

HIPERTENSÃO: QUEM SE CUIDA VIVE MAIS

Ellen Taís Pontes Pereira¹, Josué De Freitas Silva¹, Larissa Emily Fernandes Alcantara¹, Lucas De Oliveira Carneiro Costa¹, Olleniza Da Silva Ponciano¹, Romario Rodrigo Xavier¹, Tarlita Dias Miranda¹, Bárbara Grassi Prado².

Introdução. A hipertensão arterial, conhecida popularmente como pressão alta, é considerada uma doença silenciosa, já que muitas vezes não apresenta sintomas, atrasando seu diagnóstico. Alguns sintomas podem ser sentidos (pelo paciente) ou observados em pessoas que sofrem dessa patologia, por exemplo dores na região da nuca, visão embaçada, cansaço em excesso, tontura, sangramento no nariz, náusea e vômito. Se a pessoa já sofre de hipertensão ou tem pré-disposição a ela, alguns cuidados devem ser seguidos para evitar prejuízos à saúde, um dos mais citados e conhecidos é a redução parcial ou total no consumo do sal de cozinha e alimentos que contenham sódio em excesso, outro exemplo é a redução do consumo de bebidas alcoólicas, abandonar o tabagismo, exercitar-se regularmente, entre outros. **Objetivo.** Conscientizar sobre os malefícios da hipertensão arterial e os alimentos associados à sua prevenção ou tratamento. **Materiais e métodos.** Foram realizadas pesquisas científicas a respeito da hipertensão para se obter maior domínio do assunto sobre o tema, e resumir da melhor maneira o conteúdo no produto final (folder) para ser entregue aos estudantes (maiores de 18 anos) de uma escola de jovens e adultos. Além do folder, foi preparado um outro produto intitulado “sal disfarçado” (orégano, manjerição e raspas de limão), que serve para substituir o sal comum em alimentos para pessoas que possuem hipertensão ou pré-dispostas a doença, ou até mesmo para as que querem reduzir o consumo do sódio. No dia estipulado, foi realizada uma atividade de educação alimentar e nutricional utilizando-se os instrumentos elaborados e uma orientação informal sobre o tema. **Resultados.** Muitos dos estudantes participantes da oficina já tinham conhecimento sobre os malefícios do excesso de sal nas refeições, porém ao citarmos exemplos de alimentos industrializados que contêm muito sódio, e mostrarmos a eles esses alimentos, vários ficaram impressionados e diziam “eu como sempre isso”, “não sabia que tinha tanto”. Foi explicado que na tabela nutricional de cada alimento vem informando suas respectivas quantidades de nutrientes, dentre eles o sódio, que é o nutriente que deve ser reduzido ou retirado do dia-a-dia de hipertensos. Além disso, ao explicar como se fazer o sal disfarçado, a maioria gostou do odor do produto e da maneira de como prepará-lo, simples e rápida, podendo substituir diversos temperos industrializados por aqueles mais naturais, ricos em vitaminas e minerais. **Conclusão.** Muitas pessoas já sabem que o sal em excesso não traz benefícios ao organismo, pelo contrário, prejudica. Porém, da mesma maneira que sabem a respeito do ingrediente sal, pouco sabem do nutriente sódio, que em excesso prejudica, e pode ser encontrado em diversos alimentos industrializados.

Palavras-chave: Hipertensão arterial, sal, sódio.