

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional destaca a importância de um estilo de vida saudável, envolvendo alimentação equilibrada, atividade física, abstenção de tabagismo e consumo moderado de álcool. Hábitos adotados desde a juventude influenciam diretamente a saúde e a qualidade de vida na terceira idade, especialmente diante do aumento de doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida. Este estudo explora como práticas saudáveis previnem doenças e promovem qualidade de vida na velhice, fornecendo insights para políticas públicas e intervenções preventivas que beneficiem todas as faixas etárias.

OBJETIVOS

Analisar a importância de hábitos saudáveis ao longo da vida para a qualidade da saúde na terceira idade, avaliar a saúde em indivíduos com diferentes estilos de vida, relacionar hábitos saudáveis às doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e Investigar o impacto de hábitos ao longo da vida nos custos com saúde na terceira idade.

METODOLOGIA

Pesquisa bibliográfica com análise de estudos publicados nos últimos 20 anos em bases como PubMed, Scopus e SciELO. O objetivo foi investigar a relação entre estilos de vida e saúde na velhice. A seleção seguiu critérios rigorosos, e os dados foram analisados de forma descritiva para destacar os principais achados.

RESULTADOS

O estudo reforça que hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, atividade física, qualidade do sono e controle do estresse, têm impacto direto na prevenção de doenças crônicas (DCNTs) e na promoção de um envelhecimento saudável. Escolhas conscientes ao longo da vida reduzem custos hospitalares, aumentam a independência e melhoram a qualidade de vida.

A ausência de hábitos saudáveis está associada a custos elevados para sistemas de saúde, com

maior incidência de internações por DCNTs, como insuficiência cardíaca, hipertensão e diabetes. Essas condições frequentemente exigem tratamentos complexos e prolongados, sobrecarregando recursos de saúde pública. Por exemplo, internações evitáveis relacionadas às DCNTs geraram custos médios de R\$ 18 mil por paciente em um estudo hospitalar, destacando a importância de investimentos em prevenção.

Além disso, o fortalecimento de vínculos sociais e a participação em atividades culturais e físicas são fundamentais para a saúde emocional e mental na terceira idade, contribuindo para reduzir a sobrecarga no sistema de saúde e promovendo qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Hábitos saudáveis ao longo da vida, como alimentação equilibrada, prática de atividade física, controle do estresse e qualidade do sono, são essenciais para prevenir DCNTs e promover uma velhice ativa e independente. Além de melhorar a qualidade de vida, esses hábitos reduzem custos hospitalares e fortalecem a saúde mental e emocional, especialmente quando associados a redes de apoio social.

A adoção de políticas públicas preventivas é fundamental para atender às demandas do envelhecimento populacional, garantindo que o aumento da expectativa de vida venha acompanhado de mais anos com qualidade. O desafio de envelhecer com saúde requer esforços individuais e coletivos, incluindo ações integradas do Estado e da sociedade.

REFERÊNCIAS

FARIA, Rafaella Rogatto et al. Os Seis Pilares da Medicina do Estilo de Vida no Manejo de Doenças Não Transmissíveis – as lacunas nas diretrizes atuais. *Arq Bras. Cardiol.*, 120(12), 2023.

SEABRA, André. A Atividade Física em crianças e adolescentes. Um comportamento decisivo para um estilo de vida saudável. *Revista de Enfermagem Referência Saúde*, n.º 44, abr-jun., 2017.

SOUZA; Marilza Amaral Henrique de; PORTO; Elias Ferreira; SOUZA; Eduardo Luiz de; SILVA; Kathleen Ingrid da Silva. Perfil do estilo de vida de longevos. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* 19 (05), sep-oct 2016.

MOTTINI; Diego Urtassum; CADORE. Eduardo Lusa Luiz; KRUEL; Fernando Martins. Efeitos do exercício na densidade mineral óssea. *Motriz*, Rio Claro, v.14 n.1 p.85-95, jan./mar. 2008.

¹Acadêmica do décimo semestre do curso de Enfermagem da Faculdade de Direito de Alta Floresta (FADAF); Contato: carlosjapb@gmail.com

²Professor e Orientador Doutorando em Educação – Faculdade de Direito de Alta Floresta (FADAF); Contato: professorclodoaldo20@gmail.com