

# EDUCAÇÃO EM SAÚDE: PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM PACIENTES EM UMA UBS

João Victor da Silva<sup>1</sup>

(joaovictordasilva1208@gmail.com)

Bruno Pandelo Brugger<sup>1,2</sup>

Fabiana Nascimento Lopes<sup>1</sup>

Sara Rita Souza Azevedo<sup>1</sup>

Puebla Cassini-Vieira<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário Governador Ozanam Coelho, Graduação Medicina, Ubá, Minas Gerais, Brasil

<sup>2</sup>Universidade Federal de Juiz de Fora, Programa de Pós-graduação em Biodiversidade e Conservação da Natureza, Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil

<sup>3</sup>Universidade do Estado de Minas Gerais.

**Introdução:** O diabetes mellitus (DM) é um problema de saúde pública, sendo um distúrbio crônico com morbimortalidades que afeta a população, sendo a dieta inadequada um fator de risco associado à ocorrência da patologia. Com isso, as práticas educativas em saúde são indispensáveis para estimular bons hábitos alimentares e o autocuidado dos pacientes. **Objetivo:** relatar a experiência vivenciada em uma ação educativa sobre diabetes para usuários de uma UBS. **Descrição da experiência:** O estudo foi na Unidade Básica São Domingos, bairro: Eldorado em Ubá, Minas Gerais, Brasil. Vinte usuários da UBS foram avaliados em uma dinâmica onde consideraram como “verdadeiro” ou “falso” (cartões específicos), as afirmações apresentadas pelos discentes em relação ao consumo de alimentos diversos (exibidos durante à ação educativa). Cada questão era discutida as consequências do DM, comprometimento vascular, dificuldade de cicatrização, alterações renais e visuais. **Resultados e/ou impactos:** Após a avaliação, os discentes explicavam para os usuários quais alimentos eram prejudiciais no controle da glicemia e as mudanças a serem realizadas para melhorar a dieta, além disso desmistificou dúvidas sobre os alimentos e foram distribuídos uma cartilha sobre DM e cardápios para uma alimentação saudável, pois os participantes verbalizaram que os conteúdos discutidos eram desconhecidos ou mal interpretados. **Considerações finais:** Ações educativas para os usuários UBSs são importantes para orientar e desmistificar conceitos sobre o diabetes, além de contribuir na relação médico-paciente, desenvolvimento profissional e no aprendizado dos discentes.

**Palavras-Chave:** Diabetes Mellitus; glicemia; dieta.

## Referências:

CORGOZINHO, Marta Lamounier Moura Vargas et al. Educação em diabetes e mudanças nos hábitos de vida. **Research, Society and Development**, 2020.

OTERO, Liudmila Miyar; ZANETTI, Maria Lúcia; OGRIZIO, Michelle Daguano. Knowledge of diabetic patients about their disease before and after implementing a diabetes education program. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 16, p. 231-237, 2008.

PEREIRA, Dalma Alves et al. Efeito de intervenção educativa sobre o conhecimento da doença em pacientes com diabetes mellitus. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 20, p. 478-485, 2012.