



PREVENÇÃO E COMBATE A HIPERTENSÃO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA A SAÚDE.



Figura 1. Atendimento de Hipertensão Arterial

HIPERTENSÃO ARTERIAL, DEFINIÇÃO E CAUSAS

A hipertensão arterial (HA) é uma doença crônica caracterizada pela elevação dos níveis da pressão sanguínea nas artérias, para valores iguais ou maiores que 140/90 mmHg. É uma doença, na maior parte do tempo, assintomática, sendo este um fator que dificulta o diagnóstico precoce, e contribui para a não aceitação da doença pelo paciente bem como para a baixa adesão do tratamento medicamentoso. A pressão arterial, quando não controlada, é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de acidente vascular cerebral, aneurisma arterial, infarto do miocárdio, insuficiência renal e cardíaca.^{1,2}

Os fatores de risco para HA podem ser devido à história familiar, envelhecimento, raça (mais

comum em negros), tabagismo, consumo abusivo de sal ou álcool, obesidade, síndrome metabólica (o que perfaz um conjunto de sinais que envolve: obesidade/grande quantidade de gordura abdominal, pressão arterial elevada, níveis elevados de triglicerídeos e níveis baixos do colesterol 'bom' (HDL), diabetes ou pré-diabetes/elevação da glicemia de jejum), sedentarismo, problemas nos rins, endocrinológicos, distúrbios do sono, uso de drogas ilícitas e uso inadvertido de medicamentos^{2,3,4,5}.

Diferentes fatores podem contribuir para uma não adesão o uso de medicamentos ou o uso incorreto dos mesmos, assim como para uma maior dificuldade para adoção de hábitos de vida que colaborem com o controle da HAS, entre eles está a condição socioeconômica das pessoas e os níveis de escolaridade. Desta forma, é fundamental a melhoria da escolaridade e a ampliação da divulgação

das informações, no enfrentamento das doenças crônicas, como é o caso da HAS⁶.

A equipe da atenção básica possui ferramentas que podem contribuir para uma maior adesão dessas pessoas, referentes a aceitação dos medicamentos além da mudança do estilo de vida, como a prática regular de exercícios físicos, alimentação saudável e incentivo a perda de peso.

EPIDEMIOLOGIA DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

A hipertensão arterial representa um sério problema de saúde no mundo. De acordo com a Organização mundial da Saúde, 1 a cada 4 homens, e 1 a cada 5 mulheres no mundo, tem hipertensão arterial. Além disso, baseado em dados de 2015, estima-se que haja 1.13 bilhões de pessoas com hipertensão arterial em todo o mundo⁷. No Brasil, um a cada quatro adultos são hipertensos. No ano de 2017, de acordo com os dados preliminares do Sistema de Informações de Mortalidade (SIM) do Ministério da Saúde, houve 141.878 óbitos por complicações da hipertensão, o que correspondeu a 388 pessoas mortas por dia.¹

De acordo com dados da pesquisa de vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL), do ano de 2018, no Brasil, mais da metade da população, 55,7% tem excesso de peso, o que é grande fator de risco evitável para hipertensão arterial.⁸

AÇÕES PELAS EQUIPES DA AB

A educação em saúde para o controle da HA, por meio de ações individuais e coletivas, pelos diversos profissionais de saúde da atenção básica, reforça ainda mais a corresponsabilização. Além disso, facilita a identificação de grupos de risco para HA, permitindo diagnóstico precoce e conduta terapêutica adequada.



Ações em consulta individual

Todo profissional de saúde, na abordagem individual do paciente com HA, seja médico, enfermeiro, odontólogo, fisioterapeuta, nutricionista ou agente comunitário (na visitas domiciliares), deve sempre checar a adesão ao tratamento medicamentoso, questionando também quais as dificuldades enfrentadas (ex: medicamentos que precisam de 2 tomadas no dia podem não ser bem aceitos, dificultando o uso adequado; o fato da pessoa não ter entendido bem as orientações do profissional ou não saber ler), além de reforçar a importância de mudanças no estilo de vida e fazer orientações, como: incentivar a prática regular de exercícios físicos, controle do estresse, melhora na qualidade do sono, cessar o tabagismo, alimentação saudável com baixo teor de sal e evitar alimentos ultraprocessados (ricos em açúcar e gorduras ruins) e incentivo a perda de peso/conscientização sobre a obesidade. É muito importante que os profissionais, ao realizarem orientações em estilo de vida, tenham o cuidado para fazê-las de acordo com a realidade e contexto social de cada paciente, sem propor sugestões que não poderão ser alcançadas.

Ações em grupos

Incentivar a formação de grupos é uma ótima estratégia pois possibilita a troca de experiência entre os usuários e os profissionais, com enfoque em ações educativas de modo geral e incentivo a mudança do estilo de vida. Além disso, os grupos das Unidades de Saúde da Família servem também como espaços de convivência, em especial para os pacientes idosos. No grupo, os profissionais podem pactuar metas (como um plano de autocuidado apoiado) em relação a realização de atividades físicas (individualizado para cada paciente) e mudanças na alimentação, sempre reavaliando os obstáculos enfrentados a cada novo encontro, além de monitorar a adesão medicamentosa. Realizar práticas integrativas como acupuntura, auriculoterapia, fitoterapia, práticas corporais, yoga, meditação ajudam no controle do estresse dos pacientes, fator que contribui para o descontrole pressórico.⁹ Incentivar a cessação do tabagismo é uma tarefa fundamental bem como a redução do consumo de bebidas alcoólicas, por meio de estratégias como a redução de danos.¹⁰ A participação de profissionais da equipe mínima, agentes comunitários de saúde e principalmente os do antigo NASF (hoje, equipe multiprofissional), o psicólogo,

educador físico e nutricionista é de grande importância para facilitar as orientações e desenvolvimento do plano de autocuidado. A Comunidade de Práticas (website para acesso: <https://novo.atencaobasica.org.br/>) é uma plataforma virtual que permite a troca de experiências entre os profissionais da atenção básica. Há muitas informações sobre grupos de educação em saúde, o que é uma forte ferramenta na orientação dos hipertensos.

Figura 5: Plano de autocuidado apoiado

Nome: _____	Data: _____																								
<p>1. Meta: O quê? Onde? Quanto? Quando? Com que frequência? Exemplo: Essa semana caminharei na Praça JK durante 30 minutos, após o café da manhã, todos os dias.</p> <p>2. As principais barreiras para alcançar essa meta são: _____</p> <p>3. As ações que posso fazer para superar essas barreiras são: _____</p> <p>4. Meu grau de confiança em alcançar a meta é (de 0, totalmente sem confiança, a 10, totalmente confiante)</p>	<p>5. Monitoramento</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Dia</th> <th>Checklist</th> <th>Comentários</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Segunda-feira</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Terça-feira</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Quarta-feira</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Quinta-feira</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sexta-feira</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sábado</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Domingo</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><i>*O plano de autocuidado apoiado deve ser elaborado assim que as fases de avaliação e aconselhamento forem concluídas. Deve ser pactuado com a pessoa, assinado por ela e pela equipe de saúde que presta assistência.</i></p>	Dia	Checklist	Comentários	Segunda-feira			Terça-feira			Quarta-feira			Quinta-feira			Sexta-feira			Sábado			Domingo		
Dia	Checklist	Comentários																							
Segunda-feira																									
Terça-feira																									
Quarta-feira																									
Quinta-feira																									
Sexta-feira																									
Sábado																									
Domingo																									

Fonte: Linha de cuidado a pessoa com hipertensão arterial, pág. 35

AÇÕES E ATIVIDADES DA ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA COM HIPERTENSÃO NO CONTEXTO DA PANDEMIA

As atividades em grupo/coletivas foram suspensas por tempo indeterminado e as principais recomendações são: Manter atendimento para a demanda dos eventos agudos e encaminhar para a referência os casos que não forem possíveis estabilizar na unidade de saúde da família; Orientar a comunidade quanto à necessidade de procura por atendimento na sua unidade de saúde, somente, para avaliação de possíveis complicações da Condição Crônica, deixando demandas mais simples e menos urgentes para um segundo momento; Compartilhar as demandas multidimensionais dessas pessoas com a equipe Multiprofissional (equipe SF, equipe de APS, equipe SB e antigo NASF); Acompanhar e manejar precocemente os pacientes de Alto Risco quando tiverem alta da Rede de Urgência e Emergência ou Rede Hospitalar; Entregar a medicação de uso contínuo no domicílio, priorizando os pacientes de alto risco; O acompanhamento deverá ser realizado por meio de visitas domiciliares, contato telefônico ou WhatsApp; Para as unidades

que já possuem suas consultas agendadas: Verificar semanalmente a agenda; Identificar as pessoas usuárias de acordo com o risco, do maior para o menor.¹¹

Ações pela equipe de Saúde Bucal

Durante as consultas individuais em saúde bucal, além de dar as orientações descritas acima, a equipe pode explicar sobre a relação que existe entre o tabagismo e risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares, a exemplo da hipertensão arterial, e o risco de câncer de boca. Explicar a importância de manter a HA controlada pois permite a realização dos procedimentos bem como reduz os riscos de complicações durante e após fazê-los. Importante intensificar o controle da dor durante os procedimentos pois isso é um fator que aumenta a ansiedade e a HA.¹²

Principais adaptações durante a pandemia

Os procedimentos odontológicos eletivos foram suspensos, sendo mantido os atendimentos às urgências; Todo atendimento deverá ser feito com os equipamentos de proteção individual adequa-

dos: luvas, óculos e proteção facial e máscaras. Para os atendimentos de urgência os profissionais deverão proteger membranas mucosas de olhos, nariz e boca durante os procedimentos.¹¹

Combate a hipertensão arterial e seus fatores de riscos

- Todo adulto com 18 anos ou mais de idade, quando vier à unidade de saúde para consulta, atividades educativas, procedimentos, deve ter sua pressão arterial aferida e registrada.
- Realização de salas de espera semanais, por profissionais de saúde da equipe mínima e NASF, abordando temas relacionados hipertensão arterial e fatores de riscos:
- Sala de espera sobre obesidade, alimentação rica em sal, alimentos ultraprocessados

(ricos em açúcar, sal e gorduras ruins) e a hipertensão arterial.

- Sala de espera sobre tabagismo, abuso de álcool e hipertensão, captação de usuário que desejem parar de fumar.
- Sala de espera sobre hipertensão arterial e a prática de exercícios físicos.
- Os agentes comunitários de saúde têm um papel muito importante ao realizar visita aos domicílios e poder incentivar a adesão medicamentosa bem como melhorias na alimentação.

As principais adaptações no contexto de pandemia em relação a função dos agentes comunitários foram:

Evitar realizar as atividades dentro do domicílio; A visita deve ser limitada a área ao redor do

SUGESTÃO DE MATERIAIS /PROTOCOLOS PARA ESTUDO DA EQUIPE



1. Guia de referência rápida no manejo da hipertensão - SMS Rio (MED/ENF).

Link para acesso: <http://www.rio.rj.gov.br/dlstatic/10112/4446958/4111924/GuiaHA.pdf>



2. Guia alimentar para a população brasileira (todos da equipe).

Link para acesso: https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.



3. Caderno informativo sobre hipertensão arterial para o agente comunitário de saúde (didático).

Link para download: <http://www.telessaude.mt.gov.br/Arquivo/Download/3163>

4. **A Comunidade de Práticas** é uma plataforma virtual que possibilita a constituição de comunidades para a troca de experiências entre trabalhadores da atenção básica. Há muitas informações sobre grupos de educação em saúde, o que é uma forte ferramenta na orientação dos hipertensos.

Link para acesso: <https://avasus.ufrn.br/local/avas-plugin/parceiros/parceiro.php?id=13>



5. Linha de cuidado à pessoa com hipertensão arterial - 2019 (para toda a equipe).

Link para acesso: <http://saude.sc.gov.br/index.php/documentos/atencao-basica-2/16393-linha-de-cuidado-a-pessoa-com-hipertensao-arterial-sistematica>

6. **Curso do UNA-SUS sobre abordagem do sobrepeso e obesidade na atenção primária em saúde.**

Link para acesso: <https://www.unasus.gov.br/cursos/curso/45782>

7. **Caderno de Atenção Básica sobre tabagismo.**

Link para acesso: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_40.pdf

domicílio; Priorizar as visitas aos pacientes de risco (pessoas com 60 anos ou mais ou com doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão, doença cardíaca, doença renal crônica, asma, DPOC, doença cardíaca, imunossuprimidos, entre outras), pois são os que precisam de mais cuidado e atenção nesse momento. Atentar para manter o distanciamento do paciente de no mínimo 2 metros, utilizar máscara cirúrgica; Higienizar as mãos com álcool em gel com maior frequência; Na visita às pessoas com suspeitas de Covid-19, utilizar sempre a máscara cirúrgica e garantir uso de EPI apropriado.¹³

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Agência Saúde. Hipertensão é diagnosticada em 24,7% da população, segundo a pesquisa Vigitel. Disponível em: < <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45446-no-brasil-388-pessoas-morrem-por-dia-por-hipertensao> < Acesso em 10 de março de 2020.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Saúde de A a Z. Hipertensão (pressão alta): o que é, causas, sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção. Disponível em: < <https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/hipertensao> < Acesso em 10 de março de 2020.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Dicas em saúde. Síndrome metabólica. Disponível em: < <http://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2610-sindrome-metabolica> < Acesso em 10 de março de 2020.
4. Jan Basile, MD ; Michael JB; et al. Overview of hypertension in adults. 2019. Disponível em: < https://www.uptodate.com/contents/overview-of-hypertension-in-adults?search=hipertensao%20arterial&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1 < Acesso em 10 de março de 2020.
5. Brasil. Ministério da Saúde. Dicas em saúde. Distúrbios do sono. Disponível em: < http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/256_disturbios_sono.html < Acesso em 10 de março de 2020.
6. MILL, J. G. Determinantes sociais na hipertensão arterial. Arq. Bras. Cardiol., v. 113, n. 4, p. 696–698, 2019
7. World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases 2018 [Internet]. Geneva: World Health Organization; Disponível em: < <https://www.who.int/nmh/publications/ncd-profiles-2018/en/> < Acesso em 02 mar. 2020.
8. Brasil. Ministério da Saúde. Agência saúde. Brasileiros atingem maior índice de obesidade nos últimos treze anos. Acesso em: 07ago2020. Disponível em: < <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45612-brasileiros-atingem-maior-indice-de-obesidade-nos-ultimos-treze-anos> < Acesso em 10 de março de 2020.
9. Brasil. Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares (PICS): quais são e para que servem. Acesso em: 07ago2020. Disponível em: < <https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares> < Acesso em 10 de março de 2020.
10. Brasil. Ministério da Saúde. Saúde mental . Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Acesso em: 07ago2020. Disponível em: < http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_34_saude_mental.pdf. Acesso em 10 de março de 2020.
11. Brasil. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
12. Brasil. Ministério da Saúde. CONASS. Atendimento da rede de atenção à saúde durante pandemia - covid-19. Acesso em: 07ago2020. Disponível em : < <https://www.conass.org.br/wp-content/uploads/2020/04/ATENDIMENTO-DA-REDE-DE-ATENCAO-A-SAUDE-PANDEMIA.pdf>.
13. Brasil. Ministério da saúde. Recomendações para adequação das ações dos agentes comunitários de saúde frente à atual situação epidemiológica referente ao covid-19. Acesso em: 07ago2020. Disponível em : > <http://www.cosemssp.org.br/noticias/recomendacoes-para-adequacao-das-acoes-dos-agentes-comunitarios-de-saude-frente-a-atual-situacao-epidemiologica-referente-ao-covid-19/>

Acompanhe as novidades do TelessaúdeBA. Acesse:

www.telessaude.ba.gov.br

(71) 3115-9650

[/telessaudeba](https://www.facebook.com/telessaudeba)

[CanalTelessaudeBA](https://www.youtube.com/CanalTelessaudeBA)

TelessaúdeBA

ESEF-SUS

SUS

GOVERNO DO ESTADO

SECRETARIA DA SAÚDE

DIRETORIA DE ATENÇÃO BÁSICA - DAB