

## EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO EM UMA UNIDADE BÁSICA DO MUNICÍPIO DE CHAPECÓ – RELATO DE EXPERIÊNCIA

### Resumo Simples

Greicy Cristine Kosvoski<sup>1</sup>

Helena Fornari Basso<sup>2</sup>

Débora Meneghel<sup>3</sup>

Débora Tavares de Resende e Silva<sup>4</sup>

Margarete Dulce Bagatini<sup>5</sup>

**Fundamentação/Introdução:** Uma alimentação equilibrada e a prática de exercícios físicos, estão diretamente ligados a saúde e a qualidade de vida. Esses hábitos são indicados para todos os indivíduos, em qualquer estágio da vida, e se encaixam tanto na prevenção quanto no auxílio e reversão de alguma patologia ou condição de saúde.

**Objetivos:** O objetivo dessa atividade de educação em saúde, foi aproximar os usuários da unidade básica de saúde do bairro Jardim América dessas práticas e levar informações sobre um estilo de vida mais equilibrado, que traz diversos benefícios e bem estar.

**Delineamento e Métodos:** Trata-se de uma parte do projeto de extensão PET Saúde Gradua SUS 2016-2017, com o tema “Alimentação e Exercícios Físicos” com pacientes/moradores do bairro Jardim América, do município de Chapecó-SC. A atividade foi realizada, no turno matutino, na sala de espera da Unidade Básica de Saúde (UBS) do bairro. Voluntários e bolsistas do projeto explicaram brevemente de forma oral o tema alimentação e atividade física, de que forma atingia a vida das pessoas, quais benefícios a curto, médio e a longo prazo, apresentaram dados atuais, curiosidades, entregaram panfletos para cada paciente presente e tiraram dúvidas coletiva e individualmente. **Resultados e Discussão:** No decorrer da manhã, aproximadamente 50 pessoas receberam panfletos e participaram da educação em saúde. Indicando o interesse da população em assuntos que possam trazer resultados benéficos para suas vidas, mas em contra partida, as dúvidas e colocações dos pacientes eram voltadas para as dificuldades que essas práticas tem em serem executadas, como a falta de tempo, dinheiro, falta de incentivo ou parceria da família e amigos para que sejam bem aceitas e desenvolvidas no dia a dia, indicando a necessidade de mais abordagens e propostas relacionadas ao tema.

**Conclusões/Considerações Finais:** A partir dos números alcançados de participantes e do pedido de retorno à unidade por parte dos profissionais, podemos concluir que a prática de educação em saúde foi bem executada e com resultado positivo. Desde o planejamento até a execução da atividade a equipe do PET e da UBS estiveram ativamente envolvidos, desempenhando assim um bom trabalho em equipe, com espírito de coleguismo para alcançar os objetivos com qualidade.

**Palavras-chaves:** Educação em saúde. Alimentação. Exercício físico.

<sup>1</sup> Acadêmica de Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul, greicykosvoski@outlook.com

<sup>2</sup> Acadêmica de Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul, helenafornari@hotmail.com

<sup>3</sup> Acadêmica de Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul, deborameneghell@gmail.com

<sup>4</sup> Professora, Doutora em Ciências Patologia Geral, Universidade Federal da Fronteira Sul, deboratavares.silva@hotmail.com

<sup>5</sup> Professora, Doutora em Ciências Biológicas-Bioquímica Toxicológica, Universidade Federal da Fronteira Sul, margaretebagatini@yahoo.com.br