



ESTILO DE VIDA DE MULHERES PÓS-MENOPAUSA EM UM MUNICÍPIO DA REGIÃO NOROESTE DO RS¹

Marines Tambara Leite², Evelise Moraes Berlezi³, Sylvania Moraes Bottaro⁴, Iara Denise Endruweit Batistti⁵, Rosecler Riethmuller Franco⁶, Elvio Mariano Bertolo⁷

O presente estudo tem por objetivo identificar o estilo de vida de mulheres que se encontram na fase pós-menopausa, residentes no Município de Catuípe/RS. Trata-se de uma pesquisa transversal e descritiva. A população do estudo são mulheres com idade entre 50 e 65 anos, que apresentam, no mínimo, um ano de amenorréia. A localização das mulheres ocorreu por meio de pesquisa documental no cadastro existente na unidade básica de saúde de Catuípe/RS. Após esta etapa, realizou-se sorteio sistemático até completar o total de 30% das mulheres. Com o auxílio das Agentes Comunitárias de Saúde realizou-se visita domiciliar, na qual se expôs os objetivos do estudo e realizou-se o convite para participar do mesmo. Os dados foram coletados, com o auxílio do instrumento: Protocolo de avaliação do estilo de vida de Nahas (2001). A coleta ocorreu no período do janeiro a março de 2008. Para a análise dos dados foi utilizado o software estatístico *Statistical Package for the Social Sciences 12.0*. Os aspectos éticos estão em conformidade com a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde, tendo sido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unijui. Na caracterização das mulheres, identificou-se que a idade média é de 58 anos, a maior parte é casada (63,8%), predomina o ensino fundamental incompleto (69,2%), a maioria delas desenvolve atividades inerentes ao espaço doméstico (55,4%) e percebem uma renda mensal média de 1 a 2 salários mínimos (54,6%). Em relação ao estilo de vida, no componente nutrição, verificou-se que a maior parte (33,1%) consome pelo menos cinco porções de frutas e verduras, evita o consumo de gorduras diariamente (34,6%) e inclui pelo menos quatro refeições diárias (44,6%). Quanto ao componente atividade física, identificou-se que a maioria das participantes do estudo (55,4%) realiza atividade física moderada. Em relação ao comportamento preventivo, os dados mostram que as mulheres adotam atitudes positivas relacionadas a este componente. No item relacionamentos verificou-se elevado percentual de participantes que cultivam amigos, e participam ativamente em seu círculo social e comunitário. Quanto à adoção de medidas de enfrentamento nas situações estressantes, identificou-se que a maior parte das mulheres dedica tempo para relaxamento, mantendo-se serenas, mesmo quando contrariadas e equilibram o tempo dedicado ao trabalho com o lazer. Conclui-se que o estilo de vida das mulheres estudadas é satisfatório, uma vez que a maioria delas adota ações que podem ser consideradas saudáveis e de natureza preventiva.

¹ Trabalho resultante do subprojeto de pesquisa: Perfil lipídico e estilo de vida de mulheres pós-menopausa residentes no Município de Catuípe/RS, integrante da pesquisa institucional denominada: Estudo multidimensional de mulheres pós-menopausa do Município de Catuípe/RS.

² Enfermeira, Dra. em Gerontologia Biomédica, docente do Departamento de Ciências da Saúde da UNIJUI. Orientadora do bolsista PIBIC/UNIJUI



ENERGIA E ALIMENTOS

XVI Seminário de Iniciação Científica
XIII Jornada de Pesquisa
IX Jornada de Extensão

UNIJUI . 23 a 26 de setembro de 2008



- 3 Fisioterapeuta, Dra. em Gerontologia Biomédica, docente do Departamento de Ciências da Saúde da UNIJUI. Coordenadora da pesquisa.
- 4 Nutricionista, Dra. em Ciências Médicas, docente do Departamento de Ciências da Saúde da UNIJUI. Pesquisadora.
- 5 Bacharel em Informática, Mestre em Estatística e Experimentação Agropecuária, docente do Departamento de Física, Estatística e Matemática da UNIJUI. Pesquisadora.
- 6 Farmacêutica, Especialista em Fitoterapia e Farmacotécnica Homeopática, docente do Departamento de Ciências da Saúde da UNIJUI. Pesquisadora.
- 7 Estudante do 6º Semestre do Curso de Enfermagem da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul-UNIJUI. Bolsista PIBIC/UNIJUI, ano 2008