

## ESTILO DE VIDA DE IDOSOS MUITO VELHOS DE UMA CIDADE LITORÂNEA DE SÃO PAULO

Simony Leite Barbosa, Suely Itsuko Ciosak, Lidiane Dias dos Anjos, Luciana Mitsue Sakano Niwa

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O declínio das taxas de fertilidade, o rápido crescimento da população idosa está gerando sociedades envelhecidas, especialmente a população com 80 anos e mais, que irá triplicar até 2050. Contudo, é importante averiguar o estilo de vida dos idosos longevos e a qualidade de vida. **OBJETIVO:** verificar o estilo de vida e o perfil de idosos com 80 anos e mais. **MÉTODOS:** Estudo transversal, com idosos de 80 anos e mais, ambos os sexos, lúcidos, atendidos na UBS de Caraguatatuba-SP e que aceitaram a participar do estudo. Foram realizadas entrevistas utilizando o Mini mental para verificar a capacidade mental; questionário com dados socioeconômicos, demográficos, de saúde e o pentáculo do bem-estar para o estilo de vida. Os dados foram submetidos a estatística descritiva e apresentados em tabelas de frequência. O projeto foi aprovado pelo CEP da EEUSP e autorizado pela secretaria municipal de saúde de Caraguatatuba. **RESULTADOS:** Dos 35 entrevistados, 60% eram mulheres, 74% viúvos, 49% moravam sozinho, 57% tinham baixa escolaridade e a maioria renda de 1 a 3 SM. A saúde foi considerada boa e muito boa para 77%, 94% usavam exclusivamente o SUS, 17% tinham polifarmácia e 3% queda no último ano. O estilo de vida foi considerado regular para 60% e positivo para 34%, o componente com menor pontuação no pentáculo foi a atividade física. **CONCLUSÃO:** Os idosos longevos apresentavam boas condições de saúde, baixa escolaridade e estilo de vida regular e positivo. Observou-se a necessidade de estimular atividade física para melhorar a qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Estilo de vida; Atenção básica; Promoção à saúde; Enfermagem.