

COMO VIVER MAIS E MELHOR? O QUE A MEDICINA DO ESTILO DE VIDA PODE NOS ENSINAR

Jéssica Quiane Cesconeto Caires (Universidade Estadual de Maringá)

Tânia Harumi Uchida (Universidade Estadual de Maringá)

Clodoaldo Penha Antoniassi (Universidade Estadual de Maringá)

Maria Julia Costa Rocha (Universidade Estadual de Maringá)

Geovanna Guimarães dos Santos (Universidade Estadual de Maringá)

Mitsue Fujimaki (Universidade Estadual de Maringá)

ra130398@uem.br

Resumo

A Medicina do Estilo de Vida (MEV) é uma abordagem para prevenir e tratar doenças crônicas, focada em seis pilares: alimentação saudável, atividade física, controle do estresse, sono de qualidade, conexões sociais e abandono de substâncias tóxicas. Essa abordagem busca promover mudanças de hábitos para uma vida mais longa e saudável. O objetivo deste trabalho é apresentar uma atividade educativa realizada pelo projeto Sorrir com Saúde na Expoingá para estimular a autoavaliação do estilo de vida. A dinâmica, voltada para adultos, contou com a participação de 63 pessoas, e usou um panfleto com conteúdo autoavaliativo para que refletissem sobre sua expectativa de vida. Os mesmos foram convidados a comparar a idade que gostariam de viver com a que estimavam alcançar com seus hábitos de saúde atuais. Essa diferença entre as respostas à pergunta inicial (média de 92 anos) e a segunda pergunta (média de 77 anos), em alguns casos, foi impactante (variando de 0 a 37 anos) e gerou uma reflexão crítica sobre seus hábitos. A partir disso, os participantes foram convidados a identificar qual pilar da MEV precisaria de mais atenção e a sugerir pequenas mudanças para começar no dia seguinte, como beber mais água ou praticar mais atividades físicas ou de lazer. Portanto, a atividade evidenciou que a autoavaliação e a reflexão são ferramentas eficazes para a mudança de comportamento, visando estimular a população a ter um envelhecimento com autonomia, vida ativa, bem estar, contribuindo para sua própria saúde e das pessoas à sua volta.

Palavras-chave: Estilo de vida saudável; Longevidade; Educação em saúde; Autoavaliação; Doenças crônicas não transmissíveis.

1. Introdução

A Medicina do Estilo de Vida (MEV) é a principal modalidade para a prevenção, tratamento e reversão de doenças crônicas. Sua prática se embasa em seis pilares: alimentação saudável, atividade física regular, controle do estresse, qualidade do sono, conexões sociais, cessação do tabagismo e abandono de substâncias tóxicas. Essas intervenções de baixo custo e não invasivas promovem benefícios abrangentes que contribuem para a redução da incidência de doenças crônicas não transmissíveis (Faria et al., 2023; Paiva et al., 2024).

Diante da relevância da MEV para a saúde pública, o projeto Sorrir com Saúde tem buscado integrar ensino, pesquisa e extensão, na formação e na atenção à saúde, contando com um grupo interdisciplinar de pesquisadores, com o apoio de alunos de medicina, odontologia e com profissionais do Município de Itambé-PR, além da participação em uma disciplina no curso de graduação em Odontologia, intitulada “Estilo de Vida e Saúde”.

Dessa forma, o objetivo do trabalho é relatar uma atividade realizada pelo projeto Sorrir com Saúde, na Expoingá, voltada ao público em geral, que propôs estimular a autoavaliação do estilo de vida e mudanças nos hábitos dos participantes.

2. Metodologia

Este trabalho é um relato de experiência da participação do projeto "Sorrir com Saúde" na 51ª edição da Exposição Feira Agropecuária, Industrial e Comercial de Maringá (Expoingá), no stand do Hospital Universitário Municipal da UEM. A ação ocorreu no estande do Hospital Universitário, sendo aberta ao público em geral. Foram realizadas atividades educativas relacionadas à saúde bucal para crianças e à mudança do estilo de vida para o público adulto.

A dinâmica com os adultos utilizou um panfleto como material de apoio (Figura 1B), onde inicialmente eram convidados a refletir sobre sua longevidade. Os participantes eram questionados sobre quantos anos gostariam de viver, um valor era anotado no panfleto, em seguida, quanto acreditavam que viveriam com base em seu estilo de vida atual, os valores eram anotados no panfleto (Figura 1A). Num segundo momento refletiam sobre qual dos seis pilares do estilo de vida precisava de mais

atenção em suas rotinas, e se propunha a começar mudanças a partir de atividades simples e viáveis.

Figura 1: A) Momento de interação com a população B) Panfleto entregue após a conversa e o preenchimento



Fonte: Autoria própria

Ao final, o panfleto utilizado era entregue ao participante, e para complementar a ação presencial, utilizou-se o perfil do Instagram na divulgação dos benefícios da mudança de hábitos com base nos pilares da Medicina do Estilo de Vida (Figura 2).

Figura 2. Publicações do Perfil do Instagram do Projeto Sorrir com Saúde



Fonte: Autoria própria

3. Resultados e Discussão

A atividade abordou 63 pessoas de ampla faixa etária. Embora, apenas 13 participantes (21%) não tenham percebido diferença entre a idade idealizada e a estimada, a totalidade dos participantes manifestou alta expectativa de longevidade, ao serem questionados "Quantos anos você gostaria de viver?", com uma média de 92 anos. No entanto, após a segunda pergunta, "Quanto anos você acredita que irá viver com o seu atual estilo de vida?", notou-se em grande parte dos participantes, uma reação de surpresa, seguida de preocupação, visto que o valor médio das respostas foi de 77 anos. A diferença média entre as duas respostas foi de 15 anos, com variação de 0 a 37 anos.

Esse exercício ocasionou uma auto reflexão crítica e possibilitou aos participantes identificar discrepâncias entre suas idealizações e práticas diárias. Em seguida, propuseram mudanças acessíveis em um dos seis pilares do estilo de vida, baseadas em uma visão individual de suas rotinas: incluíram, por exemplo, o aumento da ingestão de água, a prática de atividades físicas e de lazer, e a melhoria na qualidade do sono, inferindo que atitudes diárias e consistentes garantiriam objetivos maiores.

A atividade de extensão mostrou que a vivência prática complementa o conhecimento teórico, ajuda os participantes a desenvolver o autoconhecimento e a adotar hábitos mais saudáveis, relacionados ao enfrentamento de doenças crônicas não transmissíveis, altamente prevalentes na população brasileira.

4. Considerações

Em síntese, a atividade demonstrou ser uma estratégia interessante para a conscientização sobre a importância de um estilo de vida saudável. O exercício da autoavaliação, por meio das perguntas realizadas buscaram despertar uma visão crítica dos hábitos e estimular a população fazer mudanças na sua rotina para ter um envelhecimento com autonomia, vida ativa, contribuindo para sua própria saúde e das pessoas à sua volta, uma vez que essas atitudes atuam diretamente na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e no seu bem estar geral.

Referências

FARIA, Rafaella Rogatto de et al. Os Seis Pilares da Medicina do Estilo de Vida no Manejo de Doenças Não Transmissíveis – As Lacunas nas Diretrizes Atuais. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 120, p. e20230408, 2023.

PAIVA, Christian Taylon de Carvalho et al. ESTRATÉGIAS DE MELHORIA DO ESTILO DE VIDA DE PACIENTES COM DOENÇAS CRÔNICAS. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v.10,n.7.p.1957-1969,1, 2024.