

PROMOVENDO ESTÍLOS DE VIDA MAIS SAUDÁVEIS DIANTE DAS DOENÇAS CRÔNICAS

Denise Duarte Grafulha da Costa¹

Sonia Guido²

Felipe Pinto³

Daniela Relatto

Carolina Carvalho

Lílian Moaes Ferreira

Iuri Leite

Daniel Mendes

Caroline Rodrigues

Vanessa Barros

Paula Cantarelli de Sá

Ana Paula Pereira

Introdução: Atualmente em nosso país está cada vez mais freqüente a ocorrência de hipertensão e tem afetado inclusive a população mais jovem. Talvez este agravante venha acontecendo devido à mudança de nossos padrões de vida no decorrer dos tempos. Muitos fatores têm contribuído, para que se elevem os níveis de pressão arterial de nossa população, como por exemplo, a situação sócio econômica, o estresse, o desemprego e outros. Acreditamos que a educação para a saúde é o melhor caminho, mas também temos claro que não podemos nos descuidar das necessidades de assistência.

Objetivo: Trabalhamos com o objetivo de despertar a conscientização em nossa população para a promoção de estilos de vida mais saudáveis, mas dentro da sua realidade. Sendo que a maior parte de nossos clientes vive com muitas dificuldades socioeconômicas e o índice de desemprego também é outra realidade enfrentada. **Metodologia:** Como realizamos este trabalho na unidade básica? São realizados grupos educativos esses encontros são realizados uma vez por mês e através de oficinas de saúde eles têm a oportunidade de discutir hábitos de vida mais saudáveis e os assuntos são escolhidos pelos participantes. Contamos com a participação de alunos do curso de medicina e enfermagem, através do PET Saúde uma parceria com a Universidade (FURG) na construção dessas propostas.

Resultados: Sendo assim, sensibilizamos os nossos clientes na tentativa que entendam a importância da adoção de estilos saudáveis de vida, e que doenças crônicas como a hipertensão e a diabetes podem ser evitados através de cuidados simples de educação para a saúde. Despertando em cada cliente o senso de responsabilidade e de cidadania diante o cuidado com a sua saúde e também com a saúde do outro e um senso de responsabilidade coletiva.

Discussão: Então, cabe a nós profissionais da saúde, enquanto equipe de saúde da família, mostrar os caminhos através da Educação para a Saúde, os caminhos são apontados e esperamos que cada cliente reflita sobre a sua situação de vida para que assim possa interagir para mudá-la. É importante fazer uma reflexão da realidade, só assim o Ser Humano sente-se comprometido, responsável e crítico perante atitudes que possam ameaçar a nossa vida. Segundo Freire (1980), quanto mais refletirmos sobre a realidade,

¹ Enfermeira; Enfermeira da Prefeitura Municipal do Rio Grande/UBSF BERNADETH. Secretaria Municipal de Saúde - SMS. Endereço: Rua Marechal Floriano Peixoto 279/202, Rio Grande-RS. CEP: 96200-380. e-mail: dede@vetorialnet.com.br

² Médica – ESF

³ Acadêmicos PET – Saúde - FURG

sobre uma situação concreta, mais emergente, plenamente consciente estaremos comprometidos prontos a intervir sobre esta realidade a fim de muda-la.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Programas e Projetos. Atenção Básica. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br>>. Acesso em: set/2009.

FREIRE, P; **Conscientização: teoria e prática da libertação** – uma introdução ao pensamento de Paulo Freire. São Paulo: Moraes, 1980.