

Atividade física como fator de prevenção e controle da hipertensão arterial: a experiência da USF Dr. Ulisses Ferreira

Arthur Camara de Moura*

Thais Lacerda e Silva **

Polo: Conselheiro Lafaiete

Introdução

A Atenção Básica (AB) caracteriza-se por um conjunto de ações de promoção e proteção da saúde, prevenção de agravos, diagnóstico, tratamento e reabilitação. Deve ser organizada prioritariamente pela Estratégia Saúde da Família (ESF) e capaz de resolver os problemas de saúde de maior frequência e relevância em seu território de abrangência (BRASIL, 2006).

Neste contexto, a ESF Dr. Ulisses Ferreira, localizada em Visconde do Rio Branco-MG, busca identificar e compreender os principais problemas de saúde da população. Assim, o estudo realiza a descrição da experiência da unidade na implantação da prática de atividade física (caminhada) como fator contribuinte para a prevenção e controle da HAS, sendo este, um dos problemas frequente na comunidade.

Objetivo(s)

➤ Descrever a experiência da unidade de E.S.F. Dr. Ulisses Ferreira, na implantação de grupos de caminhada.

➤ Realizar revisão da literatura técnico-científica, sobre a prática da atividade física como fator contribuinte para a prevenção e controle da HAS.

Metodologia

Relato de experiência sobre a implantação de grupos de caminhada como fator contribuinte para a prevenção e controle da HAS, de usuários da E.S.F. Dr. Ulisses Ferreira. Foi realizada também revisão da literatura técnico-científica, nas bases de dados eletrônicas: LILACS, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde, afim de embasar a justificativa do trabalho e estabelecer a relação entre a bibliografia existente e a realidade estudada.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_atencao_basica_2006.pdf.

Utilizamos os descritores: Atividade Física, Hipertensão Arterial, Equipe de Saúde da Família, Prevenção. Foram incluídos na revisão, trabalhos publicados em português, no período de 1990-2010 e que possuem relação com o tema a ser estudado.

Desenvolvimento

A implantação dos grupos realizou-se em três etapas:

Conhecendo a Demanda – Realizou-se análise preliminar nos prontuários dos usuários, identificando a HAS como o principal fator que levou o usuário à unidade. Em reunião para discussão sobre o problema, a equipe propôs a formação de um grupo de caminhada.

O Diagnóstico Situacional – Foi realizado pela equipe de saúde, a fim de conhecer aspectos demográficos, sociais, epidemiológicos e ambientais da população e subsidiar o planejamento e desenvolvimento das ações de saúde. A análise dos dados reforçaram a análise preliminar, apontando o risco cardíaco aumentado com foco na HAS como um dos problemas a ser priorizado.

Desenvolvimento dos Grupos de Atividade Física – Foram formatados dois grupos de caminhada, sendo convidados para participar usuários hipertensos e não hipertensos. A caminhada é realizada 3 vezes por semana e conta com a supervisão dos profissionais da equipe. As aferições da pressão arterial (P.A.) dos usuários são realizadas antes e após as atividades.

Considerações finais

A descrição da experiência mostra a importância da E.S.F. na identificação dos problemas e demandas da comunidade para embasar o desenvolver das ações.

Os grupos de atividade física tem contribuído para a prevenção e controle da HAS, melhora do vínculo e estabelecimento de relações de confiança entre profissionais e usuários, assim como para uma melhor qualidade de vida para os participantes.

*Enfermeiro da E.S.F. Dr. Ulisses Ferreira
** Orientadora.

Prefeitura de Visconde do Rio Branco-MG
Contato: arthurenfermeiro@gmail.com