

## **ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL NA PREVENÇÃO E CONTROLE DOS AGRAVOS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL ENTRE ADULTOS E IDOSOS**

**VALADARES, Milena Costa<sup>1</sup>** (milena.cvaladares@gmail.com); **FIETZ, Vivian Rahmeier<sup>2</sup>** (vivian@uems.br)

<sup>1</sup> Discente do curso de Enfermagem da UEMS – Dourados; PIBEX/UEMS;

<sup>2</sup> Docente do curso de Enfermagem da UEMS – Dourados

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é considerada doença comum entre a população brasileira e constitui sérios riscos de doenças cardiovasculares. O objetivo deste trabalho foi orientar adultos e idosos de ambos os sexos, com idade superior a 40 anos, sobre os fatores de risco relacionados à HAS e a necessidade da adoção de hábitos de vida saudáveis para evitar o desenvolvimento ou agravamento da patologia. Tratou-se de uma metodologia de pesquisa-ação onde primeiro foram coletados dados sobre os clientes e aferidos os níveis pressóricos de acordo com a técnica proposta pela Sociedade Brasileira de Cardiologia. Na sequência, por meio de diálogo, foram realizadas orientações acerca dos hábitos alimentares e estilo de vida. As orientações foram realizadas por meio de uma cartilha, associada a um catálogo com imagens de alimentos divididos em categorias como o que deve ser consumido livremente, o que deve ser consumido moderadamente e o que deve ter o consumo evitado a fim de fixar a ideia dos alimentos necessários para uma alimentação segura. O intuito foi esclarecer que hábitos alimentares saudáveis e estilo de vida adequado podem melhorar a qualidade de vida e a prevenção e controle da HAS. As ações aconteceram em supermercados da rede ABEVÊ em Dourados/MS e na Universidade Aberta da Melhor Idade (UNAMI) no campus Sede da UEMS. Foram entrevistados e aferida a pressão de 136 indivíduos adultos e idosos. Verificou-se que 42,64% (n= 58), dos participantes apresentaram níveis pressóricos classificados como limítrofes ou HAS estágio 1. A prevalência foi maior entre os homens. Ao separar os indivíduos por faixa etária, nota-se que as mulheres entre 40-50 anos e os homens maiores de 60 apresentam maior quantidade de hipertensos ou limítrofes que as demais idades contempladas neste estudo. Acredita-se que essa forma de trabalho se mostrou eficaz, pois as respostas foram direcionadas e individualizadas, tornando os sujeitos participantes em protagonistas do trabalho e conseqüentemente do seu processo de saúde. Essa atividade também contribuiu para que, como acadêmicos, pudéssemos ter contato maior com a realidade dos sujeitos portadores da patologia e para os indivíduos, que se tornaram protagonistas do aprendizado, uma vez que eles identificavam com certa facilidade o que deveriam modificar em seus hábitos de vida.

**Palavras-chave:** Nutrição. Prevenção da saúde. Estilo de vida.

**Agradecimentos:** Ao Programa Institucional de Bolsas de Extensão PIBEX, vinculado à Pró-reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários - PROEC/UEMS pela concessão de bolsa de extensão. À Prof. Dra. Vivian Rahmeier Fietz pela orientação e apoio durante toda a execução do trabalho. Às Instituições onde as ações foram desenvolvidas pelo acolhimento e colaboração.