**VII ENCONTRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE**



**INCENTIVO A HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS A HIPERTENSOS E DIABÉTICOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Helen Melo Oliveira

Ronney Gonçalves Monteiro

Tânia Maria Estrela Gadelha Maia

**INTRODUÇÃO:** Este trabalho se trata de um relato de experiência sobre o projeto de extensão “Qualidade de vida da população hipertensa e diabética cajazeirense: incentivo a hábitos alimentares saudáveis”, vinculado ao Programa de Bolsas de Extensão da Universidade Federal de Campina Grande. **OBJETO DO ESTUDO:** O público-alvo foi pessoas diabéticas e/ou hipertensas ou aquelas que queriam saber mais sobre Diabetes Mellitus (DM) e hipertensão arterial sistêmica (HAS). O projeto atuou nas Unidades de Saúde da Família Sol Nascente e PAPS (Posto de Assistência Primária à Saúde), localizadas em Cajazeiras-PB, e no Movimento das Comunidades Populares de Cajazeiras (MCP-CZ). **OBJETIVO:** Relatar as atividades desenvolvidas no projeto, que visavam informar o público-alvo sobre DM e HAS e incentivar a melhoria da qualidade de vida por intermédio de hábitos alimentares saudáveis. **METODOLOGIA:** O projeto foi iniciado em 2011, tendo sido renovado em 2012. Foram realizadas reuniões quinzenais com o público-alvo, nas quais foram elucidados temas como o que são DM e HAS e como tratar e prevenir suas comorbidades, a importância de uma boa nutrição e as consequências de uma dieta inadequada. **RESULTADOS:** A execução dessas atividades trouxe benefícios para a população assistida, pois, percebeu-se, por meio de aferições periódicas, que boa parte obteve redução dos níveis glicêmicos e/ou pressóricos. Além disso, uma parcela dos indivíduos referiu perda de peso, maior disposição e satisfação pessoal com os resultados. Atividades de educação em saúde envolvendo a adoção uma dieta saudável são importantes, considerando o número de pacientes diabéticos e/ou hipertensos que se alimenta inadequadamente.

**Palavras-chave:** Hipertensão Arterial Sistêmica; Diabetes Mellitus; Hábitos Alimentares.