

## SUA ALIMENTAÇÃO PROTEGE O SEU CORAÇÃO: ATIVIDADE OFERECIDA ÀS MULHERES DA SECRETARIA DE SAÚDE DE ANANINDEUA EM ALUSÃO AO DIA INTERNACIONAL DA MULHER E COMBATE À HIPERTENSÃO

Camila de Cássia da Silva de França<sup>1</sup>; Paula Regina Ferreira Lemos<sup>2</sup>; Thaís de Oliveira Carvalho Granado Santos<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mestranda em Gestão e Serviços de Saúde da Fundação Santa Casa de Misericórdia do Para (FSCMP), Secretaria de Saúde de Belém (SESMA)/Secretaria de Saúde de Ananindeua (SESAU);

<sup>2</sup>Mestranda em Gestão e Serviços de Saúde da FSCMP, SESAU/Secretaria de Estado de Saúde Pública (SESPA);

<sup>3</sup>Mestranda em Gestão e Serviços de Saúde da FSCMP, Hospital Ophir Loyola (HOL)/SESMA  
camiladecassia@yahoo.com.br

**Introdução:** As doenças crônicas constituem problema de saúde de grande magnitude, correspondendo a 72% das causas de mortes no Brasil. Hoje, são responsáveis por 60% de todo o ônus decorrente de doenças no mundo. No ano 2020, serão responsáveis por 80% da carga de doença dos países em desenvolvimento. Atualmente, nesses países, a aderência aos tratamentos chega a ser apenas de 20%<sup>1</sup>. A prevalência global de hipertensão entre homens e mulheres é semelhante, embora seja mais elevada nos homens até os 50 anos, invertendo-se a partir da quinta década<sup>2</sup>. Tal mudança estaria relacionada às alterações hormonais decorrente do climatério e menopausa, fragilizando a mulher no contexto cardiovascular. No Brasil 44,7% das mulheres com mais de 18 anos estão acima do peso ideal<sup>2</sup> e o excesso de peso é responsável por 39% da carga de doença hipertensiva, que representa uma das principais causas de mortalidade e hospitalização no país<sup>1</sup>. A despeito da importância da abordagem individual, cada vez mais se comprova a necessidade da abordagem coletiva para se obter resultados mais consistentes e duradouros dos fatores que levam a hipertensão arterial. Uma reforça a outra e são complementares<sup>3</sup>. A construção de habilidades pessoais em alimentação e nutrição está diretamente associada à educação alimentar e nutricional, sendo esta construída a partir do diálogo entre profissionais de saúde e a comunidade. Estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) são de fundamental importância para o exercício da autonomia e do autocuidado em nível individual e coletivo<sup>4</sup>. A hipertensão arterial causa uma perda da qualidade de vida, aumento da mortalidade e internações e a prevenção deve ser com a mudança de estilo de vida, eliminando fatores de risco, como o sedentarismo, a alimentação inadequada e o excesso de peso, diminuindo assim o risco de adoecimento cardiovascular. **Objetivos:** Incentivar a adoção de alimentação saudável e a prática de exercícios físicos para a diminuição do risco de adoecimento por hipertensão arterial entre as servidoras da Secretaria de Saúde de Ananindeua-Pa. **Descrição da Experiência:** Trata-se uma experiência vivenciada por servidores da Secretaria de Saúde de Ananindeua-Pa e profissionais convidados com o objetivo de incentivar a adoção de alimentação saudável, prática de exercícios físicos e controle da pressão arterial entre as servidoras da Secretaria Municipal de Saúde de Ananindeua-PA (SESAU). Em homenagem ao Dia Internacional da Mulher, no dia 10 de março de 2017, ofertou-se atividades de incentivo ao autocuidado com o tema “Sua alimentação protege o seu coração”, a qual foi realizada no pátio da secretaria, no turno da manhã com a participação de 57 servidoras. As participantes receberam orientações sobre alimentação saudável, importância da manutenção do peso e circunferência abdominal adequados, além da prática de exercícios físicos aeróbicos regulares. As servidoras foram expostas a uma mesa com diversos alimentos contidos na Pirâmide Alimentar (arroz, batata, maçã, banana, ovos,

alface, cenoura, queijo, leite, sardinha, chocolate, açúcar, embutidos, sal e óleos) e foram convidadas a montar um prato para uma refeição com os alimentos expostos, escolhendo a quantidade que achassem necessário para cada item. A partir daí, através de uma figura ilustrativa da pirâmide alimentar foram feitas orientações a respeito da necessidade e função de cada alimento e a quantidade adequada em cada refeição de cada grupo de alimentos, ressaltando a necessidade de alimentos saudáveis, pouco processados e a maneira mais correta de prepara-los, diminuindo as frituras e gorduras, e dando preferência aos alimentos assados, grelhados e com baixo teor de sódio, diminuindo assim o risco de adoecimento por hipertensão arterial. Após isso, foram realizadas a aferição da pressão arterial, peso, altura, circunferência abdominal e cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) de cada servidora, ressaltando a importância da alimentação para a manutenção do peso adequado e menor risco de adoecimento.

**Resultados:** As servidoras demonstraram atenção e preocupação com o tema abordado, participando atentas da atividade proposta, e a partir da escolha dos alimentos do prato realizaram diversos questionamentos a respeito da importância da quantidade de cada alimento e na colocação de alimentos de diferentes grupos alimentares no prato, percebendo que muitas vezes a inclusão de diversos alimentos de uma mesma categoria em uma mesma refeição não deixava a refeição saudável. As participantes refletiram sobre a possibilidade de levarem para o trabalho as refeições diárias para que pudessem escolher alimentos mais saudáveis. Concluíram que a inclusão de alimentos altamente processados, em excesso, como os embutidos, eleva o teor de sódio da refeição, favorecendo o risco de adoecimento por hipertensão. **Conclusão ou Considerações**

**Finais:** A educação é um processo, fruto de uma construção contínua e, desse modo, acredita-se que a prática constante de hábitos alimentares saudáveis pode ser estabelecida a partir de uma educação alimentar e nutricional permanente, favorecendo a redução de hábitos de risco, promovendo melhorias na alimentação, e diminuição dos riscos de adoecimentos vasculares, especialmente a hipertensão arterial.

**Descritores:** Hipertensão Arterial, Educação em Saúde, Saúde Pública.

#### **Referências:**

1. Organização Mundial da Saúde (OMS). Cuidados inovadores para condições crônicas: componentes estruturais de ação: relatório mundial. Brasília: Organização Mundial da Saúde; 2003.
2. Ministério da Saúde. Diretrizes para o cuidado das pessoas com doenças crônicas nas redes de atenção à saúde e nas linhas de cuidado prioritárias. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica; 2013.
3. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica nº15: Hipertensão Arterial Sistêmica. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica; 2006.
4. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica; 2013.