# Trabalho apresentado no 13º CBCENF

**Título:** CONTRIBUIÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO: RELATO DE EXPERIENCIA NO PET SAÚDE

**Relatoria:** DORELLY CAMPOS PEREZ

**Autores:** Suellen Cristina Dias Emídio
Daniel Moreira Paes Landim
Palloma Gama de Souza
Kátia Simoni B. Lima

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Ensino e pesquisa

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

A hipertensão arterial (HA), associada aos fatores do estilo de vida, é um fator de risco importante para a ocorrência de doenças cardiovasculares. Dentre esses riscos ou causas estão os fatores ambientais como: a ingestão de sal, cálcio, potássio, álcool e gorduras. A resultante é a transição nutricional que advém do aumento progressivo de peso em função das mudanças do padrão alimentar e do sedentarismo. Com isso, observa-se que os indivíduos, para tratar ou prevenir as complicações da HA, devem, além de medicar-se, ter atitudes para mudar ou adotar novos hábitos, visto que as maiores dificuldades encontradas no atendimento ao hipertenso é a falta de aderência ao tratamento. Diante desse fato, faz-se necessária a orientação quanto o controle da HA, baseando-se na utilização de uma alimentação adequada como coadjuvante. Nesse contexto, esse estudo objetivou apresentar para o hipertenso uma alimentação adequada para auxiliar no controle da pressão arterial (PA). Trata-se de um relato de experiência para expor vivência da prática de educação em saúde para hipertenso. O cenário escolhido foi a Unidade de Saúde da Família (USF) do bairro Alto da Maravilha, Juazeiro-BA, por apresentar um grande número de hipertensos, muitos não cadastrados no HIPERDIA e está inserida no programa PET Saúde do Adulto e Idoso de 2009. A atividade foi desenvolvida através de oficinas de culinária, inseridas em feiras de saúde, com a participação de hipertensos da comunidade adscrita pela USF, nutricionista e a equipe vinculada ao programa PET-Saúde. Foram realizadas duas oficinas, com vinte participantes, durante as quais foram demonstrados os critérios para escolha do alimento, baseado na renda familiar, como prepara-los de forma a garantir a preservação de seus nutrientes, bem como o uso dos temperos adequados e quantidades a serem consumidas. O preparo da refeição foi realizado pelos participantes da oficina sob a supervisão da equipe. Os resultados dessa atividade foram observados nas consultas subseqüentes dos hipertensos participantes, onde aqueles que relatavam o emprego no preparo das refeições das orientações recebidas (cerca de 80%), apresentavam diminuição na PA. Com isso, conclui-se que as técnicas educacionais na orientação alimentar auxiliam no tratamento da HA, melhorando o controle da PA, em conjunto com a medicação. E dessa forma, contribuem também, na prevenção das complicações e, por conseqüência, influenciam numa melhora na qualidade de vida desse indivíduo.