

O que as pessoas fazem para serem saudáveis?

Daniela de Costa¹
Gehysa Guimarães Alves²
Denise Aerts³
Carolina Harumi Kuroda⁴
Luíza Martines Rauter⁵
Jéssica Flores Teixeira⁶
Aline de Souza⁷
Marla Kuhn⁸
Sheila Câmara⁹
Emilia Sclaco¹⁰

Introdução

Dentre as questões que contribuem para a saúde, encontram-se vários determinantes, destacando-se o bem estar e a qualidade de vida.¹ Para que se conquiste uma saúde de qualidade, é preciso organizar estratégias de bem viver. Em função disso, é importante conhecermos o que as pessoas fazem para promover e proteger a sua saúde.

Objetivo

Conhecer como as pessoas se organizam para ter saúde.



Metodologia

- ✓ Estudo qualitativo com delineamento de série de casos.
- ✓ Selecionados aleatoriamente 214 pessoas com 15 anos ou mais, em locais públicos.
- ✓ Instrumento desenvolvido especialmente para este fim que continha perguntas fechadas referentes às características demográficas dos sujeitos e abertas referentes a como se organizam para ter saúde.
- ✓ Os dados demográficos foram digitados em planilha Excel e as respostas das perguntas abertas, em arquivo Word.
- ✓ A pesquisa encontra-se na fase de controle de qualidade da digitação, sendo os resultados de caráter preliminar.
- ✓ Entrevistados tinham idade entre 20 e 88 anos.
- ✓ Dos 214 entrevistados, 77 (35,98%) estavam na faixa etária de 20 a 39 anos; 72 (33,64%) de 40 a 59 anos; 65 (30,37%) tinham 60 ou mais anos

Resultados preliminares

Ao serem perguntados sobre o que estavam fazendo para serem saudáveis, apontaram:

- ✓ Cuidados com a saúde;
- ✓ Ter uma alimentação saudável;
- ✓ Fazer atividade física regularmente;
- ✓ Dormir bem;
- ✓ Ter relacionamentos mais saudáveis com amigos e familiares;
- ✓ Aproveitar melhor a vida, cuidando da saúde física e emocional e tentando não se estressar com questões do cotidiano;
- ✓ Utilizar com menos frequência drogas ilícitas, não bebendo ou fumando;
- ✓ Ter algum tipo de ocupação, trabalhando ou se envolvendo em outras atividades recreativas;



Conclusões

Os resultados deste estudo apontam a necessidade do autocuidado e do acesso a condições que interferem na melhoria da qualidade de vida e na vida de relações, dessa forma percebemos que cabe ao estado investimento em políticas públicas que contribuam nesse sentido, ampliando o acesso da população aos serviços de saúde, equipamentos de lazer e alimentos saudáveis.

1. MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo e BUSS, Paulo Marchiori. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário.** *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2000, vol.5, n.1, pp. 7-18. ISSN 1413-8123.

¹Graduanda do curso de medicina da Universidade Luterana do Brasil/danidecosta@hotmail.com; ²Doutora, professora na Universidade Luterana do Brasil/gehysa@terra.com.br; ³Doutora professora na Universidade Luterana do Brasil/gehysa@terra.com.br; ⁴Graduanda do curso de medicina da Universidade Luterana do Brasil/carolina_kuroda@hotmail.com; ⁵Graduanda do curso de medicina na Universidade Luterana do Brasil/lurauter@hotmail.com; ⁶ Enfermeira, mestranda do PPGSC da Universidade Luterana do Brasil/jessicafloresteixeira@gmail.com; ⁷ Enfermeira, mestranda do PPGSC da Universidade Luterana do Brasil/assouza3@gmail.com; ⁸ Mestre, vinculada à Universidade Luterana do Brasil/gehysa@terra.com.br; ⁹ Doutora, vinculada à Universidade Luterana do Brasil/gehysa@terra.com.br; ¹⁰ Graduanda do curso de medicina da Universidade Luterana do Brasil/gehysa@terra.com.br