

PRESSÃO NO CONTROLE: DESAFIO DA NUTRIÇÃO

Luan Santos de OLIVEIRA¹
Quézia Linhares Roza da Silva FURTADO¹
Rodrigo Silva AZAMBUJA¹
Marina Satie TAKI²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

²Nutricionista. Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

RESUMO

Introdução: Conforme a OMS, uma das doenças crônicas não transmissíveis mais comum é a hipertensão. Nos idosos é o principal fator de risco modificável para morbidade e mortalidade cardiovascular, declínio cognitivo, demência e perda de funcionalidade. Por ter grande relação com a obesidade, o controle de peso é a maneira não medicamentosa mais efetiva. Essa é uma condição prevalente especialmente em ambientes como abrigos de idosos, onde identificamos que a maioria dos residentes convive com a doença. A Fundação Abrigo Bom Jesus de Cuiabá é uma instituição filantrópica, atualmente conta com o apoio do município, doações e voluntários. Há uma equipe de saúde composta por médico, enfermeiro, técnico de enfermagem, nutricionista, assistente social, fisioterapeuta. Boa parte dos idosos residentes possui não só a hipertensão como outros tipos de doenças crônicas, e poucos deles possuem plano de saúde, tendo que recorrer ao serviço de saúde público como as UPAs. Apesar das refeições serem planejadas por uma nutricionista, observamos a necessidade de ampliar o conhecimento dos próprios idosos sobre alimentação adequada e hábitos preventivos, de forma lúdica e acessível, a fim de promover autonomia e bem-estar. **Objetivos:** Fomentar a educação nutricional de maneira prática e interativa, contribuindo para a melhoria da saúde e qualidade de vida dos idosos. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal realizado com os idosos da Fundação Abrigo Bom Jesus de Cuiabá, a fim de promover a educação nutricional através de duas dinâmicas educativas que se destacam pela criatividade e inovação. As dinâmicas aplicadas foram um Jogo de Tabuleiro confeccionado em isopor e EVA, contando com o avanço de 18 casas, que direcionam os hábitos de prevenção e cuidados, e perguntas nas quais os idosos responderam relacionadas à hipertensão. Na rodada inicial, o jogador escolhe uma ficha com números de 1 a 10, nas quais haviam perguntas básicas sobre hipertensão. Caso o jogador acertasse, poderia jogar o dado e avançar a quantidade de casas indicada; caso não, a vez era passada ao próximo jogador. A outra dinâmica foi das Três Caixas com as categorias Evitado, Moderado e Liberado. Essa atividade utilizou 16 cartões com figuras de alimentos e atividades para os idosos analisar e classificar em qual caixa colocar cada cartão de acordo com as informações passadas anteriormente. Caso o participante distribuisse o cartão indevidamente, o mediador intervinha explicando o porquê do erro. **Resultados:** Os resultados encontrados neste estudo foram a promoção da educação nutricional, a compreensão dos idosos em relação à hipertensão, boa interação. Os idosos participaram com perguntas, compartilhando experiências e demonstraram assimilação do conteúdo por meio das respostas. **Conclusão:** Por meio da abordagem interativa, com métodos criativos, baixo custo e fácil replicação, o projeto Pressão no Controle inova ao transformar a educação nutricional em uma experiência prática, engajante e adaptada às necessidades dos idosos.

Palavras-Chave: Hipertensão; Idosos; Criatividade.