

Trabalho apresentado no 15º CBCENF

Título: MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSAS PORTADORAS DE HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

Relatoria: RENATA PATRIOTA LAURENTINO

Anayres Silva de Lima

Autores: Rayana Priscilla dos Santos

Flávio Campos de Morais

NOELE CRISTINE LAURENTINO

Modalidade: Pôster

Área: Determinantes de vida e trabalho

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: O envelhecimento é um fenômeno caracterizado pela perda progressiva da reserva funcional, tornando o indivíduo mais propenso a ter doenças, aumentando a chance de morte. No Brasil são consideradas pessoas idosas aqueles que possuem 60 anos ou mais. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no ano 2025 o Brasil ocupará o sexto lugar quanto ao contingente de idosos alcançando cerca de 32 milhões de pessoas idosas. Dentre os fatores de risco para desenvolvimento da Hipertensão arterial sistêmica encontra-se a idade sendo com prevalência de 60% em pessoas com idade acima de 65 anos. Para haver uma melhora na qualidade de vida de idosos hipertensos é necessário adotar hábitos saudáveis incluindo atividades físicas regulares, permitindo assim um envelhecimento mais saudável. **Objetivo:** Avaliação da pressão arterial e a percepção da qualidade de vida de um grupo de mulheres hipertensas praticantes de exercícios físicos na zona de mata de Pernambuco. **Metodologia:** A presente pesquisa foi realizada com 20 idosas hipertensas com faixa etária média de 70 anos (\pm 8 anos), onde foi verificada a pressão arterial das participantes antes e após a realização do exercício físico numa frequência de 3 vezes na semana em dias intercalados durante 2 meses. Também foi avaliada a percepção da qualidade de vida das idosas através do questionário WHOQOL da Organização Mundial de Saúde. **Resultado:** Observou-se uma diminuição nos valores médios da pressão arterial das mulheres após o exercício bem como melhora nos domínios físico, psicológico, social e ambiental da qualidade de vida das participantes da atividade física. **Conclusão:** A pesquisa sugere que a prática de atividade física regular é importante para o controle da pressão arterial sistêmica, assim como promove melhora na qualidade de vida de mulheres hipertensas.