



## GRUPO MATURIDADE ATIVA DO SESC CRUZ ALTA: EXAMES LABORATORIAIS NA TERCEIRA IDADE

PORTO, Fernando; KRAMBECK, Indiara; LIRIO, Jordana Pereira; GOULART, Karine;  
LEAL, Paola; FELIPPIN, Tamiris; MENDES, Graziella Alebrant

**Palavras-Chave:** Exames laboratoriais; Idosos; Terceira Idade

### Introdução

O envelhecimento populacional é um dos maiores desafios da saúde pública contemporânea. Este fenômeno ocorreu inicialmente em países desenvolvidos, entretanto, mais recentemente, é nos países em desenvolvimento que o envelhecimento da população tem ocorrido de forma mais acentuada. No Brasil, o número de idosos (60 anos de idade) passou de três milhões em 1960, para 7 milhões em 1975 e 14 milhões em 2002 (um aumento de 500% em quarenta anos) e estima-se que alcançará 32 milhões em 2020 (COSTA; VERAS, 2003).

Em paralelo às modificações observadas na pirâmide populacional, doenças próprias do envelhecimento ganham maior expressão no conjunto da sociedade. O idoso consome mais serviços de saúde, as internações hospitalares são mais frequentes e o tempo de ocupação do leito é maior quando comparado a outras faixas etárias. Em geral, as doenças dos idosos são crônicas e múltiplas, perduram por vários anos e exigem acompanhamento constante, cuidados permanentes, medicação contínua e exames periódicos (COSTA; VERAS, 2003)

Os exames laboratoriais são usados com várias finalidades como tratar, fazer o diagnóstico, fazer o acompanhamento do paciente e coletar dados epidemiológicos. Mas a principal função é prevenir doenças. A diabetes, os cânceres e as doenças coronarianas são as doenças que mais matam no mundo e podem ser prevenidas e controladas com simples exames laboratoriais (PAVANELLO, 2009).

Alguns dos principais exames solicitados são: - Medida dos níveis de colesterol: níveis elevados de colesterol aumentam o risco de problemas cardíacos como o infarto. Recomenda-se até mesmo que sejam realizados nos adultos jovens; - Medida da pressão arterial: a hipertensão arterial ou "pressão alta" também aumenta o risco de doenças cardíacas e as medidas da pressão arterial devem ser realizadas em todos os idosos a cada visita ao médico,



ou pelo menos a cada ano; - Glicemia de jejum: esse exame mensura a concentração de glicose no sangue e objetiva o diagnóstico do Diabetes mellito. A Associação Americana de Diabetes recomenda a sua realização a cada três anos, principalmente para as pessoas com maior risco, como as pessoas obesas; - Medida do hormônio TSH: esse exame é realizado para pesquisar alterações na glândula tireoide, como o hipo e hipertireoidismo. Recomenda-se para todas as mulheres acima de 65 anos (NUTRIVIDA, 2001).

Acompanhando o processo de envelhecimento, prevê-se também um aumento na prevalência de demências tal com a Doença de Alzheimer (DA), a mais comum entre elas. Todavia, não necessariamente toda velhice e todo processo de envelhecer devem ser associados a enfermidades. Porém a DA, é um fato preocupante, porque atinge cerca de 17 a 25 milhões de pessoas no mundo, com prevalência de 1 a 1,5% entre 60 e 65 anos e 45% após os 95 anos. Constitui-se um problema de saúde pública em todo o mundo (FALCÃO, 2006).

Envelhecimento saudável passa a ser a resultante da interação multidimensional entre saúde física, saúde mental, independência na vida diária, integração social, suporte familiar e independência econômica. A manutenção da capacidade funcional é, em essência, uma atividade multiprofissional para a qual concorrem médicos, enfermeiras, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, psicólogos e assistentes sociais. A presença desses profissionais na rede de saúde deve ser vista como uma prioridade. Contudo, para que a atenção ao idoso possa se realizar em bases interprofissionais é fundamental que se estimule a formação de profissionais treinados, mediante a abertura de disciplinas nas universidades, de residências médicas e de linhas de financiamento a pesquisas que identifiquem a área da geriatria e gerontologia (RAMOS, 2003).

Entretanto através de medidas de prevenção pode-se não apenas prolongar a vida, mas proporcionar anos de vida com qualidade, que é o mais importante. É importante relembrar que nesta fase da vida é imprescindível a visita ao médico, que através da avaliação pessoal, irá determinar os exames e procedimentos de prevenção necessários e indicar a atividade física e dieta mais apropriadas (NUTRIVIDA, 2011).

Portanto, o trabalho visa fornecer informações gerais sobre os principais exames laboratoriais solicitados para a terceira idade, abordando sua importância como forma de prevenir e controlar certas patologias.

## **Metodologia e Material e Métodos**

Este trabalho foi inserido nas atividades do Seminário Integrador do Curso de Biomedicina. O período do projeto foi organizado, sendo: 1º semestre/2012 para o



delineamento do projeto e embasamento teórico e o 2º semestre/2012 para a realização da palestra e finalização do trabalho.

O trabalho constitui-se pela elaboração e apresentação de uma palestra intitulada “Exames Laboratoriais na Terceira Idade” e foi direcionada ao Grupo Maturidade Ativa do SESC Cruz Alta. A palestra foi realizada no dia 5 de setembro de 2012, às 14 horas, no auditório do SESC Cruz Alta. Após a palestra, realizou-se uma dinâmica com o grupo chamada “Batata-Quente”.

Os materiais utilizados para a atividade foram computador, data show, além de diferentes “mimos” distribuídos durante a dinâmica de grupo.

### **Resultados e discussão**

A palestra desenvolveu-se conforme o planejado. Ao término da palestra recebeu-se um retorno extremamente positivo do público, relatando que gostaram muito da palestra e solicitaram o retorno com outros temas. Sobre a dinâmica “batata quente” percebeu-se que o público se divertiu e acima de tudo conseguiu compreender o tema discutido na palestra. A experiência foi positiva tanto para o Grupo Maturidade Ativa quanto para os acadêmicos, sendo que ao término da atividade, os acadêmicos comentaram que gostaram de participar.

### **Conclusão**

Com o término do trabalho pode-se perceber que a palestra realizada forneceu aos idosos informações valiosas para estimular o cuidado com a saúde, e torná-los conscientes de como os exames laboratoriais contribuem para a manutenção da qualidade de vida.



XVII  
**Seminário**  
Interinstitucional  
de Ensino, Pesquisa e Extensão

XV  
**Mostra**  
de Iniciação Científica

X  
**Mostra**  
de Extensão

Ciência, Reflexividade e (In)Certezas

6, 7 e 8 de nov.12  
no campus universitário



## Referências

COSTA, Maria; VERAS, Renato; **Saúde Pública e Envelhecimento**; Caderno de Saúde Pública vol.19; Rio de Janeiro; 2003.

FALCÃO, Deusivania; **Doença de Alzheimer: Um estudo sobre o papel das filhas cuidadoras e suas relações familiares**; Brasília-DF,2006).

PAVANELLO, Marlon; **Exames preventivos de saúde são importantes e necessários.**

Disponível em <[Http://www.orientacoesmedicas.com.br/exames-preventivos](http://www.orientacoesmedicas.com.br/exames-preventivos)> Acessado em 09/04/12.

RAMOS, L. R; **Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano**: Projeto Epidoso, São Paulo. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.19, n.3, 2003.

NUTRIVIDA, Dicas & Artigos – **Saúde na Terceira Idade**, <http://www.nutrivida-homecare.com.br/noticias/sa%C3%BAde-na-terceira-idade>. Copyright © 2011 Bibliomed, Inc. 07/02/ 2011. Acessado em 15/09/2012.