

PERFIL NUTRICIONAL DE IDOSOS HIPERTENSOS CADASTRADOS EM UMA UNIDADE BASICA DE SAÚDE

Introdução: Com o aumento no ritmo de envelhecimento da população brasileira, tornou-se fundamental planejar e desenvolver ações de saúde que possam contribuir com a melhoria da qualidade de vida dos idosos brasileiros. Dentre essas ações, estão as medidas relacionadas a uma alimentação saudável, que devem fazer parte das orientações trabalhadas pelos profissionais de saúde à pessoa idosa e sua família.

A Hipertensão Arterial (HA) é uma doença prevalente entre as pessoas idosas. Vários fatores influenciam no aparecimento ou agravamento da HA, destacando-se: fatores genéticos, idade, tabagismo, etilismo, sedentarismo e fatores dietéticos. **Objetivo:** descrever a avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de idosos hipertensos cadastrados em uma Estratégia de Saúde da Família – ESF no município de Santa Cruz do Capibaribe – PE. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo tipo transversal no qual foram entrevistados 60 voluntários em seus domicílios, utilizando-se um questionário composto de dados de identificação, história clínica do paciente e familiar, estilo de vida e avaliação dietética (questionário de frequência alimentar dividido em: Grupo 1 – alimentos de risco para HA e Grupo 2 – alimentos não considerados de risco.

Resultados: Os fatores de risco em ordem decrescente de prevalência foram: história familiar para HA, sedentarismo e hábitos alimentares inadequados. o alimento considerado de risco mais consumido pelos voluntários foi a Charque 42,0%, já em relação aos não considerados de risco foram as frutas 57% na frequência de 2 a 4 vezes por semana. **Conclusão:** Tendo em vista os resultados encontrados, percebe-se a importância da participação do nutricionista nas atividades da Unidade de Saúde da Família, pois fica evidente a necessidade de um acompanhamento nutricional, para que haja tomada de ações preventivas por meio de programas de educação em saúde, estimulando mudanças no estilo de vida e adoção de hábitos alimentares saudáveis.

Palavras chave: Idosos; Hábitos Alimentares; Estado Nutricional.

Autora: Silmara Oliveira da Silva

Nutricionista graduada pela Faculdade do Vale do Ipojuca – FAVIP – Caruaru - PE