

## PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS ATRAVÉS DE MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA

Ana Beatriz Oliveira de Melo, Maria Eduarda Bezerra do Nascimento, Priscila Silva Aguiar, Ryan Farias Esteves, Jullia Martins de Oliveira, Eliomara Brito Façanha, Helainy de Souza Siqueira, Ana Luiza Batista Cavalcanti, Acsa Lia Campanate, Bárbara Tatiany de Moraes Silva, Vanessa de Sousa Leal Lima, Luma de Souza Vieira

### REVISÃO DE LITERATURA

#### RESUMO

**Introdução:** As doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, representam um grande desafio para a saúde pública. No entanto, estudos indicam que mudanças no estilo de vida, como a adoção de hábitos saudáveis, podem desempenhar um papel essencial na sua prevenção. Este artigo aborda a importância dessas mudanças, com foco na alimentação, atividade física e controle do estresse, como estratégias fundamentais para a promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas. **Objetivo:** Destacar a importância das mudanças no estilo de vida, como alimentação saudável, prática de exercícios físicos e controle do estresse, na prevenção de doenças crônicas e promoção da saúde a longo prazo. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada através do acesso online nas bases de dados *National Library of Medicine (MEDLINE)*, *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*, literatura latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) no mês de agosto de 2024. **Resultados e Discussão:** Diversos estudos apontam que mudanças no estilo de vida têm impacto significativo na prevenção de doenças crônicas. Indivíduos que adotam uma alimentação balanceada, rica em nutrientes, e praticam atividades físicas regularmente apresentam menores índices de obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Além disso, o controle do estresse e a melhoria na qualidade do sono contribuem para o equilíbrio hormonal e a redução da inflamação no corpo, fatores cruciais para a prevenção de doenças crônicas. O achado reforça a necessidade de políticas públicas que promovam hábitos saudáveis, além de iniciativas educacionais para conscientizar a população sobre a importância dessas mudanças. Embora as escolhas individuais sejam fundamentais, é necessário um esforço conjunto para criar ambientes que incentivem a adoção de comportamentos saudáveis e sustentáveis. **Considerações Finais:** Em resumo, mudanças no estilo de vida, como uma alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos e controle do estresse, são fundamentais na prevenção de doenças crônicas. Essas ações individuais, aliadas a políticas públicas que promovam ambientes saudáveis, podem reduzir significativamente a incidência de condições como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, melhorando a qualidade de vida e a longevidade da população.

**Palavras-chave:** Doenças crônicas; Hábitos saudáveis; Atividade física; Qualidade de vida; Prevenção de doenças.

# PREVENTING CHRONIC DISEASES THROUGH LIFESTYLE CHANGES

## ABSTRACT

**Introduction:** Chronic diseases, such as diabetes, hypertension and cardiovascular diseases, represent a major challenge for public health. However, studies indicate that lifestyle changes, such as adopting healthy habits, can play an essential role in preventing it. This article addresses the importance of these changes, focusing on diet, physical activity and stress control, as fundamental strategies for promoting health and preventing chronic diseases. **Objective:** Highlight the importance of lifestyle changes, such as healthy eating, physical exercise and stress control, in preventing chronic diseases and promoting long-term health. **Methodology:** The research was carried out through online access to the National Library of Medicine (MEDLINE), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) databases in the month of August 2024. **Results and discussion:** Several studies indicate that lifestyle changes have a significant impact on the prevention of chronic diseases. Individuals who adopt a balanced diet, rich in nutrients, and practice physical activity regularly have lower rates of obesity, diabetes and cardiovascular diseases. Furthermore, controlling stress and improving sleep quality contribute to hormonal balance and reducing inflammation in the body, crucial factors for preventing chronic diseases. The finding reinforces the need for public policies that promote healthy habits, in addition to educational initiatives to raise awareness among the population about the importance of these changes. Although individual choices are fundamental, a joint effort is needed to create environments that encourage the adoption of healthy and sustainable behaviors. **Final Considerations:** In summary, lifestyle changes, such as a balanced diet, regular exercise and stress control, are fundamental in preventing chronic diseases. These individual actions, combined with public policies that promote healthy environments, can significantly reduce the incidence of conditions such as diabetes, hypertension and cardiovascular diseases, improving the population's quality of life and longevity.

**Keywords:** Chronic diseases; Healthy habits; Physical activity; Quality of life; Disease prevention.

**Dados da publicação:** Artigo publicado em Agosto de 2024

**DOI:** <https://doi.org/10.36557/pbpc.v3i2.170>

**Autor correspondente:** Ana Beatriz Oliveira de Melo

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



## 1 INTRODUÇÃO

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são um grupo de condições de saúde que se desenvolvem ao longo de muitos anos e têm uma evolução prolongada. Sua etiologia não é completamente compreendida, e essas doenças frequentemente causam lesões permanentes e complicações que podem levar à incapacidade ou ao óbito (Domingues, *et al.*, 2019). Nas últimas décadas, as DCNT tornaram-se a principal causa de morte no país, superando as taxas de mortalidade associadas a doenças infecciosas e parasitárias. Essas doenças podem levar anos para se manifestar e têm um impacto significativo na qualidade de vida. Exemplos de DCNT incluem Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2), Hipertensão Arterial (HAS), cânceres e Insuficiência Cardíaca (Henson J, *et al.*, 2020).

Os fatores que contribuem para o surgimento dessas doenças são diversos e interagem entre si. Embora a genética desempenhe um papel importante, os fatores comportamentais, como uma dieta inadequada, sedentarismo e uso de substâncias como tabaco e álcool, são os principais responsáveis pelos processos patológicos não genéticos associados a essas condições (Araújo; Farias; Reias, 2022).

Embora jovens em idade escolar raramente apresentem sintomas de DCNT, eles não estão isentos dos fatores de risco que podem levar a problemas de saúde mais tarde na vida. Muitos sintomas de DCNT têm um longo período de incubação, que pode durar de 20 a 25 anos. Por isso, muitos dos problemas de saúde que ocorrem na idade adulta podem ser reduzidos ou prevenidos com a adoção de hábitos saudáveis desde a juventude. Com os avanços na medicina e na prevenção, algumas doenças que anteriormente afligiam a população praticamente desapareceram. Vivemos mais e melhor, mas a longevidade não é suficiente; é fundamental viver com qualidade, livre de doenças e com energia para aproveitar a vida (Lemes, *et al.*, 2019).

Desde os primeiros estudos sobre predisposição genética para doenças, houve uma visão pessimista de que nossos genes determinariam nosso destino de saúde. Apesar disso, a influência de fatores externos, como poluição e contaminação alimentar, também é significativa. No entanto, muitos acreditam que sua saúde está além do seu controle. Embora fatores genéticos e ambientais desempenhem um papel importante, estudos indicam que apenas 20 a 30% da expectativa de vida é determinada pela

genética. A maior parte da nossa saúde e longevidade é moldada por nossos hábitos alimentares, atividades físicas e uso de substâncias como álcool e tabaco (Lucertini F, *et al.*, 2019).

No Brasil, DCNT e câncer representam 72% das mortes. Se a população global fosse mais ativa, poderia-se evitar até 5 milhões de mortes anuais. A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendam que todos os adultos, inclusive aqueles com doenças crônicas ou incapacidades, realizem de 150 a 300 minutos de exercícios aeróbicos moderados a vigorosos por semana, e que crianças e adolescentes pratiquem pelo menos 60 minutos de atividade física diária (Bonn, *et al.*, 2018; LemeS IR, *et al.*, 2019).

Esses recursos de longo prazo envolvem a necessidade de investimentos contínuos em recursos humanos, monitoramento multidisciplinar e custos de manutenção, representando quase 70% dos gastos com saúde no Brasil (Poppe L, *et al.*, 2019). A herança genética é um fator relevante na determinação do estilo de vida e no desenvolvimento de morbidades, que são predominantemente influenciadas por fatores ambientais e comportamentais. Estima-se que a dieta e a atividade física sejam responsáveis por 75% dos novos casos de doenças não transmissíveis. A baixa aptidão cardiorrespiratória, a falta de força muscular e o sedentarismo aumentam a prevalência de DCNT em três a quatro vezes (Bailey DP, *et al.*, 2021).

A prática de atividade física é benéfica para os cuidados primários, secundários e terciários de saúde. Embora os mecanismos biológicos que relacionam a atividade física à redução de morbimortalidade e à melhoria da capacidade funcional ainda não sejam completamente compreendidos, os benefícios comprovados para a saúde e a recuperação são evidentes (Dunkley AJ, *et al.*, 2017).

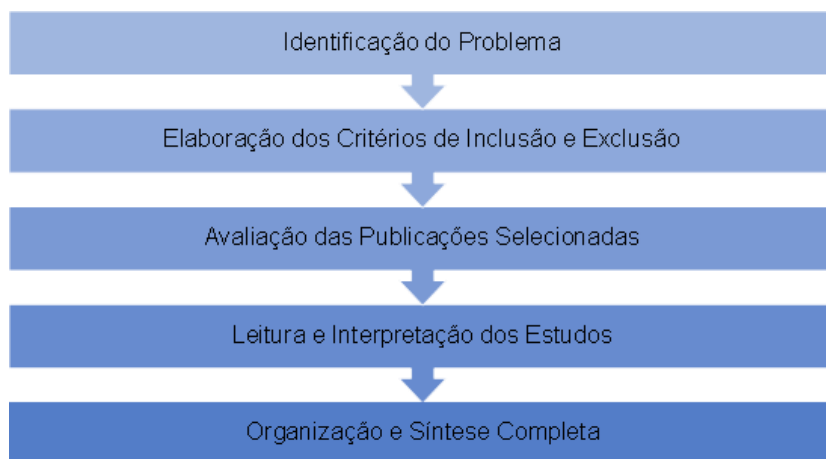
Dessa forma o objetivo principal desse estudo é destacar a importância das mudanças no estilo de vida, como alimentação saudável, prática de exercícios físicos e controle do estresse, na prevenção de doenças crônicas e promoção da saúde a longo prazo.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo exploratório, analítico de caráter descritivo, que utiliza como técnica a Revisão Integrativa da Literatura (RIL). A RIL proporciona um gama de conhecimento e resultados na prática através de diferentes publicações realizadas em diferentes anos, com diversas abordagens metodológicas, incorporando assim conceitos e evidências de problemas metodológicos.

A coleta de dados foi realizada a partir de periódicos indexados a Bibliotecas Virtuais em Saúde (BVS): Biblioteca Científica Eletrônica Online (SCIELO), Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE), Literatura Latino - Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), por meio da junção de três Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) cruzados com operador booleano “AND” “Doenças crônicas” AND “Hábitos saudáveis” AND “Atividade física” AND “Qualidade de vida” AND “Prevenção de doenças”.

#### **Etapas de desenvolvimento da pesquisa.**



Foram selecionados para inclusão os seguintes critérios de elegibilidade: artigos originais, revisões sistemáticas e integrativas disponíveis gratuitamente, publicados entre 2020 e 2024, e escritos em idiomas português ou inglês. Critérios de inelegibilidade incluíram publicações não científicas, pesquisas incompletas, resumos, monografias, dissertações e teses.

Os artigos foram selecionados com base nos critérios estabelecidos a partir dos títulos. Em seguida, os resumos foram analisados e, finalmente, os artigos foram lidos

na íntegra. Se o artigo estivesse em conformidade com a temática proposta, era selecionado para o estudo. Um instrumento foi elaborado para a coleta direta de informações nas bases de dados selecionadas para compor esta revisão.

Utilizando os quatro DeCS: “Doenças crônicas” AND “Hábitos saudáveis” AND “Atividade física” AND “Qualidade de vida” AND “Prevenção de doenças”. Foram encontrados 900 artigos na totalidade nas bases de dados. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, o número de publicações foi reduzido para 280. Após a análise detalhada das pesquisas, apenas 22 publicações foram escolhidas para integrar este estudo.

### 3 RESULTADOS e DISCUSSÃO

A hipertensão arterial e o diabetes mellitus são doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) que representam um grande desafio para a saúde global. Essas condições têm causado um impacto devastador devido à sua persistência e têm sido responsáveis por um elevado número de mortes em todo o mundo. A hipertensão arterial é caracterizada pelo aumento constante da pressão arterial, enquanto o diabetes mellitus é uma doença metabólica crônica que resulta em níveis elevados de glicose no sangue (Amaral *et al.*, 2022).

É importante ressaltar que tanto a hipertensão quanto o diabetes são DCNT evitáveis e são bastante comuns entre os usuários da Estratégia de Saúde da Família (ESF). O tratamento clínico dessas condições envolve a adesão adequada ao tratamento, a reeducação alimentar, o controle do peso corporal, a prática regular de atividade física e orientações sobre as possíveis complicações associadas. Além disso, mudanças no estilo de vida são essenciais para melhorar a expectativa e a qualidade de vida das pessoas afetadas por essas doenças (Soares *et al.*, 2023).

A Medicina do Estilo de Vida (MEV) é uma especialidade relativamente nova nos Estados Unidos, com cerca de 10 anos de prática, e que recentemente foi introduzida no Brasil através do Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida, vinculado à Global Alliance of Lifestyle Medicine (ACLM). Essa abordagem médica, fundamentada em evidências, utiliza ferramentas para promover a saúde, prevenir e até reverter doenças,

focando em aspectos essenciais do estilo de vida (Mui Lwh, *et al.*, 2018).

A MEV enfoca a adoção de uma alimentação saudável, prática regular de exercícios, autoconhecimento, controle do estresse, qualidade do sono e a gestão de vícios como o consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e outras substâncias. Essa abordagem é holística, comunitária, multicultural e baseada em uma prática transprofissional, centrada no paciente. A MEV busca ser integrada à prática clínica cotidiana, promovendo o engajamento e a adesão dos pacientes (Nicolucci A, *et al.*, 2022).

A atividade física desempenha um papel crucial na prevenção e tratamento das DCNT, além de ajudar a reduzir a incapacidade física associada à progressão dessas doenças. Estudos demonstram que níveis adequados de atividade física estão associados a uma redução na mortalidade geral e em doenças cardiovasculares. Em alguns casos, a prática regular de exercícios pode reduzir a necessidade de medicamentos ou até mesmo eliminá-la. Os benefícios da atividade física para pessoas com condições crônicas incluem perda de peso, redução da pressão arterial, melhora no perfil lipídico e na sensibilidade à insulina, aumento do gasto energético, fortalecimento muscular, melhora da capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade e equilíbrio (Bailey DP, *et al.*, 2021; Bonn SE, *et al.*, 2018).

Os benefícios da atividade física para indivíduos sem doenças crônicas também são amplamente discutidos. Além de promover um estilo de vida mais saudável e combater o sedentarismo, a prática de exercícios é recomendada para todos, inclusive para aqueles com condições crônicas. Pessoas com hipertensão arterial (HAS), diabetes tipo 2 (DM2), asma, bronquite e obesidade são orientadas a realizar caminhadas em ritmo acelerado, que podem evoluir para corridas conforme a condição permite. Caminhar ou correr é especialmente benéfico para quem tem problemas respiratórios, pois ajuda no controle da respiração e na redução da ingestão calórica, promovendo a perda de peso (Mcperson S, *et al.*, 2020; Duvivier BMFM, *et al.*, 2017).

A musculação é recomendada para indivíduos com condições como osteoporose, câncer, insuficiência renal, fibromialgia, hérnia de disco e varizes. Exercícios de resistência com pesos adequados podem reduzir o risco de fraturas, acidentes vasculares, melhorar a circulação, o sono e minimizar a perda muscular e a

densidade mineral. A natação é aconselhada para doenças respiratórias, osteoporose e câncer, assim como a corrida. A hidroginástica, que não sobrecarrega os músculos ou os ossos, permite a repetição de exercícios sem dor, promovendo a circulação e o tônus muscular (Henson J, *et al.*, 2020; Davy BM, *et al.*, 2017).

Além disso, os exercícios funcionais ajudam a aprender a utilizar o corpo em movimentos cotidianos, como sentar, inclinar-se e esticar roupas. Esses métodos também seguem princípios semelhantes: é importante fazer um esforço adequado, preparar-se para o treino com base nos objetivos específicos e garantir tempo suficiente para o treinamento, interrompendo-o se surgir fadiga. Todas as pessoas, inclusive aquelas com doenças crônicas, devem praticar exercícios funcionais. As orientações são consistentes para todas as modalidades: realizar aquecimento e alongamento para prevenir lesões, assegurar que os equipamentos de musculação sejam apropriados para os objetivos e ter um educador físico supervisionando o treino, sabendo quando interromper em caso de tontura ou cansaço (Peacock OJ, *et al.*, 2020).

Não há dúvidas entre médicos e profissionais que atendem pessoas com doenças crônicas sobre a importância da atividade física. A prática regular não só ajuda a manter o corpo em forma, mas também melhora a resistência e o bem-estar dos pacientes com doenças graves. Assim, a atividade física, em combinação com o tratamento adequado, pode reduzir o risco de complicações da doença e melhorar a qualidade de vida dos pacientes (Biddle GJH, *et al.*, 2019; Alghafri TS, *et al.*, 2017).

Um estudo revelou que dois anos de exercícios aeróbicos, realizados quatro a cinco vezes por semana, podem reverter ou diminuir o risco de insuficiência cardíaca em pessoas que passaram décadas levando um estilo de vida sedentário. O estudo envolveu 53 adultos saudáveis, entre 45 e 64 anos, que não tinham histórico de exercícios regulares. Os participantes foram divididos em dois grupos: um fez exercícios aeróbicos e o outro praticou ioga, treino de equilíbrio e musculação três vezes por semana durante dois anos (LemeS IR, *et al.*, 2019; Dunkley AJ, *et al.*, 2017).

O grupo que realizou exercícios aeróbicos apresentou uma melhora de 18% na ingestão máxima de oxigênio e um aumento superior a 25% na "plasticidade" do ventrículo esquerdo do coração, ambos indicadores de um coração saudável. Os pesquisadores observaram que as mudanças nos treinos realizados após os 65 anos são menos significativas, destacando a importância de começar o regime de exercícios antes



dessa idade, quando o coração ainda tem a capacidade de se adaptar e remodelar. A melhora na função cardíaca facilita o fluxo sanguíneo para o cérebro, o que pode contribuir para a melhoria e até prevenção de alguns problemas neurológicos. Em contraste, o segundo grupo não mostrou os mesmos benefícios (Poppe L, *et al.*, 2019).

#### 4 CONCLUSÃO

A prevenção de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer, é um dos grandes desafios da saúde pública moderna. No entanto, há um consenso crescente de que mudanças no estilo de vida podem desempenhar um papel fundamental na redução do risco dessas condições. Alimentação balanceada, prática regular de atividades físicas, controle do estresse, sono adequado e a eliminação de hábitos prejudiciais, como o tabagismo e o consumo excessivo de álcool, são componentes essenciais para promover a saúde e o bem-estar.

A adoção de uma alimentação rica em frutas, legumes, verduras, grãos integrais e gorduras saudáveis pode ajudar a regular o metabolismo, controlar o peso corporal e reduzir marcadores inflamatórios, todos fatores associados à prevenção de doenças crônicas. Além disso, a prática de exercícios físicos regulares melhora a circulação, fortalece o sistema imunológico e contribui para a saúde mental, reduzindo o risco de depressão e ansiedade, condições que muitas vezes acompanham doenças crônicas.

Outro fator importante é o gerenciamento do estresse. A exposição prolongada ao estresse está associada ao aumento da inflamação e ao desequilíbrio hormonal, o que pode desencadear ou agravar doenças crônicas. Portanto, técnicas de relaxamento e *mindfulness* são práticas recomendadas para melhorar o equilíbrio emocional e, conseqüentemente, reduzir os riscos à saúde.

A prevenção por meio de mudanças no estilo de vida não se limita apenas ao indivíduo, mas exige uma abordagem coletiva. Políticas públicas que incentivem ambientes saudáveis, acesso a alimentos de qualidade e oportunidades para a prática de atividades físicas são fundamentais para garantir que essas mudanças sejam acessíveis e sustentáveis. Campanhas de conscientização, programas educacionais e

incentivos para a criação de comunidades saudáveis podem fazer uma diferença significativa no controle e prevenção de doenças crônicas.

Em resumo, a prevenção de doenças crônicas requer uma abordagem multifacetada que inclui tanto decisões individuais quanto estratégias coletivas. As mudanças no estilo de vida, aliadas a políticas de promoção da saúde, são essenciais para promover uma vida mais longa e saudável, reduzindo a carga das doenças crônicas e aumentando a qualidade de vida da população. Assim, investir em mudanças no estilo de vida é uma das medidas mais eficazes e sustentáveis na busca por uma sociedade mais saudável e menos impactada por doenças crônicas.

## 5 REFERÊNCIAS

AMARAL, T. L. M et al. Padrões alimentares e doenças crônicas em inquérito com adultos na Amazônia. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v.17, e63148, 2022

BAILEY DP, et al. Um estudo de viabilidade controlado randomizado da intervenção REgulate your Sitting Time (RESIT) para reduzir o tempo sentado em indivíduos com diabetes tipo 2: protocolo do estudo. **Piloto Viabilidade Stud** ; v.76, 2021

BIDDLE GJH, et al. Diferenças na atividade física medida objetivamente e comportamento sedentário entre europeus brancos e sul-asiáticos recrutados na atenção primária: análise transversal do estudo PROPELS. **BMC Public Health**; v.19, n.1, p. 95, 2019

BONN SE, et al. App-tecnologia para aumentar a atividade física entre pacientes com diabetes tipo 2 - o estudo DiaCert, um estudo controlado randomizado. **BMC Saúde Pública** ; v.18, n.1, p. 119, 2018

DAVY BM, et al. Resistir ao diabetes: Um ensaio clínico randomizado para manutenção do treinamento de resistência em adultos com pré-diabetes. **PLoS One**; v.12, n.2: e0172610, 2017

DOMINGUES JG, et al. Doenças crônicas não transmissíveis em profissionais de

enfermagem de um hospital filantrópico no Sul do Brasil. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**; v.28, n.2, 2019

DUNKLEY AJ, et al. Triagem para intolerância à glicose e desenvolvimento de um programa de educação de estilo de vida para prevenção de diabetes tipo 2 em uma população com deficiência intelectual: o projeto de pesquisa STOP Diabetes. **Bolsas do Programa para Pesquisa Aplicada**; v.5, n.11, 2017

DUVIVIER BMFM, et al. Quebrando sessão com atividades leves vs exercício estruturado: um estudo cruzado randomizado demonstrando benefícios para o controle glicêmico e sensibilidade à insulina no diabetes tipo 2. **Diabetologia**; v.60, n.3, p. 490–498, 2017

Henson J, et al. Associações de comportamento sedentário medido objetivamente e atividade física com marcadores de saúde cardiometabólica. **Diabetologia**, v.56, n.5, p. 1012–1020, 2013

LEMES IR, et al. Comportamento sedentário está associado ao diabetes mellitus em adultos: achados de uma análise transversal do Sistema Único de Saúde. **Journal of Public Health** ; v.41, n.4, p.742–749, 2019

LUCERTINI F, et al. Treinamento aeróbico supervisionado descontinuamente versus promoção de atividade física no autogerenciamento do diabetes tipo 2 em pacientes italianos idosos: desenho e métodos do estudo controlado randomizado 'TRIPL-A'. **BMC Geriatr** ; v.19, n.1, p. 11, 2019

MCPHERSON S, et al. O aumento do risco cardiovascular e a redução da qualidade de vida são altamente prevalentes entre indivíduos com hepatite C. **BMJ Open Gastroenterol** ; v.7, n.1: e000470, 2020

MUI LWH, et al. Um ECR para avaliar um conselheiro telefônico totalmente automatizado e culturalmente adaptado para aumentar a atividade física entre indivíduos fisicamente inativos na China. **BMC Public Health**; v.18, p. 785, 2018

NICOLUCCI A, et al. Efeito de uma intervenção comportamental para adoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo no bem-estar psicológico e qualidade de vida em pacientes com diabetes tipo 2: o ensaio clínico randomizado IDES\_2. **Sports Med** ; v.52, n.3, p. 643–654, 2022

POPPE L, et al. Eficácia de uma intervenção de saúde eletrônica e móvel baseada em autorregulação visando um estilo de vida ativo em adultos com diabetes tipo 2 e em adultos com 50 anos ou mais: dois ensaios controlados randomizados. **J Med Internet Res** ; v.21, n.8, e13363, 2019