

## Trabalho apresentado no 12º CBCENF

**Título:** O PROCESSO DO ENVELHECIMENTO COM HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS: REVISÃO DE LITERATURA

**Relatoria:** CLEBIANY DE ALCÂNTARA RICARTE

Cibelle Soares Saturnino

**Autores:** Nathalia Cavalcanti Ribeiro de Souza

Fernanda Cruz Ramos

Raianne Saturnino de Almeida

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Integralidade do cuidado

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

O Brasil atualmente vivencia o processo de envelhecimento populacional, deixando de ser um país com população de jovens, para uma população mais envelhecida. A saúde na terceira idade depende da adoção de hábitos saudáveis de vida. Para manter a saúde é preciso ter hábitos saudáveis de vida como, por exemplo: uma alimentação equilibrada; prática regular de atividade física; evitar fumo; bebidas alcoólicas em excesso além de evitar a auto-medicação. Trata-se de um estudo bibliográfico e descritivo desenvolvido com o objetivo de descrever as ações relacionadas aos hábitos saudáveis de vida, para obtenção de um envelhecimento saudável. Os dados foram coletados em referenciais teóricos publicados e pertencentes ao banco de dados da internet, em Bibliotecas de Universidades (FASER, FCM, UFPB, UNIPÊ), no Conselho Municipal do Idoso, em revistas especializadas e matérias afins. Após a construção do texto, verificou-se que para prevenir e/ou minimizar as alterações pertinentes ao processo de envelhecimento normal é necessário hábitos de vida saudáveis como elemento importante para melhoria da qualidade de vida e conseqüentemente a obtenção de um envelhecimento satisfatório. A partir da compreensão do tema abordado, o presente estudo visa contribuir para o auto-conhecimento da população idosa, das pessoas em processo de envelhecimento e dos profissionais de saúde sobre a adoção precoce de hábitos saudáveis de vida, bem como subsidiar novos estudos sobre o referido tema.