

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



## AUTOCUIDADO DE SAÚDE EM IDOSOS PARTICIPANTES DAS ATIVIDADES PRÁTICAS DO CURSO DE FISIOTERAPIA - CAMPUS SÃO MIGUEL DO OESTE.

Pesquisador(es): UHLMANN, Marciane Alves Linhares; GAUER, Ana Paula Maihack

Instituição de Ensino Superior/Curso: Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC),  
Curso de Fisioterapia.

Área: Área das Ciências da Vida e Saúde.

**Introdução:** O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, o qual provoca alterações no sistema nervoso, cardiovascular, respiratório, musculoesquelético, psicológico e social. Adotar condições e hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e prática regular de exercício físico, é importante pois determina um estilo de vida que pode ser um fator protetivo e preventivo de diversas doenças crônicas que são as principais causas de mortalidade da população idosa. **Objetivo:** analisar as estratégias de autocuidado em saúde dos idosos participantes das atividades práticas do curso de fisioterapia da Unoesc, campus de São Miguel do Oeste. **Método:** Trata-se de um estudo de caráter qualitativo, ocorrido no município de São Miguel do Oeste, na Universidade do Oeste de Santa Catarina – UNOESC. Foram realizadas entrevistas, as quais foram gravadas e posteriormente transcritas. O roteiro de entrevista foi elaborado pelas pesquisadoras, no qual abordava questionamentos referente a presença de dor e enfermidades crônicas, convívio social, saúde atual, quais cuidados com a saúde, alimentação, medicamentos, sono, atividade física, e quanto sua percepção sobre a própria saúde. **Resultados:** Os efeitos gerados de autocuidado pelos idosos, foi encontrado; gestão da medicação; realizar consultas e exames regulares, cirurgias, vacinas; manejo e cuidados com a alimentação; ingestão hídrica; realizar repouso e descanso ao longo do dia; regular sono; recreação e lazer; praticar atividade física/fisioterapia. **Conclusão:** Conclui-se que os efeitos apontados neste estudo, detalham a importância em manter o autocuidado como a gestão da medicação;

# II CIRCUITO REGIONAL DE PESQUISA, INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

## Megatendências, Perspectivas e Desafios na Formação Profissional

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



realizar consultas e exames regulares, cirurgias, vacinas; manejo e cuidados com a alimentação; ingestão hídrica; realizar repouso e descanso ao longo do dia; regular sono; recreação e lazer; praticar atividade física/fisioterapia. Pois os idosos entrevistados, apresentaram boas condições de saúde, melhora da funcionalidade e autonomia, como consequências da adoção de tais hábitos.

**Palavras-chave:** Fisioterapia. Idoso. Autocuidado. Envelhecer. Saúde.

**E-mails:** [marciane.l@unoesc.edu.br](mailto:marciane.l@unoesc.edu.br), [ana.gauer@unoesc.edu.br](mailto:ana.gauer@unoesc.edu.br)

