

O PAPEL DA NUTRIÇÃO EM ESTRATÉGIAS ALIMENTARES NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: Uma Abordagem teórico e prática sob a ótica da Educação Nutricional

Segundo a Sociedade Brasileira de Hipertensão, o termo Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) se caracteriza como “ ter a pressão arterial, sistematicamente, igual ou maior que 140mmHg por 90mmHg. A pressão se eleva por vários motivos, mas principalmente porque os vasos nos quais o sangue circula se contraem. Trata-se de uma das mais importantes *enfermidades do mundo moderno, com alta frequência entre a população adulta e idosa, além de ser considerada uma causa direta ou indireta de elevado número de óbitos, decorrentes de complicações como acidentes vasculares cerebrais, insuficiência cardíaca, insuficiência renal e infarto do miocárdio.* As causas que levam ao quadro de HAS incluem fatores constitucionais ou genéticos, fatores ambientais, fatores culturais e psicossociais além da alimentação e o estilo de vida. Diante deste panorama, a Educação Nutricional em HAS busca promover ensinamentos básicos sobre a doença e seu cuidado, especialmente sob a ótica da nutrição, de modo a levar conhecimentos para a coletividade que sofre com esta doença, na busca da promoção de melhor qualidade de vida e saúde para estes pacientes bem como redução dos gastos em saúde pública. O objetivo deste estudo foi orientar o grupo escolhido sobre estratégias na alimentação que irão contribuir na regulação da pressão arterial.

O trabalho foi realizado com um grupo de seis colaboradores da UNIVERSO BH, com diagnóstico confirmado de HAS. Inicialmente, o grupo de nutrição promoveu uma dinâmica para integrar participantes e conhecer um pouco de seu perfil, além de avaliar o nível de conhecimento deste público a cerca da HAS e a nutrição. A seguir, uma breve palestra foi realizada com a finalidade de esclarecer aos participantes sobre a HAS e os fatores relacionados a ela, bem como, a forma de proceder o cuidado nutricional. Foi abordado pelas palestrantes a importância dos alimentos no controle da pressão arterial, com foco naqueles ricos em sódio, cálcio e potássio, os quais possuem ação direta sobre a pressão arterial, promovendo redução de seus níveis e melhor controle destes. Foi apresentado o papel de cada um destes

nutrientes no controle da HAS e onde os pacientes podem encontrar esses nutrientes na alimentação, visto que a suplementação não é indicada para esta finalidade. Ao término da palestra, os participantes foram convidados a realizar uma avaliação da atividade educativa desenvolvida pelo grupo de estudantes de nutrição e todos avaliaram a atividade como ótima, assinalando a plaquinha com o indicativo de “positivo”. Por fim, os participantes realizaram a degustação de algumas receitas funcionais, com baixo teor de sódio, condimentadas com temperos e ervas naturais e que também fossem fontes de cálcio e potássio e conseqüentemente, capazes de contribuir para o controle da HAS. Além do mais, foram exibidas as receitas das preparações, as quais apresentavam alto valor nutritivo, com aproveitamento máximo dos alimentos usados como ingredientes e de baixo custo, para facilitar o acesso e replicação.

Foi possível perceber que os participantes tinham conhecimento apenas sobre o papel do sódio sobre a pressão arterial e a HAS, sendo inovadoras as informações quanto ao papel do cálcio e do potássio frente aos níveis tensionais. É essencial que intervenções educativas em Nutrição sejam expandidas para a população, visto a carência de informações seguras e confiáveis para o público em geral e a importância de simples ações para melhora das condições de saúde e de vida do indivíduo com HAS.