

## RESUMO SIMPLES - NEFROLOGIA

### **CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO DA HIPERTENSÃO: UMA AÇÃO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA COM FOCO NA FALÊNCIA RENAL**

*Maria Drienny Santos Nascimento (drys449@gmail.com)*

*Naiara Duarte Lopes (nayara\_lopes2010@hotmail.com)*

*Francisca Janeluce Gomes Martins (jane\_martins00@gmail.com)*

*Maria Antonieta Mendes Dias (antonietamendes091@gmail.com)*

*Diego Lohan De Sousa Rodrigues (diegolohansrdl@gmail.com)*

*Jaime Conrado Aragão Neto (jaimearagaoneto@hotmail.com)*

**INTRODUÇÃO:** A hipertensão arterial (HA), conhecida popularmente como "pressão alta", é uma doença crônica não transmissível (DCNT) que se caracteriza pela elevação dos níveis de pressão arterial. Sendo que um dos fatores de risco para HA é a ingestão elevada de sódio. As consequências da HA não tratada ou inadequadamente controlada são graves e diversas, abrangendo complicações cardiovasculares como infarto e acidente vascular cerebral, além de danos a órgãos vitais. Entre essas complicações, a lesão renal crônica (LRC) destaca-se como uma das mais graves, uma vez que a pressão elevada pode levar à deterioração dos rins. O comprometimento dos vasos sanguíneos renais, resultante da hipertensão prolongada, reduz a capacidade dos rins de filtrar o sangue adequadamente, culminando na falência renal. A falência renal é uma condição destrutiva que frequentemente exige tratamentos como diálise ou transplante renal para a sobrevivência do paciente. **OBJETIVO:** Descrever uma ação de extensão universitária da liga

acadêmica de nutrição aplicada a doenças crônicas não transmissíveis – LANDOT, de um centro universitário do município de Sobral-Ce. **MÉTODOS:** Trata-se de um relato de experiência, realizado por acadêmicos de nutrição e ligantes da LANDOT. A ação foi desenvolvida no dia 22 de maio de 2024, na cidade de Sobral-Ce. Tendo como público-alvo funcionários do 3º Batalhão da Polícia Militar. Para alcançar nossos objetivos, realizamos uma abordagem metodológica que incluiu diálogos individuais, medições antropométricas e a distribuição de material informativo. **RESULTADOS:** Durante essas conversas, enfatizamos os riscos associados à hipertensão, com destaque para a possibilidade de a condição evoluir para a falência renal, caso não seja devidamente controlada, conduzimos discussões sobre a influência da alimentação saudável na prevenção da hipertensão, contrastando-a com os riscos que a má alimentação representa para o desenvolvimento dessa condição. Ao decorrer da ação, os colaboradores mostraram grande interesse e participação nas conversas individuais. Relataram casos de HA na família, inclusive perdas, e muitos desconheciam que a hipertensão pode resultar em falência renal. O diálogo despertou neles um senso crítico sobre a necessidade de melhorar a alimentação, já que de acordo com as diretrizes brasileiras de hipertensão arterial deve-se utilizar dieta com baixa quantidade de gordura, com utilização de vegetais, baixo teor de carboidratos e redução da ingestão de sódio para prevenção da HA. Ao final, foi evidente a satisfação dos participantes com as informações e orientações recebidas. **CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Em síntese, nossa ação foi eficaz ao sensibilizar os funcionários sobre a importância da boa alimentação na prevenção da HA, sendo que a participação e os engajamentos nas conversas individuais refletiram o interesse genuíno em compreender melhor a condição e os impactos dos hábitos alimentares na saúde. Através desse diálogo, foi possível não apenas informar, mas também motivar mudanças práticas na rotina alimentar dos participantes. A satisfação expressa pelos colaboradores reforça a importância de continuar ações de promoção da saúde como a educação alimentar e nutricional que contribuam para a prevenção da hipertensão e posteriormente da falência renal.

**Palavras-chave:** hipertensão; falência renal crônica; educação alimentar e nutricional.