



## **HIPERTENSÃO: REALIZAR ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL E EM SAÚDE POR MEIO DE *FOLDER* EDUCATIVO**

**MACÁRIO, Bruna Flores**<sup>1</sup> ([brunafmacario@outlook.com](mailto:brunafmacario@outlook.com)); **FIETZ, Vivian Rahmeier**<sup>2</sup> ([fietzvivian@gmail.com](mailto:fietzvivian@gmail.com))

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

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

**Introdução:** Dentre as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) pode ser considerada um problema de saúde pública no Brasil, devido a sua alta prevalência. A alimentação adequada, estilo de vida, a manutenção da situação nutricional e uso de medicamentos são fatores importantes para prevenção e para controle da HAS. **Objetivo:** Foi realizar orientação no intuito de promoção da saúde e prevenção da hipertensão. **Metodologia:** As atividades de orientação foram desenvolvidas por meio de um *folder* educativo visando o consumo de alimentos fonte de NaCl (Cloreto de Sódio) e a sua relação com os níveis pressóricos. Participaram 234 adultos acima de 40 anos e idosos, sendo 121 mulheres e 113 homens que transitavam pela Estação Rodoviária de Dourados. **Resultados e Discussão:** Verificou-se a média geral dos níveis pressóricos em 126 mmHg por 86 mmHg, tendo valores discrepantes de 100 mmHg por 70 mmHg como o menor nível observado e de 170 mmHg por 100 mmHg o maior. Verificadas as diferenças entre homens e mulheres, observou-se que os homens tiveram os resultados de níveis pressóricos mais altos, sendo que a média de pressão arterial masculina foi de 130 mmHg por 86 mmHg, e feminina de 124 mmHg por 83 mmHg. No tocante às orientações, foram realizadas por meio de diálogo e utilização do *folder*, notou-se que a maioria dos participantes não se mostrou consciente sobre a quantidade adequada de NaCl que pode ser consumida. Além dos níveis pressóricos também foi mencionada a necessidade de manter as medidas corporais adequadas e foi estimulada a realização de atividades físicas. **Considerações Finais:** Os participantes relataram dificuldades para o controle da HAS quando esta já estava instaurada. A percepção sobre a doença e os cuidados necessários apresentou-se bastante prejudicada, pois, alguns participantes não a relacionavam como uma doença crônica.

**Palavras-chave:** HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA. ORIENTAÇÃO. ESTILO DE VIDA.

**Agradecimentos:** A Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) pela concessão de bolsa de extensão a primeira autora.