

Trabalho apresentado no 25º CBCENF

Título: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: Isadora Rocha Vieira
ALINE MARIA DA COSTA PINHEIRO
MARIA EDILEUZA SOARES MOURA

Autores: ANA PAULA PORTO CRUZ
DANIELA CRISTINA DE SOUSA PEREIRA
MARCELLY CHAVES DE ALMEIDA
MARIANA LOPES FERREIRA DO NASCIMENTO

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: Formação, Educação e Gestão em Enfermagem

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma doença crônica não transmissível (DCNT) de causa multifatorial e com potencial para alterar a estrutura e/ou função de órgãos-alvo, como coração, cérebro, rins e vasos sanguíneos. Constitui fator de risco modificável com associação independente para doenças cardiovasculares, doença renal crônica e morte precoce. O consumo alimentar inadequado está diretamente relacionado ao aumento epidêmico das DCNT, sendo que práticas alimentares saudáveis são fatores essenciais no controle e prevenção. **OBJETIVO:** Relatar a experiência de acadêmicas do curso de Enfermagem em uma atividade de educação em saúde com foco na promoção da alimentação saudável para um grupo de hipertensos. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência de atividade desenvolvida em parceria com uma equipe da Estratégia Saúde da Família (ESF), na cidade de Caxias-MA, realizada por acadêmicas do curso de Enfermagem para um grupo de hipertensos da área. Em uma ação dialógica foi debatido o tema, levantado conhecimento sobre alimentos saudáveis e acessíveis, esclarecido dúvidas, culminando com a distribuição de folder promovendo à temática. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A vivência evidenciou escassez de informações a respeito da doença e baixa escolaridade dos participantes, onde percebeu-se o imperativo de utilizar uma linguagem simples, como o termo “pressão alta” para favorecer a compreensão dos indivíduos. Utilizou-se a técnica da roda de conversa com os participantes abordando temas sobre alimentação, prática de exercícios físicos e o controle da HAS. Após a ação, abriu-se a oportunidade para esclarecimento de dúvidas, posteriormente realizou-se entrega de frutas e sucos, como estratégia de consolidar as informações trabalhadas. **CONCLUSÃO:** A academia permite aprender uma diversidade de conteúdos que por vezes podem ser considerado simples, admitindo-se que a maioria das pessoas entende igualmente sobre ele, contudo, nas ações em saúde percebe-se que não é essa a regra e como é importante que ações educativas sejam realizadas para a prevenção de agravos. Foi possível agregar mais conhecimento acerca da HAS, bem como reconhecer o quanto é essencial que atividades como esta sejam realizadas em prol da população almejando o fortalecimento do conhecimento e da adesão a um estilo de vida que possibilite o controle da doença, aliado ao uso de medicações.