

## **A importância de hábitos saudáveis e adequados na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis**

**The importance of healthy and proper habits in the prevention of non-communicable chronic diseases**

**La importancia de los hábitos saludables y adecuados en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles**

Recebido: 13/12/2022 | Revisado: 29/12/2022 | Aceitado: 05/01/2023 | Publicado: 07/01/2023

**Mara Machado Soares**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2781-7048>  
Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil  
E-mail: [marams@unipam.edu.br](mailto:marams@unipam.edu.br)

**Karine Siqueira Cabral Rocha**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8913-8302>  
Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil  
E-mail: [karinescr@unipam.edu.br](mailto:karinescr@unipam.edu.br)

**Kelen Cristina Estavante de Castro**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9226-5561>  
Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil  
E-mail: [kelen@unipam.edu.br](mailto:kelen@unipam.edu.br)

**Natália de Fátima Gonçalves Amâncio**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4006-8619>  
Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil  
E-mail: [nataliafga@unipam.edu.br](mailto:nataliafga@unipam.edu.br)

### **Resumo**

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são um grupo de doenças de causas multifatoriais, que interagem entre si, com maior prevalência de óbito mundial. É importante a inclusão de hábitos saudáveis e adequados para sua prevenção, pois evidencia-se uma relação dessas doenças com esses fatores. O objetivo deste estudo foi identificar a importância dos hábitos saudáveis e adequados na prevenção de DCNT e assim possibilitar uma maior longevidade com qualidade de vida. O presente estudo consiste de uma revisão exploratória integrativa de literatura, por meio de buscas eletrônicas nas bases de dados Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), Google Scholar. Os descritores utilizados foram doenças crônicas, hábitos saudáveis, atividade física, qualidade de vida, prevenção de doenças. Os critérios de inclusão, limitou-se a artigos publicados nos últimos 05 anos (2018 a 2022). Foram selecionados 20 artigos. Os resultados dos artigos selecionados foram avaliados e dispostos em um quadro comparativo. Nesses estudos, observa-se um aumento da prevalência de DCNT em pessoas de diferentes faixas etárias e padrão socioeconômico associados com hábitos de vida inadequados. Assim, eles reforçam a importância da conscientização acerca da necessidade de incluir de forma preventiva hábitos saudáveis e adequados no cotidiano das pessoas com doença crônica e também a promoção dessa prática na sociedade. Portanto, é possível evidenciar a importância de hábitos saudáveis e adequados para prevenção de DCNT e sua relação com os hábitos e estilos de vida das pessoas portadoras e sua qualidade de vida.

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

### **Abstract**

Chronic Noncommunicable Diseases (NCD) are a group of diseases with multifactorial causes, which interact with each other, with a higher prevalence of death worldwide. It is important to include healthy and adequate habits for prevention, since a relationship between these diseases and these factors is evident. The objective of this study was to identify the importance of healthy and adequate habits in the prevention of NCD and thus enable greater longevity with quality of life. The present study consists of an integrative exploratory literature review, through electronic searches in the Virtual Health Library (VHL), Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), Google Scholar databases. The descriptors used were chronic diseases, healthy habits, physical activity, quality of life, disease prevention. Inclusion criteria were limited to articles published in the last 05 years (2018 to 2022). Twenty articles were selected. The results of the selected articles were evaluated and arranged in a comparative table. In these studies, an increase in the prevalence of CNCDs is observed in people of different age groups and socioeconomic status associated with inadequate lifestyle habits. Thus, they reinforce the importance of raising awareness about the need to preventively include healthy and appropriate habits in the daily lives of people

with chronic diseases and also the promotion of this practice in society. Therefore, it is possible to highlight the importance of healthy and adequate habits for the prevention of CNCD and their relationship with the habits and lifestyles of carriers and their quality of life.

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

### Resumen

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) son un grupo de enfermedades con causas multifactoriales, que interactúan entre sí, con una mayor prevalencia de muerte a nivel mundial. Es importante incluir hábitos saludables y adecuados para la prevención, ya que es evidente una relación entre estas enfermedades y estos factores. El objetivo de este estudio fue identificar la importancia de hábitos saludables y adecuados en la prevención de las ECNT y así posibilitar una mayor longevidad con calidad de vida. El presente estudio consiste en una revisión integrativa exploratoria de la literatura, a través de búsquedas electrónicas en las bases de datos Biblioteca Virtual en Salud (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed), Google Scholar. Los descriptores utilizados fueron enfermedades crónicas, hábitos saludables, actividad física, calidad de vida, prevención de enfermedades. Los criterios de inclusión se limitaron a artículos publicados en los últimos 05 años (2018 a 2022). Se seleccionaron 20 artículos. Los resultados de los artículos seleccionados fueron evaluados y ordenados en una tabla comparativa. En estos estudios se observa un aumento de la prevalencia de las ECNT en personas de diferentes grupos de edad y nivel socioeconómico asociado a hábitos de vida inadecuados. Así, refuerzan la importancia de concienciar sobre la necesidad de incluir de forma preventiva hábitos saludables y adecuados en el día a día de las personas con enfermedades crónicas y también la promoción de esta práctica en la sociedad. Por lo tanto, es posible resaltar la importancia de los hábitos saludables y adecuados para la prevención de las ECNT y su relación con los hábitos y estilos de vida de los portadores y su calidad de vida.

**Palabras clave:** Enfermedades crónicas; Hábitos saludables; Actividad física; Calidad de vida; Prevención de enfermedades.

## 1. Introdução

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) têm um destaque mundial importante tanto na morbimortalidade quanto no número de óbitos por ano. Segundo a Organização Mundial de Saúde, as DCNT são responsáveis por 41 milhões de óbitos, representando 70% de todas as causas de mortes. Malta *et al.*, (2017), traz que no Brasil, estima-se que, por ano, as DCNT sejam responsáveis por 72,6% dos óbitos.

A prevalência e a incidência de pessoas com doenças crônicas vêm sofrendo um acréscimo expressivo nas últimas décadas e mesmo com as modernas práticas de manejo clínico, há um grande número de pessoas com doenças crônicas, ou comorbidades associadas à doença. (Seibert *et al.*,2022)

O grupo das DCNT compreende majoritariamente doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, cânceres e doenças respiratórias crônicas. Muitas doenças desse grupo têm fatores de risco comuns e demandam por assistência continuada de serviços com ônus progressivo, na razão direta do envelhecimento dos indivíduos e da população. (Achutti & Azambuja, 2004)

Desta forma, a existência das DCNT está ligada a um conjunto de fatores que interagem entre si e, apesar de os fatores genéticos serem importantes, fatores comportamentais como dieta, uso de tabaco e álcool e sedentarismo, são os principais iniciadores de processos não genéticos ligados a essas doenças. (Veras, 2012)

Embora os fatores genéticos e ambientais sejam condicionantes da saúde, eles não podem ser responsabilizados pelos resultados. Pesquisas revelam que somente 20 a 30% da expectativa de vida é determinada pela hereditariedade e que hábitos alimentares, atividade física e uso de álcool, tabaco ou outras substâncias determinam as condições de saúde e a capacidade de viver mais e melhor. (Araújo & Farias; Reis, 2022; Henson, 2016; Lucertini, 2019)

O Ministério da Saúde desenvolveu o plano de enfrentamento das DCNT como estratégia para minimização dos impactos relacionados às DCNT, definindo ações preventivas e de controle. Nele ressalta as ações que envolvem os fatores de risco comuns modificáveis para as DCNT mais prevalentes, relacionados aos hábitos de vida como tabagismo, etilismo, inatividade física, alimentação inadequada e obesidade. (Brasil, 2011)

Portanto, as doenças crônicas são de etiologia multifatorial e possuem fatores de risco modificáveis que estão associados ao estilo de vida das pessoas e que podem ser alterados. (Ministério da Saúde, 2014). Logo, pode-se incluir no perfil preventivo dessas doenças, com importância decisiva, a escolha de hábitos saudáveis e adequados.

O objetivo deste artigo é contribuir para a discussão da importância de inclusão de hábitos saudáveis e adequados na vida das pessoas, em diferentes faixas etárias, como estratégias de promoção da saúde e de prevenção das DCNT, possibilitando uma maior longevidade com qualidade de vida.

## 2. Metodologia

O presente estudo consiste de uma revisão exploratória integrativa de literatura. A revisão integrativa foi realizada em seis etapas: 1) identificação do tema e seleção da questão norteadora da pesquisa; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos e busca na literatura; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4) categorização dos estudos; 5) avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa e interpretação e 6) apresentação da revisão.

Na etapa inicial, para definição da questão de pesquisa utilizou-se da estratégia PICO (Acrônimo para Patient, Intervention, Comparison e Outcome). Assim, definiu-se a seguinte questão central que orientou o estudo: “Como os hábitos saudáveis e adequados intervêm na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis?” Nela, observa-se como acrônimo “P” (população almejada) pessoas com doença crônica; como acrônimo “I” (interesse), hábitos saudáveis e adequados de vida; o acrônimo “C” (comparação) não se aplica e como acrônimo “O” (Desfecho ou resultado), prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Para responder a esta pergunta, foi realizada a busca de artigos envolvendo o desfecho pretendido utilizando as terminologias cadastradas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCs) criados pela Biblioteca Virtual em Saúde, desenvolvido a partir do Medical Subject Headings da U.S. National Library of Medicine, que permite o uso da terminologia comum em português, inglês e espanhol. Os descritores utilizados foram: doenças crônicas, hábitos saudáveis, atividade física, qualidade de vida, prevenção de doenças. Para o cruzamento das palavras chaves utilizou-se os operadores booleanos “and”, “or” “not”.

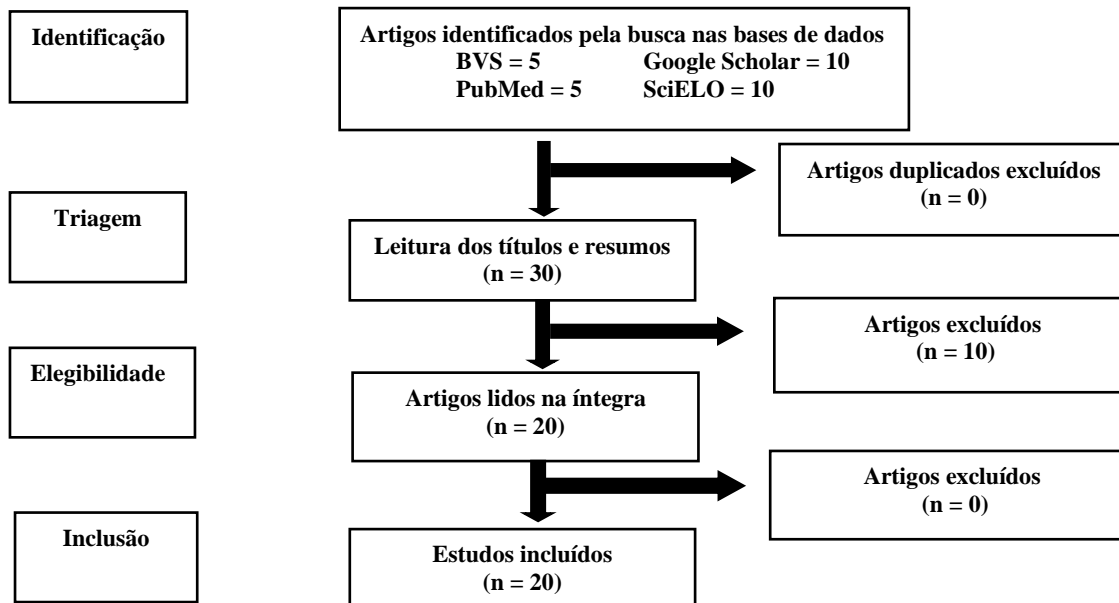
Realizou-se um levantamento bibliográfico por meio de buscas eletrônicas nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), Google Scholar. A busca foi realizada no mês de outubro de 2022.

A seleção dos estudos primários ocorreu por três revisões independentes mediante critérios de inclusão e exclusão. Elencou-se como critérios de inclusão: os artigos originais nos idiomas português e inglês, disponíveis na íntegra de forma gratuita, publicados nos últimos 05 anos (2018 a 2022). Como critérios de exclusão adotaram-se: teses, dissertações e monografias, relato de experiência bem como os que não corresponderem à temática do estudo.

Após a etapa de levantamento das publicações, encontrou 30 artigos, dos quais foram realizados a leitura do título e resumo das publicações considerando o critério de inclusão e exclusão definidos. Os artigos duplicados foram contabilizados apenas uma vez. Em seguida, realizou a leitura na íntegra das publicações, atentando-se novamente aos critérios de inclusão e exclusão, sendo que 10 artigos não foram utilizados devido aos critérios de exclusão. Foram selecionados 20 artigos para análise final e construção da revisão.

Posteriormente a seleção dos artigos, realizou um fichamento das obras selecionadas a fim de selecionar a coleta e análise dos dados. Os dados coletados foram disponibilizados em um quadro, possibilitando ao leitor a avaliação da aplicabilidade da revisão integrativa elaborada, de forma a atingir o objetivo desse método.

**Figura 1** - Fluxograma da busca e inclusão dos artigos.



Fonte: Autoria própria (2022).

### 3. Resultado

Os resultados dos 20 artigos selecionados foram avaliados e construído um quadro comparativo, composto pelo nome do autor e ano de publicação, título e achados principais conforme apresentado no Quadro 1.

**Quadro 1** - Caracterização dos artigos conforme autor e ano de publicação, título e achados principais.

Autor e Ano	Título	Achados Principais
Magalhães; Goulart; Prearo, 2018	Impacto de um programa de intervenção nutricional com idosos portadores de doença renal crônica	O programa de intervenção proporcionou impacto positivo no estado nutricional, com redução do IMC e da CC, diminuindo o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e promoveu aumento da satisfação dos idosos em relação ao estado de saúde, repercutindo na melhora da qualidade de vida.
Martins & Faria, 2018	Alimentos ultraprocessados: uma questão de saúde pública	Combater o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados previne DCNT e resgata tanto os alimentos naturais e regionais como também a qualidade de vida da população.
Cureau; Duarte & Teixeira, 2019	Simultaneidade de comportamentos de risco para doenças crônicas não transmissíveis em universitários de baixa renda de uma cidade do Sul do Brasil	Prevalência elevada para ocorrência simultânea de fatores de risco comportamentais entre os universitários pesquisados: homens e indivíduos com excesso de peso. Em relação aos comportamentos de risco individuais, o consumo excessivo de álcool merece destaque. Presença de fatores de risco simultâneos com excesso de peso e presença de morbidade
Malta <i>et al.</i> , 2020	Doenças Crônicas Não Transmissíveis e fatores de risco e proteção em adultos com ou sem plano de saúde.	Segurados de plano de saúde: observa-se melhores hábitos alimentares, com prática de atividade física e menor consumo de álcool. Monitorar os fatores de risco de DCNT é importante para apoiar políticas públicas de prevenção.
Aragão <i>et al.</i> , 2020	Atividade física na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis em homens	O estudo encontrou uma associação entre a prática de atividade física e a ausência de DCNT e reforça a importância da atividade física na prevenção de doenças crônicas, independentemente da procura de serviço de saúde, idade, tabagismo e etilismo.
Souto, 2020	Qualidade de Vida e Doenças Crônicas: Possíveis Relações	Estresse e depressão como fatores de riscos, desregulação do sistema biológico, aumentando o risco de DCNT. Baixo nível de qualidade de vida predispõe DCNT. Piora na QV = diminuição na adesão do tratamento de DCNT Consumo de

		alimentos não saudáveis, fatores psicológicos = fatores de risco para DCNT.
Estrela <i>et al.</i> , 2020	Covid-19 e doenças crônicas: impactos e desdobramentos frente à pandemia	Hábitos de vida e alimentação equilibrada e saudável, prática de atividade física e uso de medicações de uso contínuo para o controle das doenças crônicas, menor risco para COVID.
Silva <i>et al.</i> , 2020	Estado nutricional e incidência de doenças crônicas em idosos: uma revisão integrativa	A prática de atividade física associada à mudança de hábitos alimentares e acompanhamento nutricional, em idosos: aumenta Q V e previne DCNT. Aumento de peso: HAS e DM em Idoso = DNCT e má alimentação e estilo de vida
Dias; Imas & Lima Junior, 2020	Alimentos funcionais na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis	Efetividade no consumo de alimentos funcionais na prevenção de DCNT. Consumo de chá verde, orientais, menor incidência de DCNT. O consumo de fibras controle glicêmico e reduz o colesterol. Licopeno= menor risco de CA.
Silva <i>et al.</i> , 2020	Estratégias preventivas das doenças crônicas não transmissíveis entre estudantes universitários: Revisão Integrativa	Três estratégias preventivas no ambiente universitário, a de feedback, técnica de “empurrão” e o “método de treinamento e capacitação”: ações de prevenção e promoção à saúde no ambiente acadêmico são imprescindíveis para a diminuição da incidência a longo prazo das DCNTs.
Gomes; Lopes & Alvin, 2021	A importância da orientação da equipe multidisciplinar, sobre manter hábitos de vida saudáveis	Atividade Física diminui o risco de DCNT e morte prematura por doenças cardiovasculares. Práticas alimentares não saudáveis = obesidade na adolescência e adultos problemas psicossociais. Hábitos alimentares inadequados e consumo aumentado da média TV Orientação de equipe multidisciplinar e ganho de melhora na prevenção e controle de DCNT.
Donato <i>et al.</i> , 2021	Exame ocupacional periódico: oportunidade de diagnóstico e monitoramento de doença crônica não transmissível em homens	Apresenta as DCNT com prevalência masculina e para fatores modificáveis como o consumo abusivo de álcool, tabaco, alta ingestão de sal. A inatividade física e o sobrepeso/obesidade associaram-se a uma maior prevalência de hipertensão arterial nesta população.
Malta <i>et al.</i> , 2021	Doenças crônicas não transmissíveis e Mudanças nos estilos de vida durante a Pandemia de COVID-19 no Brasil	Durante a Pandemia, pessoas com DCNT apresentaram piora da alimentação e da prática de atividade física, afetando o estilo de vida.
Regne <i>et al.</i> , 2021	Intervenções para portadores de doenças crônicas não-transmissíveis: relato de experiência e estudo epidemiológico	Ressalta-se a importância da realização e manutenção dos grupos de educação em saúde para as DCNT, com intervenções contínuas e permanentes, reforçando-se a monitorização, criação de vínculo e longitudinalidade do cuidado.
Freitas <i>et al.</i> , 2021	Nutrição e prevenção de câncer: um artigo de revisão	Diminuição de alimentos de origem animal e uma dieta rica em fibras e grãos reduzem o risco de desenvolvimento de câncer colorretal ao modificar a microbiota intestinal. A quantidade de álcool ingerida é proporcional ao aparecimento de câncer gástrico, hepático e pancreático, sendo necessário evitar tal costume. Alimentos ultraprocessados: risco de câncer de mama e próstata. Hábitos alimentares associados a um estilo de vida sedentário são fatores de risco para uma neoplasia.
Santos; Silva & Soares, 2021	Doenças crônicas não transmissíveis e saúde do idoso: um foco nos fatores relacionados à prevenção das doenças cardiovasculares	Idoso são mais vulneráveis às DCNT. O uso do tabaco, consumo de bebida alcoólica, inatividade física/sedentarismo e alimentação não saudável= 80% da carga total de DCV.
Menezes <i>et al.</i> , 2022	A enfermagem diante da alfabetização em saúde, alimentação e doenças crônicas não transmissíveis em idosos: revisão integrativa da literatura	O aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados, redução na ingestão de alimentos minimamente processados e in natura, alterações no estilo de vida: doenças cardiovasculares. Alimentação de idosos brasileiros de diferentes faixas etárias, menos de 10% destes possuem alimentação adequada e a maioria necessita de modificações para atender suas necessidades nutricionais

---

Araújo; Farias & Reis, 2022	A importância da mudança do estilo de vida em pacientes portadores de doenças crônicas não transmissíveis: uma revisão de literatura	Atividades físicas para pessoas com DCNT: controle da doença e até mesmo a remissão. Musculação: indicado para pessoas com osteoporose, câncer, insuficiência renal, fibromialgia, hérnia de disco e varizes. Exercícios com pesos: reduzem risco de fraturas, acidentes vasculares, melhoram a circulação, sono e até reduzem a perda muscular e a densidade mineral. Natação e corrida: doenças respiratórias, osteoporose e câncer. Hidroginástica: não afeta a força muscular ou óssea.
Amaral <i>et al.</i> , 2022	Padrões alimentares e doenças crônicas em inquérito com adultos na Amazônia	Alimentar saudável, maior escolaridade, redução de doenças como hipertrigliceridemia, hipercolesterolemia e síndrome metabólica. O consumo de ultraprocessados e doces é mais prevalente em homens, maior escolaridade, praticantes de atividade física, não fumantes, síndrome metabólica.
Wehrmeister; Wendt & Sardinha, 2022	Iniquidades e Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil	Os menos escolarizados tendem a possuir piores condições de moradia e trabalho mais expostos a fator, são mais expostos a risco para doenças crônicas, como inatividade física, alimentação inadequada, consumo abusivo de álcool, uso de tabaco.

---

Fonte: Autoria própria (2022).

#### 4. Discussão

Nos estudos analisados observa-se o aumento da prevalência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) em pessoas de diferentes faixas etárias e padrão socioeconômico, com hábitos de vida inadequados, como a má alimentação, sedentarismo e uso de álcool e cigarros.

Desta forma, a ingestão de alimentos in natura e, de forma variada e equilibrada, traz efeito preventivo ou controlador das DCNT, ao contrário, os alimentos ultraprocessados podem aumentar diretamente o risco de desenvolvê-las (Martins & Faria, 2018).

A força de evidência dos benefícios dos alimentos funcionais na prevenção e tratamento de DCNT foi retratada no estudo de Dias; Imas & Lima Junior, (2020). Os autores referem que uma alimentação variada e equilibrada, a base de frutas, verduras, legumes e fibras possa auxiliar na prevenção de DCNT,

Freitas *et al.*, (2021), também enfatizam a importância de hábitos saudáveis e adequados ao dizer que a alimentação associada a um bom estilo de vida pode contribuir fortemente contra o desenvolvimento de diferentes tipos de cânceres, isso porque alguns alimentos podem fazer a supressão de genes tumorais, diminuir chances de metástases e têm efeito antioxidante.

Santos; Silva & Soares, (2021), também exemplificam ao trazer em seu estudo que a diminuição da ocorrência de comprometimento na saúde dos idosos com doenças cardiovasculares está relacionada com um conjunto de fatores modificáveis que incluem melhor hábito alimentar, redução no consumo de sódio, açúcar e gorduras, redução da ingestão de bebida alcoólica, do tabagismo e do sedentarismo.

Outro exemplo de impacto positivo da intervenção nutricional foi retratado no estudo de Magalhães; Goulart & Prearo, (2018) que descreveu sobre a importância do cuidado com a alimentação dos idosos com doença renal crônica, trazendo satisfação em relação ao estado de saúde e a diminuição do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, repercutindo na melhora da qualidade de vida.

Portanto, padrões alimentares não saudáveis possuem efeito cumulativo e contribuem para o aparecimento de doenças. (Amaral *et al.*, 2022)

A prática de atividade física habitual também é um fator de prevenção e controle de DCNT. Aragão *et al.*, (2020) e Araújo; Farias & Reis, (2022), reforçam a importância da prática de atividade física na prevenção e controle de DCNT, na medida em que afirmam que esse hábito pode levar o indivíduo ao controle da doença e até mesmo à remissão.

Segundo este, estudos mostram que a musculação, indicada para pessoas com osteoporose, câncer, insuficiência renal, fibromialgia, hérnia de disco e varizes, proporciona o fortalecimento dos músculos; exercícios utilizando pesos adequados reduzem o risco de fraturas, reduzem o risco de acidentes vasculares, melhoram a circulação, melhoram o sono e até reduzem a perda muscular e a densidade mineral. Já a natação, assim como a corrida, é recomendada para doenças respiratórias, osteoporose e câncer, e a hidroginástica, como não afeta a força muscular ou óssea, permite a repetição de exercícios sem dor e trabalha a circulação e o tônus muscular. (Araújo; Farias & Reis, 2022)

O consumo frequente de álcool também deve ser relacionado como risco para o desenvolvimento de DCNT. Silva *et al.*, (2020), trazem em seu estudo que o uso do álcool é um hábito que está relacionado ao desenvolvimento de DCNT, além de produzir efeitos deletérios nos jovens que o consomem de forma exacerbada, impactando de forma negativa na vida dos consumidores de distintas formas, tais como o baixo desempenho acadêmico, absenteísmo escolar, gravidez e paternidade indesejadas, acidentes de trânsito, além de maior ocorrência de patologias, como cefaleias, dores osteoarticulares e distúrbios gastrointestinais. Da mesma forma, para Cureau; Duarte & Teixeira, (2019), pode ser feita uma associação da prevalência simultânea de comportamentos de risco para DCNT em universitários de baixa renda.

Estrela, (2020) e Malta *et al.*, (2021), lançaram uma reflexão acerca da vulnerabilidade das pessoas com DCNT no contexto de pandemia pelo novo coronavírus. Identificaram que as pessoas com doenças crônicas apresentaram piora da alimentação e da prática de atividade física, durante a pandemia, afetando seu estilo de vida.

Logo, os comportamentos e hábitos saudáveis e adequados dos indivíduos devem estar relacionados à prevenção de DCNT e à busca de qualidade de vida (QV).

Ao falar QV, engloba-se os hábitos diários, que podem ser prejudiciais à saúde, como o sedentarismo, uso nocivo de álcool, tabagismo, alimentação inadequada e estresse, que são considerados fatores de risco que diminuem a qualidade de vida, estando associados às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). (SOUTO, 2020, p. 8169)

Gomes; Lopes & Alvin (2021, p.35) postularam: “As saúdes do corpo e da mente estão interligadas, já que comprovado está que a prática de exercícios físicos e alimentação saudável ajudam a diminuir os índices de depressão e ansiedade no ser humano”.

Por fim, além dos estudos demonstrarem a importância dos hábitos saudáveis e adequados na prevenção de DCNT, diante a um cenário global de aumento da prevalência de óbitos por essas doenças, alguns autores enfatizaram a necessidade de implementação de políticas educativas.

De acordo com os estudos de Malta *et al.*, (2020) e Silva *et al.*, (2020), a implementação efetiva das políticas públicas que enfatizem a mudança de hábitos e estilos de vida, incluindo a prática de atividade física associada à mudança de hábitos alimentares, são medidas importantes na prevenção e controle de doenças crônicas com melhoria na qualidade de vida. Fato esse comprovado em estudo por Regne *et al.*, 2021 que demonstrou uma experiência eficaz e construtiva de implementação e realização de ações educativas com as pessoas com DCNT adstritas a um serviço de APS.

Para Wehrmeister; Wendt & Sardinha, (2022, p. 1):

No cenário atual da saúde brasileira, com as políticas de austeridade fiscal estabelecidas em 2016 e os problemas no enfrentamento de crises sanitárias, como a pandemia de COVID-19, a pesquisa em saúde com foco na identificação daqueles que estão sendo 'deixados para trás' se torna ainda mais relevante.

Nesse mesmo contexto, Menezes *et al.*, (2022) afirmam que o planejamento de ações em saúde, a fim de promover o letramento funcional em idosos faz-se necessário, tendo em vista que essas ações auxiliam na adesão e propiciam o sucesso no tratamento de DCNT.

Donato *et al.*, (2021) trazem a identificação de fatores modificáveis como o consumo abusivo de álcool, tabaco, alta ingestão de sal e a inatividade física associado ao desenvolvimento de DCNT e como eles podem interferir negativamente na saúde de trabalhadores homens. Os autores descrevem a possibilidade de planejamento de intervenções no próprio local de trabalho, visando reduzir os efeitos deletérios das DCNT.

## 5. Conclusão

O estudo confirma a importância dos hábitos saudáveis e adequados na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis ao evidenciar que fatores ligados à má alimentação, tabagismo, consumo de álcool, drogas e sedentarismo estão associados com o desenvolvimento de obesidade, diabetes mellitus (DM) tipo 2, doença cardiovascular, osteoporose e câncer.

Assim, foi possível associar hábitos alimentares saudáveis, prática de atividade física regular, uso moderado de bebidas alcoólicas, não consumo de cigarros e drogas com a melhoria da capacidade cardiovascular e respiratória; redução do risco de desenvolver diabetes, hipertensão arterial e câncer; diminuição da mortalidade por doenças cardiovasculares; prevenção da osteoporose, além da melhora do sistema imunológico e do nível de saúde mental, possibilitando o aumento do bem-estar e da autoestima.

Por fim, considera-se a temática de grande relevância, pois traz uma vasta contribuição para as áreas da saúde, sinalizando a necessidade de contínua sensibilização educativa pelos profissionais de saúde, através da implementação de políticas de promoção de saúde e hábitos de vida saudáveis, almejando a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Sendo certo tratar-se de um tema bastante amplo, recomenda-se que novos estudos possam medir o efeito da sensibilização educativa pelos profissionais de saúde e das políticas de promoção de saúde e hábitos de vida saudáveis, na saúde das pessoas, como prevenção de DCNT.

## Referências

- Achutti, A & Azambuja, M.I.R. (2004). Doenças crônicas não-transmissíveis no Brasil: repercussões do modelo de atenção à saúde sobre a seguridade social. *Ciência & Saúde Coletiva*, 9(4), 833-840. doi: 10.1590/S1413-81232004000400002.
- Amaral, T. L. M et al. (2022). Padrões alimentares e doenças crônicas em inquérito com adultos na Amazônia. *DEMETERA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 17, e63148. doi: 10.12957/demetera.2022.63148.
- Aragão, F.B.A et al. (2020). Atividade física na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis em homens. *Medicina*, 53(2), 163-169. doi: 10.11606/issn.2176-7262.v53i2p163-169.
- Araújo, HV, Farias, IO, & Reis, BCC (2022). A importância da mudança do estilo de vida em pacientes portadores de doenças crônicas não transmissíveis: uma revisão da literatura. *Revista Eletrônica Acervo Médico*, 12, e10359. doi: 10.25248/reamed.e10359.2022.
- Brasil, (2011) *Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022*. Brasília: Editora MS. Ministério da Saúde
- Cureau, F. V; Duarte, P. M & Teixeira, F. S. (2019). Simultaneidade de comportamentos de risco para doenças crônicas não transmissíveis em universitários de baixa renda de uma cidade do Sul do Brasil. *Cadernos Saúde Coletiva*, 27(03), 316-324. doi: 10.1590/1414-462X201900030178.
- Dias, S. S, Simas, L., & Lima Junior, L. C., (2020). Alimentos funcionais na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis. *Boletim De Conjuntura (BOCA)*, 4(10), 54-61. doi: 10.5281/zenodo.4023172.
- Donato, T. A. A et al. (2021). Exame ocupacional periódico: oportunidade de diagnóstico e monitoramento de doença crônica não transmissível em homens. *Cadernos de Saúde Pública*, 37(11), e00298320. doi: 10.1590/0102-311X00298320.
- Estrela, F. M. et al (2020). Covid-19 e doenças crônicas: impactos e desdobramentos frente à pandemia. *Revista Baiana De Enfermagem*34, . doi: 10.18471/rbe.v34.36559.
- Freitas, C.A et al. (2021). Nutrição e prevenção de câncer: um artigo de revisão. *Revista Higei@. Unimes*.2(5).



- Gomes, A. P; Lopes, G.H.B & Alvin, H.G.O. (2021) A importância da orientação da equipe multidisciplinar, sobre manter hábitos de vida saudáveis. *Revista JRG Estudos Acadêmicos*, 4(9). doi: 10.5281/zenodo.5083422.
- Henson, J et al. (2016). Comportamento sedentário como um novo alvo comportamental na prevenção e tratamento do diabetes tipo 2. *Diabetes Metab. Res. Rev.* 32(Suppl. 1), 213–220. doi: 10.1002/dmrr.2759.
- Lucertini F et al. (2019). 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*19, 11. doi: 10.1186/s12877-018-1022-x.
- Magalhães, F. G; Goulart, R. M. M. & Prearo, L. C. (2018). Impacto de um programa de intervenção nutricional com idosos portadores de doença renal crônica. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(8), 2555-2564. doi: 10.1590/1413-81232018238.23972016.
- Malta D.C et al. (2017). Mortalidade por doenças não transmissíveis no Brasil, 1990 a 2015, segundo estimativas do estudo de carga global de doenças. *São Paulo Med J.*; 135(3): 213-221. doi: 10.1590/1516-3180.2016.0330050117.
- Malta, D. C et al. (2020). Doenças crônicas não transmissíveis e fatores de risco e proteção em adultos com ou sem plano de saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(8), 2973-2983. doi: 10.1590/1413-81232020258.32762018.
- Malta, D. C et al. (2021). Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 24, e210009. doi: 10.1590/1980-549720210009.
- MartinS, P. F. A. M & Faria, L. R.C. F. (2018). Alimentos ultraprocessados: uma questão de saúde pública. *Comun. ciênc. Saúde*. Brasília, 29(1),14-17. doi: 10.51723/ccs.v29i1Suppl 1.161.
- Menezes, A.F et al. (2022). A enfermagem diante da alfabetização em saúde, alimentação e doenças crônicas não transmissíveis em idosos: revisão integrativa da literatura. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 11(5), e 48211528368. doi: 10.33448/rsd-v11i5.28368.
- Ministerio da Saúde. (2014). *Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica*. Cadernos de atenção básica saúde.
- Regne, G.R.S et al. (2021). Interventions for bearers of non-communicable chronic diseases: experience report and epidemiological study / Intervenções para portadores de doenças crônicas não-transmissíveis: relato de experiência e estudo epidemiológico. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental*, 13, 763–767. doi: 10.9789/2175-5361.rpcf.v13.9194.
- Santos, M.L; Silva, T.M & Soares, L.R. (2021). Doenças crônicas não transmissíveis e saúde do idoso: um foco nos fatores relacionados à prevenção das doenças cardiovasculares. *Siepe*, 1(10).
- Seibert, B. S et al. (2022). Avaliação da qualidade de vida em portadores de doenças crônicas no sul do Brasil *Brazilian Journal of Development*, 8(5), 40533-40550. doi: 10.34117/bjdv8n5-506
- Silva, G.B et al. 2020). Estado nutricional e incidência de doenças crônicas em idosos: uma revisão integrativa. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. l.], 9 (10), e7029109038. doi: 10.33448/rsd-v9i10.9038.
- Silva, M.C.N et al. (2020, dezembro). Estratégias preventivas das doenças crônicas não transmissíveis entre estudantes universitários. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, 94(32), e-020079. doi: 10.31011/reaid-2020-v.94-n.32-art.928.
- Souto, C.N. (2020). Qualidade de vida e doenças crônicas: possíveis relações. *Brazilian Journal of Development*, 3 (4), 8169-8196. doi: 10.34119/bjhrv3n4-077.
- Veras RP. (2012) Gerenciamento de doença crônica: equívoco para o grupo etário dos idosos. *Rev Saúde Pública*, 46(6): 929–934. doi: 10.1590/S0034-89102012000600001.
- Veras, R.P. (2011). Estratégias para o enfrentamento das doenças crônicas: um modelo em que todos ganham. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14(4). 779-786. doi: 10.1590/S1809-98232011000400017.
- Wehrmeister, F.C., Wendt, A. T & Sardinha, L.M. V. (2022) Iniquidades e doenças crônicas não transmissíveis no Brasil. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 31, n. spe1. e20211065. doi: 10.1590/SS2237-9622202200016.especial.
- WHO. (2020) World Health Organization. *Noncommunicable Diseases Progress Monitor 2020*. Geneva: World Health Organization.