

DIETA DASH E HIPERTENSÃO NA TERCEIRA IDADE

Amanda Cristina da Silva Cunha¹

Felipe Gabriel Leão Andrade Falbo¹

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)

Introdução: A Dieta DASH é um plano alimentar desenvolvido para prevenir e controlar a hipertensão arterial, priorizando o consumo de alimentos saudáveis e reduzindo o consumo de sal, gorduras saturadas e açúcares. No entanto, a hipertensão continua sendo um desafio de saúde pública, especialmente entre os idosos, que muitas vezes apresentam dificuldade em controlar a pressão arterial devido à má alimentação. **Objetivo:** Logo, o objetivo desse projeto foi realizar uma intervenção educativa sobre a hipertensão em idosos no CRAS promovendo a conscientização e o autocuidado em relação a essa doença. **Métodos:** Trata-se de uma abordagem qualitativa onde a intervenção consistiu em uma sessão de conversa e orientação sobre hipertensão, abordando temas como fatores de risco, efeitos, alimentos a serem evitados e recomendados, além de esclarecimento de dúvidas e durante a explicação, as participantes foram questionadas sobre a presença da doença e os cuidados adotados para controlá-la. **Resultados:** Os resultados mostraram que a maioria das idosas participantes relatou ter hipertensão e afirmou adotar os cuidados necessários. A sessão foi eficaz em promover a conscientização e o autocuidado, e as participantes demonstraram estar cientes da importância de uma alimentação saudável e do acompanhamento médico para controlar a hipertensão. **Conclusão:** A intervenção educativa sobre a dieta DASH realizada no CRAS mostrou-se eficaz em promover a conscientização e o autocuidado em relação à hipertensão entre as idosas participantes, reforçando a importância de ações educativas em saúde para melhorar a qualidade de vida dessa população.

Palavras chaves: Dieta DASH; Hipertensão; Idosos.