

Trabalho apresentado no 24º CBCENF

Título: PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL DOS SERVIDORES DE UMA UNIVERSIDADE
Relatoria: Aline de Carvalho Silva
Autores: Antonio Werbert Silva da Costa
Natália Cristiane Silva Pereira
Modalidade: Comunicação coordenada
Área: Inovação das práticas de cuidado
Tipo: Trabalho de conclusão de curso
Resumo:

O estilo de vida é um dos principais determinantes de saúde. Quando levado de forma inadequada, pode colaborar para o desenvolvimento de doenças, dentre elas as Doenças Crônicas Não-transmissíveis. Com isso, faz-se necessário conhecer o estilo de vida para que, quando necessário, possa modifica-los com a adoção de hábitos saudáveis. Este estudo tem o objetivo de verificar o estilo de vida individual de servidores de uma universidade pública. Trata-se de um estudo transversal realizado com 31 servidores de uma universidade pública do interior do Maranhão. Foi utilizado um instrumento para avaliação sociodemográfica e um instrumento validado para a avaliação do estilo de vida individual. Realizou-se análise descritiva dos dados por meio do Microsoft Excel (versão 2011). A pesquisa atendeu aos aspectos éticos obtendo parecer positivo de um Comitê de Ética e Pesquisa. Os participantes foram caracterizados em sua maioria do sexo feminino (74%), com faixa etária de 35 anos e renda familiar de três salários mínimos (45,1%). Evidenciou-se que poucos possuem alimentação saudável (48,38%) e realizam atividade física (35%). Um dado positivo foi que os participantes procuram controlar a pressão arterial e o colesterol (55%). No controle do stress apenas 42% reservam 5 minutos para relaxar. Nota-se a presença de fatores de risco no estilo de vida dos participantes, sendo necessária uma intervenção para prevenção de riscos. São necessárias medidas de prevenção e educação em saúde, para a promoção de um estilo de vida de qualidade.