



# DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS: *Mude seu estilo de vida!*

◆ Cidade de São Paulo Saúde\* ◆

**A**s enfermidades crônicas não contagiosas representam uma preocupação global devido ao seu potencial para causar um elevado número de óbitos, levando a Organização Mundial da Saúde (OMS) a priorizar a prevenção dessas condições. Felizmente, o estilo de vida desempenha um papel crucial tanto na prevenção quanto no desenvolvimento dessas doenças, sugerindo que alterações comportamentais podem reduzir seu risco.

Nesse cenário, a informação emerge como uma poderosa ferramenta de prevenção, enfatizando a importância de entender o que são essas doenças e como preveni-las. A seguir, exploraremos essas informações essenciais, que devem ser discutidas nas organizações como parte das estratégias de promoção da saúde.

### **DEFINIÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNTS)**

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) são aquelas que não são passadas de uma pessoa para outra. Elas frequentemente surgem devido a práticas prejudiciais como falta de atividade física, consumo elevado de alimentos ricos em gorduras, tabagismo e consumo excessivo de álcool.

Entre as doenças crônicas não transmissíveis encontram-se:

- Câncer;
- Colesterol alto;
- Diabetes;
- Doenças cardiovasculares;
- Doenças respiratórias (como asma e doença pulmonar obstrutiva crônica);
- Hipertensão.

Essas enfermidades atingem ambos os sexos em níveis similares e muitas vezes não têm origem genética. Isso indica que adotar um estilo de vida saudável pode significativamente reduzir o risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis.

Estudos indicam que até 80% dos casos prematuros de doenças cardíacas, derrames cerebrais e diabetes tipo 2 podem ser prevenidos.

Que mudanças de hábito são necessárias para evitar as doenças crônicas não transmissíveis? Vejamos a seguir.

A prevenção, a promoção da saúde, a vigilância e a assistência são fundamentais nas diretrizes para o cuidado de doenças crônicas não transmissíveis, conforme aponta a Organização Mundial da Saúde. Fatores de risco como tabagismo, consumo excessivo de álcool, dietas inadequadas e falta de atividade física são responsáveis por 51% das mortes por doenças crônicas não transmissíveis, sendo que o estilo de vida tem um papel crucial nesse quadro. Além disso, 23% dessas mortes estão relacionadas a fa-

tores biológicos, 19% a fatores ambientais e 10% à falta de assistência médica.

Anete Abdo, da área técnica de saúde das pessoas com doenças crônicas não transmissíveis, enfatiza a importância de mudar hábitos de vida para evitar tais doenças, citando os prejuízos específicos causados por tabagismo, uso nocivo de álcool, sedentarismo e alimentação não saudável.

Para promover uma vida mais saudável é recomendado adotar uma alimentação balanceada, reduzindo o consumo de açúcares, sal, frituras e alimentos industrializados e aumentando a ingestão de produtos *in natura*. A prática regular de atividades físicas, sugerida em 150 minutos semanais, é destacada como suficiente para manter a saúde, não necessitando ser exercícios de alta intensidade, mas sim atividades leves a moderadas.

A Secretaria Municipal de Saúde (SMS) segue as diretrizes do Ministério da Saúde, enfocando a adoção de hábitos saudáveis, com ênfase na alimentação e na atividade física como parte de uma estratégia ampla que inclui o combate à obesidade e ao sobrepeso, considerados fatores de risco para várias doenças crônicas não transmissíveis e problemas de saúde de ordem tanto individual quanto populacional. ●

**\*Cidade de São Paulo Saúde** é o portal de saúde da cidade de São Paulo (SP).