

## Trabalho apresentado no 16º CBCENF

**Título:** PROMOVEDO HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA PACIENTES HIPERTENSOS E DIABÉTICOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Relatoria:** LIVIA DOURADO MAGALHÃES  
MILENA OLIVEIRA DOURADO VASCONCELOS

**Autores:** SUZAN KIRLLA FERNANDES LIRA  
MONISE GLEYCE DE ARAÚJO PONTES  
ANNA KARLA FAUSTO MAIA

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Cidadania, alienação e controle social

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** Em meio às doenças crônicas degenerativas não transmissíveis, o Diabetes Mellitus (DM) e a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) surgem como importantes causas de morbimortalidade, especialmente entre os idosos. Essas doenças são consideradas um problema de saúde pública em virtude das suas elevadas prevalências e suas expansões no Brasil. Pontua-se como principal medida de controle destas patologias as modificações no estilo de vida, que devem ser instigadas a todos os pacientes hipertensos e diabéticos. Para tanto, percebe-se que a educação em saúde é uma alternativa fundamental para conduzir esses pacientes a essas mudanças, através de orientações que visem a melhor compreensão sobre seus hábitos e estilo de vida, para assim obter a prevenção e/ou controle dos fatores de risco da HAS e DM, por meio de hábitos e atitudes saudáveis. **OBJETIVOS:** Descrever a experiência vivenciada por acadêmicos de enfermagem na oficina intitulada "Promovendo hábitos saudáveis" no Estágio Supervisionado I. **METODOLOGIA:** Estudo do tipo relato de experiência. Este trabalho descreve as experiências vividas por acadêmicos de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande junto ao grupo do Hiperdia no Estágio Supervisionado I, realizado semanalmente com Pacientes portadores de DM E HAS na Unidade Básica de Saúde Diomedes Lucas, em Cuité-PB, por meio de atividades educativas em saúde, desenvolvidos no período de maio á junho de 2013. **RESULTADOS:** Na oficina "Promovendo hábitos saudáveis" as atividades consistiram primeiramente numa roda de conversa sobre o que seria hábitos saudáveis para um portador de DM e HAS. A segunda atividade consistiu em realizar a "dinâmica da pirâmide alimentar", foram confeccionadas duas pirâmides alimentares, uma pré-pronta que foi montada pelo o grupo de acordo com os seus hábitos alimentares, e em seguida mostramos a pirâmide correta para compara-las. Em seguida foi realizada a "dinâmica da trilha", que abordava hábitos saudáveis e não-saudáveis, onde a cada casa o participante era estimulado a falar sobre aquele hábito. **CONCLUSÃO:** Destarte, percebe-se a relevância de estabelecer rotinas saudáveis na vida dos pacientes com DM e HAS, por meio de atividades educativas voltadas para a orientação sobre os benefícios da aquisição de uma vida saudável visando à manutenção da qualidade de vida. Ademais a vivência neste estágio propiciou a construção de novos conhecimentos, e a propagação de conhecimentos já adquiridos na vida acadêmica.