

## A importância da sua colaboração

Neste ano, realizamos uma pesquisa que visitou 676 domicílios espalhados em 30 bairros da cidade de Rio Grande.

A sua casa foi uma delas, e você, uma das 1.300 pessoas que concordaram em participar e nos ajudou, respondendo a uma série de perguntas sobre aspectos gerais de saúde.

Com a sua colaboração, foi possível traçar um perfil sobre a saúde da população, que poderá contribuir para melhorar a saúde em nossa cidade.

Por tudo isso, o nosso grupo agradece gentilmente a você, que abriu a porta da sua casa para receber nossas entrevistadoras, e nos deu o seu precioso tempo para responder o questionário!

Este folder é apenas um pequeno e rápido retorno que estamos fornecendo, com alguns resultados encontrados na nossa pesquisa.

Você e a população Riograndina são a razão da realização deste trabalho.

## Nossos sinceros agradecimentos!



### Contato:

Campus Saúde – FAMED/FURG  
R. General Osório, s/nº, 4º piso, - Centro  
Rio Grande/RS – CEP 96203-900  
Telefones: (53) 3237.4622 / 3237.4623  
Facebook: Saúde da População Riograndina

## Como a sua casa foi escolhida?



Quando é preciso obter informações confiáveis sobre uma população, dificilmente é possível entrevistar todos os moradores. Isto porque uma pesquisa deste porte exigiria um investimento de tempo e dinheiro muito grande.

Por isso, o sorteio de uma amostra, ou seja, um grupo menor de pessoas que fazem parte da população de interesse, é suficiente para representar todos os moradores do cidade.

Em vista disso, a amostra desta pesquisa foi realizada de forma aleatória, para que os dados obtidos com algumas pessoas, incluindo você, possam ser extrapolado para toda a população urbana do município, com 18 anos ou mais.

E foi assim, por meio deste sorteio, que você e a sua casa foram escolhidos para fazer parte deste estudo!



### Pesquisa Saúde da População Riograndina

#### Coordenadores:

Profª. Dra. Lúlie Susin  
Prof. Dr. Samuel Dumith

#### Pós-graduandos:

Andressa Kretschmer; Karla Machado;  
Leandro Pontes; Manoela Oliz; Mariane Dias;  
Marina Carpena; Milena Simões; Monica Muraro; Renata Paulitsch

## Divulgação dos resultados da pesquisa



Saiba mais sobre **como está a saúde** dos **adultos e idosos** que moram na **zona urbana** do município de **Rio Grande (RS)** e que foram entrevistados entre **abril e julho de 2016**.

**Informativo dos Programas de Pós-graduação em Saúde Pública e em Ciências da Saúde da Universidade Federal do Rio Grande – FURG.**

# Perfil de saúde da população de adultos e idosos de Rio Grande – Principais resultados:

## Hábitos de vida saudáveis = Vida saudável

7 de cada 10 adultos e idosos declararam ter pelo menos uma doença crônica, tais como: hipertensão, colesterol elevado, diabetes, câncer, dentre outras.

Comer alimentos saudáveis, praticar alguma atividade física, controlar o estresse e não fumar auxilia no tratamento dessas doenças e diminui as chances de desenvolvê-las!

## Pratique atividade física

1 a cada 3 pessoas declararam não realizar nenhum tipo de atividade física no lazer. Em seu tempo livre, vá dar uma caminhada pelo seu bairro, levar o seu animal de estimação para passear ou até mesmo dar uma pedalada para descontrair. Lembre-se de que qualquer atividade é melhor do que nada!

**Procure um professor de Educação Física!**

## Procure um nutricionista

Mais da metade da população estudada está acima do seu peso ideal. Esta condição pode desencadear várias doenças.

## O que pode ser feito?

### Insegurança alimentar

1 em cada 3 famílias tem preocupação em não ter acesso aos alimentos em quantidade e qualidade suficiente para o consumo familiar. Para uma alimentação de qualidade e mais barata, procure consumir frutas, legumes e verduras da estação.

### Doenças Respiratórias

1 a cada 8 pessoas tem alguma doença respiratória.

### Como prevenir e se cuidar?

## Visite o dentista

1 de cada 3 adultos e idosos usam próteses ou dentadura na boca. Mesmo quem não tem dentes, deve visitar o dentista regularmente para verificar a adaptação da prótese e fazer o exame preventivo de câncer de boca.

## Para tudo tem sua hora

Mais da metade da população estudada relatou comer assistindo televisão. Além de impulsionar a pessoa a comer mais do que o necessário, esse hábito também pode prejudicar a mastigação e, por consequência, a digestão. Por isso dedique um tempo à refeição, coma com atenção e em ambientes apropriados e, sempre que possível, em companhia agradável.

## Diga NÃO as drogas

1 a cada 10 pessoas faz uso abusivo de álcool e cerca de 2 a cada 10 pessoas são fumantes. O uso frequente dessas substâncias pode levar ao aparecimento de doenças cardiovasculares, respiratórias, cânceres e muitas outras; além disso, pode reduzir a sua expectativa de vida. Procure ajuda!

## Você não está só

Aproximadamente 3 em cada 10 pessoas apresentam sintomas de depressão. Caso você esteja se sentindo mais triste do que o normal e perceba que isso tem afetado as suas atividades diárias, é importante procurar um profissional de saúde mental. Ele poderá lhe ajudar!

## Para nos motivar

Entre aqueles que nos responderam, cerca de 3 a cada 4 pessoas afirmaram estarem satisfeitos ou muito satisfeitos com sua saúde; e quase a metade da população está satisfeito ou muito satisfeito com o seu acesso aos serviços de saúde!



Quase metade da população afirmou ter lixo perto de suas casas e esgoto a céu aberto. O lixo depositado nas ruas, a céu aberto, atrai ratos, baratas e moscas, e está associado a doenças como diarreia e leptospirose. Preserve a natureza e a sua saúde, jogando lixo no lixo!