



## **AÇÕES INTERDISCIPLINARES EM SAÚDE: ORIENTAÇÕES DE NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA AOS PACIENTES DIABÉTICOS E HIPERTENSOS NA ESF SÃO MARTIM**

<sup>1</sup>Marcia Helena Silveira, <sup>1</sup>Sergio Pedruzzi, <sup>2</sup>Daniel Fialho, <sup>2</sup>Lorena Garcia, <sup>3</sup>Jessica Nunes, <sup>4</sup>Cristiano Santos

A interdisciplinaridade passa a ser cobrada pela população e não apenas pelos profissionais. Neste percurso, percebemos uma ação mais efetiva na ESF (Estratégia Saúde da Família), articulando ações educativas, preventivas e curativas aos pacientes. Por isso as orientações de nutrição e atividade física adequada para cada paciente são importantes na busca de uma melhor qualidade de vida. É importante considerar, no planejamento alimentar que as dietas devem suprir as necessidades diárias e levar em consideração a atividade física praticada, frequência e intensidade. Este trabalho tem como objetivo orientar os hábitos alimentares e atividade física para uma melhor qualidade de vida aos portadores de patologias como hipertenso e diabéticos da comunidade. Foi elaborado um projeto de pesquisa e extensão na disciplina de Estágio Comunitário dos Cursos de Enfermagem, Fisioterapia e Nutrição/URCAMP. No período de março a julho de 2017, foram realizadas ações interdisciplinares de orientação para melhor qualidade de vida aos pacientes diabéticos e hipertensos atendidos na ESF, São Martim através de visitas domiciliar e reuniões na sede esportiva do bairro. Os pacientes foram orientados a realizar uma alimentação saudável com todos os grupos alimentares em quantidades adequadas para manutenção do peso corporal, controle de glicemia e pressão arterial, assim como, substituições de alimentos calóricos por alimentos de baixo índice glicêmico. Foi orientado aos pacientes diabéticos e hipertenso a prática de atividade física regular. Uma boa alimentação saudável e a pratica de exercício pode controlar o peso corporal do indivíduo, reduzir o risco de doença arterial coronária e de acidentes vasculares cerebrais. Conclui-se que as expectativas da comunidade foram atendidas, pois a maioria dos participantes relatou que sentiram melhora na qualidade de vida e que iriam continuar praticando as orientações. Justificando assim a importância da atividade física e da educação alimentar para a promoção da saúde.

**Palavras-chave:** interdisciplinaridade; hábitos de vida; nutrição.

<sup>1</sup> Discentes do Curso de Nutrição - Urcamp

<sup>2</sup> Discente do Curso de Fisioterapia - Urcamp

<sup>3</sup> Discente do Curso de Enfermagem - Urcamp

<sup>4</sup> Prof. Dr. Do Curso de Enfermagem – Urcamp