

# **PRODUÇÃO DE LISTA DE SUBSTITUIÇÃO DE ALIMENTOS PARA PORTADORES DE HIPERTENSAO ARTERIAL SISTEMICA, ACOMPANHADOS NO AMBULATORIO DE NUTRIÇÃO**

Edson Assis ARAUJO (Unileste); Graziela Simam MIRANDA (Unileste); Nilma Maria Vargas LESSA (Unileste)

**Introdução:** A Hipertensão Arterial Sistêmica constitui um desequilíbrio que impõe mudanças no estilo de vida, exigindo readaptações diante da nova situação e estratégias para garantir seu enfrentamento. Nesse sentido, grande ênfase tem-se dado às medidas não farmacológicas, de mudanças no estilo de vida, para prevenção e controle dos níveis tensoriais elevados, que devem ser incrementadas para todos os hipertensos, mesmo aqueles em uso de drogas anti-hipertensivas. A lista de substituição é uma dessas mudanças. Ela é usada de forma a ordenar os alimentos de acordo com o conteúdo nutricional e informar ao paciente as trocas que podem ser realizadas. **Objetivo:** O objetivo da pesquisa foi avaliar o consumo alimentar de hipertensos atendidos em um ambulatório de nutrição e produzir uma lista de substituição de alimentos para essa população. **Metodologia:** Foi realizado estudo de abordagem descritiva e observacional, com prontuários de pacientes atendidos no ambulatório de nutrição. Os dados coletados foram: prevalência de hipertensão, consumo alimentar e patologias. A partir dessas informações produziu-se uma lista de substituição para esse grupo. Foram levados em conta todos os cuidados éticos para análise dos prontuários. **Resultados:** Encontrou-se prevalência de 16,8% de hipertensos no ambulatório, sendo a maioria (76,8%) do gênero feminino na faixa etária de 40 a 59 anos; este gênero foi também prevalente quando comparou-se hipertensão associada à diabetes e hipertensão associada a sobrepeso e à obesidade. A lista de substituição produzida apresentou alimentos dos hábitos alimentares dos grupos de hipertensos, assim como alimentos com restrição de sódio. Além disso, foram destacados alimentos como cálcio, magnésio e potássio. **Conclusão:** Espera-se que com os dados e informações da lista, os pacientes possam realizar as substituições e melhorar a adesão ao plano alimentar, pois a mesma apresenta várias possibilidades de escolha com informações sobre sódio.

**Palavras-chave:** Reeducação alimentar. Substituição de alimentos. Hipertensão .

**Agências de fomento:** CAPES