III CiEh Congresso Internacional de Envelhecimento Humano
Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE: PROMOÇÃO, PREVENÇÃO, TRATAMENTO E REABILITAÇÃO DO IDOSO

ASSOCIAÇÃO ENTRE CONSUMO DE FIBRAS E HIPERTENSÃO EM IDOSOS DO MUNICÍPIO DE JOÃO PESSOA/PB

Cassia Surama Oliveira da Silva [(1)]; Mussara Gomes Cavalcanti Alves Monteiro [(2)]; Jousianny Patrício da Silva [(3)]; Raquel Patricia Ataide Lima [(4)]; Lydiane Tavares Toscano [(5)].

(1) Mestranda em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba, Especialista em Enfermagem do Trabalho, Enfermeira graduada pela Faculdade Santa Emília de Rodat, João Pessoa/Paraíba, Engenheira Civil graduada pela Universidade Federal da Paraíba
(2) Mestre em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba, Nutricionista pela Universidade Federal da Paraíba.
(3) Mestranda em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba, Especialização em Nutrição clínica pela Universidade Gama Filho, Nutricionista pela Universidade Federal da Paraíba.
(4) Mestre em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba, Nutricionista pela Universidade Federal da Paraíba.
(5) Mestranda em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba, Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal da Paraíba.

INTRODUÇÃO: Com o aumento da longevidade há uma crescente prevalência de doenças, a exemplo da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). A HAS é considerada atualmente como um dos grandes problemas de saúde pública no Brasil e no mundo, e dentre os fatores que contribuem para esse quadro, além do estresse, fatores hereditários, podemos destacar a alimentação. Logo, uma má alimentação caracterizada pelo alto consumo de alimentos ricos em sódio e gorduras saturadas em detrimento do consumo de alimentos ricos em frutas, vegetais e produtos integrais, os quais possuem quantidades significativas de fibras, podem ser um dos fatores causais desse quadro cada vez mais agravante de hipertensão. **OBJETIVO:** Este trabalho consistiu em verificar a

associação entre o consumo de fibras em idosos com e sem hipertensão do município de João Pessoa/PB. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa epidemiológica transversal, de base populacional, utilizando-se uma amostragem estratificada representativa da população de idosos, realizada nos cinco Distritos Sanitários do município no período de julho de 2008 a janeiro de 2010. Participaram do estudo 157 idosos com idade entre 60 e 90 anos, de ambos os sexos, de diferentes condições socioeconômicas. A coleta de dados foi realizada por meio de visitas domiciliares, por uma equipe devidamente treinada. Foram aplicados questionários para obtenção de informações de consumo alimentar e utilizado como referência para o consumo de fibras totais, a recomendação diária de 30g/dia para o sexo masculino e 21g/dia para o sexo feminino, sendo a quantificação do consumo de fibras totais realizada com o auxílio do software *Dietsys* (versão 3.0). **RESULTADOS:** Os dados coletados permitem inferir que dos 93 idosos hipertensos, 96,78% apresentaram consumo inadequado de fibras, enquanto que os 64 idosos não hipertensos revelam 85,94% de inadequação desse alimento. Logo, cabe destacar uma maior adequação de fibras naqueles idosos que não apresentavam hipertensão quando comparado aos hipertensos (14,06% versus 3,22%), podendo-se sugerir a contribuição desse grupo de alimento para essa patologia tão presente nesse público. **CONCLUSÃO:** A maioria dos idosos hipertensos e não hipertensos apresentaram consumo de fibras inadequado. Logo, são necessárias intervenções no intuito de informar a essa população e seus respectivos familiares quanto a importância do consumo adequado desse grupo de alimento, que podem contribuir indiretamente para a diminuição de possíveis casos de hipertensão.

Palavras Chave: Fibra. Hipertensão. Idoso.