



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão

## **ENVELHECENDO COM SAÚDE: Aferição de sinais vitais e medidas antropométricas**

Ana Letícia Leite Mota <sup>1</sup>  
Anna Roza Rodrigues Andrade <sup>1</sup>  
Brenda Valéria França Barreto<sup>1</sup>  
Joana Darc Resende de Souza<sup>1</sup>  
Tainá Terezinha Ramos de Moraes<sup>1</sup>

Orientador: Prof. Dr. Heriberto Alves dos Anjos <sup>2</sup>

### **ENQUADRAMENTO DO TRABALHO**

- ( ) Direitos Humanos, educação, cultura e sociedade.
- ( ) Economia criativa, mercado e gestão.
- ( ) Novas tecnologias, inovações e desenvolvimento.
- ( X ) Bem-estar social e educação em saúde.

### **INTRODUÇÃO**

Os sinais vitais e a avaliação antropométrica são pilares essenciais na determinação e monitoramento do estado de saúde de um indivíduo, oferecendo dados valiosos sobre o funcionamento dos sistemas corporais e o diagnóstico nutricional. Enquanto os sinais vitais refletem o desempenho dos órgãos vitais, a análise antropométrica permite uma compreensão mais ampla do estado nutricional, especialmente quando aplicada em estudos populacionais.

No contexto dos idosos, que enfrentam desafios de saúde específicos devido ao envelhecimento e exposição a fatores de risco ao longo da vida, o monitoramento regular dos sinais vitais torna-se ainda mais crucial. Isso não só permite a detecção precoce de condições como hipertensão arterial e diabetes, mas também contribui para um envelhecimento saudável e uma melhor qualidade de vida.

O projeto visa atender uma demanda social relevante ao cuidado e prevenção de problemas decorrentes de alterações nos sinais vitais. Posto isso, o objetivo geral é realizar uma ação educativa sobre a prevenção dessas alterações e medidas antropométricas. Os objetivos específicos incluem a criação de uma cartilha digital educativa, a identificação da importância dos sinais vitais para a saúde, a medição de medidas antropométricas e sinais vitais, a conscientização da população idosa sobre essas alterações e a orientação sobre doenças relacionadas ao Índice de Massa Corporal (IMC).

---

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de Enfermagem da Universidade Tiradentes.

<sup>2</sup> Doutor em Biotecnologia Industrial. Professor da Universidade Tiradentes.



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão  
**REFERENCIAL TEORICO**

Os sinais vitais mostram o funcionamento das funções do corpo, são importantes para determinar o estado de saúde de um indivíduo. Sua importância reside no fato de que eles são os melhores indicadores de alterações que afetam a eficiência do funcionamento dos sistemas circulatório, respiratório, renal ou endócrino. Os sinais vitais são definidos como parâmetros do funcionamento regular dos órgãos vitais e consistem na verificação e análise da pressão arterial, temperatura, frequência cardíaca, dor e frequência respiratória (Murta *et al.*, 2019).

A avaliação antropométrica, individual ou por grupos de pessoas, permite um estudo populacional do estado nutricional para monitorar possíveis resultados relacionados à saúde. O Ministério da Saúde aponta a antropometria como método adequado para descrever o diagnóstico nutricional de pessoas. Nesse viés, o estudo das medidas antropométricas é de suma importância na determinação do estado de saúde do ser humano e seu monitoramento é indispensável para detecção precoce de doenças que podem levar à fatalidade, como a obesidade (Leão *et al.*, 2019).

Os idosos enfrentam uma série de condições de saúde devido ao processo natural de envelhecimento e ao acúmulo de exposição a fatores de risco ao longo da vida. Algumas das condições mais comuns entre os idosos incluem doenças crônicas como hipertensão arterial, diabetes, doenças cardíacas, osteoartrite, osteoporose e doenças respiratórias crônicas. Posto isso, o monitoramento regular dos sinais vitais se faz mais necessário nessa fase da vida, já que é uma das melhores formas de detectar precocemente esses problemas de saúde. Devido a esse cuidado, é possível garantir um envelhecimento saudável e uma melhor qualidade de vida para os idosos (Labegalini *et al.* 2020).

### **PROCEDIMENTOS DE OPERACIONALIZAÇÃO DO PROJETO DE EXTENSÃO**

O projeto iniciou com a divisão de grupos e a entrega das demandas no componente curricular Práticas Inovadoras em Projetos de Extensão, o tema abordado foi “Aferição de sinais vitais e medidas antropométricas”, logo após foi enviado a carta-convite à mentora do projeto, a qual tem o papel como mentor de instruir e auxiliar o desenvolvimento do projeto. O projeto foi realizado na AMIZEB, primeira igreja Batista de Aracaju, localizada no Centro de Aracaju. A unidade escolhida foi a PIBA, a qual o público é composto principalmente por idosos, que realizam diversas atividades, como artesanato, grupo de coral e oração. Para elaboração da fundamentação teórica, foi realizada busca nas bases de dados Scielo e BVS. Posteriormente, foi encaminhado o termo de aceite para que o contato direto fosse realizado



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão entre os integrantes do grupo e o mentor, sendo assim, foi agendada uma reunião para alinhamento de visitas e discussões acerca da demanda conforme as necessidades da instituição. Após isso, ocorreu a elaboração da cartilha digital, a qual teve o intuito de orientar e prevenir as alterações dos sinais vitais e medidas antropométricas. No dia 17 de novembro de 2023 aconteceu a ação educativa na instituição, que contou com a exposição da cartilha de maneira explicativa e dinâmica, após isso foi realizada a aferição dos sinais vitais e o IMC dos idosos. No final da ação foi realizado um momento descontraído com o público, a mentora e os demais estudantes presentes, o qual contou com um lanche e um momento de agradecimento pela realização da ação (Figura 1).

## ANÁLISE DOS RESULTADOS

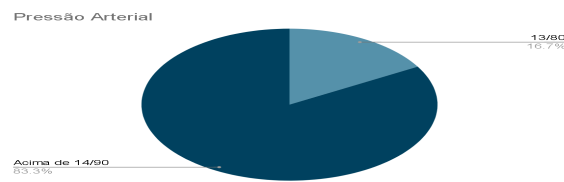
Considerando a metodologia utilizada, podemos analisar como resultados obtidos uma interação significativa entre os índices de pressão arterial e os resultados do IMC, além do feedback positivo em relação à ação realizada, a qual destacou a participação dos idosos, que foram colaborativos e demonstraram apreciação pela iniciativa. O gráfico 1 indica que a maioria dos idosos (83,3%) possui valores de pressão arterial acima de 14/09 mmHg, o que sugere uma prevalência de HAS. Já no gráfico 2, foi observado que uma parcela considerável dos idosos apresenta sobrepeso (33,3%) e obesidade (25%), o que gera um maior risco de desenvolvimento de doenças. No entanto, é possível notar que 41,7% dos idosos estão no peso ideal, o que indica uma parte da população idosa mantendo uma condição de saúde mais favorável.

### Figura 1 – Intervenção



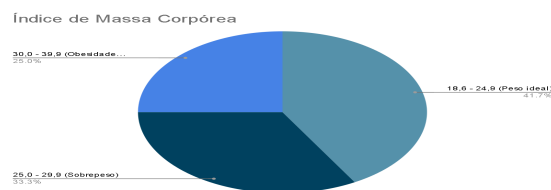
Fonte: Acervo do projeto (2023)

## Gráfico 1 – Níveis de Pressão Arterial dos idosos



Fonte: Dados resultantes projeto (2023)

## Gráfico 2 – Índices de IMC



Fonte: Dados resultantes projeto (2023)

## CONCLUSÕES

Ao promover a frequência de visitas ao médico e enfatizar a prevenção e o cuidado regular, contribuímos diretamente para alcançar o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) número 3, que visa assegurar uma saúde de qualidade e promover o bem-estar para todas as idades. Essas ações também auxiliam as comunidades a lidarem de forma mais eficiente com questões de saúde, reduzindo o número de complicações.

A avaliação regular dos sinais vitais e medidas antropométricas é fundamental para o monitoramento da saúde dos pacientes, fornecendo uma base sólida para diagnósticos precisos, tratamentos eficazes e acompanhamento clínico adequado. O aprendizado obtido com essas intervenções é de extrema importância para o público-alvo da instituição, evidenciando a relevância e eficácia das práticas implementadas contribuindo para a qualidade de vida na melhor idade.

## REFERÊNCIAS

LABEGALINI, C.M.G; et al. Percurso cuidativo-educativo dialógico sobre envelhecimento ativo com profissionais da estratégia saúde da família. **Texto e Contexto Enfermagem**; 2020.

LEÃO, L.; et al. Padronização e Confiabilidade de Medidas Antropométricas em Estudantes Universitários. **Semear: Revista de alimentação, nutrição e saúde**; 2019.

MURTA, G. F.; et al. **Saberes e Práticas: guia para ensino e aprendizado de enfermagem**. 12. ed. São Caetano do Sul: Difusão, 2019.