vascular cerebral* ocorre pela oclusão ou ruptura dos vasos que irrigam o cérebro; como também uma pressão arterial elevada pode danificar os glomérulos renais, responsáveis pela primeira filtração do sangue, resultando em retenção de substâncias que normalmente seriam eliminadas pela urina. (uréia, sódio, potássio, creatina) e causar *Insuficiência renal* e as *Hemorragias retinianas* devido à fragilidade dos vasos que irrigam a retina.

O tratamento médico tem por objetivo evitar as complicações ou até a morte. A perda de peso, a ingestão reduzida de sódio e gordura e a prática de atividade física regular são adaptações ao estilo de vida que contribuem para a redução da pressão arterial.

Os medicamentos iniciais recomendados são os diuréticos primeiramente em doses baixas e, se não houver a redução na pressão arterial entram os medicamentos adicionais, conforme o necessário, até obter-se o controle.

O anti-hipertensivo ideal ainda não existe, porém há grande variedade de medicamentos disponíveis que permite o tratamento adequado as necessidades do paciente.

No que se refere aos cuidados de enfermagem, visam à redução e o controle da pressão arterial, para tanto, o paciente deve ser orientado a aderir ao esquema de tratamento por meio das alterações necessárias no estilo de vida como a perda de peso, quando em excesso; limitar ou abolir o consumo de álcool; praticar exercícios físicos moderados, diariamente (30/40 mim); reduzir o consumo de sal; manter a ingestão adequada de potássio, cálcio e magnésio, seguindo recomendações de nutricionistas; reduzir o consumo de lipídios saturados e colesterol, mantendo a saúde cardiovascular.

Na exposição de Bretas & Oliveira (1995), o peso corporal, quando excessivo, tem uma forte relação com a doença. O peso também pode se relacionar com arteriosclerose que, apesar de não ser diretamente um fator de risco para a Hipertensão interage com ela.

É importante que o paciente compreenda o processo patológico, e como as alterações no estilo de vida e os medicamentos podem controlar a Hipertensão. Deve ser enfatizado o conceito de controle da doença, e não sua cura. O profissional de saúde pode encorajar o paciente a consultar um nutricionista para desenvolver um plano de redução de peso. Os grupos de apoio para a perda de peso, redução de fumo e do estresse, podem ser benéficos para alguns pacientes. O profissional de saúde deve ajudar o paciente a desenvolver e a aderir um regime de exercícios apropriados, pois a atividade física regular é um fator significativo na redução do peso.

3.5 METODOLOGIA

O projeto será desenvolvido no Bairro Aventureiro, através de visitas domiciliares de forma aleatória, no período da tarde, das 14:00 as 18:00 horas, de segunda a sexta feira, nos meses de Janeiro e Fevereiro de 2005, durante as férias escolares.

A palestra será realizada a família visitada, independente de sua idade, onde serão orientados, considerando o conhecimento e a pratica que possuem sobre o tema abordado. Inicialmente será verificada a pressão arterial, após, receberão todas as informações e conhecimento para prevenção e controle da Hipertensão Arterial com distribuição de folder.

As pessoas que apresentarem alterações em sua pressão arterial serão orientadas para que busquem os serviços no posto de saúde perto de sua casa, para diagnostico e controle com informações sobre pressão arterial e Hipertensão.

Ao término de cada encontro, será distribuído também, um questionário para avaliação do grau de satisfação, sendo que, desta maneira poderemos avaliar nosso desempenho.

3.7 Recursos Humanos

Participarão no desenvolvimento deste projeto os alunos Estevão Limas Nunes, Cirineu dos Santos, Ademir Caetano Vieira e como orientadora a professora Roni Regina Miquelluzzi, e parte da população do Bairro Aventureiro.

3.8 Material Utilizado

Os materiais utilizados foram um computador, livros específicos; folder e Papel A4.

3.9 Orçamento

<i>MATERIAL</i>	<i>VALOR (R\$)</i>
<i>Xerox</i>	R\$ 40,00
<i>Passagem</i>	R\$ 90,00
<i>Combustível</i>	R\$ 50,00
<i>Papel de Impressora</i>	R\$17,00
<i>Cartucho de Impressora</i>	R\$ 30,00
<i>TOTAL</i>	R\$ 227,00

3.10 Avaliação

Após o término de cada palestra, cada participante receberá um questionário que avaliará o grau de satisfação com as informações que recebera, e através deste, pode-se avaliar o desempenho do grupo.

REFERÊNCIA BIBLIOGRAFIA

CORREA, Roseana M.. *História dos bairros de Joinville*. São Paulo: Gráfica Círculo 1ª Edição 1992.

ASSUNÇÃO, Luiz Fernando. Aventureiro. *Jornal A Notícia*, 22 de junho de 1997.

SUZANE, C. Smeltzer; Brenda, G. Bare. *Tratado de enfermagem médico-cirúrgica*. Rio de Janeiro: editora Guanabara 9ª edição 2002.

MANO, Reinaldo. Cardiologia. Disponível em <http://www.manuaisdecardiologia.med.br> Acesso em 01/11/2003.

BRAZILIENSE, Correio. Hipertensão. Disponível em <http://www.santalucia.com.br> Acesso em 01/11/2003.

SUL, CVRD Sistema. Hipertensão. Disponível em <http://www.acampe.com.br/sipat/hipertensao> Acesso em 01/11/2003.

Júnior, Décio Mion. Pierin, Angela M. G. Cartilha do hipertenso. Disponível em <http://www.sbh.org.br/publico/informacoes/cartilhas/index.asp> Acesso em 23 de maio de 2004.

**HIPERTENSÃO ARTERIAL
“ASSASSINO SILENCIOSO”**

AUTORES:
Estevão Limas Tomaz
Cirineu dos Santos
Ademir Caetano Vieira

CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE SANTA CATARINA
UNIDADE DE FLORIANÓPOLIS
GERÊNCIA EDUCACIONAL DE SAÚDE DE JOINVILLE
CURSO TÉCNICO DE ENFERMAGEM

**HIPERTENSÃO ARTERIAL
"ASSASSINO SILENCIOSO"**

AUTORES:

Estevão Limas Tomaz
Cirineu dos Santos
Ademir Caetano Vieira

ORIENTADORA:

Roni Regina Miquelluzzi

JOINVILLE/SC, JUNHO 2005.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	4
2 METODOLOGIA.....	4
2.1 Atividades realizadas.....	4
2.2 Material utilizado.....	4
2.3 Recursos humanos.....	5
3 RESULTADOS ALCANÇADOS.....	5
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	6
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA.....	7
ANEXOS.....	8

1 INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial é denominada como “assassino silencioso” visto que a pessoa hipertensa freqüentemente não apresenta sintomas. Uma vez que a hipertensão instala-se a pessoa deve aferir sua pressão com freqüência além de outros cuidados, já que a hipertensão é uma condição para toda vida.

As orientações sobre hipertensão foram realizadas através de palestras as famílias visitadas, aferindo após, a pressão arterial de todos os membros. No final do encontro recebiam um folder, (ver anexo 1) que abordavam além da orientação da hipertensão os cuidados em relação à alimentação, exercícios físicos, fumo, álcool, e as possíveis complicações dessa patologia, e um questionário que avaliava o desempenho dos palestrantes e assimilação do assunto (ver anexo 2).

O projeto foi desenvolvido no Bairro Aventureiro no período de 03/01/2005 a 20/01/2005, no horário de 13:00 hs às 18:00 hs com visitas domiciliares, onde ruas e casas foram escolhidas forma aleatória.

2 METODOLOGIA

2.1 Atividades realizadas

Foram realizadas visitas a 50 domicílios no Bairro Aventureiro, escolhidas pela equipe de forma aleatória. A pressão arterial foi aferida de todas as pessoas da família, e receberam um folder, (ver anexo 1) que continha informações a cerca da hipertensão arterial.

Também foi distribuído no final de cada visita um questionário de avaliação de desempenho dos palestrantes e como assimilaram os assuntos. (Ver anexo 2).

2.2 Material utilizado

Para realização das atividades nas visitas foram utilizados como material o esfigmomanometro, estetoscópio, caneta, papel, e folderes que foram confeccionados pela equipe.

O gasto total foi de R\$:164,10, sendo o valor menor em relação ao que foi previsto no projeto que era de R\$:227,00, conforme quadro a seguir:

MATERIAL	VALOR (R\$)
<i>Xerox</i>	R\$ 31,50
<i>Passagem</i>	R\$ 75,60
<i>Combustível</i>	R\$ 30,00
<i>Papel de Impressora, A4</i>	R\$ 2,00
<i>Cartucho de Impressora</i>	R\$ 25,00
TOTAL	R\$ 164,10

2.3 Recursos humanos

Participaram da elaboração e execução do projeto os alunos, Ademir Caetano Vieira, Estevão Limas Tomaz, Cirineu dos Santos, e como orientadora a prof^a: Roni Regina Miquelluzzi.

As 101 pessoas que foram visitadas durante a execução do projeto moram no Bairro Aventureiro.

3 RESULTADOS ALCANÇADOS

Na realização desse trabalho, foram visitadas 50 residências, e verificada a pressão arterial de 101 pessoas. Constatou-se que, 64% das pessoas visitadas relataram que não são hipertensas, e 36% são hipertensos utilizando medicamentos para seu controle. conforme gráfico. (Ver anexo 3).

Para as pessoas com hipertensão diagnosticada, reforçou-se a importância do controle da pressão arterial e a manutenção do nível pressórico dentro dos níveis normais, já que se trata de uma doença crônica.

Dos objetivos iniciais propostos concluiu-se que todos foram alcançados, pois as pessoas visitadas, receberam informações básicas sobre hipertensão, e assim melhorar sua qualidade de vida como também serem multiplicadores dessas informações. Em todas as visitas realizadas, fomos bem recebidos e demonstraram interesse e assimilação dos assuntos abordados, conforme responderam em questionário, (ver anexo 2).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A equipe encontrou algumas dificuldades durante a execução do projeto, por se tratar do mês de janeiro, com algumas casas fechadas, também pelos dias de chuva, no final da tarde e pelo calor excessivo, dificultando o deslocamento a pé da equipe, porém, o propósito inicial da equipe, de levar informações visando a prevenção e o controle da hipertensão arterial, foi atingido, apesar de alguma resistência.

Verificamos que a maioria das pessoas visitadas desconhecem os riscos de uma pressão arterial elevada, e mesmo alguns hipertensos, não adotam medidas eficazes para reduzir os níveis pressóricos, optando por tratamentos alternativos e crendices populares. Foram todos orientados sobre a gratuidade do tratamento, inclusive dos medicamentos disponíveis no posto de saúde e da importância da manutenção da pressão arterial em níveis normais.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

SUZANE, C. Smeltzer; Brenda, G. Bare. *Tratado de enfermagem médico-cirúrgica*. Rio de Janeiro: editora Guanabara 9ª edição 2002.

MANO, Reinaldo. Cardiologia. Disponível em <http://www.manuaisdecardiologia.med.br> Acesso em 01/11/2003.

BRAZILIENSE, Correio. Hipertensão. Disponível em <http://www.santalucia.com.br> Acesso em 01/11/2003.

SUL, CVRD Sistema. Hipertensão. Disponível em <http://www.acampe.com.br/sipat/hipertensao> Acesso em 01/11/2003.

Júnior, Décio Mion. Pierin, Angela M. G. Cartilha do hipertenso. Disponível em <http://www.sbh.org.br/publico/informacoes/cartilhas/index.asp> Acesso em 23 de maio de 2004.

ANEXOS

ANEXO 1 – FOLDER INFORMATIVO

COMO ESTÁ SUA PRESSÃO ARTERIAL?

O único meio de você saber é a checagem de sua pressão arterial por um profissional da área de saúde. Cada vez que você checar sua pressão arterial, anote no cartão de controle.

CONTROLANDO E PREVENINDO A HIPERTENSÃO

Controle periodicamente sua pressão arterial. Deixe de fumar. Minimizo o uso de álcool. Mantenha seu peso ideal. Faça exercícios físicos sob orientação médica. Evite alimentos ricos em gorduras. Eles contêm grandes quantidades de colesterol, que é prejudicial à sua saúde. Diminua o sal nos seus alimentos. Evite a tensão. Enfrente melhor sua vida.

COLESTEROL

O colesterol é uma gordura que nosso corpo precisa para funcionar normalmente. Parte do colesterol do sangue é produzida pelo organismo e outra parte vem da alimentação. O excesso de colesterol pode produzir o "entupimento" das artérias, favorecendo o aparecimento da HIPERTENSÃO ARTERIAL e do infarto do miocárdio. As pessoas que têm o colesterol alto não apresentam sintomas, sendo necessária a realização de exames de sangue para diagnóstico.

Uma alimentação balanceada ajuda a manter o nível de colesterol adequado para o organismo. Você pode medir periodicamente sua pressão no posto de saúde mais próximo de sua residência.

O QUE É PRESSÃO ARTERIAL?!?

O coração bombeia o sangue para os demais órgãos do corpo por meio de tubos chamados artérias. Quando o sangue é bombeado, ele é "empurrado" contra a parede dos vasos sanguíneos. Esta tensão gerada na parede das artérias é denominada pressão arterial.



O QUE SIGNIFICA A MEDIDA DA PRESSÃO ARTERIAL?

Quando sua pressão arterial é medida, dois números são anotados, tais como 140/90 (14X9). O maior número, chamado pressão arterial sistólica, é a pressão do sangue nos vasos, quando o coração se contrai, ou bombeia. O menor número, chamado pressão diastólica, é a pressão do sangue nos vasos quando o coração encontra-se na fase de relaxamento (diástole).

Projeto de Ação Comunitária

DESENVOLVIDO POR:

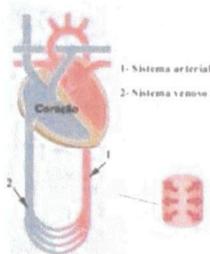
Ademir Caetano Vieira
Cirineu dos Santos
Estevão Ilimas Tomaz

ESTUDANTES DO CURSO TÉCNICO DE ENFERMAGEM DO CEFET/SC

Conteúdo extraído do site:
www.acampe.com.br/sipat/hipertensao

O QUE É HIPERTENSÃO?

A hipertensão arterial ou "pressão alta" é a elevação da pressão arterial para números acima dos valores considerados normais (14X9mmHg). Esta elevação anormal pode causar lesões em diferentes órgãos do corpo humano, tais como cérebro, coração, rins e olhos. Outro tipo de hipertensão menos comum é chamada de hipertensão arterial secundária e poderá ser controlada através de tratamento médico específico.



COMO A PRESSÃO ARTERIAL SE ALTERA DURANTE O DIA?

A pressão arterial varia durante o dia dependendo da sua atividade. Ela aumenta quando você se exercita ou quando está excitado e diminui quando você está relaxado ou quando dorme. Até mesmo a postura - sentado ou em pé - influencia a pressão arterial. Este é o motivo pelo qual os médicos devem aferir várias vezes a pressão arterial para firmarem corretamente o diagnóstico de hipertensão arterial.

Você sabe o que é Pressão Arterial & Hipertensão?

QUE FATORES PODEM ESTAR RELACIONADOS À PRESSÃO ALTA?

História familiar-Pessoas que têm familiares com pressão arterial elevada têm maior chance de serem hipertensas. Se for o seu caso comunique ao médico.

Idade-Pressão alta ocorre na maioria dos casos em pessoas acima de 35 anos. O risco aumenta com a idade.

Sal-A ingestão excessiva de sal predispõe ao aumento da pressão arterial.

Obesidade-Pessoas com excesso de peso têm maior chance de desenvolver a hipertensão. Procure saber qual é seu peso normal em relação a sua idade, altura e sexo e, se você estiver acima deste peso, consulte seu médico sobre um programa de exercícios e dieta adequado para uma perda gradual de peso.

Diabete-Pessoas com diabete muitas vezes também sofrem de hipertensão. Esta combinação aumenta o risco de doenças cardíacas e renais.

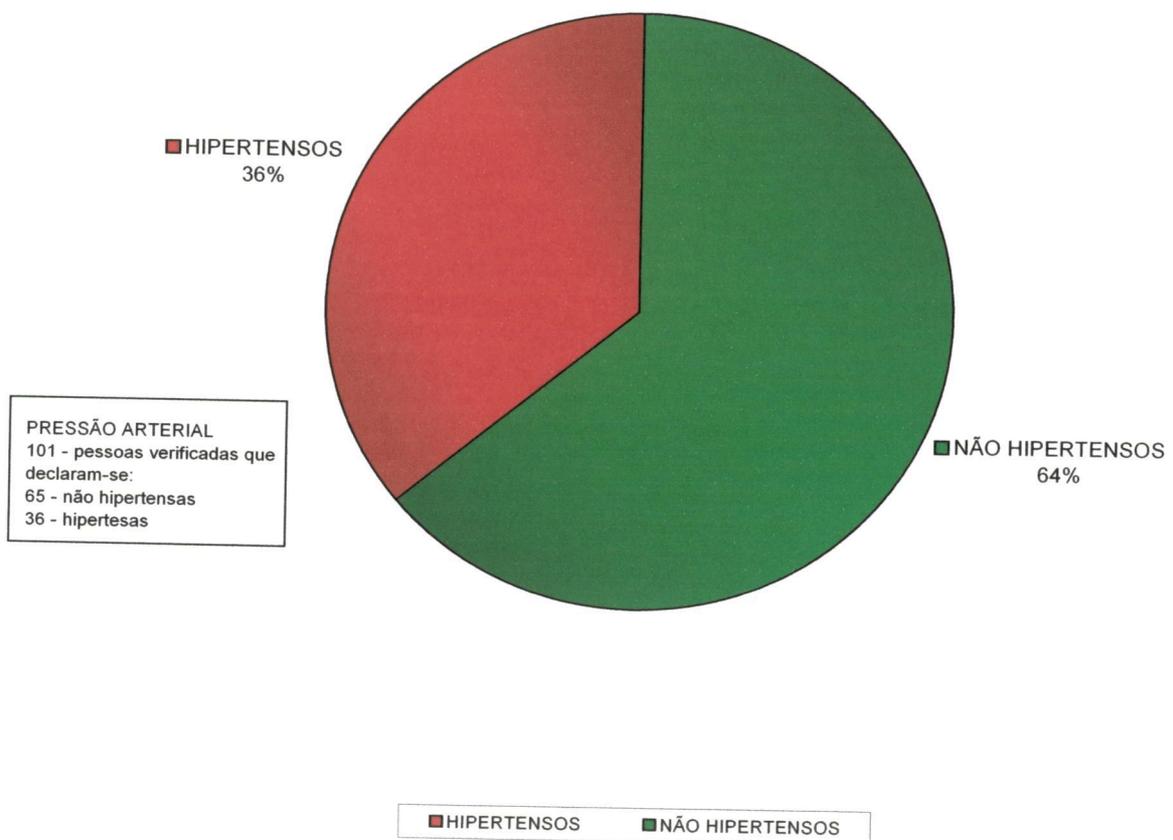
Abuso de álcool-o abuso de álcool pode estar associado à pressão alta. O significado de "abuso" pode diferenciar de pessoa para pessoa, dependendo do peso, hábitos alimentares e hereditariedade.

Vida sedentária-Um estilo de vida sem exercícios regulares aumenta a probabilidade de excesso de peso, significando um fator de risco para o desenvolvimento da hipertensão.

Cigarro-O hábito de fumar é um fator de contribuição para elevar a pressão arterial.

ANEXO 3 – GRÁFICO Nº HIPERTENSOS E NÃO HIPERTENSOS

PAC 50 Casas Visitadas



DECLARAÇÃO

Declaro, para os devidos fins que eu, Antonio Feliciano
Leite (Pedagogo)
RG nº 3296320, CPF nº 346872844-39, registro
profissional nº 474-L36-F118, residente à rua Alwin
Passold 198 - B.11 - Ap 03, nº _____
no bairro Vila Nova da cidade de Joinville,
sou professor(a) de 1º grau (1ª a 8ª série)
e procedi à correção de Projeto de Ação Comunitária
do(s) seguinte(s) trabalho(s) "Hipertensão Arterial
_____ dos estudantes Esterão
Leina Tomaz, Cirineu dos Santos e Ademir C. Vieira
matriculados no Curso Técnico de Enfermagem da Gerência Educacional de Joinville
do Centro Federal de Educação Tecnológica do Estado de Santa Catarina.

Joinville, 06, de Julho de 2005

[Assinatura]