

DIA MUNDIAL DA SAÚDE, FORTALECIMENTO DAS PRÁTICAS EM SAÚDE NO DIA A DIA DO IDOSO: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Autores: FONSÊCA, Paula de Carvalho; Acadêmica de medicina da Universidade Federal de Campina Grande; **MARINHO, Chahine Pereira**; Acadêmica de medicina da Universidade Federal de Campina Grande; **ABRANTES, Roberta Ferreira Nobre de**; Acadêmica de medicina da Universidade Federal de Campina Grande. paulaifmsa@yahoo.com.br; (83)99552818.

DIA MUNDIAL DA SAÚDE, FORTALECIMENTO DAS PRÁTICAS EM SAÚDE NO DIA A DIA DO IDOSO: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

INTRODUÇÃO: O curso de graduação em medicina da Saúde da Universidade Federal de Campina Grande UFCG possui um convênio com a Federação Internacional das Associações dos Estudantes de Medicina do Brasil (IFMSA-Brasil). A IFMSA desenvolve diversas campanhas, dentre elas a campanha do Dia Mundial da Saúde. Em virtude do aumento vertiginoso das doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade na sociedade brasileira, é importante darmos uma maior atenção para os hábitos de vida da sociedade de maneira a modificar o prognóstico do futuro epidemiológico da nossa população, excepcionalmente a população idosa, a qual vem sendo bastante afetada por essas doenças. **OBJETIVOS Gerais:** Conscientizar os idosos quanto a prevalência de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, obesidade e introduzir no pensamento questões sobre mudanças alimentares, prática de exercícios e maiores cuidados com a saúde. **Específicos:** Influenciá-los a desenvolver mudanças no estilo de vida (MEV), mostrando-os alimentos saudáveis, exercícios e comparando seus hábitos com os hábitos saudáveis. **METODOLOGIA:** No dia 06 de abril, às 13h um grupo de acadêmicos de medicina da UFCG compareceu ao Parque da criança, em Campina Grande onde foi montada uma tenda e se dispuseram quatro ambientes seguidos, nos quais os participantes (transeuntes idosos) seguiram recebendo informações a respeito de temas propostos. No ambiente de doenças cardiovasculares foram realizadas medidas de pressão arterial, frequência respiratória, frequência cardíaca e uma dinâmica para avaliar os cuidados que o paciente tinha com seu coração. No ambiente de obesidade foram feitas medidas de peso e altura, cálculo do IMC, medida da circunferência abdominal e demonstrações das quantidades de sal e açúcar que tem nos alimentos. No terceiro ambiente, de diabetes, foi medido a glicemia e o participante pôde montar um cardápio com a sua alimentação diária, comparando-a com uma alimentação ideal. Finalmente, no último ambiente, de hábitos saudáveis foram fornecidas dicas e apresentação de uma rotina diária saudável. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A atitude dos alunos de medicina em encarar a população em busca de alertar para os perigos das doenças crônicas e demonstrar a importância das mudança de vida trouxe muitas expectativas para a

população idosa. Portanto, essa campanha não apenas mostrou um lado pertinente a saúde do idoso, mas também a educação médica dos acadêmicos os quais puderam interagir com esses pacientes e passar um momento de conversa, troca de experiências, aprendizado e sobretudo o respeito a essa idade. O aprendizado mútuo contribuiu para que a saúde do idoso fosse prioridade na vida de ambos os envolvidos naquela situação. Os idosos num momento de promoção a saúde e prevenção de doenças gravíssimas e os acadêmicos no convívio com os idosos e a observação da experiência de vida testemunhada ali. **CONCLUSÃO:** Acreditamos que esse trabalho pode contribuir para as discussões e reflexões no processo de ensino-aprendizagem entre a Universidade e o serviço de saúde e comunidade. Sobretudo porque ele trata de assuntos pertinentes a uma idade da vida em que os cuidados são primordiais e a educação em saúde é a maior lição que se pode levar para manter-se saudável.

REFERÊNCIAS:

SOUZA, Jakeline Maurício Bezerra de. **Obesidade e tratamento: desafio comportamental e social.** *Revista brasileira de terapias cognitivas*, Periódicos eletrônicos em psicologia, junho, 2005. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872005000100007&script=sci_arttext. Acesso em 15 de maio de 2013.

RIQUE, Ana Beatriz Ribeiro; SOARES, Eliane de Abreu; MEIRELLES, Claudia de Melo. **Nutrição e exercícios na prevenção e controle das doenças cardiovasculares.** *Rev. Bras. Med. Esporte*, vol. 08, nº 06, Nov/ Des 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v8n6/v8n6a06.pdf>. Acesso em 15 de maio de 2013.

RAMALHO, Ana Claudia R; SOARES, Sabrina. **O papel do exercício no tratamento do diabetes melito tipo 1.** Biblioteca Virtual em Saúde. Mar 2008. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=480996&indexSearch=ID>. Acesso em 15 de maio de 2013.

VERDI, Marta; CAPONI, Sandra. **Reflexões sobre a promoção a saúde numa perspectiva bioética.** Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v14n1/a11v14n1.pdf>. Acesso em 15 de maio de 2013.