



OS GANHOS OBTIDOS A PARTIR DO ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL NA REDUÇÃO DE GASTOS COM O SISTEMA DE SAÚDE

Djulia Alexandra Velho Machado (PIBIC-CNPq), Marcia Rohr da Cruz, Maria Emilia Camargo (Orientador(a))

A ausência de um estilo de vida saudável é um dos principais riscos que podem levar ao sedentarismo gerando assim uma série de doenças crônicas, tendo como consequência o elevado custo com medicamentos. Assim, o presente trabalho tem como objetivo identificar os benefícios que um estilo de vida saudável pode proporcionar reduzindo assim os gastos com os serviços de saúde, fazendo um comparativo de diferentes estilos de vida. Dentre os hábitos a serem adotados que contribuem com a manutenção da saúde estão cuidados com a alimentação e a prática regular de atividade física, ambos, de acordo com o referencial teórico proposto atuam na promoção da saúde e na manutenção da qualidade de vida dos indivíduos. Para este estudo como metodologia, efetuou-se uma pesquisa de natureza qualitativa, de caráter exploratório-descritivo utilizando-se como base de dados pesquisas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Como técnica de coleta de dados utilizou-se a entrevista com pessoas com estilo de vida saudável e usuários do serviço público de saúde, baseada em um roteiro de questões semiestruturadas. Deste modo, a busca por reduzir custos com o sistema de saúde passa pelas mudanças nos hábitos alimentares, inclusão de atividades físicas na rotina, para garantir a manutenção da saúde e estabilidade da mesma.

Palavras-chave: Saúde, Qualidade de vida, Redução de gastos

Apoio: CNPq