

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

Expectativa de vida e qualidade: Um relato sobre as ações do Projeto Envelhecer com Qualidade UFPE/CAV.

Amanda Cabral da Silva.

Aline Sheilla Cabral da Silva.

Vanessa Karla Santos de Sousa.

Jéssica Maricelly Deodato de Oliveira.

Thaís da Silva Oliveira.

### Resumo:

A população brasileira vem envelhecendo desde a década de sessenta, como mostra dados do IBGE. Com o avançar da idade, muitas doenças surgem e a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) está entre uma das mais prevalentes nos dias atuais. A HAS destaca-se como principal fator de risco para doenças cerebrovasculares e doenças isquêmicas do coração, sendo a causa modificável mais importante para a morbidade e a mortalidade cardiovascular. Sua magnitude depende de vários fatores como, por exemplo, estilo de vida, ambientes físico e psicossocial, entre outros. Vários estudos têm apontado que a prática de atividade física regular previne ou reduz a hipertensão arterial, o ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão. Ademais, alguns outros relacionam o aumento da qualidade de vida com a prática regular de atividade física. O objetivo deste trabalho é relatar as experiências das ações para promoção da saúde em idosos hipertensos desenvolvidos pelo projeto de extensão “Envelhecer com Qualidade”, promovido pela Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória UFPE/CAV. As atividades de promoção da saúde e controle da pressão arterial são realizadas através de oficinas de danças populares além da abordagem de vários temas de saúde de acordo com as respectivas áreas de graduação que a Universidade oferece. São abordados temas sobre



alimentação, controle do peso, avaliação do índice da massa corpórea, automedicação, importância dos medicamentos para o controle da hipertensão e diabetes, mensuração da pressão arterial. Com essas atividades desenvolvidas por estudantes universitários em parceria com a atenção primária de saúde em unidades básicas, pretende-se oferecer aos idosos uma melhor qualidade de vida física e mental, abrangendo temas sobre saúde e noções gerais a respeito da HAS para seu conhecimento e tomada de decisões para uma vida saudável, colocando a universidade à disposição da sociedade, tratando-se assim de uma experiência de interdisciplinaridade exitosa, onde a comunidade é principal privilegiada.

Palavras chave: Idosos, hipertensão, qualidade de vida.