



MEDIDAS NÃO MEDICAMENTOSAS: PREVENÇÃO E CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA E DIABETES MELLITUS VISANDO A MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA

PAULA VITÓRIA TABOSA DE LIMA; LETICIA BATISTA DE CARVALHO ALVES; BEATRIZ ANTÔNIA MIRA DE AQUINO; LEÍLA MARIA FERRAZ SANTIAGO; JULIANA CARNEIRO CAVALCANTI

INTRODUÇÃO: A hipertensão arterial sistêmica (HAS) e a diabetes mellitus (DM) são doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) que vêm aumentando sua incidência ao longo dos anos na população mundial. Dessa forma, os índices de mortalidade elevados e a redução da qualidade de vida em decorrência dessas patologias, se tornaram mais frequentes e em níveis alarmantes. **OBJETIVOS:** Abordagem sobre meios não farmacológicos que possam ajudar no controle e prevenção da HAS e DM, melhorando a qualidade de vida dos pacientes acometidos. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma análise bibliográfica e de revisão da literatura. Para os devidos fins de pesquisa, realizou-se um escrutínio nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e do site PubMed, considerando um levantamento bibliográfico dos últimos 5 anos. Após os critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 6 artigos de interesse para a produção dessa revisão. **RESULTADOS:** Os estudos apontam que os métodos mais efetivos de intervenção não medicamentosa, para prevenção e tratamento, envolvendo a HAS e DM são as mudanças no estilo de vida, com ênfase na intervenção nutricional, que pode melhorar tanto o controle glicêmico quanto a diminuição da PA, pois alimentos ricos em fibras, minerais, como o cálcio e potássio, e antioxidantes melhoram a circulação sanguínea, ajudando a baixar e controlar a hipertensão. Ademais, a prática regular de atividades físicas também é uma aliada no tratamento dessas doenças, uma vez que está diretamente relacionada ao controle glicêmico, diminuição das dosagens de medicamentos para diabetes, melhora da circulação sanguínea, aumento do HDL no sangue e ao aumento disposição e sensação de bem-estar. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que os métodos de tratamento não medicamentosos para DCNTs que busquem um estilo de vida mais saudável, aliando a alimentação à atividade física são eficientes para o auxílio do tratamento de ambas as doenças, influenciando de maneira positiva no prognóstico e controle dessas enfermidades. É importante ressaltar que ambas práticas devem ser orientadas por profissionais da respectiva área, como nutricionistas e educadores físicos. O estudo reforça a necessidade de medidas preventivas e de controle para evitar as complicações dessas DCNTs, que têm aumentado significativamente em todo o mundo.

Palavras-chave: **DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS; DIABETES MELLITUS; HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA; QUALIDADE DE VIDA; ESTILO DE VIDA**