

## CONVERSANDO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM HIPERTENSOS: INFLUÊNCIAS PARA A QUALIDADE DE VIDA

Charles Carvalho dos Santos<sup>1</sup>; Lorena Pena dos Santos<sup>2</sup>; Anderson Roberto de Sales Correa<sup>3</sup>; Rosinete Cristina de Melo Wanzeler<sup>3</sup>; Franciani Vinhote Aguiar<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Graduação, <sup>2,3,4</sup>Especialização

<sup>1</sup>Universidade da Amazônia,

<sup>2</sup>Universidade Federal do Pará,

<sup>3</sup>Universidade do Estado do Pará,

<sup>4</sup>Secretaria Municipal de Saúde

charlestcheik@hotmail.com

**Introdução:** Sabe-se que a hipertensão arterial é um dos principais fatores predisponente para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e constitui um sério problema de saúde pública, sendo responsável por índices elevados de mortalidades na população mundial<sup>1,4</sup>. Com isso, a alimentação saudável é um dos tratamentos indicados para o controle da hipertensão arterial, sendo fundamental para a qualidade de vida o baixo consumo de sódio aliado à prática de atividades físicas<sup>2,5</sup>. No entanto, o alto custo de alimentos saudáveis, como por exemplo, os industrializados pobres em gorduras e sódio restringe o consumo em algumas parcelas da sociedade e favorece o aumento do consumo de produtos embutidos, enlatados e derivados de origem animal com alto teor de gorduras. Vale ressaltar que a educação para o hábito alimentar saudável deve envolver toda a família de pacientes hipertensos, realidade comum, porém pouco aderida e incentivada em comunidades menos privilegiadas economicamente e que integram a parcela alheia da Unidade de Saúde da Família. Sendo assim, as atividades de educação para a saúde busca mostrar a importância da alimentação saudável aos pacientes hipertensos cadastrados em uma Unidade de Saúde da Família (USF), e por isso busca desenvolver, estimular e motivar hábitos saudáveis. **Objetivos:** mostrar a importância da alimentação saudável aos pacientes hipertensos cadastrados em uma unidade de saúde família. **Descrição da Experiência:** desenvolvido a partir do convite, em abril de 2016, da enfermeira responsável pela Unidade, localizada no bairro da Pedreira, município de Belém-PA. Haja vista, que os palestrantes já atuaram na Unidade supracitada como integrantes do Projeto de Extensão: Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde PET-Saúde/Saúde da Família no ano de 2012. Utilizou-se uma atividade expositivo-dialogada acerca da hipertensão arterial e identificação dos hábitos alimentares das usuárias participantes e residentes nas proximidades da área de abrangência da USF. Para a efetivação da mesma, contou-se com a colaboração dos agentes comunitários de saúde (ACS), por meio de visita domiciliar programada previamente, onde foram selecionados e convidados pacientes em acompanhamento no Programa HiperDia. Compareceram treze usuárias entre a faixa etária de 50 a 85 anos, nos quais onze eram hipertensas e duas eram diabéticas. E como técnica para interagir com as participantes procuramos expor o assunto e abordá-las quanto aos seus conhecimentos e suas experiências em relação a patologia objetivando a troca de experiências e fundamentando as orientações principalmente a partir de manuais específicos sobre hipertensão arterial do Ministério da Saúde. **Resultados:** durante o processo educativo abordou-se sobre a definição da patologia, causas e identificação do quadro clínico, sobre a terapêutica medicamentosa, relatando quais as principais medicações utilizadas, as possíveis reações adversas e a importância em seguir o tratamento corretamente, além de orientações nutricionais e a prevenção de complicações decorrentes dos hábitos alimentares prejudiciais. Durante a interação montou-se uma mesa com alguns objetos confeccionados em plástico e cera similares a frutas, verduras, legumes e outros alimentos do dia-a-dia, além disso foram dispostos pratos descartáveis e buscamos a participação de 4 usuárias sendo 2 diabéticas

e duas hipertensas para a montagem dos pratos conforme o seus consumos diários rotineiros, e a partir de então identificar os hábitos alimentares, objetivando verificar com a montagem do prato, possíveis equívocos e acertos durante a dieta e aliar ao seu estado de saúde atual. Após a montagem houve um breve relato acerca dos hábitos de vida. Tendo como principais alimentos citados no consumo diário, os seguintes: peixe, frango com pele e sem pele, verduras, legumes, cereais, frutas, ovos, feijão com charque, refrigerante, temperos prontos, condimentos, embutidos, enlatados, sucos, doces em geral e bebida alcoólica. Ou seja, identificamos que havia excessos no consumo de frituras, gorduras e carboidratos em detrimento de uma dieta balanceada e/ou alimentos saudáveis. Após esta etapa houve orientação acerca dos equívocos e acertos na alimentação. Em seguida foram convidadas para um café da manhã, composto por frutas, cereais, sucos naturais, pães e bolachas integrais, e inclusive produtos light. Sendo assim, a principal ideia exposta e compartilhada durante café da manhã foi a possibilidade de realizar uma alimentação saudável, agradável, variada e de baixo custo. **Conclusão/Considerações Finais:** o sucesso do tratamento e a melhoria da qualidade de vida dos pacientes hipertensos baseiam-se em manter os níveis pressóricos dentro parâmetros de normalidade a partir do baixo consumo de sódio aliado a atividade física. Porém, não significa que a alimentação do hipertenso deve ser sem sabor. Outra mudança importante é manter o peso adequado a fim de evitar complicações cardiovasculares. A partir de relatos dos ACS percebeu-se certa resistência nos participantes em comparecer a reunião para receberem as orientações alimentares, porém no decorrer da atividade e da interação com o compartilhamento de experiências, foi notório a surpresa das participantes ao descobrirem certas propriedades anti-hipertensivas de algumas ervas utilizados no dia a dia, entre elas o alecrim e o cheiro-verde, aliando sabor ao consumo de carnes vermelhas e brancas e reduzindo o consumo de sódio. Durante as orientações repassadas, notou-se ainda, a motivação para implementar às sugestões dos pratos expostos no café da manhã saudável, bem como as orientações repassadas durante a reunião, tornando-a exitosa e positiva.

#### Referências:

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Hipertensão arterial sistêmica para o Sistema Único de Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
2. Sociedade Brasileira de Hipertensão Arterial (SBH). Hipertensão arterial. Disponível em: < <http://www.sbh.org.br/geral/hipertensao.asp> >. Acesso em: 29 de abril de 2016.
3. SICHIERI, R.; COITINHO, D. C.; MONTEIRO, J. B.; COUTINHO, W. F. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia, vol. 44, n.3, p. 227-232, 2000.
4. PIATI, J.; C. R. FELICETTI; LOPES, A. C. Perfil nutricional de hipertensos acompanhados pelo Hiperdia em Unidade Básica de Saúde de cidade paranaense – Revista Brasileira de Hipertensão, vol. 16, n.2, p. 123 – 129, 2009. Disponível em: < <http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/16-2/14-perfil.pdf> >. Acesso em: 29 de abril de 2016.
5. Gravina, C. F.; Grespan, S. M.; Borges, J. L. Tratamento não-medicamentoso da hipertensão no idoso. Revista Brasileira de Hipertensão, vol. 14, n.1, p. 33-36, 2007. Disponível em: < <http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/14-1/09-tratamento-nao-medicamentoso.pdf> >. Acesso em: 29 de abril de 2016.