



APENDICE B

MODELO DE TRABALHO IDENTIFICADO

II mostra de extensão

CULTIVANDO SAÚDE CARDÍACA NA TERCEIRA IDADE - UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA HIPERTENSOS

Suellen de Sousa Nascimento,

Discente. Centro Universitário Inta – UNINTA – Campus Itapipoca – CE. E-mail: suellendesousanascimento@gmail.com

Débora Thaís da Silva Alves,

Discente. Centro Universitário Inta – UNINTA – Campus Itapipoca – CE. E-mail: Debthays4@gmail.com

Geórgia de Mendonça Nunes Leonardo,

Docente. Centro Universitário Inta – UNINTA – Campus Itapipoca – CE. E-mail: profa.georgia.itapipoca@uninta.edu.br

Introdução: A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. Ela acontece quando os valores das pressões máxima e mínima são iguais ou ultrapassam os 140/90 mmHg. A pressão alta faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para fazer com que o sangue seja distribuído corretamente no corpo. Além disso, existem comorbidades que estão relacionadas a HAS como síndrome metabólica, diabetes mellitus e dislipidemias. Os principais sintomas dessa patologia são arritmias cardíacas, aumento da frequência respiratória, tontura, náuseas, dentre outros, ademais, o consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras, óleos e sódio faz com que aumente a probabilidade do surgimento da doença. A pressão alta é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de acidente vascular cerebral, infarto agudo do miocárdio, aneurisma arterial e insuficiência renal e cardíaca. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma ação de educação em saúde com foco na prevenção e no controle da hipertensão arterial sistêmica. **Método:** Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência sobre uma ação educativa em alusão ao dia mundial de prevenção da Hipertensão Arterial, realizada por discentes do curso de Nutrição do Centro Universitário Inta – Uninta – Campus Itapipoca. A atividade foi desenvolvida dentro da programação de ações do Projeto de Extensão NUTRIR, em uma unidade básica de saúde localizada na sede do município de Itapipoca, Ceará, tendo como público os usuários que se encontravam na sala de espera para o atendimento pelos profissionais de saúde. O planejamento da ação contou com a elaboração de materiais educativos como folder sobre alimentação saudável para melhor controle da hipertensão arterial, panfleto contendo uma receita do sal de ervas e



plaquinhas com perguntas para fazer uma dinâmica sobre mitos e verdades sobre a hipertensão. A proposta é que fosse um momento lúdico e envolvente com os participantes. **Resultados:** O público participante da ação foi composto praticamente por idosos que aguardavam atendimento médico na unidade de saúde. Inicialmente, os acadêmicos distribuíram os folders e realizaram uma apresentação explicando questões sobre a doença, como o conceito, fatores de risco, complicações, com destaque para o perigo do consumo excessivo de sal. Abordou-se também sobre escolhas alimentares mais saudáveis, com redução do consumo de alimentos processados e ultraprocessados, por terem elevados níveis de sódio, para, assim, obter melhor controle pressórico e melhor qualidade de vida. Em seguida, realizou-se a dinâmica de mitos e verdades sobre a hipertensão, na qual observou-se o interesse e a interação dos idosos, sendo um momento de muito aprendizado. Ao final da ação, foi entregue para os participantes a receita sal de ervas, que é uma composição alternativa, feita com ingredientes naturais, para redução do consumo de sal. **Considerações finais:** Ações educativas com foco na prevenção de doenças crônicas, como a hipertensão, devem ser estimuladas no âmbito da atenção primária à saúde, sendo uma excelente forma de disseminação do conhecimento com a população, além de oportunizar o engajamento dos acadêmicos no campo de prática.

Descritores: Idoso; Nutrição; Hipertensão; Educação em saúde; Relato de experiência

Referências

FIÓRIO, Cleiton Eduardo et al. Prevalência de hipertensão arterial em adultos no município de São Paulo e fatores associados. **Rev Bras Epidemiol.** v. 23, E200052, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/XtSqwLZJsQBV6Hn56gq5HMk/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 abr. 2024.

GOMES, Mariana Farias et al. Orientações sobre alimentação ofertadas por profissionais da estratégia de saúde da família durante as consultas aos hipertensos e diabéticos. **Rev. APS.** v. 20, n. 2, abr/jun 2017, p. 203 – 211. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/16014/8298>. Acesso em: 12 abr. 2024.

MILL, José Geraldo et al. Estimativa do consumo de sal pela população brasileira: resultado da Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **Rev Bras Epidemiol.** v. 22, E190009, SUPL. 2, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/Z4bKXzyLGF7shzb3Kwk8qsy/#:~:text=O%20consumo%20m%C3%A9dio%20de%20sal,99%20%D%209%2C17> Acesso em: 12 abr. 2024.

SETTI, Cecília et al. Estratégias Alimentares efetivas para o tratamento da hipertensão em Adultos. Brasília: **Instituto Veredas**, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1398542>. Acesso em: 12 abr. 2024.