Área Temática: Nutrição e Saúde

**ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS NO HIPERDIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Andressa Marília Tavares Costa -** [andressamtcosta@gmail.com](mailto:andressamtcosta@gmail.com) - Universidade Federal de Pernambuco – UFPE – Recife - Brasil

Pedro André da Silva Lins - [pedroandrelins2013@gmail.com](mailto:pedroandrelins2013@gmail.com) - Universidade Federal de Pernambuco – UFPE – Recife - Brasil

Juliana Pinto Medeiros- [jupinto2@gmail.com.br](mailto:jupinto2@bol.com.br) - Universidade Federal de

Pernambuco – UFPE – Recife - Brasil

**INTRODUÇÃO**: A hipertensão arterial sistêmica é uma condição multifatorial e se caracteriza por níveis elevados e sustentados de pressão arterial – PA (PA ≥140 x 90mmHg). Sendo um grande problema de saúde pública, tendo alta prevalência no Brasil, em torno de 32% em adultos e mais de 50% em indivíduos entre 60 e 69 anos. Visto que esta patologia acarreta risco de complicações, como por exemplo, alterações funcionais de órgãos-alvo, vê-se a necessidade de orientação acerca da prevenção e tratamento da mesma (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013). A Diabetes Mellitus também apresenta ser um grave problema de saúde no mundo, visto que em 2015, a Federação Internacional de Diabetes estimou que 8,8% da população mundial com 20 a 79 anos de idade (415 milhões de pessoas) e a OMS estima que glicemia elevada é o terceiro fator, em importância, da causa da mortalidade prematura (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2017-2018). **OBJETIVOS**: Orientar os usuários acerca da importância da alimentação saudável para promoção de saúde e controle das patologias em questão, juntamente com a prática regular de exercícios físicos. **MATERIAIS E MÉTODOS**: O estudo foi um relato de experiência do tipo caráter descritivo com abordagem qualitativa. As ações foram realizadas na Unidade de Saúde da Família de Vila União - Recife/Pernambuco, quinzenalmente, por uma equipe de estudantes de Nutrição, Educação Física e Enfermagem, no período de Abril/2018 a Novembro/2018. As atividades desenvolvidas em Nutrição foram realizadas por meio de palestras interativas com fim de promover a reflexão sobre o estilo de vida, a fim de otimizar o conhecimento de forma estratégica, todas com temas voltados para os indivíduos portadores das patologias em questão, diabetes mellitus e hipertensão arterial. As ações realizadas foram baseadas nos assuntos abordados no Caderno da Atenção Básica do Ministério da Saúde, então foi realizado: entrega de panfletos informativos sobre 10 passos para uma alimentação mais saudável; dicas de alimentos para portadores de diabetes mellitus; roda de conversa sobre a importância das fibras e seus diferentes tipos na alimentação; sobre o perigo da alimentação com excesso de sódio; importância dos micronutrientes; apresentação de cartazes sobre mitos e verdades sobre a Nutrição; Demonstração de alimentos industrializados e ensinamento da leitura de rótulos dos mesmos. **RESULTADOS**: No decorrer das intervenções foi notório o interesse dos pacientes sobre os temas abordados, ocorrendo, em alguns casos, o desconhecimento do assunto, mesmo sabendo que eram portadores das patologias abordadas. Além das palestras sobre hábitos alimentares, houve também a orientação sobre a prática de exercícios físicos no próprio domicílio. Os participantes das atividades eram avaliados ao final de cada ação, por meio de um questionário qualitativo onde havia perguntas gerais em relação à qualidade, aprendizado e aproveitamento das atividades realizadas no dia. Os resultados obtidos na avaliação dos usuários demonstraram, em sua maioria, nota máxima (10). **CONCLUSÃO**: Baseado em nossos resultados, podemos concluir que as estratégias nutricionais, bem como as intervenções multiprofissionais, servirão como orientações importantes para os usuários, onde proporcionou promoção de saúde, possibilidades de controle e tratamento de suas patologias.

Palavras-chave: Nutrição, Doenças Crônicas, Educação Nutricional, Multiprofissional.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**:

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **XII Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes** – São Paulo, 2017-2018*.*