



## PÔSTER

### *Cuidado individual, familiar e comunitário*

#### **Relato de experiência: idosos atendidos por uma estratégia caminhando contra o colesterol**

Emanuelle Oliveira Lemos. Universidade Federal do Pará (UFPA). emanuelle.med.ufpa@hotmail.com  
 Dyndara Rodrigues Pedrosa. Universidade Federal do Pará (UFPA). dynda\_@hotmail.com  
 Romualdo Silva Aguiar. Universidade Federal do Pará (UFPA). romualgoaguiar@gmail.com  
 Perla Suely Gaia Raniéri. Universidade Federal do Pará (UFPA). perlaranieri@yahoo.com.br  
 Carla Andrea Avelar Pires. Universidade Federal do Pará (UFPA). carlaavelarpires@gmail.com

**Introdução:** O Governo Federal instituiu em 2002 a data 08 de agosto como o dia nacional de combate ao colesterol. Essa data tem importância devido à íntima relação do colesterol com doenças cardiovasculares e diabetes. Como medidas de prevenção para elevados índices de colesterol, a American Heart Association enfatiza o consumo de alimentos saudáveis associados a uma prática de atividade física regular.

**Objetivos:** Este trabalho tem como objetivo alertar, conscientizar e orientar a população de idosos atendidos em uma Estratégia Saúde da Família, sobre a importância do controle do colesterol e a prática de hábitos de vida saudáveis para prevenir um dos principais fatores de risco das doenças cardiovasculares.

**Metodologia ou Descrição da Experiência:** Fizeram parte da ação 70 pessoas, sendo que 59 eram idosos e 11 integrantes envolvidos na realização desta atividade. Acompanhados por uma educadora física, os idosos realizaram um alongamento e depois seguiram em uma caminhada pela área de atuação da ESF. Ao chegarem a ESF os participantes receberam orientações sobre como controlar as taxas de colesterol e sua importância na prevenção de doenças cardiovasculares. Por fim, foi servido um café da manhã exemplificando as opções de alimentos para um hábito de vida saudável. Esta ação foi realizada pela equipe PET-Saúde Cidade Nova VI, que elaborou um manual contendo orientações dos bons hábitos de vida, o qual foi entregue ao final da ação.

**Resultados:** Esta atividade motivou alguns idosos a iniciarem a praticar exercícios físicos de forma regular e incentivou aqueles que já praticavam alguma atividade a manter seus bons hábitos. Possibilitou também, o conhecimento sobre os diversos alimentos saudáveis que podem ser acrescentados a dieta alimentar para que as taxas de colesterol sejam mantidas em níveis satisfatórios. Além disso, os idosos participaram de forma ativa da atividade física e da palestra sobre os bons hábitos, mostrando seu interesse no assunto e sua expectativa em ter uma melhor qualidade de vida.

**Conclusão ou Hipóteses:** A participação dos idosos em uma atividade física regular como a caminhada associada a uma prática diária de bons hábitos alimentares, influencia de forma positiva no combate ao colesterol. Além de que, a adoção de bons hábitos de vida, o prazer e a alegria em viver, a satisfação pessoal e as amizades mantidas ao longo das atividades físicas, são fatores essenciais que motivam a vida dos idosos.

**Palavras-chave:** Idosos. Caminhada. Colesterol.