



## INTERVENÇÃO NUTRICIONAL EDUCATIVA PARA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA EM INDIVÍDUOS HIPERTENSOS

Fabício Francisco da Silva<sup>1</sup> e-mail: [francferrazzi@gmail.com](mailto:francferrazzi@gmail.com);

Davi Candido Barbosa da Silva<sup>1</sup>, e-mail: [dcbs132@gmail.com](mailto:dcbs132@gmail.com);

Danielle Alice Vieira da Silva<sup>2</sup>(Orientadora) e-mail: [dany.alice.nutricionista@gmail.com](mailto:dany.alice.nutricionista@gmail.com);

Maria de Lourdes da Silva Gomes<sup>2</sup> (Orientadora) e-mail: [maria.azevedo@souunit.com.br](mailto:maria.azevedo@souunit.com.br)

Centro Universitário Tiradentes<sup>1</sup>/Nutrição/Alagoas, AL.

(Centro Universitário Tiradentes), Maceió, Alagoas.

4.00.00.00-1 - Ciências da Saúde 4.05.00.00-4 – Nutrição

**RESUMO: Introdução:** Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças do sistema circulatório são as que mais matam pessoas no mundo. A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença multifatorial de alta prevalência, com baixa taxa de controle e representa um dos mais importantes problemas de saúde pública no mundo em virtude do seu caráter crônico e incapacitante, sendo uma das principais doenças relacionada à esses princípios, que pode ter causas hereditárias, mas também pode ser causada por alguns fatores como a má alimentação, obesidade, sedentarismo, entre outros. Seu tratamento exige uma conduta multidisciplinar que inclui o processo de reeducação alimentar, uma vez que a dieta está intimamente relacionada ao aumento dos níveis pressóricos. **Objetivo:** promover educação alimentar e nutricional através de uma ferramenta instrutiva para melhorar a qualidade de vida de indivíduos adultos em fase de reabilitação acometidos por hipertensão e AVC no Centro Especializado do município de Maceió – AL. **Metodologia:** trata-se de uma pesquisa ação, que usou como estratégia de educação alimentar e nutricional uma dinâmica alternativa, realizada com pacientes de um centro de reabilitação especializado e conduzida por graduandos do curso de nutrição, tendo como ferramenta de apoio um equipamento instrutivo a base de madeira, ilustrando o relógio do esfigmomanômetro, contendo um lado na cor vermelha com alimentos considerados prejudiciais para o tratamento e prevenção da hipertensão, como embutidos e enlatados, e a outra metade antagonista apresentava-se na cor verde com as respectivas substituições saudáveis para cada alimento como, por exemplo: frutas, verduras, temperos naturais etc. **Resultados:** O modelo de educação em saúde utilizado foi baseado na interatividade, diálogo, problematização da realidade e na ação comum de portadores de HAS. A intervenção educativa obteve resultados positivos que indicaram melhor aceitação nos alimentos para as substituições como, por exemplo, os temperos. Essa ação relata a importância de estratégias de educação em saúde e nutrição contínuas, participativas e de acordo com a realidade da população atendida, como forma de superar a baixa adesão da adequação alimentar. A continuidade é necessária, pois a mudança do comportamento alimentar e do estilo de vida ocorre a médio e longo prazo, e depende de esforços individuais e do apoio dos profissionais de saúde. **Conclusão:** Conclui-se que as estratégias de EAN são fundamentais para ampliar o conhecimento dos indivíduos e esclarecer a importância da modificação do estilo de vida, com adoção de novos hábitos alimentares e introdução de exercícios físicos. Os achados reforçam a



necessidade de manter atividades de promoção de saúde direcionadas e projetadas para a população com HAS.

**Palavras-chave:** HAS, educação nutricional, saúde, tratamento.

**Agradecimentos:** Agradecemos as nossas orientadoras por toda a assistência prestada e ao grupo de estudo em metabolismo e intervenção nutricional em obesos pelo apoio.

Legenda: 1 – discentes; 2- Docentes.

## **EDUCATIONAL NUTRITIONAL INTERVENTION FOR IMPROVING QUALITY OF LIFE IN HYPERTENSE INDIVIDUALS**

**ABSTRACT: Introduction:** According to the World Health Organization (WHO), diseases of the circulatory system kill the most people in the world. Systemic arterial hypertension (SAH) is a highly prevalent multifactorial disease with low control rate and represents one of the most important public health problems in the world due to its chronic and disabling character, being one of the main diseases related to these principles. , which may have hereditary causes, but may also be caused by some factors such as poor diet, obesity, physical inactivity, among others. Its treatment requires a multidisciplinary approach that includes the process of dietary reeducation, since diet is closely related to the increase in blood pressure levels. **Objective:** To promote food and nutrition education through an instructional tool to improve the quality of life of rehabilitated adults with hypertension and stroke at the Specialized Center of Maceió – AL. **Methodology:** this is an action research, which used as a strategy for food and nutrition education an alternative dynamic, carried out with patients from a specialized rehabilitation center and conducted by undergraduate nutrition students, having as a support tool an instructional equipment to wooden base, illustrating the sphygmomanometer clock, containing one side red in color with foods considered harmful for the treatment and prevention of hypertension, such as canned and canned, and the other antagonistic half were green with their healthy replacements for each food such as fruits, vegetables, natural spices etc. **Results:** The health education model used was based on interactivity, dialogue, problematization of reality and the common action of patients with hypertension. The educational intervention obtained positive results that indicated better acceptance in foods for substitutions, such as spices. This action reports on the importance of participatory and continuous health and nutrition education strategies in accordance with the reality of the population served, as a way of overcoming the poor adherence to food adequacy. Continuity is necessary as change in eating behavior and lifestyle occurs in the medium to long term, and depends on individual efforts and the support of health professionals. **Conclusion:** It is concluded that the NHS



strategies are fundamental to broaden the knowledge of individuals and clarify the importance of lifestyle modification, with the adoption of new eating habits and the introduction of physical exercises. The findings reinforce the need to maintain targeted health promotion activities designed for the population with hypertension.

**Keywords:** SAH, nutritional education, cheers, treatment.

**Acknowledgments:** We thank our counselors for all their assistance and the study group on metabolism and nutritional intervention in obese people for their support.

**Caption:** 1 - students; 2- Teachers.

Referências / Reference:

França, C.J. e DE Carvalho, V. C. H. S. **Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura.** Saúde em Debate .2017, v. 41, n. 114. Acessado 30 agosto 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201711421>.

JANINI J.P e BESSLER, D. V. **Educação em saúde e promoção da saúde: impacto na qualidade de vida do idoso.** Saúde Debate 2015; 39 (105): 480-490

LOBO, L. A. C. *et al.* **Tendência temporal da prevalência de hipertensão arterial sistêmica no Brasil.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 33, n. 6, e00035316, 2017. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2017000605003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2017000605003&lng=en&nrm=iso)

MACHADO, J. C. *et al.* **Análise de três estratégias de educação em saúde para portadores de hipertensão arterial.** Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 611-620, fev. 2016. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232016000200611&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232016000200611&lng=en&nrm=iso)

Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012b.**