



Título: **PROMOÇÃO DA SAÚDE NA PERSPECTIVA DE LONGEVIDADE**

Zaléia Prado de Brum, Rosane Terezinha Fontana, Narciso Viera Soares, Carine Amabile Guimarães, Sandra Cardoso de Melo.

1 – Universidade Regional Integrada Alto do Uruguai e das Missões – URI, Campus Santo Ângelo, Santo Ângelo, RS, Brasil.

2 – Instituto Federal Farroupilha, Santa Maria, RS, Brasil.

E-mail: [zaleia@santoangelo.uri.br](mailto:zaleia@santoangelo.uri.br)

**Introdução:** A Organização Mundial da Saúde define como qualidade de vida a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. A qualidade de vida na velhice depende dos cuidados nas etapas anteriores. Os cuidados primários de saúde nos remetem à promoção e prevenção; detecção precoce de agravos. **Objetivo:** Identificar a percepção do idoso de ambos os sexos sobre promoção da saúde envelhecimento saudável. **Método:** Foi uma pesquisa qual-quantitativa. A população-alvo foi de: idosos, de ambos os sexos, a partir de 60 anos, que aceitaram participar da pesquisa e frequentaram o local onde foi escolhido para coleta de dados uma Estratégia da Saúde da Família-ESF de uma cidade de porte médio do interior do RS no segundo semestre de 2015. A amostra constituiu-se de 38 pessoas, sendo critério inclusão a procura pela ESF nos meses de agosto a outubro e aceitar participar, os dados foram coletados através de uma entrevista semi-estruturada, em que o investigador usava uma lista de questões ou tópicos que foram sendo respondidos, como se fosse um guia. Para realizar este estudo foram respeitados os aspectos éticos e legais seguindo a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta pesquisa com seres humanos e aprovado pelo Comitê de Ética. **Resultados.** Os sujeitos do estudo, 80% são do sexo feminino, todos com capacidade cognitiva presente, o sentimento de ser útil e ser respeitado pela família e sociedade é citado por 70%, sendo que 30% refere tristeza, ansiedade, depressão e doença crônica. Ao responderem sobre como era seu estilo de vida antes dos 60 anos, 50% dos homens jogavam futebol com amigos e referiram hábito de andar de bicicleta, sendo que 20% ainda mantem esta atividade, Quanto ao tabaco, 60% era fumante e deixaram o vício a mais de 5 anos. A maioria (80%) referiram o uso social de bebida alcoólica, sendo atualmente vinho o preferido. As mulheres também foram abandonando o tabaco e todas não fumam a mais de 10 anos, sendo que 20% nunca fumaram referem uso social de bebidas. Quanto a atividade física, 60% iniciaram em grupos de terceira idade, as demais referem gostar de dançar, hábito que 80% mantem. A alimentação é vista pelas mulheres com alguma preocupação relativa à estética e referem que nos últimos anos começaram a fazer a relação com a saúde, mas não se identificou conscientização. Os homens diferem das mulheres nas preocupações estéticas,

referem estar cuidando mais da alimentação, mas não tem conhecimento de uma alimentação equilibrada e ingestão múltipla de amido em uma mesma refeição. Ao responderem sobre fazer exames médicos periódicos, as mulheres relataram que (100%) realizam, os homens dizem que ao longo da vida procuraram o serviço de saúde quando se sentiam doente. **Considerações finais:** A promoção da saúde e o autocuidado para a longevidade deve ocorrer ao longo do ciclo vital através da alimentação saudável, atividade física, afetividade e a convivência social, atividades prazerosas que contribuam para controle do estresse, não ao álcool e as outras drogas. Na pesquisa identificou-se que não há o preparo para uma longevidade saudável, acreditamos que a educação para saúde através do conceito positivo de saúde, de ações educativas que levem a reflexão sobre qualidade de vida, desenvolvimento de políticas interserirais ações interdisciplinar seja um dos caminhos para longevidade saudável.

**Palavras-chave:** Promoção da Saúde; Idoso; Enfermagem; Autocuidado.