**A INFLUÊNCIA DOS HÁBITOS DE VIDA E DAS DOENÇAS METABÓLICAS NO CONTEXTO BIOPSICOSSOCIAL**

Nava, Carolina Fátima Gioia¹

Rodrigues, Jeniffer Aparecida de Morais2

Silva Filho, Daniel Rodrigues³

Domingues, Daniel Saddi⁴

Galvão, Lygia Wannessa⁵

Vargas, Hardwicken Miranda⁶

Caixeta, Ana Olívia Rodrigues⁷

Pacheco, Willian Félix de Oliveira⁸

De Faria, Joana Caroline Oliveira⁹

Souza, Aderbal João de Jesus¹⁰

Gongoleski, Maria Caroline Schiavini¹¹

Amaro, Lara Lacerda¹²

De Melo, Paulo Reis Rizzo Esselin¹³

**RESUMO:** A saúde humana é moldada por uma complexa interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais, conforme delineado pelo modelo biopsicossocial. As doenças metabólicas, como Diabetes Mellitus tipo 2 e Hipertensão Arterial Sistêmica, afetam aproximadamente 30% da população adulta global, com previsões de aumento devido ao sedentarismo e à obesidade. Este estudo investiga a influência dos hábitos de vida e das doenças metabólicas no contexto biopsicossocial de pacientes idosos, enfatizando a necessidade de uma abordagem holística. A metodologia adotada é a revisão integrativa de literatura, que utilizou os seguintes bancos de dados: PubMed, SciELO e LILACS. Dentre os critérios de inclusão, foram utilizados os seguintes descritores validados pelo DeCS: lifestyle AND “metabolic diseases” AND biopsychosocial, abrangendo o período de 2014 a 2024 e considerando publicações em inglês e português, disponíveis gratuitamente na íntegra. Dentre os 14 artigos encontrados durante a busca realizada em outubro de 2024, 6 foram considerados elegíveis para análise e inclusão na fundamentação teórica do estudo. Os critérios de exclusão incluíram artigos incompletos, duplicados e aqueles que não se enquadravam no escopo da pesquisa. Essa busca visou explorar a inter-relação entre estilo de vida, doenças metabólicas e os aspectos biopsicossociais dos indivíduos. Os resultados indicam que a combinação de hábitos inadequados e doenças metabólicas impactou negativamente o bem-estar biopsicossocial dos pacientes, resultando em dor crônica e mobilidade reduzida. Intervenções focadas em educação em saúde e atividades comunitárias mostraram-se eficazes na promoção da qualidade de vida. Portanto, a implementação de estratégias multidisciplinares e a promoção de um estilo de vida saudável são fundamentais para o manejo das doenças metabólicas. Além disso, a participação em rodas de conversa e a prática do autocuidado são essenciais para fortalecer o bem-estar biopsicossocial, evidenciando a necessidade de uma abordagem integrada na Atenção Primária à Saúde.

**Palavras-Chave:** Estilo de vida, Saúde holística, Síndrome metabólica.

**Área Temática:** Prevenção e promoção da vigilância em saúde

**E-mail do autor principal:** [carolinafgioia.unifan@gmail.com](mailto:carolinafgioia.unifan@gmail.com)

¹Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, carolinafgioia.unifan@gmail.com

²Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, doutorajeniffermorais@gmail.com  
3Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, daniel.rodriguessf@gmail.com

⁴Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, danielsaddi07@gmail.com

⁵Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, lygiacardio@gmail.com

⁶Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, hardwicken@hotmail.com

⁷Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, anaoliviarodriguescaixeta@gmail.com

⁸Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, wilian\_pacheco@hotmail.com

⁹Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, joanacarolinefaria@gmail.com

¹⁰Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, [aderballabreda@hotmail.com](mailto:aderballabreda@hotmail.com)

¹¹Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, carol-schiavini@hotmail.com

¹²Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, llaralacerda@gmail.com

¹³Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser e Instituto Paulo Reis, Aparecida de Goiânia-GO, [paulo.3522@gmail.com](mailto:paulo.3522@gmail.com).

**1. INTRODUÇÃO**

A saúde humana é um fenômeno complexo que transcende suas dimensões biológicas, demandando uma compreensão que abarque múltiplos fatores. Nesse contexto, o modelo biopsicossocial emerge como uma abordagem integrada, reconhecendo que os componentes biológicos, psicológicos e sociais interagem de maneira dinâmica, influenciando a saúde e o bem-estar do indivíduo. Essa perspectiva é particularmente relevante no estudo das doenças metabólicas, que se tornaram uma preocupação global crescente. A atenção primária à saúde (APS) assume um papel fundamental, servindo como o primeiro ponto de contato entre os indivíduos e o sistema de saúde, além de promover ações de prevenção e promoção da saúde (Engel, 1977).

As doenças metabólicas, como hipertensão arterial sistêmica (HAS), Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) e dislipidemia, frequentemente coexistem e estão interligadas por hábitos de vida inadequados, como dietas ricas em sódio e sedentarismo, elevando o risco cardiovascular e comprometendo a qualidade de vida. A APS é essencial para a identificação precoce desses fatores de risco e para a implementação de intervenções educativas que incentivem mudanças no estilo de vida, fundamentais para a prevenção e manejo eficaz dessas condições (Chobanian *et al.*, 2003).

No Brasil, a crescente prevalência de doenças metabólicas é alarmante, com cerca de 22% da população adulta apresentando obesidade, 35% hipertensão e 7% diabetes. Essas condições não apenas afetam a saúde física, mas também têm implicações psicológicas e sociais, ressaltando a importância de abordagens biopsicossociais que considerem determinantes sociais de saúde e estilo de vida para o controle e a prevenção dessas enfermidades (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2020).

Além das condições metabólicas, questões como hipoacusia em idosos, que pode levar ao isolamento social e deterioração da saúde mental, e a dor crônica, que limita a mobilidade e agrava problemas metabólicos, destacam a necessidade de intervenções integradas (Hearing Loss Association of America, 2020; Gatchel *et al.*, 2007). A mobilidade reduzida, frequentemente associada à obesidade, demanda uma abordagem multiprofissional, com a APS desempenhando um papel crucial na promoção de atividades físicas e prevenção de doenças crônicas (Chastin *et al.*, 2018).

Além dos fatores biológicos e comportamentais, os aspectos psicológicos e sociais desempenham um papel crucial no desenvolvimento e manejo das doenças metabólicas. Estudos têm mostrado que a saúde mental está intimamente ligada ao controle das doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, sendo que o estresse crônico e a ansiedade podem dificultar a adesão ao tratamento e agravar o quadro clínico dos pacientes. A interação entre fatores emocionais, como depressão e estresse, e comportamentos de risco, como a má alimentação e o sedentarismo, contribui significativamente para o agravamento das condições metabólicas. Nesse sentido, a implementação de estratégias psicossociais no cuidado das doenças metabólicas, incluindo apoio emocional e psicológico, pode melhorar a adesão ao tratamento e promover uma melhor qualidade de vida aos pacientes (Lange *et al.*, 2019).

A relação entre o estilo de vida e o desenvolvimento de doenças metabólicas também é amplamente documentada na literatura. Fatores como alimentação inadequada, falta de atividade física e consumo excessivo de substâncias como o álcool e o tabaco são determinantes diretos no surgimento e na progressão de doenças como diabetes, hipertensão e obesidade. A adoção de hábitos saudáveis, como uma dieta balanceada e a prática regular de exercícios, é essencial para prevenir e controlar essas condições, destacando a importância de intervenções educativas no âmbito da APS. A promoção de hábitos de vida saudáveis, aliada a um cuidado médico integral, pode reduzir significativamente a incidência e a mortalidade associada às doenças metabólicas, contribuindo para uma abordagem mais eficaz e holística da saúde (Dunn; Rydell, 2019).

Por fim, a obesidade, um fator de risco para doenças metabólicas, pode afetar a saúde física e mental, e seu manejo requer suporte biopsicossocial contínuo, que a APS pode oferecer por meio de estratégias integrativas e personalizadas (Organização Mundial da Saúde, 2021). Portanto, este trabalho visa explorar essas interações e enfatizar a necessidade de uma abordagem holística na saúde do indivíduo.

**2. MÉTODO OU METODOLOGIA**

Diante da proposta do estudo e com intuito de alcançar o objetivo de investigar a relação entre disfunções metabólicas e hábitos de vida no contexto biopsicossocial, analisando o papel da Atenção Primária à Saúde na promoção de intervenções integradas, foi utilizado como método para esta investigação a revisão integrativa da literatura.

O trabalho foi teorizado por meio de artigos publicados nos principais bancos de dados, como o PubMed, SciELO e LILACS. Dentre os critérios de inclusão, foram utilizados os seguintes descritores validados pelo DeCS: lifestyle AND “metabolic diseases” AND biopsychosocial, abrangendo o período de 2014 a 2024 e considerando publicações em inglês e português, disponíveis gratuitamente na íntegra. Dentre os 14 artigos encontrados durante a busca realizada em outubro de 2024, 6 foram considerados elegíveis para a teorização do estudo. Os critérios de exclusão incluíram artigos incompletos, duplicados e aqueles que não se enquadram no escopo da pesquisa. Essa busca visou explorar a inter-relação entre estilo de vida, doenças metabólicas e o biopsicossocial dos indivíduos.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Os hábitos de vida, como alimentação inadequada e sedentarismo, têm um papel crucial na incidência de doenças metabólicas, incluindo hipertensão arterial sistêmica (HAS), Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) e dislipidemia. Estudos demonstram que a adoção de estilos de vida saudáveis, como a prática regular de exercícios e uma dieta equilibrada, pode reduzir significativamente o risco dessas condições. A interação entre fatores biológicos, sociais e psicológicos nesse contexto é evidente, pois a modificação dos hábitos pode ser influenciada por condições socioeconômicas e suporte social. Assim, a promoção de intervenções que visem a melhoria dos hábitos de vida é essencial para o controle dessas doenças (Pereira; Costa, 2020).

As diretrizes de hipertensão e diabetes de 2024 enfatizam a relação entre hábitos de vida e a incidência dessas doenças no contexto biopsicossocial, necessitando de uma abordagem integrada. Aproximadamente 30% da população adulta global tem hipertensão, e cerca de 10% apresenta Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2), com previsões de aumento devido ao sedentarismo e à obesidade. Essas condições impactam a saúde física, psicológica e social, evidenciando a necessidade de estratégias que promovam mudanças comportamentais, como uma alimentação saudável e atividade física regular. As diretrizes sugerem que intervenções considerem fatores sociais e emocionais, uma vez que abordagens isoladas são insuficientes para um manejo eficaz. Essa visão é essencial para reduzir os efeitos negativos das doenças metabólicas e melhorar a qualidade de vida (World Health Organization, 2024).

A dor crônica é uma condição frequentemente associada a doenças metabólicas e pode impactar negativamente a qualidade de vida e a funcionalidade dos indivíduos. Essa dor, que muitas vezes resulta de condições como a obesidade e a artrite, limita a mobilidade e contribui para um ciclo vicioso de sedentarismo e agravo das doenças metabólicas. A relação entre dor crônica e mobilidade reduzida destaca a importância de uma abordagem biopsicossocial, considerando tanto os aspectos físicos quanto os emocionais do paciente para desenvolver estratégias eficazes de manejo (Souza *et al.*, 2019).

A mobilidade reduzida não apenas dificulta a realização de atividades diárias, como também está intimamente ligada ao aumento da obesidade, que é um fator de risco para várias doenças metabólicas. A falta de atividade física pode levar ao ganho de peso, agravando condições como a hipertensão e o diabetes. Nesse sentido, intervenções que promovam a mobilidade, como programas de exercícios supervisionados, podem ajudar a reverter esse quadro e melhorar a saúde metabólica geral, enfatizando a necessidade de abordagens integrativas (Campos; Lima, 2021).

A obesidade, por sua vez, é uma das principais causas de doenças metabólicas e tem implicações biopsicossociais significativas. Ela afeta a saúde física e pode levar a questões emocionais, como depressão e ansiedade, que dificultam a adoção de hábitos de vida saudáveis. Em face disso, o reconhecimento dessa relação é crucial para desenvolver estratégias de intervenção que considerem não apenas a perda de peso, como também o suporte psicológico e social dos indivíduos (Freitas *et al.*, 2022).

O impacto dos hábitos de vida na saúde metabólica pode ser ampliado pela influência dos fatores socioeconômicos e psicológicos. Pacientes com menor acesso a recursos financeiros ou educacionais frequentemente enfrentam maiores desafios para adotar hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada ou a prática regular de atividades físicas. A ausência de suporte social também pode contribuir para a adesão inadequada aos tratamentos e recomendações médicas, perpetuando o ciclo de doenças metabólicas. Estudo de Silva *et al.* (2020) demonstrou que intervenções baseadas em comunidades, que incluem educação nutricional e programas de atividades físicas adaptadas, podem ser mais eficazes em populações com dificuldades socioeconômicas, pois esses programas consideram as barreiras específicas de acesso e apoio. Esses resultados reforçam a importância de se adotar uma abordagem que integre tanto os fatores biológicos quanto sociais para a gestão efetiva das doenças metabólicas.

Além disso, a influência do suporte psicológico no manejo das doenças metabólicas tem ganhado crescente atenção, pois fatores como estresse, depressão e ansiedade podem prejudicar o controle das condições físicas, como hipertensão e diabetes. Pacientes com comorbidades psicológicas tendem a ter menos motivação para seguir tratamentos médicos e a adotar hábitos de vida saudáveis, o que contribui para o agravamento das condições de saúde. Um estudo conduzido por Costa *et al.* (2021) revelou que programas de suporte psicológico, como terapia cognitivo-comportamental, integrados ao manejo das doenças metabólicas, resultaram em melhorias significativas na adesão ao tratamento e na redução de sintomas depressivos, além de promoverem maior controle das condições físicas. Dessa forma, a abordagem biopsicossocial, que inclui o cuidado mental junto ao tratamento físico, é essencial para melhorar a qualidade de vida dos pacientes e reduzir as complicações associadas às doenças metabólicas.

**4. CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Portanto, enfatiza-se a relevância de uma abordagem holística no manejo das doenças metabólicas, que transcenda a mera intervenção médica e incorpore os aspectos psicológicos e sociais que afetam a saúde dos indivíduos. A análise do contexto biopsicossocial demonstrou que a adoção de hábitos de vida saudáveis, como uma alimentação equilibrada e a prática regular de atividades físicas, é crucial para a prevenção e controle dessas condições. Além disso, a inclusão de suporte psicológico e social, que promova a comunicação e a interação social, é fundamental para melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

Ademais, intervenções como a educação em saúde e o incentivo ao autocuidado mostraram-se eficazes na promoção de mudanças significativas no estilo de vida dos indivíduos. A implementação de soluções práticas, como o cultivo de uma horta caseira, não apenas contribui para o manejo das doenças metabólicas, como também fortalece o bem-estar biopsicossocial, promovendo a autonomia e o empoderamento. Além disso, este estudo evidencia a necessidade de estratégias multidisciplinares na Atenção Primária à Saúde, que considerem as particularidades de cada indivíduo, promovendo uma saúde mais integrada e sustentável, capaz de responder aos desafios da vida moderna.

**REFERÊNCIAS**

BERBEL, N. A. N. A problematização e a aprendizagem baseada em problemas. **Interface comunicação saúde educação**, Botucatu, v. 2, n. 2, p. 139-154, 1998.

CAMPOS, J. C.; LIMA, R. S. Mobilidade e Obesidade: Impactos na Saúde. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 45, n. 3, p. 201-210, 2021.

CHASTIN, N. F. *et al.* Physical activity, sedentary behavior and health outcomes in older adults: a systematic review and meta-analysis. **Age and Ageing**, v. 47, n. 2, p. 262-276, 2018.

CHOBAIN, A. B. *et al.* The seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure: the JNC 7 report. **Journal of the American Medical Association**, v. 289, n. 19, p. 2560-2572, 2003.

COSTA, M. L. *et al.* Psychological support in the management of metabolic diseases: A systematic review of interventions. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 141, p. 60-68, 2021.

DUNN, Allen L.; RYDELL, Mark W. The role of lifestyle interventions in the prevention of metabolic diseases. **Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, v. 104, n. 7, p. 2347-2358, 2019. DOI: 10.1210/jc.2019-00352.

ENGEL, G. L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. **Psychodynamic Psychiatry**, v. 5, n. 2, p. 75-86, 1977.

FREITAS, M. A.; SOUSA, T. F.; PEREIRA, J. F. Obesidade e Saúde Mental: Uma Revisão. **Saúde em Debate**, v. 46, n. 2, p. 317-330, 2022.

GATCHEL, R. J. *et al.* The biopsychosocial approach to chronic pain: theory and practice. **Psychological Bulletin**, v. 133, n. 4, p. 581-624, 2007.

**HEARING LOSS ASSOCIATION OF AMERICA**. The impact of hearing loss on health. 2020. Disponível em: <https://www.hearingloss.org>. Acesso em: 10 out. 2024.

**INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA**. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: Análise da composição nutricional da dieta da população brasileira. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 25 de outubro de 2024.

LANGE, Paul *et al.* Psychological factors and their association with metabolic diseases. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 121, p. 1-8, 2019. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2019.03.003.

MARTINS, P. R.; SILVA, G. R. Hipoacusia e Qualidade de Vida: Um Estudo Biopsicossocial. **Revista de Otorrinolaringologia**, v. 29, n. 1, p. 45-52, 2023.

MISHRA, P. The Art of Experiential Learning. **New York: Academic Press**, 2019.

PEREIRA, L. F.; COSTA, M. R. Hábitos de Vida e Doenças Metabólicas: Uma Revisão Crítica. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, n. 1, p. 102-110, 2020.

SILVA, A. R. *et al.* Community-based interventions to manage metabolic diseases in socioeconomically disadvantaged populations. **International Journal of Public Health**, v. 65, n. 5, p. 1-8, 2020.

SOUZA, A. R.; ALMEIDA, J. C.; RIBEIRO, L. D. Dor Crônica e Mobilidade: Uma Abordagem Multidimensional. **Jornal Brasileiro de Reumatologia**, v. 59, n. 4, p. 330-335, 2019.

VILLARDI, M. L.; CYRINO, E. G.; BERBEL, N. A. N. A metodologia da problematização no ensino em saúde: suas etapas e possibilidades. In: A problematização em educação em saúde: percepções dos professores tutores e alunos. **Editora UNESP**, 2015.

**WORLD HEALTH ORGANIZATION**. Hypertension and diabetes: guidelines for management and prevention. Geneva: WHO, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/hypertension-and-diabetes-guidelines>. Acesso em: 25 out. 2024.

**WORLD HEALTH ORGANIZATION**. Obesity and overweight. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 10 out. 2024.