

A IMPORTÂNCIA DO BEM ESTAR PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Celiany Rocha Appelt¹, e-mail: celiany.rocha@souunit.com.br
Francirlaine Dionísio de Lima¹, e-mail: francirlaine.dionisio@souunit.com.br
Oscar Orsolete Cogo¹, e-mail: oscar.orsolete@souunit.com.br
Tais Ribeiro Sousa Oliveira da Cunha¹, e-mail: tais.ribeiro@souunit.com.br
Patrícia Monteiro Vasco de Almeida² (Orientadora), e-mail:
patricia.vasco@souunit.com.br

Centro Universitário Tiradentes/Medicina/Maceió,AL.

4.00.00.00-1- Ciências da Saúde 4.06.02.00-1- Saúde Pública

INTRODUÇÃO – Trata-se de relato de experiência, remetendo à ação em saúde realizada em USF, voltada à promoção de saúde e prevenção de doenças como hipertensão e diabetes, enfatizando hábitos de vida saudável, sua importância e técnicas de relaxamento. **OBJETIVO** – Evidenciar a importância do bem estar para a prevenção de câncer de mama, diabetes e hipertensão, e promoção da saúde de usuários da USF de Ipioca, Maceió-AL. **METODOLOGIA** – A ação restou planejada por alunos do primeiro período do curso de Medicina da Unit - AL, da disciplina IESC, com o apoio da equipe da USF de Ipioca, unidade em que ocorreu a ação no dia 02 de outubro de 2018. Tendo como pano de fundo a campanha mundial Outubro Rosa, a evidenciou, em mulheres e homens da comunidade, os hábitos diários que tendem a melhorar a qualidade de vida e, possivelmente, prevenir o câncer de mama e outras doenças como diabetes e hipertensão, bem como auxiliar no processo de cura quando necessário. Ao convidar os usuários, os Agentes Comunitários de Saúde informaram que haveria sorteio de cestas básicas ao final da apresentação, com o fito de despertar interesse entre a comunidade. Iniciando a explanação, foram distribuídos laços rosa, promovendo alusão à campanha citada. Utilizando *slides* projetando imagens de fácil compreensão, o apresentação foi realizada em linguagem acessível, com interferências da população estimuladas pelos alunos, proporcionando a percepção de que os hábitos saudáveis eram passíveis de execução no dia-a-dia de todos, seja na mudança e inutilização de itens não nutritivos para cozimento de alimentos, na inserção de exercícios físicos e alteração de hábitos inadequados. Proporcionando um momento relaxante, retirando a todos da rotina, uma discente, graduada em fisioterapia, realizou técnicas de relaxamento com as pessoas que ali se encontravam, ao tempo em que reforçava a necessidade de combater o estresse. Ao final, foram distribuídas frutas da época prontas para o consumo. **RESULTADOS E DISCUSSÃO** – O envolvimento e interação da comunidade no decorrer da ação em saúde evidenciaram que o conteúdo proposto restou absorvido de forma clara e objetiva, uma vez que os relatos da comunidade asseveraram o desejo de seguir os hábitos saudáveis demonstrados. Os discentes, por outro lado, puderam exercer habilidades de comunicação desenvolvidas no curso, promoveram vínculo com a comunidade e, notadamente, realizaram aproveitamento do aprendizado das disciplinas

¹ Acadêmico do 1º período do curso de Medicina do Centro Universitário Tiradentes – UNIT- AL

² Docente do curso de Medicina do Centro Universitário Tiradentes – UNIT - AL

ministradas no curso. **CONCLUSÃO** – Ao final da prática educativa, a necessidade de novas ações semelhantes restou evidente, tendo em vista que apenas uma pequena parte da população vulnerável tem acesso efetivo aos hábitos para uma melhor saúde, sendo dever do estudante de medicina participar ativamente de intervenções que proporcionem conhecimento e melhoria da qualidade de vida dos usuários do SUS. Quanto aos discentes, é de se ressaltar a vinculação da atividade desenvolvida com as diretrizes curriculares do curso de medicina, em que se pretende formar um médico humanizado e que possua habilidades para uma avaliação biopsicossocial do paciente.

PALAVRAS CHAVE: Educação em saúde, Hábitos saudáveis, Outubro rosa.