

DIABETES MELLITUS E HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

ARIANE DUARTE VIEIRA MIRANDA; DIEGO SIQUEIRA DE OLIVEIRA ALVES

INTRODUÇÃO: A Hipertensão Arterial e o Diabetes Mellitus descompensados abri-se margem para inúmeros prejuízos e riscos que podemos sofrer com o tempo, sabemos que o descontrole dessas comorbidades podem afetar diretamente órgãos importantes do nosso sistema, acarretando lesões irreversíveis que poderiam ser evitadas com uma alimentação balanceada, exercícios físicos, visitas regulares ao médico e uso correto das medicações necessárias. Neste projeto vivenciamos como simples mudanças de hábitos de vida apresentam melhorias na saúde física e mental. **OBJETIVO:** Proporcionar qualidade de vida, buscando estilo de vida saudável, simples, econômico, sustentável e motivacional. Ademais, tem como foco buscar um plano de cuidados em saúde que se encaixe na necessidade e também no orçamento da paciente. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** Realizado junto a um projeto universitário no qual foram efetuadas visitas domiciliares durante dois meses, totalizando onze visitas. Primeiramente, desenvolvemos um vínculo com a paciente. Seguidamente, foi realizada anamnese para conhecer melhor a paciente e comorbidades existentes. Diante as necessidades levantadas, planejou-se e implementou-se plano de cuidados, com o objetivo de melhorar, amenizar e tratar as fragilidades encontradas, focando no quesito da Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial, já que o projeto tinha essas comorbidades como foco. **DISCUSSÃO:** Idosa, 64 anos, portadora de Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitus, Cirrose Hepática Crônica e Hepatite C. Diante às enfermidades encontradas, elaboramos temas para serem abordados nos encontros com a paciente. Fizemos várias orientações referentes aos cuidados e sintomas que as enfermidades podem causar no indivíduo, sobre as mudanças nos hábitos de vida tanto na alimentação quanto na realização de exercícios físicos e, ressaltamos sobre a importância de frequentar o serviço de saúde para evitar o aparecimento ou o agravamento das doenças. Percebemos que o estado de saúde da paciente melhorou significativamente, pois ela tornou sua alimentação mais benéfica, melhorando assim os dados aferidos e não apresentou outras complicações. **CONCLUSÃO:** As visitas foram fundamentais para adquirirmos conhecimento e habilidades profissionais, descobrirmos a realidade de algumas pessoas e o trabalho a ser executado pelo profissional de enfermagem. Além do aprendizado, os encontros promoveram empatia, vínculo e afeto pela paciente.

Palavras-chave: Hipertensão arterial, Diabetes mellitus, Visita domiciliar, Mudanças, Estilo de vida.