



PÔSTER

Pesquisa

Envelhecimento ativo: longevidade com qualidade de vida

Angela Margare Colares Coutinho. Secretaria Municipal de Saúde (SEMSA).

angelamargare@bol.com.br

Claudia Mota de Carvalho. Secretaria Municipal de Saúde (SEMSA). claudiapsf@bol.com.br

Introdução: O grande desafio para o governo e a sociedade em geral é a longevidade com qualidade de vida para a população, devendo promover modos de viver mais saudáveis em todas as etapas da vida, favorecendo a prática de atividades físicas no cotidiano e no lazer, o acesso a alimentos saudáveis e a redução do consumo de tabaco e álcool, moradia adequada e acesso aos serviços de saúde.

Objetivos: Dentre os objetivos estão: conhecer os determinantes do envelhecimento ativo para contribuir com a longevidade com qualidade de vida da população idosa, descrever a epidemiologia do envelhecimento, abordar o envelhecimento ativo dentro da perspectiva do curso de vida.

Metodologia ou Descrição da Experiência: Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, obtida de fontes secundárias, tais como livros, artigos e meios eletrônicos, com finalidade descritiva, explicativa, analítica e propositiva.

Resultados: A revisão apontou que os determinantes comportamentais e pessoais tem forte influencia no sucesso do envelhecimento como hábitos alimentares saudáveis, exercícios físicos, sono, abstinência do fumo e do álcool, adesão ao medicamentos prescritos e a genética.

Conclusão ou Hipóteses: Conclui que as ações educativas para população sejam feitas de forma clara e objetiva para um melhor entendimento do processo do envelhecimento saudável e com qualidade. Pensar em envelhecimento ativo é traçar estratégias de ações de saúde que vão além do enfoque doença. Compreender o que as pessoas valorizam, e como vivenciam as suas questões de saúde, relações sociais e convívio familiar.

Palavras-chave: Idoso. Envelhecimento Ativo. Qualidade de Vida.