



IMPACTO DO ESTILO DE VIDA NA PREVENÇÃO DO INFARTO: REVISÃO DE LITERATURA

THAYS INGRID DOS SANTOS SILVA BUARQUE; BRUNA EDUARDA SILVA MARANHÃO; ELIELMA MARIA DA VEIGA SILVA; FERNANDA FERREIRA PIMENTEL DOS SANTOS; MONICA BENTO BELO

Introdução: O Infarto Agudo do Miocárdio acontece quando há obstrução de uma das artérias coronárias que irriga o coração, privando o músculo cardíaco no local acometido de receber oxigênio, com isso, as células cardíacas começam a morrer, dependendo do tempo de duração do Infarto e da importância da artéria comprometida, a não oxigenação do órgão pode comprometer totalmente o seu funcionamento e levar o paciente a morte. **Objetivo:** Avaliar como a mudança no estilo de vida pode interferir na prevenção do Infarto Agudo do Miocárdio. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura. O recorte temporal estabelecido foi de (2019-2024) em português. Tendo como bases de dados utilizadas da SCIELO e MEDLINE. O total dos estudos listados totalizando 8 artigos. A amostra final foi constituída de 4 estudos. **Resultados:** Estudos têm mostrado que a dieta mediterrânea, rica em azeite de oliva, frutas, vegetais, grãos integrais, peixes e nozes, está associada a uma redução significativa no risco de doenças cardíacas. Pesquisas indicam que a atividade física regular, parar de fumar, usar técnicas de manejo do estresse, como meditação e ioga, monitorar a pressão arterial, os níveis de colesterol e a glicemia sob controle é crucial. No entanto, esses estudos demonstram claramente que mudanças no estilo de vida podem ter um impacto profundo na prevenção de infartos. Adotar uma alimentação saudável, praticar exercícios regularmente, parar de fumar, gerenciar o estresse e monitorar a saúde são estratégias eficazes para melhorar a saúde cardiovascular e reduzir o risco de Infarto Agudo do Miocárdio. **Conclusão:** A prevenção de Infarto Agudo do Miocárdio é amplamente alcançável através da adoção de um estilo de vida saudável. Portanto, a combinação de alimentação equilibrada, prática regular de atividade física, cessação do tabagismo, controle do estresse e monitoramento contínuo da saúde pode reduzir significativamente o risco de doenças cardiovasculares.

Palavras-chave: **INFARTO; EXERCÍCIO FÍSICO; MONITORAMENTO DA SAÚDE; DIETA;**