

## MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA E DOENÇAS METABÓLICAS: UMA REVISÃO SOBRE A PROMOÇÃO DA SAÚDE PELA ROTINA

### Cambios en el estilo de vida y su impacto en el tratamiento de enfermedades metabólicas graves: una revisión estructurada

**Andrea Bezerra**

Orcid: 0000-0002-7231-6456

Graduanda em Medicina

Universidade Central do Paraguay

E-mail: [andreaabo@gmail.com](mailto:andreaabo@gmail.com)

**Patricia Teodoro Bracco Carramenha Guerra**

Graduanda em Medicina

Universidade Central do Paraguay

E-mail: [patymedicina99@gmail.com](mailto:patymedicina99@gmail.com)

#### RESUMO

**Introdução:** As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são a principal causa de mortalidade e comprometimento da qualidade de vida em escala global, sendo agravadas por hábitos modernos prejudiciais como sedentarismo, alimentação inadequada, privação do sono e estresse crônico. **Objetivo:** Este trabalho tem como objetivo revisar e sintetizar evidências sobre o impacto de mudanças sustentáveis no estilo de vida no controle e prevenção de DCNTs, incluindo doenças cardiovasculares, metabólicas, neurodegenerativas e oncológicas. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão estruturada da literatura por meio de buscas nas bases PubMed, Scielo e Cochrane Library, utilizando descritores relacionados a estilo de vida, DCNTs, sono, alimentação, atividade física e estresse, com seleção de estudos publicados entre 2019 e 2024. **Resultados e Discussão:** Os achados reforçam que mudanças como a adoção de dietas equilibradas, a prática regular de exercícios físicos, a melhoria da qualidade do sono e a gestão eficaz do estresse estão associadas à redução da morbimortalidade e à melhoria da resposta a terapias convencionais. A atividade física, por exemplo, contribui não apenas para a sensibilidade à insulina e controle da pressão arterial, mas também para a saúde mental. Já a alimentação equilibrada impacta a microbiota intestinal e a inflamação sistêmica. O sono adequado regula o metabolismo e a imunidade, enquanto a gestão do estresse reduz a disfunção endócrina e inflamatória. O abandono do tabagismo e a redução do consumo de álcool também mostraram influência positiva na prevenção de doenças pulmonares, hepáticas e cardiovasculares. **Conclusão:** As mudanças no estilo de vida são medidas altamente custo-efetivas e com amplo potencial de impacto na saúde pública, podendo ser integradas a políticas de prevenção primária e secundária. Assim, intervenções educativas e programas de apoio à

promoção da saúde devem ser prioridade na abordagem das DCNTs, visto que dessa forma conseguiremos diminuir os índices de pessoas que morrem a partir das DCNTs ou que acabam por ficarem sequeladas, os eventos agudos cardiovasculares lotam as UPAS, hospitais, UTIs, trazendo prejuízos enormes à saúde pública e por fim a sociedade.

**Palavras-chave:** Estilo de vida saudável; Doenças crônicas; Qualidade de vida; Atividade física; Gestão do estresse.