



PROMOÇÃO DE SAÚDE A IDOSOS COM DOENÇAS CRONICAS NÃO TRANSMISSIVEIS

ANTONIA JANIelly NEGREIROS DE MORAES; SÁVIO DIEGO GOMES DA SILVA²;
ALYSAN GOMES DE VASCONCELOS; WENDEL DE ALCÂNTARA MENDES; ANTONIA
VALDIANA SILVA LIMA

Introdução: O idoso ou pessoa da terceira idade é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o indivíduo com 60 ou mais anos de idade instituído pelo Estatuto do Idoso. O processo de envelhecimento, independentemente dos fatores étnicos, sociais e culturais inerentes a cada população, está associado a uma maior probabilidade de acometimento por doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). O processo de envelhecimento normalmente envolve alterações desde o nível molecular, passando pelo morfofisiológico até o funcional. **Objetivo:** Relatar a experiência de atividades promotoras de saúde no idoso, relacionadas aos fatores de risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência, realizado nos meses de junho a setembro de 2023, em uma academia de ginástica no interior do Ceará, com 12 idosos. **Resultados:** Inicialmente foi identificada a demanda de idosos hipertensos e diabéticos, cuja alimentação não era saudável, através de um formulário baseado no Ministério da Saúde. A partir disso, planejou-se e executou-se uma ação de promoção à saúde, utilizando um álbum seriado de acordo com a cartilha Alimentação Saudável: sempre é tempo de aprender, de autoria da Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional de Belo Horizonte - MG, no qual os assuntos abordados foram: alimentação saudável, envelhecimento ativo, atividade física e prevenção de doenças e, ao final, foi entregue um livreto para cada uma com receitas de alimentos saudáveis, confeccionados pelos pesquisadores. Em outro momento, como forma de fixar o conteúdo apresentado, foi solicitado que os idosos desenvolvessem cartazes sobre os assuntos abordados anteriormente na ação. Os cartazes mostraram uma avaliação satisfatória sobre o conhecimento adquirido por eles. **Conclusão:** Conclui-se que a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo são necessários para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. A atividade física regular contribui na prevenção e controle das DCNT, especialmente aquelas que se constituem na principal causa de mortalidade: as doenças cardiovasculares e o câncer.

Palavras-chave: Atividade física, Idosos, Promoção da saúde, Doenças crônicas, Alimentação saudável.