

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DE HIPERTENSÃO EM PACIENTES IDOSOS DO BAIRRO PARQUE DO LAGO, EM VÁRZEA GRANDE – MT

Athos Gabriel Nunes Fraga Wanderley¹

Guilherme Magano¹

Isabella Francisca Machado¹

Marina Satie Taki²

¹Discentes 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).

Introdução: A hipertensão arterial sistêmica é uma condição crônica que afeta grande parte da população idosa brasileira, sendo considerada um importante fator de risco para doenças cardiovasculares, renais e cerebrovasculares. Em áreas periféricas, como o bairro Parque do Lago, em Várzea Grande (MT), os desafios para o controle da hipertensão são ainda mais complexos devido à limitada acessibilidade aos serviços de saúde, baixa escolaridade e dificuldade de adesão a hábitos saudáveis. Diante desse cenário, ações de educação em saúde se tornam essenciais para promover a conscientização e o autocuidado entre os idosos hipertensos. **Objetivo:** Promover a educação nutricional e o incentivo ao autocuidado de idosos hipertensos residentes no bairro Parque do Lago, com foco na prevenção e controle da hipertensão. Além disso, buscou-se compreender os hábitos alimentares desses idosos, incentivando mudanças positivas no estilo de vida por meio de metas acessíveis e materiais de apoio. **Métodos:** A intervenção foi realizada por meio de visitas domiciliares a idosos previamente identificados como hipertensos, com o intuito de conhecer suas rotinas alimentares, identificar dificuldades no manejo da doença e estabelecer um vínculo educativo. Durante as visitas, foram aplicadas orientações sobre alimentação saudável, com ênfase na redução do consumo de sódio, aumento da ingestão de frutas, verduras e água, bem como na adesão correta ao uso de medicamentos. Ao final do projeto, cada participante recebeu um quadro de metas magnético contendo lembretes de práticas diárias recomendadas, como o consumo de pelo menos dois litros de água por dia, a ingestão de frutas e vegetais, o uso correto da medicação, entre outras ações de promoção da saúde. Também foi entregue um sal de ervas, acompanhado de um panfleto informativo com a lista de ingredientes, sugestões de uso e orientações práticas para substituição do sal refinado. **Resultados:** A partir das visitas e das interações com os idosos, foi possível observar uma boa receptividade às orientações e materiais distribuídos. Os quadros de metas despertaram interesse e engajamento por parte dos participantes, que relataram maior atenção aos horários da medicação e um esforço consciente em melhorar a ingestão de água e alimentos in natura. O sal de ervas também foi bem aceito, sendo mencionado por diversos idosos como uma alternativa saborosa ao sal comum. O relato dos participantes e seus familiares indicou maior conscientização sobre os cuidados com a hipertensão. **Conclusão:** O projeto demonstrou a importância de ações educativas personalizadas e acessíveis para o fortalecimento do autocuidado entre idosos hipertensos em comunidades periféricas. A combinação de escuta ativa, orientação nutricional e ferramentas visuais simples mostrou-se eficaz para promover mudanças positivas no cotidiano dos participantes. Iniciativas como essa contribuem não apenas para o controle da hipertensão, mas também para a valorização do cuidado humanizado além da promoção da saúde naquele território.

Palavras-chave: Hipertensão arterial. Educação em saúde. Idosos. Promoção da saúde. Alimentação saudável.