

## HÁBITOS SAÚDAVEIS DE VIDA: PORTADORES DE HIPERTENSÃO ARTERIAL E DIABETES MELLITUS

Pesquisador(es): SALVI, Elenir Salete Frozza ; BALENA, Bruna; FERNANDES, Bárbara Christina; PIRES, Luiz Eduardo Borges; TOSATI, Ana Paula de Garaes

Curso: Enfermagem

Área: Ciências da Vida e da Saúde

Resumo: No Brasil, a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e o Diabetes Mellitus (DM), constituem os principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares e cerebrovasculares, as quais atualmente representam a principal causa de óbitos no país, além de que a possibilidade de associação das duas doenças hoje supera 50%. O Ministério da Saúde recomenda como uma das estratégias para aumento da adesão ao tratamento e maior controle de HAS e DM a realização de atividades educativas em grupo. Nesse sentido, foi desenvolvida educação em saúde com pacientes portadores de HAS e DM cadastrados, de uma Unidade Básica de Saúde de um município do oeste de SC. O objetivo da atividade foi de educar para mudanças de hábitos, costumes e estilos de vida dos pacientes. As atividades educativas aconteceram por meio de rodas de conversas e dinâmicas, com intuito de observar o nível de conhecimento dos pacientes referente a sua patologia e uma linguagem simples para um maior entendimento do grupo sobre o assunto. As ações foram realizadas com o intuito de mudar hábitos alimentares, aumentar prática de exercícios físicos, aumentar a adesão ao tratamento medicamentoso para evitar complicações, além de ressaltar a importância de comparecer periodicamente às consultas médicas. A atividade teve resultado satisfatório, considerando a satisfação e compreensão da temática pelo grupo.

Palavras-chave: Hipertensão arterial. Diabetes Mellitus. Educação em saúde.

E-mails: elenir.salvi@unoesc.edu.br; ana.garaes@gmail.com; lborgespaires@gmail.com; bruna\_balena@gmail.com; barbara.abc2014@gmail.com

