

HÁBITOS ALIMENTARES DE HIPERTENSOS QUE FREQUENTAM UMA UBS DA CIDADE DE JANDAIA DO SUL /PR

MARCIO ALAN SILVA ¹; ANA HELENA GOMES ANDRADE ²

RESUMO

Objetivo: Verificar o hábito alimentar de pacientes hipertensos de uma Unidade Básica de Saúde da cidade de Jandaia do Sul - Paraná. **Métodos:** Estudo transversal de caráter quantitativo/qualitativo onde foi aplicado e analisado um questionário. **Resultados:** A maioria dos entrevistados (30 a 75 anos) são sedentários, apresentando alimentação inadequada, com alto consumo de frituras na semana, com baixo consumo de alimentos integrais e alta ingestão de farinha refinada. Em contra partida com consumo moderado de sal ao mês. **Conclusão:** É importante que pessoas com idade mais avançadas tenha um acompanhamento nutricional. Programas oferecidos pelas Unidade Básica de Saúde é uma grande estratégia, ajudando essas pessoas entenderem mais sobre a Hipertensão arterial.

Palavras Chaves: Hipertensão; Perfil dietético; Saúde Pública.

ABSTRACT

Objective: To verify the eating habits of hypertensive patients at a Basic Health Unit in the city of Jandaia do Sul - Paraná. **Methods:** A quantitative / qualitative cross-sectional study where a questionnaire was applied and analyzed. **Results:** Most of the interviewees (30 to 75 years) are sedentary, presenting an inadequate diet with high consumption of fried foods at the week, with low ingestion of whole foods and high intake of refined flour. In contrast to moderate consumption of salt per month **Conclusion:** It is of great importance that people with more advanced age have nutritional monitoring. Thus programs offered by the Basic Health Unit is a great strategy as it would help these people to understand more about arterial hypertension.

Key Words: Hypertension; Dietary profile; Public health.

¹ Acadêmico do Curso Bacharelado de Nutrição da Faculdade de Apucarana - FAP

INTRODUÇÃO

A DCV (Doença cardiovascular) são uma das maiores causas de morte no mundo, estuda-se principalmente, a associação entre o estilo de vida e as manifestações cardiovasculares. (MASSAROLI et al., 2018). A HAS (Hipertensão arterial sistêmica) é caracterizada como uma doença cardiovascular, onde o coração para irrigar os órgãos produz força contra a parede das artérias, as vezes essa força se eleva devido à resistência na passagem do sangue. Isso acontece quando há estreitamento do calibre da artéria, tal resistência é a hipertensão arterial, também chamada de pressão alta. (BRASIL, 2018).

Atualmente a predominância mundial da hipertensão arterial (HA) é em torno de 31% sendo responsável por 63% de um total de 38 milhões de mortes no mundo. A prevalência no Brasil é por volta de 24,8% em adultos, sendo as mulheres com maiores índices 26,8% em relação aos homens 22,5%. (RÊGO et al., 2018).

Existem fatores de risco para HAS que podem ou não serem mudados, dentre os que não podem está a idade, gênero, fatores sócio econômicos e genética. Entre os que podem ser alterados está o estilo de vida que inclui o habito alimentar. Contudo, a alimentação saudável deve estar presente na vida de todas as pessoas que buscam saúde, sendo uma das principais medidas a serem tomada quando diagnosticada alguma doença, dentre elas as cardiovasculares. (BANDEIRA, BERNARDO, KUPEK, 2018).

Por isso a baixa ingestão de frutas e hortaliças, e o consumo exagerado de alimentos ricos em gorduras e açúcar, estão associados a evolução e ao aumento da incidência de obesidade e das doenças cardiovasculares (DCV). (BARROSO et al., 2017).

Sendo assim, a mudança de habito alimentar deve ser realizada assim que se tem diagnostico de HAS, que inclui restrição de sódio, aumento do consumo de nutrientes. Portanto, tem-se a necessidade de verificar o hábito dietético de pacientes hipertensos de modo a modificar a qualidade de vida bem como a longevidade desses indivíduos.

OBJETIVO

Verificar o hábito alimentar de pacientes hipertensos de uma UBS da cidade de Jandaia do Sul – PR.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo transversal, de caráter quantitativo/qualitativo, quantitativo pois será empregado dados numéricos e recursos estatístico como porcentagem e qualitativo onde irá se avaliar os hábitos alimentares desses indivíduos. Esta pesquisa foi realizada no município de Jandaia do sul – Pr, realizada na UBS Dr Ivoly Genro Palma. Foi realizado na UBS um evento destinado ao público hipertenso composta por aproximadamente 40 adultos de ambos os gêneros, com idade entre 30 e 75 anos de ambos os gêneros que apresentam hipertensão há mais de 6 meses. A coleta de dados ocorreu no mês de julho, no período vespertino, com abordagem aleatória, onde foi aplicado um questionário em forma de entrevista contendo 23 perguntas, sendo 5 sobre o estilo de vida e 18 sobre o habito alimentar. Os dados foram tabulados, para isso utilizou-se Microsoft Excel 2013.

Foram inclusos na pesquisa, adultos com idade entre 30 e 75 anos de ambos os gêneros que apresentam hipertensão há mais de 6 meses e que aceitem participar da pesquisa. Foram excluídos da pesquisa, pessoas que não conseguiam responder por si mesmo (sequelados de AVC), que não responderam todas as perguntas de maneira correta e/ou que utilizavam terapia nutricional enteral ou parenteral. **Número do Parecer:** 2.735.069

RESULTADOS

A população foi composta por indivíduos com idade entre 30 a 75 anos. Com relação ao gênero, 65% das entrevistas eram mulheres e apenas 35% homens. No requisito de aferir a pressão arterial, foi verificado que 40% dos entrevistados relataram aferir a pressão somente quando passam mal, e apenas 2,5% aferir diariamente. Em relação a pratica de exercícios físicos, mais da

metade dos indivíduos eram sedentários, sendo um fator preocupante para a HAS.

Sendo assim, nesta pesquisa a quantidade do sódio utilizada no período de 1 mês foi de 0,5kg a 1kg. Considerando a recomendação de 540g de sal por mês. 3 pessoas ou seja, 180g de sal por pessoa por um período de 1 mês, a quantidade média consumida pela maioria da população do estudo está adequada.

A quantidade de óleo consumida ao mês é de 1 a 2 L sendo de 333 ml em uma casa onde mora 3 pessoas. Como não foi verificado o consumo de óleo por pessoa e sim o consumo mensal da casa, torna-se inapropriado dizer que está adequado ou não.

O consumo de frituras e carnes (em geral) por semana, se fazem presente diariamente nas refeições dos entrevistados, com grande prevalência de 35% e 57,5% respectivamente. O consumo de embutidos, enlatados e temperos prontos também foi avaliado visto que tais alimentos são ricos tanto em sódio quanto em gorduras, e foi possível verificar que a maioria 35%, 52,5% e 45% respectivamente não possui o hábito de ingerir embutidos, sendo que apenas uma pequena quantidade refere consumir esse tipo de alimento de 3 a 6 vezes na semana.

No consumo de suco em pó, 55% relataram que não consome e apenas 10% consome diariamente. Refrigerante 65% dos entrevistados também relataram não consumir. Também foi verificado que 92,5% dos entrevistados não fumam e 82,5% não ingerem bebida alcoólica. Resultados positivos que favorecem o controle da Hipertensão.

Foi observado que em relação ao consumo de integrais, em média 80% relataram não ingerir, consumindo apenas farinha refinada e arroz branco diariamente. Entretanto, faz parte das refeições diárias dos pacientes, ingerir frutas, verduras, legumes e leite diariamente. Vale ressaltar que embora o consumo diário seja importante, pode não ser o suficiente para suprir necessidades de micronutrientes como cálcio, magnésio, potássio, uma vez que não foi questionado a quantidade diária desses alimentos.

CONCLUSÃO

Dos hábitos de vida modificáveis que incluem sedentarismo, estilo de vida e alimentação, neste estudo onde pode-se perceber que o sódio está sendo ingerido com moderação, e o consumo diário de frutas, verduras e legumes está presente diariamente na vida desses indivíduos. Em contra partida grande parte dos pacientes levam uma vida sedentária, fator preocupante para HAS. Frente a isso, é de grande importância que pessoas com idade mais avançadas, tenham um acompanhamento com profissionais da saúde, com a consciência e a importância de uma alimentação saudável com a pratica regular de exercícios físicos.

REFERÊNCIAS

BANDEIRA, Caroline; BERNARDO, Carla; KUPEK, Emil. **Consumo de frutas, verduras e legumes, e atividade física em estudantes da universidade federal de santa catarina**. REVISTA UNINGÁ, v. 43, n. 1, 2018.

BARROSO, Taianah Almeida et al. **Associação entre a obesidade central e a incidências de doenças e fatores de risco cardiovascular**. International Journal of Cardiovascular Sciences, v. 30, n. 5, p. 416-424, 2017.

MASSAROLI, Letícia Carvalho et al. **Qualidade de vida e o IMC alto como fator de risco para doenças cardiovasculares**. Revista da Universidade Vale do Rio Verde, v. 16, n. 1, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, **Doenças cardiovasculares**. Disponível em:

<http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5253:doencas-cardiovasculares&Itemid=839>. Acesso em: 15 mar 2018.

RÊGO, Anderson Silva et al. **Fatores associados a pressão arterial inadequada de pessoas com hipertensão**. Cogitare Enfermagem, v. 23, n. 1, 2018.