Trabalho apresentado no 15º CBCENF

Título: TERCEIRA IDADE: UM EXERCÍCIO PARA A MELHORIA DO ESTILO DE VIDA

Relatoria: VALESKA GALDINO DA SILVA

Autores: Rafael Tavares Silveira Silva
Rafaela Fernandes de Carvalho
Kamila Maiane Pessoa da Silva
Rejane Millions Viana Meneses

Modalidade: Pôster

Área: Determinantes de vida e trabalho

Tipo: Pesquisa

Resumo:

INTRODUÇÃO: No processo de envelhecimento, os idosos se deparam com o surgimento de doenças crônicas que muitas vezes repercutem em dificuldades para manutenção da saúde. Nesse sentido é importante estimular melhores hábitos de vida e comportamentos saudáveis, para diminuir os efeitos dessas dificuldades. OBJETIVOS: caracterizar os aspectos relacionados à saúde de pessoas idosas participantes de um projeto da UFRN realizado por alunos do curso de Enfermagem em uma associação em Natal/RN. METODOLOGIA: estudo descritivo e quantitativo, previamente submetido e aprovado pelo CEP-HUOL (protocolo 367/09), respeitando a Resolução 196/96 por envolver seres humanos. A coleta de dados foi em dezembro de 2009 através de formulário com questões abertas e fechadas, dividido em dois eixos: caracterização e aspectos relacionados à saúde. Assim, determinou-se a amostra de 21 pessoas idosas que participavam dos encontros realizados pelos alunos de Enfermagem da UFRN na Associação Inaraí em Natal/RN. RESULTADOS: todas as participantes da pesquisa eram do sexo feminino, com faixa etária entre 60 e 80 anos e em relação aos aspectos relacionados à saúde, o histórico pessoal e o familiar revelaram existência de doenças características da idade e hábitos de vida saudáveis. CONCLUSÃO: as pessoas idosas possuem dificuldades decorrentes das doenças frequentes na terceira idade, porém os bons hábitos de vida podem reduzir as limitações e retardar o aparecimento dessas doenças. E além disso, a participação nos grupos de terceira idade oportuniza a interação com pessoas da mesma geração e substituem o período de solidão e abandono, pela convivência em ambientes que promovem a formação de novas amizades, festas, encontros e passeios melhorando o estilo de vida dessas pessoas.