

HIPERTENSÃO: O CONTROLE PODE ESTAR SEU PRATO

Vanuska Lima da Silva; Divair Doneda; Amanda Cerqueira Castellani; Eliara Freitas Dornelles

A Hipertensão é uma Doença Crônica Não-Transmissível com elevada incidência no Brasil. O consumo excessivo de sódio é um dos fatores de risco para seu desenvolvimento. Com base nisso, o uso de alternativas para diminuir e/ou substituir o sal de cozinha nas refeições pode ser útil no controle dessa doença. A base para o projeto são as metodologias de Paulo Freire e Tecnologias Sociais. As atividades desenvolvidas pelo projeto de extensão ocorrem em dois locais: a) o espaço de um serviço que integra a Rede de Atenção Psicossocial da Secretaria Municipal de Saúde da Prefeitura Municipal de Porto Alegre, com o foco de geração de renda a partir dos princípios da Economia Solidária e b) o laboratório de Técnica Dietética do curso de Nutrição/UFRGS. No primeiro, ocorre a construção de uma horta vertical com a integração dos usuários do serviço, os quais agregam valor artístico ao trabalho, a fim de incentivar o plantio doméstico de ervas e temperos para o uso nas refeições. Busca-se um enfoque sustentável na elaboração de vasos, com aproveitamento de garrafas PET e caixas de leite tipo Tetra Pak. Desse modo, ocorre a revitalização do ambiente dessas pessoas, o que proporciona efeito terapêutico. No segundo, o objetivo é unir os conhecimentos da Ciência da Nutrição e Dietoterapia para a realização de oficinas de alimentação saudável com ervas e temperos. O projeto tem como proposta a realização de preparações culinárias, debates sobre o hábito alimentar e foco na prevenção da Hipertensão. Esses encontros estão sendo de muita troca de conhecimentos sobre preparo dos alimentos, história alimentar e hábitos saudáveis. Um exemplo disso foram as preparações de um suco de abacaxi com manjerição e uma salada de frutas, os quais resultaram em diálogos muito produtivos, deixando os participantes satisfeitos e ansiosos pelos próximos encontros. Assim, as ferramentas de Educação Alimentar e Nutricional estão auxiliando na construção de novas práticas alimentares no grupo e conscientização da escolha de preparações e alimentos mais saudáveis.

Descritores: Nutrição; Hipertensão Arterial; Sódio; Temperos.