

MEDICINA DO ESTILO DE VIDA NA GERIATRIA: UMA REVISÃO NARRATIVA

Aline Satie Oba Kuniyoshi¹; Mirian Ueda Yamaguchi²

PALAVRAS CHAVES

medicina do estilo de vida. geriatria. educação médica.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo inerente ao ser humano, e muitas doenças crônicas e síndromes geriátricas são influenciadas por fatores de estilo de vida. É um processo lento e natural, porém, depende do estilo de vida e condição genética de cada indivíduo, no qual alguns desses fatores irão interferir em maior ou menor grau. (Camargos, Lehnem, Cortinaz, 2018).

Assim, as necessidades emergentes de saúde da população tornaram-se um aspecto central no campo da saúde pública e os sistemas de saúde precisaram se adaptar e se reorganizar, uma vez que os modelos atuais de atendimento se mostram inadequados para responder às demandas de uma população em rápido processo de envelhecimento. Nesse contexto, a medicina do estilo de vida, a promoção da saúde e as intervenções preventivas assumem papel essencial, refletindo uma importante transformação social orientada para a valorização de estilos de vida mais saudáveis e seguros (Faria et al., 2023)

A Lifestyle Medicine, ou "Medicina do Estilo de Vida", é uma especialidade médica que usa intervenções terapêuticas no estilo de vida como a principal abordagem para promover a saúde e o bem-estar e tratar condições crônicas (American College of Lifestyle Medicine, s.d.).

O estilo de vida é um dos principais fatores determinantes do estado de saúde de uma população. Uma alta porcentagem de consultas médicas em cuidados primários e especializados deve-se a doenças relacionadas ao estilo de vida (que são, portanto, preveníveis). Da mesma forma, a grande maioria das diretrizes práticas recomendam mudanças no estilo de vida como primeira linha de tratamento. Consequentemente, o estilo de vida não é apenas uma questão de saúde pública, mas também muito relevante clinicamente no manejo terapêutico atual de doenças, especialmente patologias crônicas. O advento da "medicina do estilo de vida" busca solucionar as deficiências atuais e proporcionar continuidade entre a medicina preventiva e a prática clínica centrada no paciente (Halma et al., 2024).

Nesta perspectiva, este estudo tem como objetivo destacar o papel da medicina do estilo de vida como estratégia essencial para a melhoria da qualidade de vida da população idosa.

1 Mestre em clínica médica pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (USP). Docente e coordenadora da clínica médica do 5o ano de medicina da UNICESUMAR. Universidade Cesumar; e-mail: obaaline@gmail.com; orcid:0009-0003-9743-3880

2 Doutora em Ciências Farmacêuticas pela Universidade Estadual de Maringá. Docente do Programa de Pós-Graduação em promoção da saúde da UNICESUMAR. ; Universidade Cesumar; e-mail: mirian.yamaguchi@unicesumar.edu.br; orcid: 0000-0001-5065-481x

METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado por meio de revisão narrativa da literatura. A revisão narrativa é um método de síntese de evidências que avalia todas as pesquisas relevantes disponíveis para uma questão particular, área do conhecimento ou fenômeno de interesse (Gil, 2017).

A seleção dos artigos ocorreu em três etapas: (1) leitura de títulos e resumos, e exclusão dos que não se enquadraram a temática; (2) leitura na íntegra dos artigos selecionados na primeira etapa; (3) seleção das obras que se compuseram o estudo.

Com base na questão de pesquisa, quais as evidências científicas sobre a utilização da medicina do estilo de vida na geriatria para uma melhor qualidade de vida? foram selecionados descritores em Ciências da Saúde (DeCS), adequados para a pesquisa nas bases de dados. Os descritores utilizados foram: “Lifestyle Medicine”, “Preventive Medicine” “Chronic Disease” e “Geriatrics”. A busca de títulos e registros nas bases de dados e identificação do estudo foi realizada no mês de setembro de 2025.

Iniciou-se a etapa de identificação levando em conta a escolha dos bancos de dados, sendo o National Center for Biotechnology Information National Institutes of Health (Pubmed). O mecanismo de busca foi adaptado com base em cada banco, oportunizado pela realização de operações, utilizando operadores booleanos AND e OR, no cruzamento dos descritores mencionados.

Para a etapa de triagem, foram utilizados como critérios de inclusão: estudos primários ou relatos de caso publicados na íntegra nos idiomas português/espanhol/inglês, disponibilizados em meio eletrônico gratuitamente e que abordassem a medicina do estilo de vida na geriatria, nos últimos cinco anos – 2020 a 2025. Enquanto os critérios de exclusão foram: repetição nas bases de dados e não responder à questão de pesquisa.

Por conseguinte, iniciou-se a etapa de elegibilidade e inclusão. Para isto, utilizou-se de um instrumento, elaborado com a finalidade de extrair e analisar os dados dos estudos selecionados para esta etapa designada, composta dos seguintes itens: autor, ano, título do artigo e principais resultados. Deste modo, os dados obtidos foram agrupados em categorias temáticas por semelhança de conteúdo. Não houve necessidade de submissão desse projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa, pois trata-se de uma revisão de literatura. No entanto, ressalta-se que foram mantidas as ideias originais dos autores no processo de sintetização das suas pesquisas.

RESULTADOS

Foram selecionados 57 artigos para a leitura do título, destes, 14 foram excluídos por não se tratarem de estudos primários ou relatos de caso e 26 por não contemplarem a população do estudo, restando 17 artigos para a leitura, com a exclusão de 12 artigos por não responder a questão norteadora desta revisão. Após criteriosa seleção, cinco estudos compuseram a amostra final de artigos (Quadro 1).

Quadro 1. Descrição dos artigos selecionados. Maringá, PR, Brasil, 2025

Autor/ano	Título	Principais resultados
Pintas, Loewenthal 2024	Integrating Geriatrics and Lifestyle Medicine: Paving the Path to Healthy Aging	Os autores apresentaram o papel da medicina do estilo de vida no envelhecimento, no qual apresenta como benefícios a integração da educação em geriatria e medicina do estilo de vida, não apenas para melhorar a competência dos alunos nas suas profissões, mas também para que os alunos possam promover o envelhecimento saudável no atendimento clínico de seus futuros pacientes
Conti et al 2024	Effectiveness of a combined lifestyle intervention for older people in long-term care: A randomized controlled trial	Uma intervenção de medicina do estilo de vida de três meses, combinando exercícios físicos em grupo, dieta saudável e sessões de bem-estar psicológico, foi eficaz para melhorar a funcionalidade em 85 idosos que vivem em cuidados a longo prazo.
Jaqua et al 2023	The Impact of the Six Pillars of Lifestyle Medicine on Brain Health	revisão mostrou que intervenções simples nos seis pilares da LM podem prevenir, retardar e melhorar o comprometimento neurocognitivo. Isso inclui prevenir e gerenciar fatores de risco, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão, hiperlipidemia, distúrbios do sono, drogas ilícitas e fatores psiquiátricos.
Ding et al 2023	Effectiveness of lifestyle medicine on cognitive functions in mild cognitive impairments and dementia: A systematic review on randomized controlled trials	Com o objetivo examinar a eficácia da medicina do estilo de vida nas funções cognitivas entre pessoas com comprometimento cognitivo leve e demência foram analisados 65 estudos randomizados e chegaram a conclusão que o exercício foi a intervenção de estilo de vida mais promissora que melhorou várias funções cognitivas
Friedman, 2020	Lifestyle (Medicine) and Healthy Aging	Resultados importantes tem sido registradas a partir da pratica da medicina do estilo de vida, como a redução da multimorbidade, a prevenção ou o retardo do declínio funcional e cognitivo, a redução da fragilidade e a manutenção do engajamento, que contribuem para a saúde na velhice.

Fonte: (autores)

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O artigo proposto por Pintas et al (2024), discute a necessidade de integrar a geriatria e a medicina do estilo de vida como estratégia essencial para promover um envelhecimento saudável. Os autores destacam que, embora a população mundial esteja envelhecendo rapidamente, os currículos médicos ainda oferecem pouca formação em geriatria e em práticas preventivas baseadas em estilo de vida, como nutrição adequada, atividade física, sono restaurador, manejo do estresse e conexões sociais. A proposta central é unir os “4Ms” da geriatria (*What Matters, Medication, Mentation, Mobility*) aos seis pilares da medicina do estilo de vida, mostrando que cada um deles pode contribuir diretamente para a saúde e a autonomia do idoso. O artigo apresenta evidências de que intervenções baseadas em dieta equilibrada, exercícios multicomponentes e práticas mente-corpo ajudam na prevenção de doenças crônicas, declínio cognitivo e fragilidade.

Já o estudo de Conti et al (2024), avaliou a eficácia de uma intervenção combinada de estilo de vida, envolvendo exercícios físicos em grupo, dieta saudável e sessões semanais de bem-

estar psicológico, em idosos residentes em instituições de longa permanência. Participaram do estudo, 54 idosos (média de idade: 84 anos), dividido entre grupo intervenção e grupo controle, ao longo de três meses. A intervenção foi aplicada de forma estruturada e supervisionada, enquanto o grupo controle recebeu o cuidado habitual. Os resultados mostraram melhora significativa na funcionalidade, mobilidade e equilíbrio dos idosos do grupo intervenção. Ainda, houve aumento do gasto energético com as atividades físicas, embora a adesão à dieta planejada tenha sido limitada, o grupo intervenção chegou a consumir menos calorias e carboidratos que o previsto. Assim, os autores concluíram o potencial da integração de exercício, nutrição e apoio psicológico na promoção de um envelhecimento mais saudável.

Jaqua et al (2023) revisou o impacto dos seis pilares da medicina do estilo de vida na saúde cerebral e na prevenção do declínio cognitivo e demência. Os pilares incluem: nutrição baseada em plantas, atividade física, manejo do estresse, sono restaurador, conexões sociais e evitação de substâncias de risco. A pesquisa destaca que dietas saudáveis, exercícios regulares, sono adequado, controle do estresse, forte rede social e abstinência de álcool, tabaco e drogas podem reduzir significativamente o risco de comprometimento cognitivo. Além disso, o estudo enfatiza que intervenções preventivas no estilo de vida são fundamentais, já que os tratamentos disponíveis atualmente não reverterem o declínio cognitivo.

Especificamente, relacionado ao declínio cognitivo, o estudo realizado por Ding et al (2023), apontou o exercício físico, como componente da medicina do estilo de vida, eficaz e clinicamente significativa para proteger pessoas com comprometimento cognitivo e demência.

Friedman (2020) destaca que os hábitos de saúde estabelecidos desde a infância e mantidos ao longo da vida influenciam diretamente a longevidade. A medicina do estilo de vida atua na prevenção de doenças crônicas e na otimização da trajetória de envelhecimento, buscando concentrar doenças em períodos mais curtos da vida e melhorar a funcionalidade e o bem-estar do idoso.

CONCLUSÕES

A presente revisão apontou que a medicina do estilo de vida tem contribuído para uma melhor qualidade de vida de idosos. Nesse cenário, torna-se indispensável a adoção de estratégias voltadas à medicina do estilo de vida, de modo a garantir uma atenção mais integral, sustentável e centrada no indivíduo. A reorganização dos modelos de cuidado e o investimento em políticas públicas que incentivem hábitos saudáveis são fundamentais para promover uma sociedade mais longa, ativa e com melhor qualidade de vida.

Os resultados e conclusões deste estudo são relevantes, pois evidenciam a necessidade urgente de transformar os modelos tradicionais de atenção à saúde, priorizando estratégias preventivas. Ao destacar a importância da medicina do estilo de vida, este trabalho contribui para o avanço do conhecimento sobre a gestão da saúde pública em sociedades em envelhecimento, oferecendo subsídios para pesquisas futuras e para o aprimoramento das políticas e práticas de promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF LIFESTYLE MEDICINE. Disponível em:
<http://www.lifestylemedicine.org>. Acesso em 10 out. 2025.

CAMARGOS, G. L.; LEHNEN, A. M.; CORTINAZ, T. **Crescimento, desenvolvimento e envelhecimento humano**. Porto Alegre: Sagah, 2019.

CONTI A, CONCINA D, OPIZZI A, et al. Effectiveness of a combined lifestyle intervention for older people in long-term care: A randomized controlled trial. **Arch Gerontol Geriatr**. v.120:105340, 2023.

DING Z, LEUNG PY, LEE TL, CHAN AS. Effectiveness of lifestyle medicine on cognitive functions in mild cognitive impairments and dementia: A systematic review on randomized controlled trials. **Ageing Res Rev**. v.86:101886, 2023.

FARIA, R. R; 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**. v.120, n.12, p.1-9, 2023.

FRIEDMAN SM. Lifestyle (Medicine) and Healthy Aging. **Clin Geriatr Med**. v.36, n.4, p. 645-653, 2020.

GIL, A. C. **Como elaborar Projetos de Pesquisa**. 6. ed. Editora: Gen Atlas, 2017.

HALMA, M; MARIK, P; GAZDA, S et al. Lifestyle medicine for healthy cognitive aging: A narrative review. **Brain, Behavior, and Immunity – Integrative**. V.7, 10077, 2024.

JAQUA E, BIDDY E, MOORE C, BROWNE G. The Impact of the Six Pillars of Lifestyle Medicine on Brain Health. **Cureus**. v.15, n.2, e34605, 2023.

PINTAS S, LOEWENTHAL JV. Integrating Geriatrics and Lifestyle Medicine: Paving the Path to Healthy Aging. **Am J Lifestyle Med**. v.19, n.3, p.388-391, 2024.