

## Trabalho apresentado no 19º CBCENF

**Título:** MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA: EXPERIÊNCIA EM UMA UBS DO MUNICÍPIO DE PICOS- PI  
**Relatoria:** NERO FRANCISCO DA SILVA  
Victorugo Guedes Alencar Correia  
**Autores:** Maurilo de Sousa Franco  
Maralina Gomes da Silva  
Ronand Santos Ferreira Dantas  
**Modalidade:** Pôster  
**Área:** Educação, Gestão e Política  
**Tipo:** Relato de experiência  
**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** A modernização pelo qual passa os meios produtivos de uma sociedade é acompanhada pelo o processo de globalização, onde envolve os meios tecnológicos com finalidade de um desenvolvimento na economia. Este processo que vem acompanhado da urbanização vem trazendo junto o hábito da alimentação inadequada, modificando assim o estilo de vida da população. **OBJETIVO:** Relatar a experiência sobre mudanças no estilo de vida em um município piauiense, a partir de uma intervenção. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência com abordagem qualitativa, realizado no mês de julho de 2016 em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) no município de Picos estado do Piauí. A atividade de intervenção intitulada viva mais com saúde foi desenvolvida por acadêmicos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí, com a ajuda da agente comunitária de saúde e uma enfermeira, tendo como público alvo moradores do bairro da UBS. Na mobilização houve aferição da pressão arterial (PA) e palestra sobre meios alimentares com apresentações visuais por meio de slides. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Na intervenção foi possível identificar um hábito alimentar não saudável por partes dos participantes, onde uma parte sofria com doenças crônicas como o diabetes e hipertensão. Teve início com a aferição da PA que serviu para direcionar condutas e identificar fatores de risco. Nas apresentações com slides foi explicado e debatido junto com os pacientes assuntos referidos a qualidade de vida como a importância de beber 2 litros água por dia e seus benefícios, alimentação saudável com orientação de redução de sal, gorduras, produtos industrializados dando preferência a vegetais, frutas e legumes. Foi debatido ainda a importância de dormir bem, reduzir o estresse, fazer exercício físico. **CONCLUSÃO:** Ações desenvolvidas por este tipo de mobilização é de suma importância, pois foi possível identificar uma escassez de conhecimento sobre uma prática alimentar saudável por parte dos participantes. Observou-se a necessidade de continuação dessas práticas como um incentivo e de acompanhamento da qualidade de vida da população. **REFERÊNCIA:** REINALDO, E. D. F. et al. Mudanças de hábitos alimentares em comunidades rurais do semiárido da região nordeste do Brasil. *Interciencia*, v. 40, n. 5, p. 330-336, 2015.