

## **FITOTERÁPICOS COMO UM MEIO PARA MELHORAR OS HÁBITOS DE VIDA: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM GRUPO DE CRÔNICOS NO CSF SINHÁ SABÓIA**

**<sup>1</sup> Ana Beatriz Vasconcelos, Adriellen Maria de Sousa Xavier, Natália Caetano Silva Duarte, <sup>2</sup> María do Socorro Melo Carneiro**

1 Acadêmicas do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE.

Email autora: beatrizvasconcelos2907@gmail.com

2 Orientadora/ Docente do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE.

A Fitoterapia faz parte das Práticas Integrativas e Complementares do SUS (PICs). Dessa forma, essa prática utiliza-se de plantas medicinais para auxiliar em tratamentos, em conjunto com as prescrições medicamentosas, a fim de ofertar um resultado melhor. A mesma também pode ser utilizada como forma de prevenção de doenças, como as cardiovasculares em pacientes com doenças crônicas. Além disso, sabe-se que a extensão universitária auxilia na difusão de conhecimentos, pois além de ser um dos três pilares da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), também ajuda na vivência de novas realidades fora das salas de aula, melhorando o perfil profissional e colocando em prática os ensinamentos apreendidos pelos estudantes. Objetiva-se apresentar a experiência de ação de promoção à saúde da Liga de Enfermagem em Saúde da Família (LESF), realizada no CSF Sinhá Sabóia, abordando os benefícios da fitoterapia e dos hábitos saudáveis no tratamento de doenças crônicas. Trata-se de um relato de experiência a partir de uma ação realizada no mês de outubro no CSF Dr. Thomaz Corrêa Aragão, localizado no bairro Sinhá Sabóia, no município de Sobral-CE, tendo como público alvo os participantes do grupo de doenças crônicas do CSF, portadores de Diabetes e Hipertensão. A ação foi organizada para que, primeiramente, houvesse uma explicação rápida sobre a importância das atividades físicas aos participantes, frisando o impacto dela na melhora dos sintomas e prevenção de doenças cardiovasculares. Logo após, foi feito um momento de alongamentos simples que eles poderiam realizar em casa todos os dias, antes ou após uma atividade física, a fim de evitar lesões pelo esforço do exercício. Além disso, foi explicada a necessidade de melhoria da alimentação, evitando consumo de gorduras saturadas, sódio e carboidratos, fazendo uso das orientações já ofertadas pelos próprios profissionais do posto. Além disso, foi abordado o tópico que mais chamou atenção do público, o uso de fitoterápicos em conjunto com o tratamento medicamentoso que eles já faziam uso. Muitos relataram já gostar de tomar os chás no dia a dia, o que facilitou a explicação interativa com os mesmos. Logo mais, foi realizada uma dinâmica com papéis em que os participantes deveriam tirar para responder se a frase seria verdadeira ou falsa, em relação ao exposto no momento, para fixação do conteúdo. Ao final, foram ofertados sachês de chá como lembrança, e feito no próprio momento um bule de chá de cidreira e boldo, para que os participantes desfrutassem com outras comidas dadas pela equipe responsável. Conclui-se que foi possível perceber uma boa adesão dos participantes. O conhecimento foi colocado em prática e os mesmos relataram ter gostado muito do conteúdo. A extensão estimula fazer essas vivências, de forma a trazer uma criatividade e domínio do conteúdo para melhor perpetuar o

conhecimento, utilizando-se de metodologias ativas, para aprender ensinando com pessoas da comunidade.

Palavras chaves: Medicamento Fitoterápico; Educação em Saúde; Extensão Universitária.