

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**OS IMPACTOS DO ESTILO DE VIDA NO MANEJO DAS DOENÇAS  
CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS**

*Isabella De Almeida Garcia (isabellaaalmeidag@gmail.com)*

*Sarah Jane De Souza Domingues (sarah.domingues@afya.com.br)*

Introdução: As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), com destaque para hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares, constituem atualmente uma das principais causas de morbimortalidade no Brasil, repercutindo de forma expressiva sobre a funcionalidade, a qualidade de vida e os custos assistenciais. A literatura evidencia que fatores comportamentais modificáveis, como inadequação alimentar, inatividade física e manutenção de hábitos deletérios, contribuem diretamente para a progressão dessas enfermidades e para o aumento da demanda nos serviços de saúde. Nesse cenário, a Atenção Básica à Saúde configura-se como eixo central na promoção de estratégias preventivas e no acompanhamento longitudinal dos indivíduos acometidos.

Objetivo: Analisar a influência das modificações no estilo de vida sobre o manejo clínico e preventivo das DCNT em pacientes assistidos pela Atenção Básica, com ênfase nos padrões alimentares, na prática regular de atividade física e nos determinantes sociais relacionados à adesão terapêutica.

**Métodos:** Trata-se de um estudo de natureza exploratória, descritiva e de abordagem qualitativa, desenvolvido por meio de revisão bibliográfica integrativa. A coleta de dados foi realizada na base Scientific Electronic Library Online (SciELO), mediante seleção de artigos científicos publicados entre 2021 e 2024, em língua portuguesa, que abordassem a relação entre hábitos de vida, promoção da saúde e controle das DCNT no contexto dos cuidados primários.

**Resultados:** A análise da literatura demonstra que a adoção de práticas alimentares equilibradas e a inserção de atividade física regular repercutem positivamente no controle pressórico, no equilíbrio glicêmico, na redução de fatores inflamatórios e na prevenção de complicações cardiovasculares e metabólicas. Em contrapartida, observou-se que a baixa adesão às recomendações em saúde está associada a determinantes multifatoriais, incluindo vulnerabilidade socioeconômica, déficit de educação em saúde, limitações estruturais para prática de exercícios e resistência cultural à mudança comportamental. Evidencia-se, ainda, que intervenções multiprofissionais pautadas em educação continuada, escuta qualificada e acompanhamento longitudinal apresentam maior potencial de efetividade na promoção do autocuidado e no fortalecimento da adesão terapêutica.

**Conclusão:** Conclui-se que as modificações no estilo de vida representam componente indispensável no manejo das DCNT, sendo capazes de reduzir a progressão clínica, minimizar complicações e qualificar a assistência ofertada na Atenção Básica. Reitera-se a necessidade de fortalecimento de políticas públicas e estratégias interdisciplinares que ampliem o acesso à informação, incentivem o protagonismo do paciente e consolidem práticas sustentáveis de promoção da saúde.

**Palavras-chave:** doenças crônicas não transmissíveis; atenção primária à saúde; estilo de vida; promoção da saúde; educação em saúde.