

EFICÁCIA DA DIETA ANTI-HIPERTENSIVA (DASH) EM PACIENTE ATENDIDO EM AMBULATÓRIO DE HOSPITAL UNIVERSITÁRIO, BELÉM-PA

Maria de Nazareth de Lima Carneiro¹; Lorrany Miranda Marinho¹; Tayana Patrícia Aleixo Sepeda¹; Priscyla Souza de Lima¹; Maria Auxiliadora Menezes de Souza²

¹Acadêmica de Nutrição; ² Docente da Faculdade de Nutrição

mnath_lima@hotmail.com

Universidade Federal do Pará (UFPA)

Introdução: Pacientes em quadro de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), diagnosticada e em tratamento devem sofrer modificações do estilo de vida, alimentação adequada, sobre tudo quanto ao consumo de sal, controle do peso e prática de atividade física. Neste contexto pode-se fazer o uso da dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) que é um padrão alimentar que incentiva o consumo de frutas frescas, vegetais (verduras e legumes), laticínios com baixo teor lipídico, oferece fibras, vitaminas e minerais; e exerce um importante impacto na redução da pressão arterial.

Objetivo: Demonstrar a eficácia da dieta de DASH em paciente atendido em ambulatório hospitalar. Casuística: O paciente A. D. B. 40 anos, do sexo masculino, raça negra, natural da angola, atendido em ambulatório pelo Programa de Assistência ao Aluno da Universidade Federal do Pará (UFPA). Cardiopata/HAS, referiu ganho de peso e vida com rotina estressante, além de fraqueza e mal-estar, nega artralguas ou mialgias, nega náuseas, vômitos ou dor abdominal, atualmente refere dispinéia a grandes esforços e tosse esporádica, seca. Nega tabagismo, diabetes, tuberculose, ou outras morbidades. Exame Físico e Nutricional: Consciente Orientado no Tempo e no Espaço (COTE), Anictérico Acianótico e Afebril (AAA), hidratado, normocorado, taquipneico, sem gânglios palpáveis; PA.: 180x120 mmHg/ Fc.:80 bat/Fr.:26/min, Edema moderado (+/4+), sem cacífo. **Descrição da experiência:** Paciente foi submetido à avaliação nutricional, pelo método antropométrico segundo o Índice de Massa Corporal (IMC), Circunferência Abdominal (CA), e análise do consumo alimentar pela técnica do Recordatório Alimentar (últimas 24 Hrs). **Resultados:** Paciente com diagnóstico inicial de Sobrepeso (IMC = 26,4 Kg/m²); Hipertensão Arterial (180x120 mmHg); CA de 92,5 cm. Prescrito conduta dietoterápica para DASH, com controle rígido de Sódio (menor do que 2g); controle de carboidratos simples; gordura saturada, com o aumento do consumo de verduras e hortaliças com baixo teor de Sódio. Composta por alimentos de baixa dosagem de gordura saturada e colesterol e o aumento da oferta de proteína e cálcio. Essa dieta foi ofertada por 3 (três) meses ao paciente, neste período o paciente relatou ter iniciado prática de atividade física, por orientação da equipe de saúde, 5 (cinco) vezes na semana 1 (uma) hora por dia. Ao retornar ao serviço após avaliação nutricional o paciente apresentou diagnóstico de Eutrofia Nutricional, com perda de 7% do peso inicial no período de 3 meses; e de 4% na Circunferência Abdominal na avaliação do segundo mês; percentual elevado de gordura de 15,6%. A pressão arterial apresentou redução de 38% após o tratamento. A dieta DASH, foi aceita e totalmente aprovada pelo paciente, e para tal efeito foi importante um trabalho significativo de conscientização e capacitação com o mesmo, e ela também foi aceita pela equipe de saúde. **Conclusão:** O paciente teve diminuição significativa e importante no seu peso e na Pressão Arterial, reforçando a importância da diminuição ponderal e do controle da dieta no tratamento da Hipertensão Arterial.