

# **PRÁTICAS EDUCATIVAS EM SAÚDE NA PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO APOIADO EM USUÁRIOS HIPERTENSOS E DIABÉTICOS DA SAÚDE DA FAMÍLIA.**

**Letícia de Almeida Prado Silva<sup>1</sup>; Rogério Dias Renovato<sup>2</sup>**

UEMS/Curso de Enfermagem - Caixa Postal 351, CEP: 79804-970 - Dourados MS, E-mail: leticiaaps65@gmail.com

<sup>1</sup>Bolsista de Extensão da UEMS. <sup>2</sup>Orientador, Professor Adjunto da UEMS, Docente do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu Ensino em Saúde (PPGES).

## **RESUMO**

O Diabetes Mellitus e a Hipertensão Arterial Sistêmica são problemas crônicos de saúde que acometem grande parcela da população brasileira. O controle do agravo das doenças crônicas é complexo, sendo necessárias mudanças no estilo de vida: alimentação adequada, prática regular de exercícios físicos e abandono do tabagismo; estas estratégias estão ligadas a atividades de autocuidado que se sustenta no princípio de que as pessoas com condições crônicas conheçam suas necessidades de atenção, tornando-se promotoras da sua saúde. Este projeto teve como objetivo realizar ações educativas em saúde a fim de promover o Autocuidado apoiado em usuários hipertensos e diabéticos cadastrados em Estratégia Saúde da Família do município de Dourados, MS, bem como estimular a adoção de estilos de vida saudáveis, especificamente a alimentação adequada. O projeto foi desenvolvido em parceria com a Estratégia Saúde da Família do bairro Izidro Pedroso em que foram selecionados cinco usuários com diabetes e hipertensão 2 do sexo masculino e 3 do sexo feminino. A faixa etária predominante é 60 – 69 anos. Aos usuários foi solicitado consentimento para a realização das práticas educativas em saúde através de visitas domiciliares. Na primeira visita foram aplicados instrumentos que serviram de subsídio para as práticas educativas em saúde e entregue um instrumento de monitoramento, sendo eles o Questionário de consumo alimentar, Questionário de comportamento alimentar e o Diário alimentar, respectivamente. Foram realizadas 25 visitas, nelas foram estabelecidas metas e diálogo com os usuários. As visitas possuíam temas escolhidos pelos usuários, sendo utilizados folhetos educativos, banners, conversas informais e troca de informações. Ao final do projeto os benefícios apontados pelos usuários foram redução de peso, maior disposição para realizar atividades diárias, esclarecimento de dúvidas sobre hipertensão e diabetes, aumento do comprometimento com a saúde e autocuidado.

**Agradecimentos:** À UEMS, pela bolsa.