

## Trabalho apresentado no 25º CBCENF

**Título:** A experiência de uma atividade educativa que promove uma alimentação saudável para hipertensos e diabéticos

**Relatoria:** TACIANE RAQUEL GOMES DO CARMO  
CYNTHIA GABRIELLE PEREIRA DO NASCIMENTO

**Autores:** YASMIM MOTA DE MORAES PONTES  
NATALIA PINHEIRO FABRÍCIO FORMIGA

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Formação, Educação e Gestão em Enfermagem

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

O crescimento significativo das Doenças Crônicas Não Transmissíveis pode estar associado ao aumento da exposição aos fatores de risco, como alimentação inadequada, idade, histórico familiar, dentre outros. Portanto, a alimentação saudável é fundamental no controle e prevenção destas doenças, principalmente da hipertensão arterial e do diabetes. Sendo assim, tornam-se imprescindíveis estratégias efetivas de promoção as práticas alimentares saudáveis envolvendo a população no processo de cuidado. Objetiva-se com esse estudo relatar a experiência de uma atividade educativa interprofissional para a promoção de uma alimentação adequada e saudável, para hipertensos e diabéticos. Trata-se de um relato de experiência, baseado na execução de uma atividade educativa sobre alimentação, desenvolvida com nove idosos hipertensos e diabéticos de uma microárea da Estratégia de Saúde da Família do município de Barbalha/CE, promovida pelas residentes e preceptora do Programa de Residência Multidisciplinar em Saúde Coletiva da Universidade Regional do Cariri, no mês de maio de 2023. Inicialmente foi abordada a definição e a fisiopatologia da hipertensão e do diabetes através de uma linguagem acessível, posteriormente foi descrito o rótulo de alguns alimentos ultraprocessados geralmente mais consumidos pela população, e assim foi executada uma dinâmica, na qual consistiu na pesagem do sal, açúcar e óleo de acordo com a quantidade descrita nos rótulos dos alimentos, com o auxílio de uma balança digital. Os ultraprocessados apresentados foram: Nissin miojo, bolacha cream cracker, mortadela e coca cola. A dinâmica demonstrou que os idosos consomem alimentos ultraprocessados com frequência e que os mesmos não tinham o hábito da leitura dos rótulos dos alimentos. A atividade proporcionou um momento de conversa baseada na educação em saúde de uma maneira descontraída e agradável, onde o grupo pôde tirar suas dúvidas, sem nenhum receio de reconhecer os erros e acertos em relação a sua alimentação. Priorizando o acolhimento e escuta ativa, como formas de oportunizar melhorias de controle das suas comorbidades, não só através do tratamento medicamentoso, agregando ferramentas não farmacológicas para a promoção da saúde, prevenção e controle dos principais fatores de risco. Conclui-se que a atividade promoveu uma conscientização dos idosos sobre a importância de conhecer a qualidade nutricional dos alimentos consumidos fortalecendo o vínculo entre eles, as residentes e a equipe.