

Promoção da saúde e qualidade de vida como estratégia de prevenção de doenças crônicas

Autor: Arthur Finamore

Introdução e/ou Fundamento: A saúde e a qualidade de vida são conceitos interligados e multidimensionais que envolvem fatores biológicos, psicológicos, sociais e ambientais. O aumento das doenças crônicas não transmissíveis tem evidenciado a necessidade de estratégias preventivas baseadas na promoção da saúde, educação sanitária e adoção de hábitos saudáveis.

Objetivo: Analisar a importância da promoção da saúde e dos hábitos de vida saudáveis como instrumentos fundamentais para a melhoria da qualidade de vida e prevenção de doenças.

Material e Métodos: Trata-se de uma revisão descritiva de literatura, baseada em artigos científicos, documentos institucionais e publicações em saúde coletiva. Foram analisados estudos que abordam fatores determinantes da qualidade de vida, práticas preventivas e impacto do estilo de vida na saúde física e mental.

Resultados: Observou-se que fatores como alimentação equilibrada, prática regular de atividade física, sono adequado, controle do estresse e acesso a serviços de saúde influenciam diretamente a qualidade de vida. A literatura demonstra que intervenções educativas e programas de promoção da saúde reduzem índices de obesidade, hipertensão, diabetes e transtornos mentais. Também foi evidenciado que aspectos sociais, como renda, escolaridade e ambiente, interferem significativamente na percepção de bem-estar e na adesão a comportamentos saudáveis.

Conclusões: A promoção da saúde é um elemento essencial para a melhoria da qualidade de vida e para a prevenção de doenças crônicas. Estratégias educativas e políticas públicas voltadas para hábitos saudáveis contribuem para a redução de custos em saúde e aumento do bem-estar da população. Conclui-se que a abordagem preventiva e multidisciplinar deve ser priorizada em ações de saúde pública e educação em saúde, fortalecendo a autonomia do indivíduo sobre seus cuidados e sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Qualidade de vida; Prevenção de doenças; Estilo de vida; Saúde pública.