### **ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM IDOSOS**

### **Strategies for preventing cardiovascular diseases in the elderly**

**Introdução:** As doenças cardiovasculares são uma das principais causas de morbidade e mortalidade entre idosos. A prevenção eficaz dessas doenças é essencial para melhorar a qualidade de vida e reduzir as complicações associadas. Estratégias de prevenção primária e secundária são fundamentais para esse grupo etário. **Materiais e Métodos:** Foi realizada uma revisão de literatura entre 2018 e 2023 nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS. Os descritores utilizados foram “doenças cardiovasculares”, “prevenção” e “idosos”. Foram incluídos artigos originais, revisões sistemáticas e estudos observacionais que abordassem a identificação, evolução e prevenção de doenças cardiovasculares em idosos. Publicações sem metodologia clara foram excluídas. **Resultados e Discussão:** A prevenção de doenças cardiovasculares em idosos envolve o controle de fatores de risco, como hipertensão arterial, diabetes mellitus, dislipidemia, tabagismo, sedentarismo e obesidade. Mudanças no estilo de vida, como a adoção de uma dieta saudável, a prática regular de exercícios físicos e a cessação do tabagismo, são fundamentais. Além disso, a prevenção primária pode incluir o uso de medicamentos para controlar a pressão arterial, níveis de glicose e lipídios. A prevenção secundária, por sua vez, envolve o monitoramento contínuo e o tratamento de condições já existentes para prevenir complicações. A adesão ao tratamento medicamentoso e às orientações de saúde é crucial para alcançar bons resultados. A educação em saúde desempenha um papel vital ao capacitar os idosos a reconhecerem os sinais e sintomas de doenças cardiovasculares, adotarem hábitos saudáveis e seguirem as recomendações médicas. O acompanhamento regular e o suporte psicológico também são importantes para garantir a adesão às estratégias de prevenção. **Conclusão:** A prevenção de doenças cardiovasculares em idosos requer uma abordagem multidisciplinar e contínua. O controle dos fatores de risco, a promoção de um estilo de vida saudável e a educação em saúde são essenciais para reduzir a incidência e os impactos dessas doenças. Uma abordagem personalizada, que considere as particularidades dos idosos, é fundamental para alcançar esses objetivos.

**Palavras-chave:** Doenças cardiovasculares, prevenção, idosos, estilo de vida saudável.