

ESTRATÉGIAS CONTEMPORÂNEAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS

José Vanderlin Nascimento Miranda¹; Milena da Rocha de Andrade²; Yasmin Francinne Loiola Mirandar³.

¹Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), Niterói, RJ.

<https://lattes.cnpq.br/4484997371550875>

²Escola de Enfermagem Anna Nery - Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rio de Janeiro, RJ

<http://lattes.cnpq.br/2392379858565354>

³Faculdade Irecê (FAI), Irecê, BA.

<http://lattes.cnpq.br/6076281404557450>

PALAVRAS-CHAVE: Educação em Saúde. Qualidade de Vida. Assistência à Saúde.

DOI: 10.47094/ICOLUBRAPECI.2026/RE-4

INTRODUÇÃO

As ações de alimentação e nutrição são cada vez mais visivelmente necessárias, visto que o atual perfil de morbimortalidade da população brasileira, no qual as Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), representam a principal causa de morte no mundo, e a etiologia, por sua vez está diretamente relacionada com o padrão alimentar, o estado de nutrição e estilo de vida da população (Alwan *et al.*, 2009; Malta; Silva-JR, 2013).

A alimentação e o “estilo de vida ocidental contemporâneo” (Wanderley; Ferreira, 2010; Barros *et al.*, 2013), caracterizado pela redução do esforço físico e padrão dietético marcado pelo elevado consumo de alimentos industrializados, ultraprocessados, ricos em açúcares, sódio, gordura saturada, em detrimento dos alimentos in natura, como frutas, legumes e verduras, fontes de vitaminas, minerais e fibras (BRASIL, 2012, 2013, 2014; Malta; Silva-JR, 2013; Wanderley; Ferreira, 2010).

A relação da biologia, educação e saúde tornam-se necessárias para a compreensão e a promoção da qualidade de vida. O conhecimento científico sobre os processos biológicos, aliado a uma educação eficaz, permite que indivíduos e comunidades adotem práticas saudáveis e assim, previna doenças. De acordo com Paulo Freire (1967), a educação deve ser libertadora e contribuir para a formação crítica do cidadão, tornando o conhecimento em saúde uma ferramenta de transformação social. Para tal, Soares; Neves e Souza (2018) fala que a educação sanitária, também denominada educação para a saúde, consiste em um processo no qual os indivíduos recebem informações essenciais para a manutenção e

a melhoria de sua saúde, possibilitando, assim, a sua promoção.

Isso pode ser demonstrado quando, por exemplo, o sistema cardiovascular desempenha um papel fundamental no transporte de oxigênio e nutrientes para todas as células do corpo. No entanto, fatores como sedentarismo, alimentação inadequada e estresse podem comprometer esse sistema, favorecendo o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Pequenas mudanças no estilo de vida, como a prática regular de atividades físicas e uma alimentação equilibrada, podem reduzir significativamente esses riscos (Melo *et al.*, 2024).

De acordo com Dapper *et al.* (2016), problemas como a degradação ambiental, aumentada pelo desmatamento, pela emissão de poluentes das mais diversas fontes e pela crise climática, estão diretamente associadas ao aumento de doenças respiratórias e problemas imunológicos, afetando de forma severa populações vulneráveis. A poluição do ar, por exemplo, contribui para o desenvolvimento de doenças como asma, bronquite e doenças cardiovasculares, enquanto o aquecimento global favorece a proliferação de vetores de doenças infecciosas, como os mosquitos transmissores da dengue, chikungunya e zika (Castro, 2019; Costa *et al.*, 2021).

“(...) Educação, civilidade e cidadania são conceitos hoje intimamente ligados ao nível de saúde de uma população. Não há como separar a ideia de qualidade de vida – aí incluídas as necessidades básicas como saúde e segurança – de uma visão ampla de conscientização da população sobre procedimentos preventivos e curativos dos diversos males a que esta pode estar sujeita. Noções de higiene, antissepsia e o conhecimento das causas das principais doenças são, por si só, fatores que minimizam seu aparecimento ou, na pior das hipóteses, sua morbidade” (Ghersel *et al.*, 2010).

OBJETIVO

Analisar ações de promoção da saúde voltadas à prevenção de doenças crônicas.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza teórico-exploratória, com abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de revisão da literatura científica baseada nos arquivos atinentes à obra. A coleta de dados ocorreu mediante levantamento bibliográfico em artigos científicos, capítulos de livros e documentos institucionais relacionados à promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas, contemplando fatores de risco, educação em saúde, hábitos de vida saudáveis e políticas públicas.

Para a busca das produções científicas, foram consultadas as bases de dados

SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e PubMed/MEDLINE, considerando publicações relevantes ao tema. A análise foi conduzida de forma descritiva e interpretativa, buscando identificar estratégias contemporâneas aplicadas em diferentes contextos sociais e assistenciais, permitindo a sistematização do conhecimento científico e a compreensão das práticas de atenção integral à saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesse contexto, o estilo de vida ocidental contemporâneo caracteriza-se pela redução do esforço físico e pelo elevado consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados, ricos em açúcares, sódio e gorduras saturadas, em detrimento de alimentos in natura, conforme discutido por Wanderley e Ferreira (2010) e Barros *et al.* (2013). Esse cenário contribui para o processo denominado transição alimentar e nutricional, associado ao aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade, fatores diretamente relacionados ao crescimento das doenças crônicas na população.

Além disso, estudos destacam que a alimentação e a nutrição constituem determinantes essenciais do processo saúde-doença, influenciando o crescimento, desenvolvimento humano e qualidade de vida, conforme evidenciado por Gabriel *et al.* (2010) e Pedroso (2010). A garantia da Segurança Alimentar e Nutricional apresenta-se como estratégia fundamental para promoção da saúde coletiva, sendo compreendida como o acesso regular e sustentável a alimentos adequados, respeitando aspectos sociais e culturais, conforme discutido por Alves e Jaime (2014).

Os achados também indicam que intervenções voltadas à alimentação saudável e à educação nutricional demonstram potencial significativo na redução dos fatores de risco associados às DCNT. Nesse sentido, propostas que incentivam mudanças no comportamento alimentar individual e coletivo contribuem para escolhas mais saudáveis e sustentáveis, fortalecendo ações preventivas e políticas públicas de saúde, conforme defendido por Lobstein, Baur e Uauy (2004) e Portilho, Castañeda e Castro (2011). Tais evidências reforçam a promoção da saúde como estratégia central para melhoria da qualidade de vida e redução do impacto epidemiológico das doenças crônicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos estudos apresentados evidencia que a promoção da saúde e a prevenção das doenças crônicas constituem desafios centrais para as Ciências Biológicas e da Saúde na contemporaneidade, especialmente diante das transformações nos padrões alimentares e no estilo de vida da população. Observa-se que fatores como alimentação inadequada, sedentarismo e mudanças sociais contribuíram significativamente para

o aumento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis, reforçando a necessidade de estratégias preventivas contínuas e integradas no âmbito individual e coletivo.

Os resultados demonstram que ações voltadas à educação em saúde, à segurança alimentar e nutricional e ao incentivo de hábitos saudáveis apresentam papel fundamental na redução dos fatores de risco e na melhoria da qualidade de vida. Nesse sentido, a promoção da alimentação saudável ultrapassa a dimensão biológica, envolvendo aspectos sociais, culturais e econômicos que influenciam diretamente o processo saúde-doença, exigindo abordagens interdisciplinares e políticas públicas capazes de ampliar o acesso a práticas de cuidado mais equitativas e sustentáveis.

Dessa forma, conclui-se que o fortalecimento das estratégias contemporâneas de promoção da saúde depende da articulação entre profissionais, instituições e comunidade, valorizando ações educativas, preventivas e humanizadas. A integração entre conhecimento científico e práticas sociais mostra-se essencial para a construção de modelos assistenciais mais eficazes, capazes de minimizar o impacto das doenças crônicas e promover uma atenção integral à saúde, alinhada às necessidades reais da população.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

ALVES, K. P. DE S.; JAIME, P. C. A Política Nacional de alimentação e Nutrição e seu diálogo com a Política Nacional de Segurança alimentar e Nutricional. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 19, n. 11, p. 4331–4340, 2014.

ALWAN, A. et al. Chronic diseases and development: monitoring and surveillance of chronic non-communicable diseases: progress and capacity in high-burden countries. *The Lancet*, Londres, v. 376, n. 9755, p. 1861–1868, 2009.

BARROS, Catarina; GOMES, Ana; PINTO, Elisabete. Estado de saúde e estilos de vida dos idosos portugueses: o que mudou em 7 anos?. **Arquivos de medicina**, v. 27, n. 6, p. 242-247, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: MDS, 2012.

CASTAÑEDA, M.; PORTILHO, F.; CASTRO, I. R. R. A alimentação no contexto contemporâneo: consumo, ação política e sustentabilidade. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 99–106, 2011.

CASTRO, F. R. **Cambio climático, polución e infección respiratoria**. Revista de la Reial Academia de Medicina de Catalunya, Barcelona, v. 34, n. 3, p. 109-115, 2019.

COSTA, G. B.; FREITAS, A. R. R. D.; JUNIOR, A. K.; SANTOS, A. D. O. D. **Medidas de controle de vetores da dengue**. Revista Multidisciplinar em Saúde, v. 2, n. 4, p. 28, 2021. DOI: <https://doi.org/10.51161/rem/2169>.

DAPPER, S. N. et al. Impactos ambientais e repercussões na saúde coletiva. *Revista de Saúde Ambiental*, 2016.

FREIRE, P. Educação como prática da liberdade. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1967.

GABRIEL, C. G. et al. Cantinas escolares de Florianópolis: existência e produtos comercializados após regulamentação. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 23, n. 2, p. 191–199, 2010.

GHERSEL, E. et al. Educação, cidadania e saúde preventiva. *Revista Educação em Saúde*, 2010.

LOBSTEIN, T.; BAUR, L.; UAUY, R. Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity Reviews*, Oxford, v. 5, supl. 1, p. 4–85, 2004.

MALTA, D. C.; SILVA JÚNIOR, J. B. O plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis no Brasil. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, Brasília, v. 22, n. 1, p. 151–164, 2013.

MELO, R. S. et al. Estilo de vida e prevenção de doenças cardiovasculares. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 2024.

PEDROSO, M. R. O. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN): uma revisão na América Latina e Brasil. 2010. Monografia (Graduação em Nutrição) — Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

SOARES, L.; NEVES, J.; SOUZA, M. Educação sanitária e promoção da saúde: fundamentos e práticas educativas. *Revista Saúde e Educação*, 2018.

WANDERLEY, E. N.; FERREIRA, V. A. Obesidade: uma perspectiva plural. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 185–194, 2010.