

IMPACTO DO AUTODIAGNÓSTICO DOS 6 PILARES DO ESTILO DE VIDA NA PERCEPÇÃO DO PROCESSO DE MUDANÇA

Maria Júlia Costa Rocha (PIBIC/FA),
Rogério Toshio Passos Okawa (Coorientador). E-mail: rpokawa@uem.br
Mitsue Fujimaki (Orientador). E-mail: mfujimaki@uem.br

Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências da Saúde, Maringá, PR.

Área e subárea do conhecimento: Ciências da Saúde / Medicina preventiva.

Palavras-chave: Estilo de vida; Autoavaliação diagnóstica; Medicina do Comportamento.

RESUMO

Introdução: A percepção da necessidade de mudar advém da consciência do indivíduo em relação à sua situação atual de estilo de vida, que pode ser construída através do autoconhecimento. **Objetivo:** Esse estudo objetiva avaliar o impacto do autodiagnóstico do estilo de vida na percepção do processo de mudança de hábitos. **Método:** Seis voluntários foram convidados a participar de uma conversa sobre os benefícios de um estilo de vida saudável, uma avaliação clínica envolvendo medidas antropométricas e um questionário sobre hábitos, seguido por um planejamento de metas de melhoria e acompanhamento durante 4 meses. Ao final de cada mês, foram propostas socializações sobre as percepções do processo de mudança individual, que foram gravadas, transcritas e passaram por análise de conteúdo de Bardin. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da UEM (CAAE 1908524.8.0000.0104, parecer 6.978.439). **Resultados:** Os participantes relataram que a análise dos próprios parâmetros clínicos, o preenchimento dos questionários de autoavaliação, e de um único gráfico de perfil radial e as socializações em grupo são fatores que promoveram um olhar mais detalhado sobre seus hábitos e auxiliaram na identificação das necessidades de mudança e na construção de metas específicas e realistas para implementá-la, bem do compromisso com o processo de melhoria pessoal. **Conclusão:** Conclui-se que o autodiagnóstico dos 6 pilares do estilo de vida pode promover um impacto na consciência individual do estilo de vida e da necessidade de mudar. O estímulo ao autoconhecimento e a autoavaliação fomentaram a responsabilidade pessoal na busca por uma vida mais saudável.

INTRODUÇÃO

Estilo de vida é o conjunto de hábitos, costumes e comportamentos que um indivíduo apresenta rotineiramente, incluindo diversas áreas da vida, como alimentação, exercício físico, sono, consumo de substâncias, relacionamentos e manejo das emoções. Esses costumes têm grande relevância para a saúde geral dos indivíduos. Estudos têm demonstrado que a melhora no Estilo de Vida é capaz de prevenir, tratar e até reverter muitas doenças crônicas, tais como diabetes, câncer, depressão e doenças cardiovasculares (Ornish et al., 1990; Charchar et al., 2024), entre outras, de forma a diminuir a mortalidade e aumentar a expectativa de vida das pessoas. (Zhang et al., 2011).

No que se refere ao estilo de vida, destaca-se a necessidade dos indivíduos realizarem uma autoavaliação meticulosa na busca por maior consciência dos próprios hábitos, o que só é possível a partir do conhecimento do tema, que permite o discernimento correto dos comportamentos benéficos ou maléficos para a saúde.

Nesse cenário, evidencia-se a importância da Medicina do Estilo de Vida, que é uma abordagem de saúde baseada em evidências que busca promover mudanças de hábitos e comportamentos, de forma eficaz e duradoura, a partir de intervenções terapêuticas no estilo de vida, de forma a prevenir, tratar e reverter doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) ou doenças do estilo de vida. Essa abordagem baseia-se em 6 pilares: alimentação, exercício físico, sono, cessação do tabagismo e redução do etilismo, controle do estresse e conexões sociais (Phillips, 2020).

Dessa maneira, o objetivo desse estudo é avaliar o impacto do autodiagnóstico na percepção do processo de mudança de hábitos, a partir da orientação, autoavaliação e acompanhamento por 4 meses de estudantes universitários.

MATERIAIS E MÉTODOS

Sujeitos da pesquisa

O estudo foi submetido ao Comitê Permanente de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos - COPEP - da Universidade Estadual de Maringá – UEM, com o CAAE 81908524.8.0000.0104 sendo aprovado, conforme parecer número 6.978.439. A amostra foi formada por 6 estudantes do curso de Medicina da UEM. A participação dos voluntários ocorreu mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e de forma presencial, ou seja, “face a face”.

Orientações básicas para um estilo de vida saudável

A orientação sobre bons hábitos foi feita a partir de conversas e exposições de parâmetros saudáveis, no que diz respeito à alimentação, exercício físico, sono, controle do estresse, evitar substâncias tóxicas e conexão social. Esses parâmetros foram propostos com base em uma revisão da literatura correspondente.

Instrumento de diagnóstico do estilo de vida

Foi elaborado e aplicado um questionário de auto-avaliação a cada um dos voluntários, no qual responderam perguntas sobre seus hábitos em relação a cada um dos 6 pilares do estilo de vida saudável. Essas respostas foram reavaliadas, mensalmente, pelos voluntários, sendo mantidas ou alteradas quando necessário. Para auxiliar na autopercepção e estimular a adoção de bons hábitos, foram feitas as avaliações antropométrica e fisiológica de cada participante. Os seguintes aspectos foram avaliados: peso corporal, altura, índice de massa corporal (IMC), percentual de gordura e de massa muscular corporal, circunferência da cintura e do quadril e pressão arterial.

Grupos focais

Foram realizados 5 grupos focais, para avaliar e acompanhar a percepção dos participantes em relação às mudanças do estilo de vida durante o período de 4 meses, em cada encontro mensal. Eles duraram cerca de 30-60 minutos, foram gravados, transcritos e analisados, mediante autorização dos participantes. Os dados qualitativos foram analisados pela técnica categorial de Bardin (2011).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante os grupos focais, os participantes relataram que o processo de autodiagnóstico do estilo de vida permitiu uma consciência maior sobre seus hábitos e suas dificuldades, especialmente aquelas que estavam sendo negligenciadas. Esse processo permitiu que os voluntários visualizassem suas vidas em diferentes pilares, ajudando a definir metas mais claras e alcançáveis, focando nas áreas que estão mais distantes do ideal. Isso facilitou o planejamento e a criação de estratégias assertivas para mudanças graduais.

Além disso, foi destacada a importância da reflexão profunda e sincera que aqueles momentos oportunizaram, especialmente diante da sinceridade de todos os participantes do grupo focal em pensar sobre si mesmos. Alguns participantes mencionaram a dificuldade e vulnerabilidade relacionada a esse processo de autoconhecimento e socialização, mas também reconheceram que isso possibilitou uma maior conexão consigo mesmos e com o grupo. Também foi relatado que o autodiagnóstico levou à necessidade de ser realista com as metas estabelecidas e de evitar cobranças excessivas, de forma a manter o equilíbrio emocional durante o processo. Com o passar dos meses, o fato de assumir responsabilidade pelos próprios registros também gerou um sentimento de compromisso maior com as metas e com o processo de mudança.

Por fim, os participantes destacaram a importância de conhecer as barreiras no processo de implementação das metas, por meio do autodiagnóstico. Esse conhecimento pode contribuir tanto na superação das barreiras, individualmente,

mas também na construção da empatia necessária para o futuro profissional dos membros do grupo.

CONCLUSÕES

Conclui-se que o autodiagnóstico dos 6 pilares do estilo de vida pode promover um impacto na consciência individual do estilo de vida e da necessidade de mudar. O estímulo ao autoconhecimento e a autoavaliação fomentou a autorreflexão e a responsabilidade pessoal na busca por uma vida mais equilibrada e saudável.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Fundação Araucária pelo fomento da bolsa de Iniciação Científica para o desenvolvimento desse projeto de pesquisa, que nos proporcionou grandes aprendizados. Agradecemos aos voluntários que se dispuseram a colaborar com a realização deste estudo

REFERÊNCIAS

CHARCHAR, Fadi J. et al. Lifestyle management of hypertension: International Society of Hypertension position paper endorsed by the World Hypertension League and European Society of Hypertension. *Journal of Hypertension*, v. 42, n. 1, p. 23-49, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000003563>.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.

ORNISH, Dean et al. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial. *Lancet*, v. 336, n. 8708, p. 129-133, 1990. DOI: [https://doi.org/10.1016/0140-6736\(90\)91656-U](https://doi.org/10.1016/0140-6736(90)91656-U).

PHILLIPS, Edward M. et al. Lifestyle medicine. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, v. 31, n. 4, p. 515-526, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2020.07.006>.

WEN, Chi P. et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *The Lancet*, [S.l.], v. 378, n. 9798, p. 1244-1253, 2011. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(11\)60749-6](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(11)60749-6).