

ANAIS I CAMEG

Ação no Centro de Convivência de Idosos (CCI)

Gabriel Moreira do Carmo¹, Gabriela Magalhães Bandeira Gomes¹, Isabella Ferreira Santana¹,
Marinna Luiza Brandão¹, Renan Rodrigues de Oliveira Cunha¹, Denis Masashi Sugita

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO:

Introdução: Obesidade é o excesso de peso caracterizado por uma participação da massa de tecido adiposo superior a 20% no peso total do indivíduo, que pode acarretar várias outras doenças, como a hipertensão e diabetes. A prática de atividade física é primordial para auxiliar em uma vida saudável, inclusive durante a fase de envelhecimento, evitando o aparecimento de várias doenças. **Objetivo:** Verificar a condição de saúde dos idosos e orientar a promoção da saúde do público alvo. **Relato de experiência:** A ação foi executada no Centro de Convivência de Idosos (CCI) na cidade de Anápolis, Goiás, onde são realizadas atividades com idosos as quartas e quintas-feiras. Assim, no dia 21 de maio de 2019 realizamos a ação educativa, na qual houve aferição de pressão, mensuração de IMC (índice de massa corporal) por meio das medidas feitas do peso e da altura pelos acadêmicos integrantes da Liga Acadêmica de Cirurgia Vascular e Angiologia (LACIVA), circunferência abdominal e orientação para uma vida mais saudável. Essa ação educativa fez parte de um projeto de extensão da LACIVA do curso de medicina da UniEvangélica com a proposta de compreender a relação dos fatores de risco com possíveis doenças e a importância de ações de prevenção para as mesmas. **Discussão:** Durante a ação realizada e ao analisar os questionários, ficou evidente a importância da atividade física para a saúde dos idosos. Além disso, pôde-se perceber que eles compreendem a necessidade e os benefícios da prática de exercícios físicos. Os resultados encontrados ao analisar as fichas deixaram evidente que a grande maioria dos entrevistados realiza atividades físicas regularmente. Assim sendo, ao comparar os dados, fica claro que o número de hipertensos e obesos é quase inexistente na amostra que praticavam atividades físicas constantemente, a maioria dos idosos apresentam pressão arterial na faixa normal/limítrofe e IMC na faixa normal/sobrepeso, poucos apresentam obesidade ou hipertensão arterial. **Conclusão:** Ressalta-se que a ação é de extrema importância, porque além de proporcionar informações relevantes para os idosos a respeito dos benefícios da atividade física, dos cuidados a respeito da obesidade e da pressão arterial alta, contribuiu também para que os integrantes da liga tivessem contato com esses idosos, aferindo pressões e medidas antropométricas. Dessa forma, percebe-se que a ação colaborou para que os estudantes tivessem maior conhecimento e experiência, o que é essencial para a sua formação.

Palavras-chave:

Idosos.
Hipertensão.
Índice de massa corporal.
Atividades Físicas.