

O aumento da expectativa de vida faz com que os países tenham cada vez maior número de idosos, o que aumenta a probabilidade de doenças crônicas não transmissíveis, entre elas a hipertensão. Diante disso, criou-se um grupo de hipertensão arterial com pacientes atendidos em uma Unidade Básica de Saúde de Porto Alegre, com o objetivo de fornecer orientações nutricionais e promover maior qualidade de vida aos participantes. O grupo realizou-se em 6 encontros, no período da manhã, com duração de uma hora. Após diagnóstico inicial com perguntas, dinâmicas sobre alimentação e sugestões dos participantes, os próximos encontros foram planejados. As estratégias adotadas nos momentos seguintes foram dinâmicas sobre medidas de sal e sódio, tipos de sal, recomendações para a população hipertensa, leitura de rótulos de alimentos, uso de temperos e oficina culinária com receitas hipossódicas. No último encontro, com auxílio de um questionário, avaliou-se a aquisição de conhecimentos por parte dos integrantes e também as atividades e dinâmicas desenvolvidas. O grupo foi composto por 2 homens e 3 mulheres, todos hipertensos, com média de idade de 73 anos. Após os encontros, o grupo relatou ter havido mudanças na alimentação, principalmente quanto ao uso de temperos e a leitura de rótulos. Todos os integrantes afirmaram que a participação no grupo de hipertensão é capaz de auxiliar no controle da pressão arterial, principalmente pelas dinâmicas adotadas. A educação nutricional abordada em grupos propicia a troca de informação entre os participantes, além do apoio emocional e idéias para um novo estilo de vida. As respostas dos questionários de avaliação do grupo evidenciam a grande importância das dinâmicas realizadas na alteração dos hábitos alimentares, sendo estas muito efetivas.