



## INTERVENÇÃO NUTRICIONAL EDUCATIVA COM IDOSOS HIPERTENSOS ATENDIDOS NA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA- UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

PERLA SILVA RODRIGUES; CAMILA ROCHA DE OLIVEIRA; ANA LUIZA ARAÚJO DIAS; MARCELY DE SOUSA VIANA COSTA; NÁDIA MELISSA DAMASCENO MAGALHÃES

### RESUMO

**Introdução:** A hipertensão arterial sistêmica está associada a vários fatores intrínsecos, como idade, sexo, etnia, sobrepeso, tabagismo, consumo de sódio e álcool, sedentarismo, além de aspectos socioeconômicos e genéticos. Com isso, a elevada ocorrência de excesso de peso e doenças entre os usuários dos serviços de atenção básica ressalta a importância de oferecer ações voltadas para a promoção, prevenção e recuperação da saúde. **Objetivo:** Relatar as experiências vivenciadas no campo de estágio por acadêmicas do curso de Nutrição durante uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional com idosos hipertensos atendidos em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) no interior do Ceará. **Relato de experiência:** Participaram da experiência 15 idosos hipertensos. Sobre o percurso metodológico, foi realizada uma breve explanação com apresentação de cartazes sobre a hipertensão enfatizando as doenças relacionadas, fatores de risco e recomendações para prevenção. Após esse momento, foram expostos alguns temperos industrializados, exibidas as quantidades de sódio contidas em cada produto, distribuídos panfletos, amostras e receitas de “sais mais saudáveis e nutritivos” e realizada uma roda de conversa. **Discussão:** Estimulou-se a discussão sobre a alimentação saudável, além de proporcionar aos idosos uma experiência enriquecedora, pois esse público adquiriu mais conhecimento acerca do problema de saúde que enfrentam, uma maior conscientização e autonomia sobre a importância da adesão ao tratamento, alimentação equilibrada, prática de atividade física, monitoramento do consumo de sal e controle do peso. **Conclusão:** Portanto, foi possível propiciar aos idosos hipertensos um conhecimento mais amplo através dessa ação. Logo, promovendo uma reflexão sobre a autonomia, conscientização, mudança nos hábitos alimentares e estilo de vida para controlar a pressão arterial e prevenir complicações associadas.

**Palavras-chave:** Hipertensão; Educação em Saúde; Educação Alimentar e Nutricional; Nutrição; Promoção da Saúde Alimentar e Nutricional.

### 1 INTRODUÇÃO

A alimentação inadequada é um dos principais fatores de risco que contribuem para a carga global de doenças em todo o mundo. No Brasil, em 2015, a má alimentação foi o fator de risco mais significativo associado à mortalidade, superando o consumo de álcool, drogas, tabagismo e sedentarismo. Essa situação está relacionada à transição nutricional da população brasileira, que tem levado ao aumento das doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT), como hipertensão arterial, devido ao crescimento da prevalência de pessoas com sobrepeso e obesidade (DE SOUZA *et al.*, 2023).

Assim, a hipertensão arterial é uma doença crônica não transmissível caracterizada por

apresentar níveis elevados e persistentes de pressão arterial (PA), onde a pressão arterial sistólica (PAS) é igual ou superior a 140 mmHg e a pressão arterial diastólica (PAD) é igual ou superior a 90 mmHg. De acordo com as diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), essa condição está associada a alterações funcionais e/ou estruturais em órgãos-alvo, como coração, cérebro, rins e vasos sanguíneos, além de perturbações metabólicas que aumentam o risco de eventos cardiovasculares graves, tanto fatais quanto não fatais (BRASIL, 2014).

De acordo com Do Nascimento *et al.* (2023), a hipertensão arterial sistêmica está associada a vários fatores intrínsecos, como idade, sexo, etnia, sobrepeso, tabagismo, consumo de sódio e álcool, sedentarismo, além de aspectos socioeconômicos e genéticos. Dentre esses fatores, o excesso de peso tem sido identificado como o principal elemento de risco para o desenvolvimento da HAS em idosos, pois o acúmulo de gordura corporal leva a uma hiperestimulação do sistema Renina Angiotensina-Aldosterona, o que favorece o surgimento da hipertensão.

Com isso, a elevada ocorrência de excesso de peso e doenças entre os usuários dos serviços de atenção básica ressalta a importância de oferecer ações voltadas para a promoção, prevenção e recuperação da saúde. Dessa forma, os grupos de promoção à saúde representam uma proposta visando aprimorar a qualidade de vida da população envolvida. Esses grupos são uma iniciativa que opera de maneira interdisciplinar, reunindo profissionais diversos que colaboram para intervir na promoção da saúde dos indivíduos com patologias e perfis de atendimento básico, buscando a prevenção e recuperação de sua condição de saúde. A promoção da saúde ocorre quando a comunidade se apropria dos conhecimentos essenciais para compreender e viabilizar seu autocuidado, aumentando sua participação no controle desse processo. Nesse contexto, há uma troca de informações e interação entre os participantes do grupo, que compartilham experiências comuns (DE SOUZA *et al.*, 2023).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é relatar as experiências vivenciadas no campo de estágio por acadêmicas do curso de Nutrição durante uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional com idosos hipertensos atendidos em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) no interior do Ceará.

## 2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência acerca de uma ação de Educação Alimentar e Nutricional realizada em sala de espera de uma Unidade Básica de Saúde (UBS), realizada por estagiários do curso de nutrição que ocorreu no ano de 2019, com idosos hipertensos atendidos pela Estratégia de Saúde da Família do Serviço de Atenção Primária de uma UBS no interior do Ceará.

Participaram da experiência 15 idosos hipertensos. Sobre o percurso metodológico, inicialmente foi realizada uma breve explanação com apresentação de cartazes sobre a hipertensão enfatizando as doenças relacionadas, fatores de risco e recomendações para prevenção.

Depois foram explicados os 10 passos para uma alimentação saudável para indivíduos com hipertensão arterial sistêmica, 10 dicas para a terceira idade, a distribuição do prato para uma alimentação adequada, a diferença entre os alimentos *in natura* e industrializados e realizada a exposição da pirâmide alimentar.

Após esse momento, foram expostos alguns temperos industrializados como caldo de galinha e molhos prontos e nesse momento foram exibidos de forma literal a quantidade de sódio contida nesses produtos.

Posteriormente, foram distribuídas amostras e receitas de “sais mais saudáveis e nutritivos” como o Gersal (sal de cozinha misturado com o gergelim torrado) e o Sal de ervas

(sal de cozinha com ervas verdes como orégano, alecrim, manjerição e salsinha). Por fim, houve uma roda de conversa para troca de conhecimentos e distribuição de panfletos.

O estudo não requer aprovação do comitê de ética, tendo em vista que as informações apresentadas são experiências pessoais vivenciadas. Contudo, ressalta-se que todos os princípios éticos foram seguidos conforme a resolução 466/2012.

### 3 DISCUSSÃO

Estimulou-se a discussão sobre a alimentação saudável, além de proporcionar aos idosos uma experiência enriquecedora, pois esse público adquiriu mais conhecimento acerca do problema de saúde que enfrentam, uma maior conscientização e autonomia sobre a importância da adesão ao tratamento, alimentação equilibrada, prática de atividade física, monitoramento do consumo de sal e controle do peso.

Nesse contexto, essa atividade de Educação Alimentar e Nutricional e ao mesmo tempo de Educação em Saúde desempenhou um papel essencial na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida dos idosos hipertensos. Desse modo, essa abordagem objetivou fornecer conhecimentos e orientações sobre hábitos alimentares saudáveis e adequados para controlar a pressão arterial e prevenir complicações associadas à hipertensão.

De Souza *et al.* (2023), apontam que a Atenção Primária à Saúde (APS) é reconhecida como uma estratégia fundamental na prestação de serviços de saúde no Brasil, pois representa o primeiro contato dos usuários com os sistemas de saúde e deve ser acessível a todos, oferecendo serviços de prevenção e tratamento de doenças, abrangendo a promoção da saúde, reabilitação e cuidados em geral. Destarte, o desenvolvimento das ações na APS parte de abordagens educativas que buscam intervir no processo de saúde e doença da população.

De acordo com Figueiredo, Nascimento e Teixeira (2023), a Educação em Saúde vai além da simples divulgação de informações, englobando estratégias de aprendizagem com o propósito de estimular ações voluntárias em prol da saúde. Isso inclui trocas de experiências entre os indivíduos nos aspectos comportamentais, medidas terapêuticas e interacionais. Seu papel é crucial para promover processos de transformação e mudanças que permitam aos participantes compreender o necessário para adquirir autonomia nas decisões relacionadas à adoção de atitudes, hábitos e práticas alimentares variadas e saudáveis. Além disso, proporciona uma reflexão sobre valores, condutas, condições sociais e estilos de vida dos envolvidos.

Sabendo que os hábitos alimentares inadequados exerciam uma influência significativa no aumento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e a obesidade tornou-se um grave problema de saúde pública, observou-se diante desse cenário que a alimentação e a nutrição desempenham um papel crucial na promoção e proteção à saúde. As estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) assumiram um papel de destaque como uma medida imprescindível para a proteção e a construção de hábitos saudáveis, no enfrentamento dos problemas relacionados à alimentação inadequada (DE SOUZA *et al.*, 2023).

Assim, o nutricionista nessa função de educador, tem a tarefa de promover práticas alimentares saudáveis e intervir para que os hábitos inadequados sejam modificados, seja por meio de atendimentos individuais, seja através de atividades com grupos. O desenvolvimento desses hábitos, fundamentado no trabalho de educação em saúde, requer que o nutricionista desempenhe o papel de agente promotor de mudanças. Logo, ele contribui significativamente para o avanço em direção a uma melhor qualidade de vida e bem-estar dos indivíduos envolvidos (FIGUEIREDO; NASCIMENTO; TEIXEIRA, 2023).

### 4 CONCLUSÃO

Portanto, foi possível propiciar aos idosos hipertensos um conhecimento mais amplo

através dessa ação. Logo, promovendo uma reflexão sobre a autonomia, conscientização, mudança nos hábitos alimentares e estilo de vida para controlar a pressão arterial e prevenir complicações associadas.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde: Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: Hipertensão Arterial Sistêmica. Cadernos de Atenção Básica, n.37. Brasília, DF, 2014. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MTIxNA==>. Acesso em: 24 jul. 2023.

DE SOUZA, J. R.; GUTH, M. C. A.; FASSINA, P. Adesão dos usuários em grupos de promoção à saúde na atenção primária: Uma revisão de literatura. **Produção científica de acadêmicos do curso de graduação em Nutrição da Universidade de Vale do Taquari-RS**, p. 73, 2023.

DO NASCIMENTO, L. L. et al. Associação entre hipertensão arterial sistêmica e indicadores antropométricos em idosos do estudo brazuca. **Revista Ciência Plural**, v. 9, n. 1, p. 1-15, 2023.

FIGUEIREDO, S. M. S.; NASCIMENTO, M. H. M.; TEIXEIRA, E. Cartilha sobre alimentação saudável para mediar atividades educativas na atenção primária a saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 4, p. e12381-e12381, 2023.