

PREVENÇÃO DE HIPERTENSÃO E DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM IDOSOS

Camila Fortaleza Jurca¹, César Augusto Gastaldon Rios¹, Laís Fonseca Garcia de Lima¹, Rhaissa Alvarenga de Toledo¹, Verônica Oliveira Rodrigues¹, Raquel Oliveira dos Santos².

¹ Discentes do curso de Medicina, Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA.

² Docente do curso de Medicina, Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA.

RESUMO: As doenças cardiovasculares estão entre as principais causas de mortalidade em todo o mundo. Os estudos esclarecem que o envelhecimento está atrelado às alterações fisiológicas que tornam o idoso mais suscetível ao desenvolvimento de patologias de caráter crônico. Frente a um crescente aumento da população idosa, métodos de prevenção e promoção da saúde tornam-se medidas de urgência, para evitar um aumento na taxa de mortalidade. O presente trabalho tem como objetivo apresentar a relevância de fatores de prevenção, como a prática de atividades físicas, os hábitos alimentares e a educação em saúde em doenças cardiovasculares. Realizou-se o estudo a partir de cinco artigos escolhidos baseados nos descritores das ciências da saúde. A análise dos artigos evidenciou a importância de estratégias de prevenção no combate aos fatores de risco para hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, apresentando nos resultados que, dentre as diversas formas de prevenção, a atividade física constituiu-se como a ação mais eficaz. Exercícios físicos do tipo aeróbios e os que envolvem força e flexibilidade são os de maior relevância. Em disparidade, concluiu-se que, a mudança nos hábitos alimentares mostrou-se eficaz, mas, por falta de informações e orientação especializada, não possui muita aderência pela terceira idade. Por fim, a educação em saúde se constituiu como estratégia pouco produtiva e ainda discutível, haja vista que a aplicação prática pelos idosos, mesmo aqueles possuidores de maior conhecimento, não foi tão significativa.

Palavras-chave:

Doenças
cardiovasculares.
Prevenção.
Hipertensão.
Atividade física.
Hábitos
alimentares.