



COMPREENSÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO E SUA IMPLICAÇÃO NO TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO¹

Karin Gerstberger², Maristela Borin Busnello³

Introdução - analisar as práticas alimentares dos hipertensos vinculados a Unidade de Saúde da Família 01, do município de Novo Machado-RS, quanto ao seu consumo alimentar habitual e as práticas alimentares relacionadas ao tratamento da hipertensão. **Métodos** – Estudo quantitativo descritivo, realizado no município de Novo Machado/Rs, onde a economia é essencialmente vinculada à agricultura. Para esse estudo foram realizadas entrevistas durante as reuniões dos grupos de hipertensos, onde foram registrados em um formulário, os dados sócios demográficos de interesse ao estudo (sexo, idade, escolaridade), assim como a frequência do consumo dos alimentos e suas respectivas quantidades. **Resultados** - A prevalência dos participantes dos grupos é do sexo feminino (73,9%), todos apresentaram escolaridade baixa (Ensino Fundamental Incompleto), 52,35% relataram fazer três refeições/dia. Dos participantes, 65,2% relataram consumir uma porção/dia, de alimentos como arroz, macarrão e batata. Quanto ao consumo de pães, bolachas, cucas e bolos, 87% responderam que consomem 2-3 porções/dia. A frequência do consumo de doces foi de duas vezes por semana (60,9%). No consumo de frutas, 69,6% relatam consumir 2-3 porções/dia. Para verduras e legumes 47,8% dos entrevistados consumiram apenas uma porção diária. Das leguminosas observou-se que 52,2% dos entrevistados consumiam 1 porção/dia. Para leite e derivados, o consumo foi de 2-3 porções/dia (47,8%). Ainda 69,9% dos indivíduos relataram consumir um pedaço de carne/dia. Quando consomem carne vermelha, 78,3% retiram a gordura aparente, 65,2% retiram a pele do frango. O consumo de embutidos foi diário por 47,8% entrevistados. Dos indivíduos avaliados 39,1%, relataram consumir óleo de soja e banha de porco. Em relação ao consumo de frituras, 39,1% relatam o consumo uma vez por semana. O tempero mais utilizado é o sal associado a ervas aromáticas (60,9%). A ingestão de água, para 56,5% dos entrevistados é de 2-3 copos de água diários. Metade dos entrevistados relataram nunca ingerir bebidas alcoólicas, e todos consideraram a hipertensão uma doença, fazendo uso de algum tipo de medicação. **Conclusão:** esse estudo buscou avaliar o consumo alimentar, fornecendo subsídios para um aconselhamento dietético e nutricional mais adequado e eficaz, auxiliando no controle dos níveis pressóricos. Baseado nos dados apresentados no estudo, esses portadores de hipertensão devem ser orientados quanto a um maior fracionamento das refeições; aumento do consumo diário de verduras e frutas e cereais integrais (arroz, pães, farelos entre outros), e desencorajados ao consumo diário de embutidos e frituras.

¹ Trabalho de conclusão de curso de graduação em Nutrição

² Nutricionista, ex aluno do Curso de Nutrição da Unijuí

³ Docente do Curso de Nutrição do Departamento de Ciências da Saúde da Unijuí



O FUTURO DO PLANETA

TERRA

XV Seminário de Iniciação Científica
XII Jornada de Pesquisa
VIII Jornada de Extensão
de 06 a 09 de novembro