**IMPACTOS DAS MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS NA HIPERLIPIDEMIA SECUNDÁRIA**

**BEATRIZ VERGETI FLORES MARINHO**1**;** ANA LUÍSA ABRANCHES VARDIERO1; BEATRIZ CAETANO LEITE MOURA1; JULIA PACHECO COSTA1; LETÍCIA PIMENTEL MASCARENHAS1; PAULO CÉSAR LOPES CAVALCANTE1; ANA SORAYA LIMA BARBOSA2.

1Discentes do Centro Universitário CESMAC, Maceió, AL, Brasil.

2Docente do Centro Universitário CESMAC, Maceió, AL, Brasil.

\*Email do primeiro autor: beatrizvfm22@gmail.com

\*E-mail do orientador: anasoraya.farma@yahoo.com.br

**Introdução:** A hiperlipidemia secundária é definida pelo aumento dos níveis séricos de lipoproteínas no sangue, causada predominantemente por maus hábitos de vida. Essas alterações são apontadas como principal fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, que são a primeira causa de óbitos no mundo. Assim, torna-se evidente a necessidade de mudanças comportamentais para o tratamento. **Objetivo:** Analisar a evolução dos quadros de hiperlipidemia após mudanças de hábitos com apoio profissional. **Métodos:** Foi realizada uma revisão integrativa de literatura mediante consulta à base de dados SCIELO, utilizando a estratégia de busca “hiperlipidemia AND dieta; dislipidemia AND exercício” incluindo artigos nos idiomas português e inglês, com até 17 anos de publicação e excluindo trabalhos que abordavam sobre o uso do tratamento farmacológico. As etapas de seleção foram leituras de títulos, resumos e artigos completos. **Resultados:** Foram encontrados 55 artigos na busca e, através dos seis artigos selecionados, observou-se que, dos indivíduos do sexo masculino que tiveram orientação alimentar, houve a redução do colesterol total e triglicérides de 16% e 36%, respectivamente, enquanto no sexo feminino a redução foi de 12% e 26%. Quanto às atividades físicas, identificou-se que indivíduos adultos que foram ativos em todos os momentos da vida (infância, adolescência e vida adulta) apresentaram cerca de 65% a menos de chances de reportar hiperlipidemia secundária. **Conclusões:** As mudanças comportamentais, com ênfase na alimentação e nos exercícios físicos, reduzem significativamente os níveis de colesterol no sangue e a incidência dessa alteração na população.

**Palavras-chave:** Hiperlipidemia. Atividade física. Dieta.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BEVILACQUA, M. R. et al. Hiperlipidemias e fatores dietéticos: estudo transversal entre nipo-brasileiros. ***Arquivos brasileiros de endocrinologia e metabologia***, v. 51, n. 4, p. 547–558, 2007.

FAGHERAZZI, S.; DIAS, R. DA L.; BORTOLON, F. Impacto do exercício físico isolado e combinado com dieta sobre os níveis séricos de HDL, LDL, colesterol total e triglicerídeos. ***Revista brasileira de medicina do esporte***, v. 14, n. 4, p. 381–386, 2008.

FERNANDES, R. A. et al. Prevalência de dislipidemia em indivíduos fisicamente ativos durante a infância, adolescência e idade adulta. ***Arquivos Brasileiros de Cardiologia***, v. 97, n. 4, p. 317–323, out. 2011.

HARUMI KINCHOKU et al. Lipid and lipoprotein responses of dyslipidemic patients to exclusive nutritional counseling by gender and age. ***Revista de Nutrição***, v. 26, n. 2, p. 215–224, 1 abr. 2013.

PINTO, A. S. et al. Dietary management for dyslipidemia in liver transplant recipients. ***Arquivos brasileiros de cirurgia digestiva [Brazilian archives of digestive surgery]***, v. 29, n. 4, p. 246–251, 2016.

VALENÇA, S. E. O. et al. Prevalência de dislipidemias e consumo alimentar: um estudo de base populacional. ***Ciência & Saúde Coletiva***, v. 26, p. 5765–5776, 26 nov. 2021.