

# A VIDA SAUDÁVEL DO IDOSO RELACIONADA ÀS PRINCIPAIS DOENÇAS CRÔNICAS

**Autoras:** Profa. Dra. Raquel Machado Cavalca Coutinho e Flávia Cristina Dario Sanduchi

O Diabetes *Mellitus* (DM) e a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) têm levado muitas pessoas a óbito por causa de suas complicações cardiovasculares e cerebrovasculares. O objetivo geral dessa mesa-redonda é promover a conscientização dos idosos quanto à importância do controle do diabetes *mellitus* e da hipertensão arterial, a fim de se evitar complicações agudas e crônicas, propiciando uma melhor qualidade de vida.

Os objetivos específicos são: realizar palestras educativas em saúde; avaliar hábitos saudáveis em idosos hipertensos e diabéticos; cadastrar os pacientes diabéticos e hipertensos; monitorar a glicemia capilar e a pressão arterial; orientar sobre dieta prescrita de nutricionista e adesão ao tratamento; avaliar aspectos desfavoráveis que influenciam o controle do DM e da HAS. Assim, a proposta foi de diminuir esses agravos, além de promover a saúde de tal população, bem como propiciar a reconstrução e autopercepção desses clientes, que muitas vezes são esquecidos, fundamental para o não abandono do tratamento.

O controle e a prevenção do DM e da HAS são fundamentais. Se fizermos uma boa prevenção, reduziremos gastos desnecessários com internações. Foram traçadas as metas para que os portadores criem novos hábitos de vida, tais como: boa alimentação, ingestão de medicamentos prescritos, prática de exercícios físicos e boa qualidade de vida. Essas mudanças foram monitoradas e avaliadas visando ao bem-estar dos indivíduos.