

## **O Estilo de Vida como um Fator Determinantes da Saúde**

Karine Assunção, Lorena Gualande, Claudineia Lacerda, Priscila de Paula,  
Amanda Almeida

Acadêmicos do Curso de Fonoaudiologia – Faculdade Redentor

Maria Esther de Araujo

Mestre em Gestão Ambiental - Docente de Educação em Saúde - Faculdade Redentor

### **1. Introdução**

Os comportamentos que adotamos, ao longo de nossa vida, influenciam diretamente em nosso estado de saúde e doença. Esses comportamentos se modificam ao longo da história e de acordo com a cultura, compondo um processo dinâmico e de relações recíproco entre o real estado de saúde e doença, partindo de uma rede causal múltipla e complexa. Conhecer como a saúde e a doença se comporta nos indivíduos (a Clínica); conhecer o modo pelo qual a saúde e a doença se relaciona com o meio social (a Medicina Social); contar estes fatores para observá-los no coletivo (a Estatística) e como isso se reflete nas escolhas pessoais é fundamental para se intervir corretamente no problema. (MEDRONHO, 2002)

### **2. Desenvolvimento**

POSSAS (1989) relata que o estilo de vida está relacionando as formas social e culturalmente determinadas de vida, que se expressam no padrão alimentar, no dispêndio energético cotidiano no trabalho e no esporte, hábitos como fumo, álcool e lazer. A forma como cada pessoa gere o seu próprio ser, sua saúde, através de hábitos, de opções individuais que podemos chamar de estilo de vida.

Consumo de álcool e tabaco, má alimentação, obesidade, sedentarismo, não saber conciliar o estresse do dia a dia entre outras coisas, são uns dos principais fatores que causam doenças ligadas ao estilo de vida. No que se refere à saúde e estilo de vida fatores importantes como educação, paz, habitação, renda, alimentação, meio ambiente, entre outros são de extrema importância.

Para ter qualidade de vida, precisa-se adotar ou ter um estilo de vida adequado. A longevidade está totalmente ligada a esse estilo de vida, ao bem estar físico, mental, psicológico, emocional, saúde, educação. O ser humano mede a sua condição de vida pela qualidade dentro dos estados mencionados acima. (URURAHY).

Segundo o Guia Prático do Agente Comunitário de Saúde (2009), a atividade física é um fator determinante para a prevenção de doenças, no que tange o estilo escolhido e adaptado a cada pessoa. Vai apontar os benefícios biológicos, psicológicos e sociais, dentre os quais podemos citar:

- Bom humor, autoestima, diminuição da ansiedade e do stress;
- Melhora do funcionamento intestinal;
- Aumento da imunidade;

- Qualidade do sono;
- Controle do peso corporal
- Prevenção de varias doenças, tais como hipertensão, e outras doenças cardiovasculares, etc.

É claro que uma coisa depende da outra, fazer atividade física de uma forma inadequada também pode prejudicar a saúde. Todo e qualquer processo deve ser acompanhado por um profissional habilitado, ele indicará o melhor caminho para cada pessoa.

O estilo de vida prova que saúde também é uma questão de escolha. As melhores escolhas influenciam diretamente no que somos e seremos, por isso é tão importante ficar atento com os sinais que o próprio corpo às vezes nos dá. Cansaço excessivo, insônia e outros fatores podem indicar que uma mudança se faz necessária, e quanto antes ela ocorra mais rápido serão resolvidos alguns problemas, que se agravados poderão ficar sem solução.

O Brasil vem se destacando com os casos de obesidade. Os dados abaixo informarão o avanço da doença. Quase metade da população brasileira está acima do peso. O excesso de peso e a obesidade aumentaram nos últimos seis anos no Brasil, é o que aponta o mais recente levantamento realizado pelo Ministério da Saúde. De acordo com o estudo, a proporção de pessoas acima do peso no Brasil avançou de 42,7%, em 2006 para 48,5%, em 2011. No mesmo período o percentual de obesos subiu de 11,4% para 15,8%. (VIGITEL 2011)

Existem atitudes que podem ser adotadas uma delas é a mudança na alimentação. Ajuda na prevenção de varias doenças, câncer, obesidade, gastrite, diabetes entre outros. Ter uma alimentação saudável requer um pouco de cautela e cuidados como: evitar cigarros.

Segundo o G1, canal online da rede Globo, o programa Bem-estar informou que a cada sete segundos, morre uma pessoa vítima do fumo. Além do pulmão, quem fuma pode desenvolver também câncer de faringe, laringe, cabeça, pescoço, esôfago, bexiga, rim, estômago e pâncreas.

Bebidas alcoólicas podem causar depressão, o consumo excessivo pode levar a dependência do alcoolismo, mudanças comportamentais, e psicológicas. E traz uma serie de doenças como: desnutrição, doenças hepáticas, gastrointestinais, cardiovasculares, entre outras. (WORLD CANCER RESEARCH FUND).

É sempre bom estar em dia com nossa alimentação comer verduras, legumes, frutas e fazer o possível para se alimentar no intervalo de tempo de três em três horas, com refeições balanceadas e em quantidades menores. Mas nem sempre é isso o que se faz, devido à necessidade de cada um e a falta de tempo. As pessoas passam horas sem comer envolvidas com trabalho ou estudo. Isso não é bom, provoca queda do açúcar no sangue gerando perda de raciocínio. Poderiam optar pelas proteínas, afinal elas estimulam o cérebro. (CASTRO, 2011).

Para se fazer uma refeição rápida, porém saudável comendo um sanduíche, basta que ele contenha: pão, um tipo de carne que pode ser um presunto magro ou um peito de peru, hortaliças (alface, tomate, cenoura ralada), queijos

magros, a margarina ou maionese podem ser substituídas pelo requeijão light. Bem como aproveitar muito do que é jogado fora diariamente, como as cascas de muitas frutas, talos de algumas hortaliças e muito mais. Se alimentar bem não significa gastar muito dinheiro e sim saber aproveitar o que se tem sem desperdício.

Uma boa alimentação contribui muito para uma vida saudável, adotando uma boa alimentação, podemos melhorar o nosso condicionamento físico e determinar o quanto de saúde queremos ter. (CASTRO, 2011)

### 3. Conclusão/Considerações

Como na carta de Ottawa (novembro de 1986) “A promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor de saúde e vai para além de um estilo de vida saudável.”

É uma escolha, que talvez não seja muito fácil, mas que resultará em grandes benefícios para nosso corpo. Estar em equilíbrio consigo mesmo, com seu condicionamento físico, psíquico, cultural e social.

É desejo de muitos obter a longevidade. Com saúde, podemos executar atividades que, na juventude são comuns, mais que com o passar dos anos se tornam difíceis. É preciso entender que o nosso organismo tem um mecanismo para funcionar perfeitamente, mas assim como uma "máquina", precisa de constante "manutenção". Para que isso aconteça, precisamos adotar um estilo de vida saudável, porque melhor do que viver muitos anos é viver com saúde!

### 4. Referências

BAHIA. Ministério Público do Estado. **Carta de Ottawa**. 1986. Disponível em: [http://www.mp.ba.gov.br/atuacao/cidadania/gesau/legislacao/internacionais/carta\\_ottawa.pdf](http://www.mp.ba.gov.br/atuacao/cidadania/gesau/legislacao/internacionais/carta_ottawa.pdf). Acesso em 13 mai 2013.

BENTO. José. São Paulo. G1. Bem Estar. **Mudança de habito e estilo de vida pode ajudar na prevenção de câncer**.2012. Disponível em:<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2012/11/mudanca-de-habitos-e-estilo-de-vida-pode-ajudar-na-prevencao-de-cancer.html>. Acesso em: 10 mai 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Prático do Agente Comunitário de Saúde** -Brasília, 2009.260p.(Série A. Guias e ManuaisTécnicos)

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Portal mais saúde. **Quase metade da população brasileira está acima do peso**, 2012. Disponível em:<http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/noticia/4718/162/quase-metade-da-populacao-brasileira-esta-acima-do-peso.html>. Acesso em 15 mai 2013.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção a Saúde.Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição.**O consumo de Bebidas alcoólicas**. Disponível em:<http://www.cibalhalal.com.br/br/materias/57-o-consumo-de-bebidas-alcoolicas.html>.Acesso em 12 mai 2013.

CASTRO.Camila Rebolsas de. Nutricionista.Nutricionista - CRN-3 14.112. Site Terra. Mais equilíbrio. **Alimentação para o estilo de vida**. Disponível em: <http://maisequilibrio.terra.com.br/alimentacao-para-o-seu-estilo-de-vida-2-1-1-642.html>. Acesso em 12 mai 2013.

CASTRO.Camila Rebolsas de. Nutricionista.Nutricionista - CRN-3 14.112. Site Terra. Mais equilíbrio. **Alimentação para o estilo de vida**. Disponível em:<http://maisequilibrio.terra.com.br/alimentacao-para-o-seu-estilo-de-vida-2-1-1-642.html>. Acesso em 12 mai 2013.

CASTRO.Camila Rebolsas de. Nutricionista.Nutricionista - CRN-3 14.112. Site Terra. Mais equilíbrio. **Alimentação para o estilo de vida**. Disponível em: <http://maisequilibrio.terra.com.br/alimentacao-para-o-seu-estilo-de-vida-2-1-1-642.html>. Acesso em 12 mai 2013.

FELDMAN. Alexandre. Médico. **Medicina do estilo de vida**. 2013. Disponível em:<http://medicinadoestilodevida.com.br/>. Acesso em 18 mai 2013.

MEDRONHO, R. **A. Epidemiologia**. São Paulo: Atheneu, 2002.

ONOCOP. Observatório Nacional da Obesidade e Controle de Peso. **Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes da Saúde Relacionados com os Estilos de Vida**. Disponível em:<http://www.onocop.pt/conteudos/documentos/PNIISDEV.pdf> . Acesso em: 19 mai 2013.

URURAHY, Gilberto. **Estilo de Vida e Longevidade**. Disponível em: <http://www.medriocheck-up.com.br/files/material/Estilo%20de%20vida%20e%20longevidade.pdf>