

## RELATO DE EXPERIÊNCIA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Anna Caroline Siqueira Leal<sup>1</sup>; Érica Priscila Barbosa<sup>1</sup>; Janine Vitor dos Santos<sup>1</sup>; Kellen Raíssa de Souza<sup>1</sup>; Lauren Brenda Vieira<sup>1</sup>; Agna Soares da Silva Menezes<sup>2</sup>; Bruna Roberta Meira Rios<sup>3</sup>.

1-Acadêmicos do Curso de Graduação em Enfermagem do Instituto de Ciências da Saúde – ICS, Faculdades Unidas do Norte de Minas – FUNORTE.

2-Doutoranda em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes. Professora do Curso de Graduação em Enfermagem do Instituto de Ciências da Saúde – ICS, Faculdades Unidas do Norte de Minas – FUNORTE.

3-Enfermeira. Docente do Curso de Graduação em Enfermagem do Instituto de Ciências da Saúde – ICS, Faculdades Unidas do Norte de Minas – FUNORTE.

**Objetivo:** Relatar experiência na Educação em Saúde com foco na sensibilização dos pacientes diabéticos e hipertensos sobre a alimentação saudável como estratégia para mitigar complicações. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um relato de experiência desenvolvido pelos acadêmicos do 2º período de Enfermagem, em uma equipe de Estratégia Saúde da Família, no período de outubro a novembro de 2018. O convite à população alvo foi feito a pedido dos estudantes pelos agentes comunitários de saúde em função do maior elo com a comunidade. Como ferramentas didáticas, foram utilizados cartazes, dinâmica e o diálogo com participantes, abordando: riscos, benefícios e a diversidade de uma alimentação saudável com baixo custo. Além disso, foi realizada aferição da pressão arterial, oferecida uma socialização com alimentos que atendiam à temática e foram entregues brindes como forma de estímulo à participação. **Resultado:** Durante a realização do evento, pudemos observar, através dos relatos dos participantes, que a maioria tinha a compreensão da importância de se ter uma alimentação adequada para mitigar complicações das doenças e para a melhoria da qualidade de vida, porém nem todos praticavam os hábitos saudáveis. **Conclusão:** A partir da experiência vivenciada, observou-se que a população foi sensibilizada sobre hábitos alimentares saudáveis. Essa experiência mostrou-se fundamental para a formação acadêmica estabelecendo forte vínculo entre o ensino e a prática.

**Palavras-chave:** Doença Crônica. Baixo Custo. Hipertensão arterial. Diabetes mellitus.