

ATENÇÃO A IDOSOS HIPERTENSOS EM UMA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA: ATIVIDADE DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

Thayane Rebeca dos Santos¹

Fabiano dos Santos²

Matheus Pereira da Silva³

Kassia Priscila Teixeira de Melo⁴

Yure Victor Nogueira da Silva⁵

Leonardo Alef⁶

Medicina



**cadernos de
graduação**

ciências humanas e sociais

ISSN IMPRESSO 1980-1785

ISSN ELETRÔNICO 2316-3143

RESUMO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é, sabidamente, uma doença de alta prevalência nacional, decorrente de alterações em complexos mecanismos de controle, sujeitos à influência de fatores genéticos e ambientais. Quando não tratada adequadamente, traz graves complicações. As mudanças do estilo de vida, como alimentação saudável, atividades físicas e ingerir pouco sódio e álcool, são as mais recomendadas para a prevenção da HAS, pois reduzem a pressão arterial e conseqüentemente as taxas de mortalidade por complicações cardiovasculares. Objetivo: Implementar uma intervenção nutricional com idosos hipertensos da Unidade de Saúde da Família (USF) de Curcurana II, no município de Jaboatão dos Guararapes. Método: Foi aplicado um questionário para obtenção de dados sobre as condições socioeconômicas, estado nutricional, as dificuldades no tratamento da HAS, as percepções sobre o controle do peso corporal, alimentação e acesso às orientações nutricionais. Foram realizadas orientações da importância dos hábitos alimentares e distribuição de sal de ervas como opção de tempero à população idosa de hipertensos, integrantes do Programa Nacional de Hipertensão e Diabetes (Hiperdia), da USF escolhida. Resultados: Observou-se que a maioria dos pacientes não tinha conhecimento dos cuidados básicos com a pressão arterial e que a escolha dos alimentos se dava, pelo menor custo financeiro e os que não necessitavam de muitos preparativos, estando correlacionado com as principais comorbidades observadas nesses idosos. Conclusão: Por meio do projeto, conseguiu-se orientar os idosos hipertensos sobre a importância da

adoção de hábitos alimentares saudáveis como tratamento não medicamentoso da HAS, assim como realizar aconselhamento nutricional adequado aos idosos.

PALAVRAS-CHAVE

Idosos. Hipertensão. Hábitos alimentares saudáveis. Orientação nutricional.

ABSTRACT

Systemic Arterial Hypertension (SAH) is known to be a disease of high national prevalence, resulting from changes in complex control mechanisms, subject to the influence of genetic and environmental factors. When not treated properly, it brings serious complications. Lifestyle changes, such as healthy eating, physical activities and low sodium and alcohol intake, are the most recommended for the prevention of SAH, as they reduce blood pressure and, consequently, mortality rates from cardiovascular complications. Objective: This article has as objective to implement a nutritional intervention with hypertensive elderly at the Family Health Unit (USF) of Curcurana II, in the municipality of Jaboatão dos Guararapes. As method, a questionnaire was applied to obtain data on socioeconomic conditions, nutritional status, difficulties in treating SAH, perceptions about body weight control, diet and access to nutritional guidelines. Guidelines were given on the importance of eating habits and the distribution of herbal salt as a seasoning option for the elderly population of hypertensive patients, members of the National Hypertension and Diabetes Program (Hiperdia), of the chosen USF. As results it was observed that most patients were not aware of basic blood pressure care and that the choice of food was given due to the lower financial cost and those that did not require many preparations, being correlated with the main comorbidities observed in these patients. elderly. We concluded that through the project, it was possible to guide the hypertensive elderly about the importance of adopting healthy eating habits as a non-drug treatment of SAH, as well as providing adequate nutritional counseling to the elderly.

KEYWORDS

Elderly. Hypertension. Healthy Eating Habits. Nutritional Guidance.

1 INTRODUÇÃO

.De acordo com a Sociedade Brasileira de Hipertensão (2016), a HAS além de representar grande fator de risco para o desenvolvimento de complicações como Infarto Agudo do Miocárdio, Acidente Vascular Cerebral e Doença Renal Crônica, gera custos médicos e socioeconômicos elevados resultantes de tais complicações. Como

mecanismo de reorganizar o modelo de assistência à saúde vigente no país, o Ministério da Saúde criou, em 1994, o Programa Saúde da Família (PSF), que tem como foco principal a família de forma integrada e a prevenção de enfermidades, visando à proteção e à promoção à saúde, fortalecendo os princípios da universalidade, integralidade e equidade da saúde (ROSA; LABATE, 2005; CANESQUI; SPINELLI, 2006).

Segundo o Ministério da Saúde, a HAS é uma das mais relevantes doenças do grupo das doenças cardiovasculares e ultimamente vem crescendo de forma significativa. Neste contexto salienta-se que, aproximadamente, 17 milhões de brasileiros, são portadores da doença e sua prevalência varia de 22,3% a 43,9% na população adulta (BRASIL, 2006).

Como discentes e pesquisadores acerca das doenças crônicas não transmissíveis e em áreas afins à Atenção Primária foi reconhecido que é de extrema importância conhecer o perfil dos usuários hipertensos cadastrados e acompanhados na Estratégia Saúde da Família (ESF) tendo em vista a organização de ações em saúde que possam contribuir para a melhoria do atendimento e da qualidade de vida desse grupo de usuários. Assim, buscamos com essa pesquisa avaliar o estado nutricional de hipertensos cadastrados e acompanhados por uma Unidade de Saúde da Família do município do Recife. E entende-se também que já existem informações e evidências científicas suficientes para prevenir e/ou retardar o aparecimento dos agravos e complicações destas patologias (BRASIL, 2010).

O monitoramento da equipe multidisciplinar nas reuniões mensalmente de Hipertensão é imprescindível para que pessoas e comunidades tenham acesso a informações e possam se beneficiar no controle e prevenção do Diabetes e da Hipertensão Arterial (BRASIL, 2010). A prevenção primária e a detecção precoce são as formas mais efetivas de evitar as complicações e devem ser objetivos prioritários dos profissionais de saúde (SOCIEDADE..., 2010).

Dessa forma, percebe-se que a intervenção terapêutica e o controle da HAS requerem mudanças de comportamento em relação à dieta, ingestão de medicamentos e o estilo de vida. Logo, torna-se de grande importância avaliar o estado nutricional de pacientes idosos hipertensos, visto que são indivíduos vulneráveis a essa comorbidade, para que sejam desenvolvidas estratégias que visem o controle da HAS nessa população.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A iniciativa desse projeto foi pensada com vistas no cenário mundial atual do padrão alimentar da população idosa com hipertensão arterial sistêmica diagnosticada, considerada grave problema de saúde pública. A população estudada compreende indivíduos específicos que fazem parte da USF Curcurana II, de ambos os sexos, são eles: idosos com quadro de hipertensão diagnosticada.

O tamanho da amostra foi calculado a partir da população referenciada composta por idosos que eram assistidos pela USF em questão. Foi utilizado o programa de planilhas para elaboração dos dados obtidos em campo e formulação das tabelas.

Como critério de inclusão e exclusão foram utilizados respectivamente, os seguintes critérios: Indivíduos idosos com hipertensão diagnosticada atendidos pela USF escolhida e idosos acima de 60 anos sem Hipertensão diagnosticada.

A coleta dos dados foi realizada pelos integrantes do projeto em duas etapas.

Etapa 1: Calibração da equipe quanto aos instrumentos de pesquisa: Foram realizadas reuniões sistemáticas com objetivo de aprofundar o conhecimento teórico a respeito do tema que os integrantes pudessem realizar a entrevista e as ações interencionistas da melhor maneira possível.

Etapa 2: Coleta e análise de dados: Sob supervisão da orientadora, foram realizadas a leitura e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido e aplicado o questionário (Vide questionário em apêndice)

Todos os participantes que responderam ao questionário, sendo peça fundamental para pesquisa, expressaram sua autorização e voluntariamente aceitaram participar da pesquisa por meio da leitura e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, sendo conduzida de acordo com os padrões éticos exigidos.

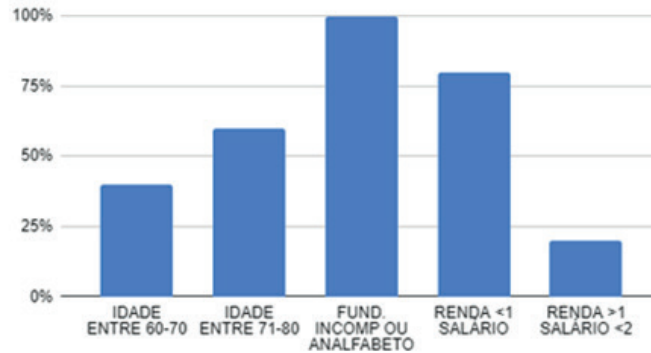
Foram realizadas ações na USF Curcurana II com os idosos hipertensos, com intuito de promover a conscientização e promoção em saúde por meio de palestras sobre a influência dos hábitos nutricionais e sua relação com a HAS, como também foram distribuídas amostras de sal de ervas, nossa amostra de sal de ervas é preparada com produtos naturais como: manjerição, salsinha, orégano e alecrim. Também foram distribuídos panfletos com orientações nutricionais aos idosos, sugerindo os melhores alimentos, de custos mais acessíveis e de alto valor nutricional.

A pesquisa recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Tiradentes de Jaboaão dos Guararapes com o número do CAAE 44630721.2.0000.8727 e foi conduzida de acordo com os padrões éticos exigidos.

3 RESULTADOS

Com relação aos dados sociodemográficos dos participantes da pesquisa, pode-se observar que a maioria dos idosos possuía o ensino fundamental incompleto ou eram analfabetos, implicando, muitas vezes, em falta de conhecimento e pouco esclarecimento acerca do tema, uma vez que a maioria não sabia a relação entre a alimentação e a hipertensão, relacionando apenas ao alto consumo do sal de cozinha propriamente dito.

Além disso, evidenciou-se que os voluntários eram de baixa-renda, o que condiz com a realidade da comunidade em que estão inseridos e em conjunto à baixa escolaridade, tornam-se fatores que contribuem para piorar a qualidade de vida destes indivíduos (FIGURA 1).

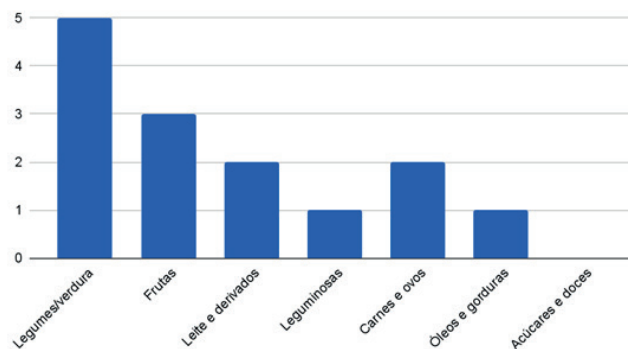
Figura 1 – Dados sociodemográficos dos idosos hipertensos da USF Curcurana II

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

Com base no perfil socioeconômico dos usuários da USF de Curcurana II, onde percebemos o baixo poder aquisitivo para compra de alimentos saudáveis, realizamos a aplicação do questionário para entendermos melhor o cardápio nutricional desses idosos hipertensos, avaliando quais alimentos mais e menos consumidos.

Assim sendo, observamos que os pacientes em estudo relataram não fazer consumo de qualquer tipo de doces e açúcares durante as refeições, para evitar complicações ainda maiores desencadeando outros problemas de saúde. Quanto aos grupos alimentares, os alimentos mais utilizados pelos idosos hipertensos eram verduras e legumes numa frequência de 5 vezes por semana, e de frutas, em média 3 vezes por semana, os quais foram pontos positivos porque mesmo com suas limitações econômicas, eles tentavam seguir uma alimentação diversa, apesar de que estava cada vez mais difícil, principalmente o consumo de proteínas como carnes e ovos, devido aos altos preços (FIGURA 2).

Durante a entrevista com os idosos hipertensos, constatou-se também que alguns deles moravam sozinhos e não tinha disposição para cozinhar diariamente, fazendo com que eles consumissem cada vez mais comidas industrializadas com alto teor de sódio, o que prejudicava o controle dos níveis pressóricos.

Figura 2 – Média de consumo de grupos alimentares por semana

Fonte: Elaborado pelos autores (2021).

4 DISCUSSÃO

Pode-se inferir por meio dos resultados observados que a baixa escolaridade e baixa renda dos pacientes, reflete diretamente na falta de conhecimento em entender a comorbidade que os afeta, implicando numa dificuldade tanto em seguir o tratamento farmacológico prescrito pelo médico, quanto em adotar hábitos de vida saudáveis.

Por meio do projeto, conseguiu-se orientar os idosos hipertensos sobre a importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis como tratamento não medicamentoso para controle da hipertensão arterial sistêmica (HAS), assim como realizar aconselhamento nutricional adequado aos idosos. Por isso, foi pontuada a valorização dos hábitos e da cultura por meio de ações de reeducação alimentar.

Em contrapartida, faz-se necessário ressaltar que a adequação alimentar do consumo energético e de macro e micronutrientes, conforme a necessidade individual, foi algo que merece um maior aprofundamento, já que não foi realizada essa individualização de maneira satisfatória devido a pandemia, a qual diminuiu a frequência dos voluntários na unidade. Além da baixa condição financeira ser outro fator que dificulta uma dieta diversa para esses indivíduos.

No que diz respeito aos impactos e à contribuição para o desenvolvimento da comunidade, pode-se dizer que a contribuição foi de extrema importância, haja vista que diversos pacientes não tinham conhecimento dos cuidados básicos para com a pressão arterial e não tinham ciência de ações básicas que podem reverberar na diminuição dos picos pressóricos. Assim, conforme as ações e abordagem do tema, a população idosa assistida ficou mais informada acerca da alimentação saudável, consciente dos alimentos que não pode ingerir, visando a diminuição das complicações causadas pela HAS.

5 CONCLUSÃO

Dessa forma, percebe-se que realizar uma intervenção nutricional em idosos hipertensos é uma maneira fundamental de ajudar a controlar a hipertensão arterial sistêmica na população assistida, visto que o tratamento farmacológico isolado não tem a mesma eficácia quando em conjunto a mudanças nos hábitos de vida. Nota-se, também, que este trabalho foi indispensável para orientar e educar esses indivíduos para mudanças de estilo de vida saudáveis e adequadas às suas comorbidades, sendo realizada uma troca de conhecimentos de caráter acadêmico e social, devido à inserção na comunidade de Curcurana, sendo possível analisar os fatores socioeconômicos envolvidos nos quadros de hipertensão arterial sistêmica dos voluntários atendidos.

Assim, é importante que tal temática seja amplamente discutida e que mais pesquisas sejam financiadas e apoiadas para que mudanças sociais possam ocorrer nas mais diversas comunidades pelo Brasil. Afinal, de início pode parecer algo difícil de ser executado, mas como já dito pelo filósofo Platão, "o começo é a parte mais difícil do trabalho".

AGRADECIMENTOS

A concretização de um projeto com esta natureza não se deve apenas aos seus autores, mas antes, a todos aqueles que de forma direta ou indireta contribuíram para sua elaboração. Partilharam-se dúvidas, incertezas, conquistas, aprendizado e muito conhecimento.

Agradecemos a toda a comunidade de Curcurana II que se empenhou juntamente com toda equipa multidisciplinar da USF, para o desenvolvimento desse projeto de extensão. Ademais, somos gratos pelo apoio da instituição FITS-PE por meio do programa de bolsas e extensão que favoreceram mecanismos e estrutura adequada para a realização desta pesquisa. Agradecemos, por fim, a colaboração de todos os professores por terem participado sem receios neste projeto, permitindo que este se tivesse concretizado.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, Andréa A.; MOTA, Marco Mota; MACHADO, Carlos Alberto. **Livro Hipertensão - Departamento de Hipertensão Arterial da Sociedade Brasileira de Cardiologia**. Disponível em: <http://departamentos.cardiol.br/dha/livro.asp>. Acesso em: 15 nov. 2020.

BRASIL. Sociedade Brasileira de Cardiologia. V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 1, p. 1-48, 2006.

ROSA, Walisete de Almeida Godinho; LABATE, Renata Curi. Programa Saúde da Família: a construção de um novo modelo de assistência. **Rev. Latino-am Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 13, n. 6, p. 1027-34, nov./dez. 2005.

SOCIEDADE Brasileira de Cardiologia. **VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão**. São Paulo: 2010. Disponível em: <http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2010/Diretriz>. Acesso em: 11 jun. 2018.

Data do recebimento: 21 de abril de 2022

Data da avaliação: 9 de junho de 2022

Data de aceite: 12 de junho de 2022

1 Doutora; Professora – FITS, Jaboatão-PE. E-mail: thayane.rebeca@soufits.com.br

2 Acadêmico do curso de Medicina – FITS, Jaboatão-PE. E-mail: fabiano.santos@soufits.com.br

3 Acadêmico de Medicina – FITS, Jaboatão-PE. E-mail: matheus.pereira@soufits.com.br

4 Acadêmico de Medicina – FITS, Jaboatão-PE. E-mail: kassia.priscila@soufits.com.br

5 Acadêmico de Medicina – FITS, Jaboatão-PE. E-mail: yure.victor@spufits.com.br

6 Acadêmico de Medicina – FITS, Jaboatão-PE. E-mail: leonardo.alef@soufits.com.br