

**VIII JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

**IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO, MATERIAIS EDUCATIVOS E  
LETRAMENTO PARA IDOSOS PORTADORES DE HIPERTENSÃO  
ARTERIAL SISTÊMICA (HAS)**

SHIRLEY FERNANDES SALES<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro Universitário Fametro – Unifametro; shirley.sales@aluno.unifametro.edu.br

**Área Temática: ALIMENTOS E NUTRIÇÃO**

**Introdução:** A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença crônica não transmissível de causas multifatoriais, relacionada a fatores ambientais, socioeconômicos, genéticos, sociodemográficos, alterações metabólicas e doenças que afetam o coração, atingindo cerca de um milhão de pessoas no mundo, 36% no Brasil, sendo 60% desses indivíduos brasileiros com idade maior que 60 anos. No idoso o principal mecanismo envolvido é a rigidez das artérias, mudança na sua estrutura e funcionalidade, diminuição da elasticidade, diminuição da possibilidade de vasodilatação e outras alterações vasculares, porém, a fisiopatologia é diferente dependendo da idade, entretanto, como fatores de risco, menciona-se o avançar da idade, diabetes mellitus, tabagismo, dislipidemias e genética. O tratamento medicamentoso é de extrema relevância, geralmente são utilizados inibidores da enzima conversora de angiotensina, bloqueador do receptor de angiotensina, betabloqueador e bloqueador dos canais de cálcio, dependendo do estágio da doença, no entanto, é importante despertar no indivíduo, portador da HAS, a consciência sobre as reações favoráveis ou desfavoráveis que ocorrem no organismo mediante suas próprias ações e condutas adotadas diariamente, e que, o tratamento adequado depende principalmente da autoajuda. **Objetivos:** Este trabalho tem por objetivo, apontar os benefícios da nutrição e os nutrientes essenciais no tratamento da hipertensão no idoso para auxiliar no tratamento ideal e mostrar a importância de materiais educativos para capacitação, letramento e autocuidado. **Métodos:** Trata-se de revisão de literatura, utilizando as bases de dados Scielo, Capes e Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH). Foram incluídos estudos nos idiomas inglês e português, sobre idosos portadores de HAS e as recomendações da SBH. Foram excluídos estudos duplicados e artigos não relacionados a proposta. **Resultados:** Estudos têm apontado a Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) por ser uma dieta que compõe os nutrientes de efeito hipotensor (Principal objetivo da dieta DASH), sendo composta por alimentos mais naturais e minimamente processados, visando adequar a ingestão de minerais como o cálcio, Magnésio e potássio, que muitas vezes são degradados pelo tratamento medicamentoso, o que acaba gerando carências desses nutrientes que são importantes no tratamento. A dieta DASH também é rica em frutas e vegetais, laticínios pobres em gordura, cereais integrais, fontes de gordura de boa qualidade, como o ômega 3 e ômega 6. Além da dieta DASH, ressalta-se o letramento, que visa esclarecer os problemas relacionados a HAS, desenvolver o entendimento e capacitação para o autocuidado no público idoso e, a cartilha tem se mostrado em vários estudos como um método de eficiente utilidade para a aprendizagem e como complemento da educação com base na saúde, favorecendo o

**VIII JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

entendimento por se tratar de linguagem clara e adaptada, validada por juízes qualificados. Um material educativo bem elaborado pode trazer resultados expressivos, modificando de maneira satisfatória a realidade de uma população, diante disso, todas as informações e expectativas devem ser consideradas. Ademais, materiais educativos oferecem uma assistência aos profissionais da saúde na orientação aos pacientes e auxiliando-os no autocuidado. Um estudo realizado com 18 indivíduos sobre a prevenção do Zika vírus, mostrou a falta de conhecimento por parte deles sobre aspectos como: prevenção, sintomas, como surgiu, como é feito o tratamento, o que mais pode causar, entre outras dúvidas, o que deixa claro o fato de que mesmo ouvindo frequentemente falar sobre a doença, não é suficientemente esclarecedor, portanto, a cartilha é sobretudo, fundamentalmente assistencial e necessária e pode ser potencial auxiliador nesse aprendizado. Ademais cuidado do próprio paciente são fundamentais, por meio de suas próprias ações, sendo ele o principal protagonista para traçar seu caminho e potencializar o tratamento adequadamente nesse processo por meio de atitudes saudáveis.

**Conclusão/Considerações finais:** A HAS pode interferir na qualidade de vida do idoso, portanto é necessário o cuidado adequado por parte dele ou do cuidador. Os materiais educativos devem ser baseados em estudos científicos atuais e é importante a promoção do autocuidado, auxiliar nas modificações para um novo estilo de vida, incentivando mudanças necessárias na alimentação, as quais sejam realizadas de uma forma que o idoso possa obter condições de vida apropriadas, bem-estar fisiológico e psicológico.

**Palavras-chave:** Hipertensão Arterial Sistêmica; Educação em saúde; Letramento em Saúde; nutrição; nutrientes.

**Referências:**

- LAWES, C. M.; Vander, H. S; Rodgers, A. International Society of Hypertension. Global burden of blood-pressure-related disease. v. 371:p.1513-18, 2008.
- Sociedade Brasileira de Cardiologia. Brasil, 7<sup>a</sup> Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial, 2016.
- ROSSI, Luciana. Tratado de nutrição e dietoterapia/Luciana Rossi, Fabiana Poltronieri. -1 ed.- Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019. 856.p
- LUCUMI, et al. Income inequality and high blood pressure in Colombia: a multilevel analysis. Cad. Saúde Pública 2017; 33(11): e00172316. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00172316>
- Sociedade Brasileira de cardiologia. Diretrizes em cardiogetria da Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2019.
- Grossman, Sheila. C. Fisiopatologia/Sheila C. Grossman, Carol Mattson porth; [Carlos Henrique Araújo Cosendey, Maíza Ritomy Ide, Mariângela Vidal Sampaio Fernandes, Sylvia Werdmuller Von Elgg Roberto. Rio de Janeiro: Guanabara koonga, 2019.
- Sociedade Brasileira de Cardiologia. VI Diretrizes brasileiras de hipertensão. Arq. Bras. Cardiol. 2010;95(1 supl 1):1-51.
- Institute of medicine. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. Washington (DC): National Academy Press; 2005.
- Bricarello, et al. Abordagem dietética para controle da hipertensão: reflexões sobre adesão e possíveis impactos para a saúde coletiva. Ciência & Saúde Coletiva. 25 (4) mar. 2020.