

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA HIPERTENSOS E DIABÉTICOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Giovanna Gonçalves Fagundes¹; Késia Emanuely Ferreira Gomes¹; Lorrane Oliveira Neres¹; Renato da Silva Alves¹; Bruna Roberta Meira Rios²

¹ Estudante de Enfermagem da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna (FASI)

² Docente da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna (FASI)

Objetivo: relatar sobre experiência de Educação em saúde com foco nos principais aspectos relacionados aos hábitos alimentares da população de hipertensos e diabéticos, visando ao desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde, prevenção e controle dos principais fatores de riscos relacionados a essas morbidades. **Materiais e Métodos:** consiste em um relato de experiência vivenciado através da educação em saúde em uma Estratégia de Saúde da Família, na cidade de Montes Claros - Minas Gerais, realizado por 4 discentes no 2º período do curso de Graduação em Enfermagem, em setembro de 2018. **Resultados:** analisando os conhecimentos dos discentes, foi possível perceber que intervenções como essa são de suma importância para diminuir danos e proporcionar melhorias à população portadora de hipertensão e diabetes. Evidenciou-se que, de maneira correta, é possível atender a diversas culturas e faixas etárias, com o intuito principal de oferecer saúde de qualidade aos indivíduos na prevenção e no controle dessas enfermidades. **Conclusão:** sendo assim, percebeu-se que este trabalho contribuiu de forma valiosa para a formação dos acadêmicos como profissionais de saúde, pois permitiu o desenvolvimento de olhares mais sensíveis às peculiaridades de cada ser, trazendo a compreensão da relevância e singularidade do indivíduo, de acordo com sua realidade de vida.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar. Hipertensão. Diabetes Mellitus. Estratégia Saúde da Família.