



PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS: ESTRATÉGIAS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR

CÁSSIO VINÍCIUS CAVALCANTI ALMEIDA DE FREITAS

Introdução: As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes, são condições de longo prazo que se desenvolvem de maneira gradual e estão fortemente associadas a fatores como genética, ambiente e estilo de vida. Atualmente, as DCNT são responsáveis por cerca de 70% das mortes no mundo. No entanto, muitas dessas doenças podem ser prevenidas por meio da adoção de hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividades físicas e o controle do tabagismo e do consumo excessivo de álcool. **Objetivo:** Promover a saúde e o bem-estar por meio da orientação sobre hábitos de vida saudáveis, com ênfase na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, utilizando estratégias eficazes. **Métodos:** A seleção das diretrizes médicas foi fundamentada nas principais causas de morte no Brasil, conforme os dados do Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM) do Ministério da Saúde, que indicam a taxa de mortalidade por categoria da CID-10. Os artigos foram selecionados na base PUBMED, por meio da análise de títulos e resumos, com foco em doenças e aspectos do estilo de vida ainda não abordados. A seleção levou em conta os mecanismos de ação e os benefícios das intervenções no manejo das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), visando identificar estratégias eficazes para promover a saúde e prevenir essas condições. **Resultados:** A análise detalhada dos dados do Sistema de Informação sobre Mortalidade (SIM) revelou que as doenças crônicas não transmissíveis com maior prevalência entre as causas de óbito no Brasil são o infarto agudo do miocárdio, o diabetes mellitus e a doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC). Esses resultados destacam a urgência de estratégias focadas na prevenção e controle dessas condições, que possuem um impacto significativo na saúde pública. **Conclusão:** Este estudo mostrou que a mudança de hábitos de vida é crucial para reduzir as mortes por doenças crônicas não transmissíveis e prevenir o agravamento dessas condições. A prática de exercícios, uma alimentação balanceada, o controle do estresse, a cessação do tabagismo e a redução do consumo excessivo de álcool são estratégias eficazes.

Palavras-chave: **PREVENÇÃO; ALIMENTAÇÃO; MORTALIDADE**