

## Atualidades e perspectivas na promoção de estilos de vida saudáveis

Thiago Ferreira de Sousa

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

O estilo de vida pode ser entendido como o conjunto de comportamentos que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades das pessoas, diretamente relacionados aos componentes da alimentação, atividade física, comportamentos preventivos, relacionamentos e níveis de estresse<sup>1</sup>. Em níveis inadequados favorecem potenciais problemas relacionados à saúde, especialmente, os casos de doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT) e em extremo a mortalidade. Pois, com a transição epidemiológica e demográfica, e o advento de melhorias em termos de saúde pública, notou-se, ao longo dos últimos anos a modificação do perfil de doenças, antes com maior ênfase em decorrência do ambiente e assim a notória ocorrência de doenças infectocontagiosas, e posteriormente passando a maximização das doenças crônicas, que tem como principais atores os hábitos de vida<sup>2</sup>.

No Brasil, entre 1990 e 2015, pode ser observado a diminuição da mortalidade em virtude das DCNT, da mortalidade materno-infantil e o aumento da expectativa de vida, que impactou na melhoria da quantidade de anos de vida saudáveis da população<sup>2</sup>. No entanto, em 2015, as DCNT, como a doença isquêmica do coração e cerebrovascular, ainda representaram as principais causas de mortes e a dieta inadequada lidera essa lista de fatores de risco comportamentais, seguida de fatores metabólicos, como a hipertensão arterial, glicemia elevada e excesso de peso<sup>2</sup>. Em 2015, os comportamentos como o hábito de fumar (4ª posição para os homens; 5ª posição entre as mulheres), uso de álcool e drogas (3ª posição para os homens; 13ª posição entre as mulheres), e baixos níveis de atividade física (12ª posição para os homens; 9ª posição entre as mulheres) foram um dos principais fatores de risco que causaram mortes no Brasil<sup>2</sup>.

Diante disso, os esforços em ações de políticas públicas provenientes do Ministério da Saúde, contribuíram para a melhoria dos níveis de saúde e o alcance do *status* atual, com a possibilidade de inserção na rotina de planos e estratégias setoriais para o enfrentamento das DCNT, por meio da ampliação e valorização do estilo de vida saudável<sup>2</sup>. Tal comprometimento destinou a busca da promoção da saúde, por meio de planos estratégicos, como por exemplo, o Programa Academia da Saúde, o Programa Saúde na Escola, a proposta de desenvolvimento dos espaços urbanos saudáveis, o estímulo a alimentação saudável em escolas e a instituição de componentes legislativos como a lei contra o tabagismo e campanhas voltadas a prevenção de acidentes no trânsito, em virtude do consumo de bebidas alcoólicas<sup>3</sup>.

Nesse sentido foi possível obter resultados satisfatórios entre 2010 e 2016, como a diminuição da mortalidade prematura (30 a 69 anos) por DCNT em 2% ao ano, redução da prevalência de tabagismo em 30%, aumento da prevalência de prática de atividades físicas no tempo livre em 10% e aumento do consumo recomendado de frutas e hortaliças em 10%<sup>3</sup>. Por outro lado, ainda não foi possível conter o aumento da obesidade e reduzir o consumo de excessivo de bebidas alcoólicas em brasileiros<sup>3</sup>.

Pode-se destacar que em virtude da dimensionalidade do Brasil, em termos continentais, a diversidade de aspectos culturais inerentes a cada região e estados brasileiros, há a necessidade de uma maior atuação dos órgãos públicos. A

perspectiva de favorecimento de estilos de vida saudáveis, mediante a adoção de mecanismo de controle e redução de componentes alimentares que em excesso podem ser prejudiciais, como as gorduras saturadas, o consumo de sal e açúcar em diferentes alimentos, soma-se a isso a oferta de oportunidades da realização de atividades físicas, como forma de deslocamentos em ambientes seguros e no tempo livre, em contato com a natureza e com familiares, e o maior controle sobre o consumo de bebidas alcoólicas e direção no trânsito podem representar um importante caminho para o aumento da proporção de pessoas com estilo de vida saudável. A manutenção e permanência do incentivo financeiro aos programas de promoção da saúde é de extrema relevância para consolidar as melhorias em níveis de saúde e as reduções dos gastos públicos direcionados às morbidades na população.

Por outro lado, a adoção de estilos de vida saudáveis, além de serem oportunizados e difundidos pelos setores de gestão pública, para sua máxima efetivação, também é essencial a implementação de estratégias pautadas no aconselhamento e educação em saúde, desde as fases iniciais da vida<sup>1</sup>. Desta forma o contexto escolar e universitário apresenta um importante papel de formação de cidadãos conscientes acerca da valorização da saúde e podem melhor incluir dentro das suas rotinas acadêmicas meios de incentivar o estilo de vida saudável<sup>1</sup>.

A valorização, o incentivo e a criação de oportunidades para o estilo de vida saudável, são um dos caminhos para a promoção da saúde, e assim representam responsabilidades dos indivíduos e da sociedade<sup>1</sup>!

### Referências

1. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6 ed. Londrina: Midiograf; 2013.
2. Souza MFM, Malta DC, França EB, Barreto ML. Transição da saúde e da doença no Brasil e nas Unidades Federadas durante os 30 anos do Sistema Único de Saúde. *Ciênc Saúde Colet* 2018;23(6):1737-50.
3. Ministério da Saúde do Brasil. Relatório do III Fórum de Monitoramento do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis no Brasil. 2018; Disponível em: <[http://bvsmis.saude.gov.br/bvsm/publicacoes/relatorio\\_iii\\_forum\\_monitoramento\\_plano.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvsm/publicacoes/relatorio_iii_forum_monitoramento_plano.pdf)> [2019 jan21].