

## **ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DESENVOLVIDA PARA O GRUPO HIPERDIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Larissa Oliveira França<sup>1</sup>; Ana Carolina Araújo Fonseca Brito<sup>1</sup>; Wanessa Karine da Silva Lima<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduanda no Bacharelado em Nutrição (FAMAM), larissaof6@gmail.com; karobynha@hotmail.com; <sup>2</sup>Mestra em Microbiologia Agrícola (UFRB), FAMAM, wanessakarinenutri@outlook.com.

O Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) é uma das equipes que compõe a atenção primária a saúde no âmbito da saúde coletiva. Este grupo é composto por uma equipe multiprofissional, que inclui entre outros profissionais, o Nutricionista. Dentre as atribuições do NASF, está incluso o atendimento a programas específicos. Nesse sentido, abarca o programa HiperDia, o qual destina-se ao cadastramento e acompanhamento de pacientes portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e Diabetes Mellitus (DM). Entendendo a contribuição da alimentação sobre a melhora dos sintomas dessas doenças, faz-se necessário o desenvolvimento de atividade de Educação em Alimentação e Nutrição (EAN) voltada a este público. Assim, o objetivo deste trabalho é apresentar um relato de experiência de estagiárias do curso de Nutrição acerca de uma atividade de EAN desenvolvida para o grupo HiperDia no âmbito do NASF. Dessa forma, a atividade foi desenvolvida em três etapas, que aconteceram quinzenalmente. No primeiro encontro foi realizada aferição de Pressão Arterial (PA), verificação de glicemia capilar (GC) e obtenção de dados antropométricos, dos quais: peso, altura e índice de massa corporal. Além disso, foi realizada uma palestra multiprofissional sobre estilo de vida saudável para o controle do DM e HAS. No segundo encontro, foi desenvolvida palestra sobre alimentação e nutrição pautada em três aspectos: controle da ingestão do sódio para melhora dos sintomas da HAS; ingestão adequada de açúcar para o controle do DM e sobre a importância da redução de peso para o controle destas doenças e proteção contra o desenvolvimento de doenças cardiovasculares secundárias. Para isso foram entregues livretos de receitas saudáveis, panfletos informativos sobre sódio e preparações saudáveis de cookie de banana sem açúcar e sal de ervas. Além disso, foi estipulado também, como meta para o próximo encontro: perda de peso, sugerida a entrega de um certificado para o paciente que conseguisse o melhor resultado. Assim, no último encontro foi realizada aferição de peso dos pacientes, e entrega de certificado para a paciente que obteve maior perda de peso, de 3 Kg, em relação ao primeiro encontro. Contudo, pretendeu-se verificar também a GC e PA, a fim de compará-las com os dados obtidos no primeiro momento, mas devido a demanda do local e indisponibilidade dos materiais utilizados anteriormente, não foi possível aferir esses parâmetros. Portanto, foi possível constatar que a intervenção realizada possibilitou um espaço de acolhimento e de troca de conhecimento sobre estilo de vida saudável entre os participantes do grupo HiperDia, como também, refletiu bons resultados nestes. Sendo assim, foi uma experiência positiva tanto para os usuários do programa, quanto para as estagiárias devido a vivência prática no campo de atuação do Nutricionista, que possibilitou aprimoramento teórico-prático sobre a temática abordada. Embora a demanda local não tenha possibilitado uma melhor avaliação da atividade.

**Palavras-chave:** Saúde coletiva. Hipertensão Arterial. Diabetes Mellitus.