

## Trabalho apresentado no 21º CBCENF

**Título:** A IMPORTÂNCIA DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NO DESENVOLVIMENTO DE ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Relatoria:** JUSSARA HELLEN GALVÃO VIEIRA  
Renan Sallazar Ferreira Pereira

**Autores:** Adriana Avelino Leal  
Josineide de Oliveira Novo França  
Taiany Amazonas Lopes

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Políticas Públicas, Educação e Gestão

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** Este trabalho relata a importância de projetos de extensão, em específico da área da saúde voltados a comunidades em especial na educação em saúde trabalhando o desenvolvimento da saúde, do autocuidado, prestando serviços de saúde básicos. Projeto faz parte do Programa de Atividade Curricular de Extensão (PACE) realizado através da Universidade Federal do Amazonas e Escola de Enfermagem de Manaus, é um dos diversos projetos que a universidade promove para a capacitação dos acadêmicos e para assistir a sociedade em geral. **OBJETIVO:** Apresentar a importância de projetos como o PACE educativos para o melhoramento da qualidade de vida, desenvolvimento do autocuidado e comunidades saudáveis. **METODOLOGIA:** O estudo consiste em um relato de experiência de acadêmicas de Enfermagem da Universidade Federal do Amazonas sobre um PACE com o tema Trabalhando o autocuidado em idosos na prevenção de complicações de doenças do sistema cardiovascular, implementado com idosos frequentadores de uma igreja católica chamada, Paróquia Menino Jesus de Praga localizada no bairro Chapada na cidade de Manaus. **RESULTADOS:** O projeto proporcionou uma experiência com idosos diversificada, não só visando a prevenção de complicações em relação as doenças cardiovasculares como também o conhecimento sobre os modos de vida destes, convivência familiar, a importância da igreja nas suas vidas, situação econômica, preconceito, saúde mental e convívio social. **CONCLUSÃO:** Durante o projeto pudemos realizar o acompanhamento da aferição da pressão arterial e glicemia, trabalhar em rodas de conversas abordando diversos temas como a alimentação adequada, direito dos idosos, prevenção de quedas, importância da prática de exercícios físicos, automedicação, interação medicamentosa e efeitos adversos, importância dos exames de rotina, do convívio social, lazer, também ressaltando mudanças fisiológicas e adversidades que podem ocorrer conforme a idade, além da apresentação e preenchimento da caderneta do idoso. Projetos assim possibilitam autonomia e desenvolvimento profissional além da busca por mais conhecimento por exigir preparo ao se passar informações e habilidade em trabalhar com um grupo específico. Dessa forma, trabalhar a educação em saúde com a comunidade é de extrema importância, pois proporciona o aperfeiçoamento em saúde do idoso, além de praticar a cidadania transmitindo conhecimentos e contribuir para formar profissionais diferenciados.