

CONTROLE DA HIPERTENSÃO EM IDOSOS AMIGOS DO CORAÇÃO

Ana Vitória Soldatelli¹

Igor Dalmolin¹

Rhafaella Castilho¹

Talhita Nascimento¹

Vanessa Maria Souza¹

Suzana Souza Arantes²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ²Nutricionista. Mestre em Ciências da Saúde. Docente do Curso de nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução: A hipertensão arterial sistêmica é uma condição crônica muito prevalente na população idosa, caracterizada por níveis elevados e persistentes da pressão arterial, o que aumenta o risco de doenças cardiovasculares e outras complicações. A clínica do UNIVAG identificou uma alta incidência de idosos hipertensos com controle inadequado da pressão arterial, o que motivou a elaboração do presente projeto. **Objetivos:** Desenvolver e aplicar estratégias de acompanhamento e controle da hipertensão arterial em idosos por meio de ações educativas, nutricionais e do uso de um tempero sem sal como alternativa saudável para a redução do consumo de sódio. **Métodos:** Trata-se de um projeto de extensão com abordagem prática e educativa, envolvendo acadêmicos de Nutrição. As ações incluíram visitas a clínica do UNIVAG, palestras educativas sobre alimentação saudável e distribuição do produto desenvolvido pela empresa Amigos do Coração: um tempero natural, sem adição de sal. As análises foram baseadas na observação da adesão dos participantes e na avaliação da aceitação do produto. **Resultados:** Os idosos demonstraram interesse e boa receptividade tanto às orientações quanto ao produto ofertado. Houve relato de maior conscientização sobre os riscos do excesso de sódio e melhoria na adesão a práticas alimentares mais saudáveis. A integração das ações educativas e nutricionais mostrou-se eficaz para promover autonomia alimentar e auxiliar no controle pressórico. **Conclusão:** O projeto alcançou seus objetivos ao oferecer ações aliadas ao uso de alternativas saudáveis como o tempero sem sal, contribuindo para a adesão e hábitos alimentares mais adequados entre idosos hipertensos, promovendo maior autonomia e controle da pressão arterial.

Palavras-chave: Hipertensão arterial; Idosos; Saúde pública; Nutrição.