

ESTILO DE VIDA DE IDOSOS DE 80 ANOS E MAIS DE UMA UBS EM CARAGUATATUBA-SP

Simony Leite Barbosa¹, Suely Itsue Ciosak², Lidiane Dias Dos Anjos³

INTRODUÇÃO O número de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos dobrará no mundo em 2050, passando de 900 milhões em 2015 para cerca de 2 bilhões. A Organização Mundial de Saúde acredita ser importante que idosos possam envelhecer de maneira saudável. Para Nahas os componentes do estilo de vida que podem ser modificados para um viver melhor são: a alimentação equilibrada, a prática regular de exercícios físicos, o controle de estresse, o comportamento preventivo e o não uso de drogas. **OBJETIVOS:** Identificar o estilo de vida de idosos com 80 anos e mais, residentes em uma área de abrangência de Caraguatatuba. Verificar a qualidade de vida dos idosos utilizando o pentagrama de NAHAS. **MÉTODO:** Foi realizada uma pesquisa de caráter descritivo e exploratório, com abordagem quantitativa. **RESULTADOS:** Segundo a classificação do estilo de vida de Nahas, dos 35 idosos entrevistados, 12 (34%) apresentaram classificação positiva com pontuação de 2 a 3, 21 (60%) classificação regular com pontuação de 1 a 1,99 e 2 (6%) classificação negativa com pontuação menor que 1. **CONCLUSÕES:** Conclui-se que com instrumento PEVI é possível identificar o estilo de vida de idosos para realizar intervenções para um envelhecimento saudável, propondo atividades corporais, mudança de hábitos alimentares para intervir nos componentes classificados como Regular ou Negativo. **CONTRIBUIÇÃO PARA ENFERMAGEM:** Conseguir utilizar na UBS um instrumento que caracterize a situação do estilo de vida e saúde da população idosa para direcionar os programas de saúde trará benefícios aos idosos e equipe de saúde para melhor assistência.

Palavra chave: Envelhecimento, Estilo de vida, Promoção à saúde.

¹Simony leite Barbosa, Enfermeira, Mestranda pela Universidade de São Paulo (USP), Orientadora de estágio, Centro Universitário Módulo, e mail- simonybarbosa@usp.br.

²Suely Itsuko Ciosak, Enfermeira, Doutora, Docente, Universidade de São Paulo (USP).

³Lidiane Dias dos Anjos, Enfermeira, Mestre, Docente, Centro Universitário Módulo