

## II JORNADA INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE

### HIPERTENSÃO ARTERIAL

THEISEN, Briana<sup>1</sup>; TUERLINCKX, Rosária Gallo<sup>2</sup>; LUCION, Rúbian<sup>3</sup>; DAL BOSCO, Marciele Jacinta<sup>4</sup>; TRENTIN, Micheli Mayara<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> Acadêmica, Curso de Nutrição, Centro Universitário FAI.

<sup>2</sup> Professora Especialista, Docente do Centro Universitário FAI.

<sup>3</sup> Professora Especialista, Docente do Centro Universitário FAI.

<sup>4</sup> Professora Especialista, Docente do Centro Universitário FAI.

<sup>5</sup> Professora Mestre, Docente, Centro Universitário FAI.

E-mail para correspondência: brianatheisen@hotmail.com

#### RESUMO EXPANDIDO

**INTRODUÇÃO:** O elevado consumo de alimentos com alto teor de açúcar, sódio e gordura rende a muito tempo preocupação em relação à alimentação. Essas preocupações são pertinentes pois devido a fatores como o sedentarismo e estresse junto com o consumo elevado desses alimentos aumenta o risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), elevando o nível de mortalidade da população nos últimos anos. (World Health Organization (WHO). Noncommunicable diseases progress monitor, 2015. Geneva: WHO; 2015). Um dos maiores problemas é a hipertensão arterial (HA) que faz parte do grupo de doenças cardiovasculares com maior percentual de causas de mortalidade por doenças como acidente vascular cerebral (AVC) e infarto agudo do miocárdio. (Kohlmann Jr O, Guimarães AC, Carvalho MHC, Chaves Jr HC, Machado CA, Praxedes JN, et al. III Consenso Brasileiro de Hipertensão Arterial (CBHA). Arq Bras Endocrinol Metab. 1999;43(4).) Atualmente estima-se que 15% a 20% da população brasileira adulta é considerada hipertensa assim a prevalência da hipertensão arterial é elevada. Dos adultos acima dos quarenta anos, 35% já estão com hipertensão presentes no Brasil, isso equivale a 17 milhões de hipertensos, onde 75% dependem do tratamento do Sistema Único de Saúde. (BRASIL, 2002). A hipertensão arterial conta com principais fatores de risco como hereditariedade, idade, raça, obesidade, estresse, vida sedentária, álcool, sexo, anticoncepcionais e alta ingestão de sódio. Outros fatores associados indiretamente são aspectos físicos e sociais. Assim também a hipertensão pode ser minimizada, tratada e até evitada com aderência de hábitos saudáveis. (Arslantas D, Ayranci U, Unsal A, Tozun M. Prevalence of hypertension among individuals aged 50 years and over and its impact on health related quality of life in a semi-rural area of western Turkey. Chin Med J (Engl). 2008;121(16):1524-31). Adotar um estilo de vida saudável é fundamental para o controle de fatores que influenciam na

pressão arterial. Evitar a ingestão excessiva de sal, o álcool e o cigarro, além de possuir uma alimentação rica em frutas, verduras e vegetais colaboram para reduzir a pressão arterial e assim diminuir o risco cardiovascular. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2010).

**OBJETIVO:** realizar a elaboração de folder e folheto para conscientização, além de informar, dar dicas de quais cuidados tomar e como prevenir a hipertensão arterial com uma alimentação saudável e assim trabalhar com prevenção de doenças através da orientação nutricional, promovendo assim saúde e bem-estar da população. **METODOLOGIA:** ação desenvolvida no estágio obrigatório de saúde pública para o Estágio Supervisionado Obrigatório em Nutrição, nele realizou-se o planejamento de um folder e um folheto com explicação, informação e conscientização dos pacientes para compreender melhor o que é a hipertensão arterial e como prevenir e evitar. O tema foi escolhido devido ao fato de a grande maioria dos pacientes possuírem acompanhamento por conta da pressão alta, porém como muitos não tem informação ou não sabem se sua pressão arterial está adequada, o folder e folheto foram expostos no posto de saúde aos olhos e alcance de todos. Essas duas confecções foram escolhidas para manter as pessoas e pacientes presentes informados sobre possíveis fatores de risco além de alimentos e cuidados que hipertensos devem ter para minimizar a situação e assim manter hábitos mais saudáveis e melhores para a saúde. **DISCUSSÃO OU ANÁLISE DOS DADOS DE CAMPO:** Foi criado o folder com assuntos como sinais e sintomas aos quais devem estar atentos causando alteração da pressão alguns deles são dor de cabeça, tontura, visão turva e dor no peito, como também o que deve ser evitado como álcool, cigarro, drogas, alimentos com gordura, sal, açúcar e frituras, estresse e o sedentarismo, como ainda possíveis tratamentos para reduzir a pressão alta, sendo eles, diminuir a quantidade de sal; Tentar levar uma vida livre de estresse; Procurar realizar exercícios físicos; Se alimentar de forma saudável; Manter o peso ideal; Não fumar e nem ingerir bebidas alcoólicas e ter cuidado com medicamentos. Já no folheto foi inserido alimentos que devem ser evitados pelos pacientes hipertensos assim como orientações nutricionais para melhor ajuda e orientação para os mesmos. Não possuir uma dieta aumenta muito o risco de possíveis patologias e problemas cardiovasculares, pois o consumo de sal em excesso é um dos principais fatores para aumento de riscos. Todavia adquirir hábitos e estilo de vida mais saudáveis além de uma dieta adequada com baixo consumo de sal, uma quantidade adequada diária de carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, sais minerais e fibras, que poderão ajudar no controle da pressão. Assim, a questão da orientação nutricional é necessária ser abordada nas UBS de forma mais significativa, de modo a trazer mais visibilidade e soluções aos problemas de saúde enfrentados pela população. **CONCLUSÃO:** A hipertensão arterial é o aumento anormal da pressão que o sangue faz, quando circula pelas artérias do corpo. E é um

dos problemas que mais acometem pacientes na nossa região, visto que podemos acompanhar e notar a quantidade de pacientes fazendo consulta sobre isso. A importância de cuidar da pressão é fundamental pois futuramente pode causar doenças sérias na saúde dos indivíduos, ficar atento aos sinais e sintomas como dor de cabeça, falta de ar, visão borrada, zumbido no ouvido, tontura, dores no peito. Por tanto, a alimentação adequada e saudável é fundamental para conseguir prevenir, minimizar e tratar a hipertensão arterial, assim como é importante sempre ter em mente a importância de mudar e estimular a mudança de hábitos e estilos de vida através de modificações comportamentais e dietéticos para o melhor controle da pressão arterial. Por isso, adotar a alimentação saudável rica em fibras, vegetais e compostos bioativos são essenciais para o controle da pressão. Se basear em uma alimentação natural, rica em propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes e evitar o excesso de sal na cozinha é indispensável. É importante que, na abordagem terapêutica do paciente hipertenso, tenhamos sempre em mente a necessidade de estimular a mudança de estilo de vida, através de modificações dietético-comportamentais, que contribuirão, e muito, para o melhor controle da pressão arterial. Enfim, o folder e o folheto foram pensados e elaborados para facilitar e ajudar os pacientes com hipertensão arterial a compreenderem melhor sua doença, afim de auxiliar também aqueles com possíveis sinais de hereditariedade e possuir também pressão alta, assim, podemos destacar os alimentos a serem consumidos e evitados que em muitos casos, não são do conhecimento das pessoas, como também ficar cientes dos possíveis riscos e sintomas além dos sinais que surjam durante o tempo. O consumo de sal é um dos principais fatores a ficar atento e com maior controle da quantidade consumida por dia, sabendo que o recomendado e o ideal é 5g por dia. Sugere-se que a questão do aconselhamento nutricional seja abordada dentro das UBS de forma mais significativa, a fim de que possa haver um novo olhar acerca da temática e sobre a abordagem do usuário em todos os serviços de saúde. Além disso, seria de suma importância que fossem realizados novos estudos para compreender como estão ocorrendo as práticas de orientação nutricional em outros contextos da Atenção Primária no Estado.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável. Hipertensão. Folder. Dieta.

## **REFERÊNCIAS**

<https://www.scielo.org/pdf/csc/2019.v24n11/4251-4262/pt>  
<http://departamentos.cardiol.br/dha/consenso3/introducao.asp#:~:text=A%20preval%C3%AAncia%20da%20hipertens%C3%A3o%20arterial,e%20adolescentes%20n%C3%A3o%20%C3%A9%20desprez%C3%ADvel.>

file:///C:/Users/USU%C3%81RIO/Downloads/110194-59286-1-PB.pdf

file:///C:/Users/USU%C3%81RIO/Downloads/Ivia\_Andrea\_Paredes\_Garay.pdf