

## EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO PROJETO DE EXTENSÃO “CONVIVENDO COM A SÍNDROME DE FIBROMIALGIA”: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

*Patrícia da Silva Ferreira*

*Fabio Amarante Dias*

*Gabriela Vieira*

*Luana Bertamoni Wachbolz*

*Luciane Angela Nottar Nesello*

**RESUMO:** A Síndrome da Fibromialgia (SFM) ainda não possui causa definida, porém é caracterizada pela ocorrência de dor generalizada pelo corpo, com presença de pontos dolorosos a palpação e sem sinais inflamatórios articulares ou musculares, sendo geralmente relacionada à ansiedade, depressão, alteração de sono (sono não reparador), distúrbios alimentares, síndrome da fadiga constante, síndrome do intestino irritável e cefaleia. Relatar as experiências dos encontros da Nutrição no processo de educação em saúde do Projeto de Extensão intitulado “ConVivendo com a Síndrome de Fibromialgia”, durante o ano de 2016. O projeto trabalha com a abordagem interdisciplinar, associando os cursos de Fisioterapia, Psicologia e Nutrição. Os encontros da Nutrição apoiam-se na concepção Freireana de educação, utilizando o Círculo de Cultura, o qual busca a participação do sujeito, o diálogo e a escuta humanizada. Os encontros foram realizados quinzenalmente por meio de uma roda de conversa caracterizada por diálogos horizontais e troca de experiências e saberes entre as participantes do projeto, acadêmicos extensionistas e professoras. Os temas norteadores dos encontros foram escolhidos em comum acordo pelo grupo, sendo abordado: “Alimentos que aliviam as dores”, “Alimentos para dormir melhor”, “Xô industrializados”, “Alimentos para o bom funcionamento do intestino” “Leitura de rótulos alimentares”, “Uso de chás e temperos”, e “Alimentos anti-inflamatórios”. Participaram do projeto 30 mulheres com SFM. Observou-se participação ativa e efetiva do grupo, com mudanças significativas nos hábitos alimentares. No final dos encontros as participantes relataram grande melhora de bem-estar, com diminuição das dores, disposição física e mental. O processo de educação em saúde no contexto da extensão proporciona benefícios tanto para os alunos como para as participantes, considerando que ambos adquirem empoderamento e autonomia, cada um de acordo com sua realidade e objetivos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Síndrome da Fibromialgia. Educação em Saúde.