

ESTRATÉGIAS ALIMENTARES PARA A PREVENÇÃO E CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM GRUPO DE IDOSOS EM UM MUNICÍPIO DO RECÔNCAVO DA BAHIA

Ana Luiza Pinto da Conceição de Lima¹; Emilly Ferreira Serra Galeão da Silva²; Cassia de Oliveira Santos³; Luana Magalhães Barbosa⁴; Wanessa Karine da Silva Lima⁵;

¹Graduanda em Nutrição (UNIMAM), aranalua23@gmail.com; ²Graduanda em Nutrição (UNIMAM), emillygaleao06@gmail.com; ³Graduanda em Nutrição (UNIMAM), cassiaoliveira5@gmail.com; ⁴Graduanda em Nutrição (UNIMAM), luaabarbosals1@gmail.com; ⁵Mestra em Microbiologia Agrícola (UFRB), UNIMAM, wanessakarinedasilvalima@gmail.com.

O envelhecimento não é uma doença, mas um processo normal de desenvolvimento que provoca mudanças no corpo do indivíduo. Dependendo de uma variedade de fatores, essas alterações podem levar a certas doenças ou problemas de saúde como a Hipertensão Arterial Sistêmica. Quando falamos em doenças crônicas não transmissíveis, as cardiovasculares são as principais causas para a redução da qualidade de vida do idoso, sendo a Hipertensão Arterial Sistêmica a mais prevalente nessa faixa etária. A alimentação saudável é importante na prevenção e tratamento dessa patologia, contribuindo para redução dos níveis pressóricos. O presente trabalho teve como objetivo realizar uma ação educativa sobre estratégias alimentares para prevenção e controle da hipertensão arterial com um grupo de idosos. Trata-se de um relato de experiência sobre uma ação educativa proposta pela disciplina Nutrição em Saúde Coletiva, do curso Bacharelado em Nutrição, do Centro Universitário Maria Milza-UNIMAM. A ação foi realizada no clube Perceлина Freitas, localizado no distrito de Geolândia, na cidade de Cabaceiras do Paraguaçu e contou com a presença de 32 idosos, do sexo feminino participantes de um grupo local. Inicialmente, foi realizada uma dinâmica para interação dos participantes e uma roda de conversa sobre alimentação para prevenção e controle da hipertensão arterial. Posteriormente, houve a demonstração da produção de sal de ervas e distribuição de amostras para os participantes. E, em seguida, realizou-se junto com os participantes a elaboração de horta vertical em garrafa de tereftalato de polietileno. Ao final, foi aplicado um formulário, na forma oral, com cinco perguntas para a avaliação da ação educativa pelos participantes, os quais receberam plaquinhas com sinal negativo e positivo para emitirem suas opiniões. Das 32 participantes, 97% (n=31) afirmaram que pretendem incluir na alimentação os produtos produzidos na horta, 93,75% (n=30) afirmaram que irá incluir o sal de ervas em sua alimentação, todas afirmaram satisfação no desempenho, pontualidade e organização das ministrantes, assim como um bom aproveitamento das atividades realizadas, além de afirmarem que se sentem motivadas a participar de novas atividades sobre a alimentação saudável. Dessa forma, foi possível constatar que a confecção da horta vertical foi uma excelente estratégia de educação alimentar e nutricional, visando incentivar o aumento do consumo de hortaliças no dia a dia, além de proporcionar uma atividade prazerosa em plantar seu próprio alimento com menores riscos, contaminações e livres de agrotóxicos. A produção e distribuição de amostra do sal de ervas serviu para oferecer uma estratégia para diminuição do consumo elevado de sódio, além de ser uma alternativa econômica e de simples execução. A ação educativa priorizou a participação efetiva dos idosos e a motivação para construir novos interesses de aprendizagem, potencializar a interação grupal e o autocuidado. Desse modo, ressalta-se a importância da



realização de ações educativas contínuas como forma de promover saúde e proporcionar um envelhecimento saudável e ativo.

Palavras-chave: Doenças crônicas não transmissíveis. Alimentação. Envelhecimento.



INSTITUTO
DESAVOLLO
REGIONAL



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



UNIMAM
CENTRO UNIVERSITARIO MARIÁ MELA