

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL: ABORDAGEM NUTRICIONAL

Amanda Gomes dos Santos¹, Antonia Oclenes Ribeiro de Sousa², Maria
Claudia Pereira de Araujo³ Maria Naiane Rolim Nascimento⁴, Célida
Juliana de Oliveira⁵

Resumo: O seguimento terapêutico não medicamentoso, como as mudanças alimentares, do indivíduo com hipertensão é um espaço relevante onde enfermeiro junto a uma equipe multiprofissional pode atuar com ações de educação em saúde. O estudo tem como objetivo relatar a experiência do desenvolvimento de ações educativas sobre alimentação no tratamento da hipertensão arterial. Trata-se de um relato de experiência desenvolvido no período de junho a setembro de 2019, com 23 indivíduos com hipertensão arterial. A idade mínima foi 30 anos e a máxima 80, a maioria era do sexo feminino e casado ou união estável. Ocorreram três encontros, sendo implementadas estratégias educativas de acordo com a necessidade dos participantes, o primeiro fez um levantamento do conhecimento prévio dos indivíduos, o segundo foi montado possíveis cardápios para as principais refeições e o terceiro foi ensinado algumas receitas de baixo custo. Constatou-se que ações educativas fundamentadas em referenciais pode ser uma possibilidade para trabalhar a autonomia e criticidade do indivíduo com hipertensão diante das mudanças alimentares.

Palavras-chave: Enfermagem. Educação em saúde. Hipertensão arterial.

Introdução

A hipertensão arterial (HA) é um grave problema de saúde pública e a mais frequente das doenças cardiovasculares, sendo controlada por medidas farmacológicas e não farmacológicas, como as mudanças de hábitos de alimentação, comportamentais e de estilo de vida (MALACHIAS *et al.*, 2016).

Essas mudanças alimentares são estratégias para o alcance de resultados mais favoráveis no cuidado ao indivíduo com hipertensão. Porém, a baixa adesão a essas orientações constituem-se em importante dificuldade para controlar os níveis pressóricos, desenvolvimento de complicações e

1 Universidade Regional do Cariri, email: amanda.soushalom@hotmail.com

2 Faculdade de Juazeiro do Norte, email: oclenes21@gmail.com

3 Faculdade de Juazeiro do Norte, email: mariaclaudiap.araujo@hotmail.com

4 Universidade Regional do Cariri, email: naianerolim@hotmail.com

5 Universidade Regional do Cariri, email: celida.oliveira@urca.com

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



surgimento de outros fatores de risco, como a obesidade (BRICARELLO et al., 2018).

Sabe-se que adotar hábitos alimentares diante de um seguimento terapêutico, exige do indivíduo uma autonomia, consciência crítica, reflexiva e que o leve ao autocuidado, características relevante para atuação do enfermeiro junto a uma equipe multiprofissional (RADOVANOVIC et al., 2016).

Nessa perspectiva, entre as estratégias que podem estimular o desenvolvimento dessas características no indivíduo com hipertensão, possibilitando as discussões e orientações quanto à adoção de novos hábitos alimentares destacam-se as ações de educação em saúde, sendo uma alternativa fundamental para conduzir as pessoas a essas mudanças, para fins de prevenção e controle dos fatores de risco (AZEVEDO et al., 2017).

Objetivo

Relatar a experiência do desenvolvimento de ações educativas sobre alimentação no tratamento da hipertensão arterial.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido no período de junho a setembro de 2019, na cidade de Crato – CE. Participaram das ações 23 indivíduos com hipertensão arterial e que não aderem ao tratamento, sendo cadastrados e acompanhados em uma Estratégia Saúde da Família do município.

As ações aconteceram em uma escola próxima à unidade de saúde e estão vinculadas a uma pesquisa do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri. As atividades foram desenvolvidas por uma enfermeira e duas acadêmicas do curso de nutrição, totalizando três encontros intercalados com outros de abordagens distintas. Ressalta-se que os três encontros fazem parte de uma intervenção escolhida pelos participantes, compondo a última etapa do arco de Magueréz.

Para a implementação das estratégias educativas foi utilizado cartolina, papel madeira, lápis de cor e gravuras de diversos alimentos.

Resultados

A idade mínima e máxima dos participantes era 30 e 80 anos, respectivamente. 12 (52.1%) eram do sexo feminino, 20 (86.9%) casados ou união estável, 2 (8.6%) com histórico de infarto e a média do tempo de diagnóstico da hipertensão de 5 anos. Ressalta-se que os 23 (100%) participantes relataram nunca ter passado por uma consulta com o nutricionista, assim como, afirmaram ter sido informado sobre os aspectos nutricionais apenas pelo enfermeiro, porém em duas ou três consultas.

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

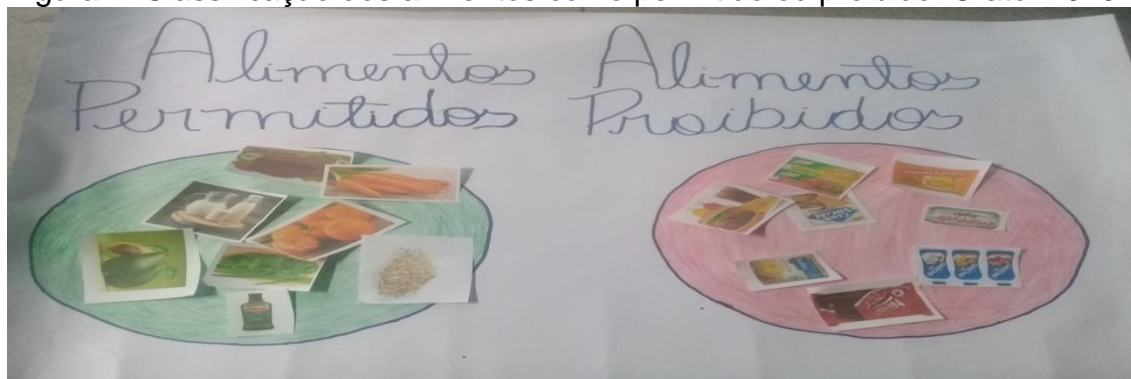
21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



No primeiro encontro, se fez um levantamento do conhecimento prévio dos indivíduos, através da estratégia denominada semáforo. Os participantes foram incentivados a escolher imagens de alimentos e classifica-los como permitido ou proibido, conforme Figura 1.

Figura 1: Classificação dos alimentos como permitido ou proibido. Crato. 2019.



Constatou-se que dos 23 indivíduos, 20 (86,9%) fizeram uma classificação correta, porém a maioria não sabia descrever ou explicar o motivo daquele alimento ser permitido ou proibido, ou seja, desconheciam as propriedades nutricionais dos alimentos. Relatando que as orientações dadas pelos profissionais eram de caráter indicativo, ou melhor, eles só informavam o que podia ou não comer.

A literatura afirma que mudança no comportamento alimentar é lenta e gradual, não sendo eficazes processos educativos pontuais e de caráter informativos, onde o indivíduo é apenas receptor de informações. Sendo necessárias estratégias educativas contínuas que levem em consideração o saber cultural, experiências anteriores e as características socioeconômicas da pessoa (MACHADO et al., 2016).

No segundo encontro, os participantes solicitaram a necessidade de conhecer quais os alimentos que podiam compor as refeições deles. Destarte, utilizou-se uma cartolina com o desenho das três principais refeições, preocupando-se em montar esses pratos com a proporção adequada de cada nutriente, de acordo com a Figura 2.

No café da manhã orientou-se um prato com fibras, carboidratos e proteínas, todos os nutrientes na mesma proporção. Sempre solicitando e dados exemplos de alimentos que eles estivessem em casa e que fossem ricos em nutriente citados. Por exemplo, mamão, tapioca com queijo ou ovo e leite.

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

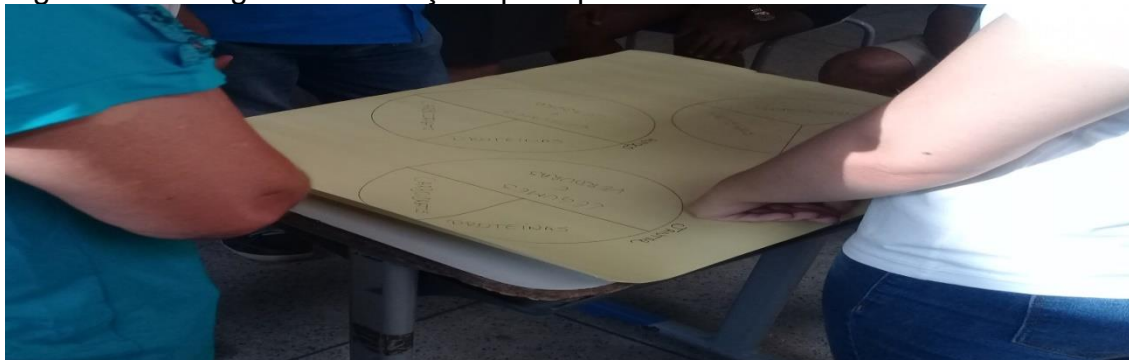
XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



Figura 2: Montagem das refeições principais. Crato. 2019.




Assim como, no almoço e jantar houvesse a combinação de legumes e verduras em maior proporção, carboidratos e proteínas. Sendo dados exemplos de combinações, como, salada de cenoura, beterraba e alface (verdura e legumes), arroz (carboidrato) e frango (proteína). Preocupando-se em investigar como os participantes preparavam esses alimentos.

Observou-se que os participantes tinham um conhecimento deficiente quanto à montagem das refeições principais, afirmando acharem que para ter uma alimentação completa e adequada teriam um custo financeiro alto. Logo, aponta-se a necessidade de orientações pouco radicais, pois a literatura evidencia que dietas radicais resultam em abandono do tratamento (MALACHIAS et al., 2016).

No terceiro encontro, como solicitado pelos participantes, foram ensinadas cinco receitas, fáceis e de baixo custo, sendo explicadas as propriedades nutricionais de cada ingrediente, como mostra a Figura 3.

Figura 3: Receita de pasta de alho, cebola e cheiro verde. Crato. 2019.

| <u>PASTA DE ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE</u> | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Ingredientes:<ul style="list-style-type: none">1 cebola1\4 de xícara de azeite15 dentes alho1\2 maço de cheiro verde |  |
| <ul style="list-style-type: none">• Modo de preparo:<ul style="list-style-type: none">Passar todos os ingredientes no liquidificador. | |

Os participantes relataram não conhecer a facilidade das receitas. Comprometendo-se em fazer e experimentar, sendo que um participante levou um bolo de banana no encontro posterior para que os demais provassem, explicando aos demais os ingredientes utilizados e os nutrientes contidos em

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



cada um, por exemplo, banana madura, pois é rico em potássio e por está bastante madura não foi necessário acrescentar açúcar.

Conclusão

Ações educativas embasadas em referenciais que valorizem o saber e a experiência trazida pelos indivíduos é uma possibilidade de tentar tornar a pessoa com hipertensão autônoma e reflexiva diante dos hábitos alimentares. Assim como, a abordagem multiprofissional não anula ou diminui a relevância de cada profissão no cuidado ao indivíduo com alguma condição crônica.

Agradecimentos

Fundação cearense de apoio ao desenvolvimento científico e tecnológico – FUNCAP.

Grupo de pesquisa e extensão em Saúde cardiovascular e cerebrovascular – GPESCC.

Núcleo de estudo em nutrição – NENUTRI.

Referências

MALACHIAS, M.V.B; SOUZA, W.K.S.B; PLAVNIK F.L; RODRIGUES, C.I.S; BRANDÃO, A.A; NEVES, M.F.T, et al. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. **Arq Bras Cardiol**, v.107, n.3, supl.3, p. 1-83, 2016.

BRICARELLO, L.P; RETONDARIO, A; POLTRONIERI, F; SOUZA, A.M; VASCONCELOS, F.A.G. Dieta DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension): Reflexões sobre adesão e possíveis impactos para a saúde coletiva. **Cien Saude Colet**, 2018.

AZEVEDO, A.M.G.B; SILVA, D.O; GOMES, L.O.S. Educação em saúde como ferramenta no conhecimento do usuário com hipertensão arterial. **Rev enferm ufpe on line**, v. 11, n.8 p. 79-89, 2017.

RADOVANOVIC, C.A.T; BEVILAQUA, C.A; MOLENA-FERNANDES, C.A; MARCONI SONIA SILVA. Intervenção multiprofissional em adultos com hipertensão arterial: ensaio clínico randomizado. **Rev Bras Enferm**, v. 69, n.6, p.1067-73, 2016.

MACHADO, J.C; COTTA, R.M.M; MOREIRA, T.R; SILVA, L.S. Análise de três estratégias de educação em saúde para portadores de hipertensão arterial. Mato Grosso, **Ciência & Saúde Coletiva**, v.21, n.2, p.611-620, 2016