Movimento e Saúde: Exercícios para Idosos no Combate ao Diabetes e Hipertensão

Autor(res)

Eliéverson Guerchi Gonzales
João Pedro Dos Reis Silva
Selena Raquel Alonso Stagliano
William Maksoud Braga De Souza
Adriano Marcos Biacio Filho
Isaac Tourinho Goldoni

Categoria do Trabalho

Extensão

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA UNIDERP - CEARÁ

Introdução

O aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e o diabetes mellitus tipo 2 (DM2), tem se tornado uma das principais preocupações da saúde pública mundial. No Brasil, essas condições apresentam índices alarmantes, especialmente entre a população idosa, o que demanda ações educativas e preventivas voltadas para essa faixa etária. As DCNTs estão frequentemente associadas a fatores como a banalização das doenças, a falta de adesão ao tratamento, e comportamentos de risco, como sedentarismo, alimentação inadequada, tabagismo e abuso de álcool (Silva et al., 2020). Para enfrentar esse cenário, é crucial promover a conscientização sobre os riscos dessas doenças e a importância da adesão ao tratamento, além de incentivar a adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividades físicas.

Objetivo

Objetivo Geral:
Implementar um programa para a conscientização sobre a hipertensão e diabetes.
Objetivos Específicos:
Informar os idosos sobre os sintomas e particularidades da hipertensão e diabetes.
Envolver os idosos em atividades físicas interativas para facilitar a aprendizagem e a conscientização.
Apresentar um banner que demonstre hábitos saudáveis para hipertensos e diabéticos.

Material e Métodos

No primeiro momento em discussão com a professora, decidimos após sugestão da mesma utilizar um banner, uma palestra, e atividades interativas com o público-alvo, os hipertensos. Após isso, fizemos o planejamento da atividade decidindo onde, como e quando seria feito a atividade e também buscamos finalizar o planejamento do projeto. Seguindo o que foi planejado no dia 24/10/2024 no auditório da USF - Iracy Coelho com o suporte de

nosso preceptor Paulo iremos passar uma mensagem planejada sobre os perigos da hipertensão e logo após iremos demonstrar alongamentos que os pacientes podem fazer por conta própria e sentados, como por exemplo, giro de tornozelo, pescoço e esticamento dos braços e pernas.

Resultados e Discussão

Ao executar o projeto, é esperado que os idosos compreendam os riscos da hipertensão e diabetes. Dessa forma, esperamos uma maior segurança de saúde ao diminuir as chances de contágio de agravos das consequências da doença, além de contribuir para uma melhor qualidade de vida para os diabéticos e hipertensos da comunidade em questão. Dessa maneira, diminuindo crises repentinas dos pacientes que necessitariam na maioria das vezes de atendimento médico imediato.

Conclusão

A implementação do projeto de extensão evidenciou a relevância de uma abordagem educativa e humanizada no atendimento aos usuários. Essa iniciativa promoveu o engajamento em um estudo de longo prazo, através de ações regulares, permitindo assim alcançar resultados mais significativos na comunidade analisada.

Referências

COELHO, J. C. et al. Adesão ao tratamento medicamentoso anti-hipertensivo no Brasil: revisão sistemática e meta-análise. Ciência & Saúde Coletiva, [s. l.], v. 29, n. 8, p. e19282022, 2024.
GONÇALVES, D. Z. et al. Perfil epidemiológico dos fatores de risco para hipertensão e diabetes em idosos na região centro-oeste entre janeiro de 2003 e abril de 2013 / Epidemiological profile of risk factors for hypertension and diabetes in the elderly in the mid-western region between january 2003 and april 2013. Brazilian Journal of Health Review, [s. l.], v. 4, n. 4, p. 15559–15582, 2021.
MARQUES, A. P. et al. Fatores associados à hipertensão arterial: uma revisão sistemática. Ciência & Saúde Coletiva, [s. l.], v. 25, p. 2271–2282, 2020.
RIBEIRO, G. M. M. R. et al. O PROCESSO DE TRABALHO GERENCIAL DO ENFERMEIRO NO SETOR DE HIPERDIA
NA ATENÇÃO BÁSICA. Enferm Foco, [s. l.], v. 11, n. 3, p. 93–97, 2020.