

ESTRATÉGIAS DE MELHORIA DO ESTILO DE VIDA DE PACIENTES COM DOENÇAS CRÔNICAS

STRATEGIES TO IMPROVE THE LIFESTYLE OF PATIENTS WITH CHRONIC DISEASES

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DE PACIENTES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Christian Taylon de Carvalho Paiva¹
Gabriel Santos Cardoso²
Iasmin Vieira Costa³
Mônica Martinez Segura Teixeira Coelho⁴

RESUMO: Avaliar a eficácia e comparar protocolos e abordagens na mudança de estilo de vida em pacientes portadores de doenças crônicas. Trata-se de um estudo transversal em que foram utilizadas as bases de dados, Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde Brasil (BVS) e a National Library of Medicine (PubMed), considerando os descritores “Life Style”, “Psychosocial Intervention” e “Behavior”. Incluíram-se artigos publicados nos últimos 02 anos (2021-2023) dos tipos ensaio clínico controlado e estudos observacionais. Excluíram-se artigos incompletos, repetidos, sem resultados e fora do tema, resultando em 17 artigos analisados. 16 intervenções avaliaram os fatores controle da doença e/ou exercício físico e/ou perda de peso e 1 avaliou a própria forma de intervenção. Apenas 2 intervenções avaliaram os 3 fatores simultaneamente, sendo que apenas 1 obteve resultado significativo. As outras intervenções avaliaram os fatores associados ou isoladamente, tendo a maioria resultado significativo para seus fatores no grupo intervenção. Como apenas 1 grupo apresentou desfecho positivo nos 3 fatores, não é possível generalizar os resultados, pois há variações quanto a metodologia e principalmente quanto à gênese das doenças crônicas, necessitando de novas abordagens a fim de obter tal generalização.

1957

Palavras-chave: Estilo de Vida. Intervenção Psicossocial. Comportamento.

ABSTRACT: To evaluate the effectiveness and compare protocols and approaches to changing lifestyle in patients with chronic diseases. This is a cross-sectional study in which the Regional Portal databases of the Virtual Health Library Brazil (VHL) and the National Library of Medicine (PubMed) were used, considering the descriptors “Life Style”, “Psychosocial Intervention” and “Behavior”. Articles published in the last 2 years (2021-2023) of controlled clinical trials and observational studies were included. Incomplete, repeated articles, without results and out of date were excluded, resulting in 17 articles analyzed. 16 interventions evaluated the factors disease control and/or physical exercise and/or weight loss and 1 evaluated the form of intervention itself. Only 2 interventions assessed the 3 factors simultaneously, with only 1 obtaining a significant result. The other interventions evaluated associated or isolated factors, with the majority having significant results for their factors in the intervention group. As only 1 group presented a positive outcome in the 3 factors, it is not possible to generalize the results as there are variations regarding the methodology and mainly regarding the genesis of chronic diseases, requiring new approaches in order to obtain such generalization.

Keywords: Life Style. Psychosocial Intervention. Behavior.

¹Discente de Medicina, Universidade de Vassouras.

²Discente de Medicina, Universidade de Vassouras.

³Discente de medicina, Universidade de Vassouras.

⁴Docente de Medicina, Universidade de Vassouras.

RESUMEN: Evaluar la efectividad y comparar protocolos y enfoques para el cambio de estilo de vida en pacientes con enfermedades crónicas. Se trata de un estudio transversal que utilizó las bases de datos Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde Brasil (BVS) y Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed), considerando los descriptores “Estilo de Vida”, “Intervención Psicosocial” y “Conducta”. Se incluyeron artículos de los últimos 2 años (2021-2023) de ensayos clínicos controlados y estudios observacionales. Se excluyeron los artículos incompletos, repetidos, sin resultados y desactualizados, resultando 17 artículos analizados. 16 intervenciones evaluaron los factores control de la enfermedad y/o ejercicio físico y/o pérdida de peso y 1 evaluó la forma de intervención propiamente dicha. Sólo 2 intervenciones evaluaron los 3 factores simultáneamente, obteniendo sólo 1 un resultado significativo. Las otras intervenciones evaluaron factores asociados o aislados, y la mayoría obtuvo resultados significativos para sus factores en el grupo de intervención. Como solo 1 grupo presentó resultado positivo en los 3 factores, no es posible generalizar los resultados ya que existen variaciones en cuanto a la metodología y principalmente en cuanto a la génesis de las enfermedades crónicas, requiriendo nuevos enfoques para obtener dicha generalización.

Palabras clave: Estilo de vida. Intervención Psicosocial. Conducta.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida envolve, dentre outros domínios, a alimentação saudável e a realização de exercício físico (KIRSCHNER V, et al. 2022; RIPPE JM, et al. 2018; KRIST AH, et al. 2020). Com relação ao primeiro item, é definido como uma alimentação com variedade de alimentos e em quantidades equilibradas, incluindo frutas, verduras, legumes, carboidratos entre outros e a redução de consumo de sódio e gorduras diversos tipos, como as saturadas e as trans, e açúcares. Já em relação ao exercício físico, é recomendado a realização de pelo menos 150 minutos de atividade moderada ou 75 minutos de intensidade alta, associado a pelo menos duas vezes por semana exercícios de fortalecimento (KRIST AH, et al. 2020). Entretanto, a realização de atividade física em qualquer intensidade indica a redução de associação a doenças crônicas, mortalidade prematura e encargos econômicos substanciais (EKELUND U, et al. 2019).

O manejo de doenças crônicas necessita de acompanhamento multiprofissional e da motivação do próprio paciente (EKELUND U, et al. 2019; KIRSCHNER V, et al. 2022; RIPPE JM, et al. 2018; KRIST AH, et al. 2020). Estratégias de aconselhamento comportamental podem influenciar nesta motivação. Estas ocorrem de forma intensiva que variam quanto à frequência dos encontros, geralmente semanais, quanto a duração, podendo ser por semanas a meses, quanto ao tipo, podendo ser individual ou em grupo. Além disso, os aconselhamentos comportamentais ocorrem por etapas, desde a informação de como ocorrerá o aconselhamento, até a identificação dos resultados obtidos (KRIST AH, et al. 2020). Tem-se como exemplos o Kit HELPS (KIRSCHNER V, et al. 2022), os modelos

translacional (GHAFFARI M, et al. 2021), transteórico (MURAKAMI M, et al. 2021) e o Estudo *Improving diet, exercise and lifestyle* (IDEAL) (WATSON PM, et al. 2021).

Além do manejo multiprofissional, pode-se destacar alguns pontos como a influência social e cultural no processo de intervenção (GHAFFARI M, et al. 2021; RIPPE JM, et al. 2018), presentes na Teoria Social Cognitiva (TSC). A TSC apresenta a ideia de que a mudança comportamental está atrelada a fatores pessoais, ambientais, situacionais e comportamentais (BANDURA A, et al. 2004). Os determinantes desta teoria se dão pelos conhecimentos dos riscos e benefícios de práticas para a sua saúde, a autoeficácia, ou seja, a capacidade de controlar seus próprios hábitos. Além das expectativas, objetivos e impedimentos sociais, como apoio familiar e de amigos (HU J, et al. 2014; LENG J, et al. 2022; SOLTERO EG, et al. 2021).

As doenças crônicas apresentam geralmente alta taxa de morbidade e por vezes, de mortalidade, o que denota a essencialidade da mudança do estilo de vida na redução dessa taxa (ARAÚJO HV, et al. 2022; LUCIANO M, et al. 2021). Embora alguns estudos apontem que a mudança de vida pode levar a uma redução da dor crônica, diversos estudos de aconselhamento de comportamento apresentaram resultados discrepantes, o que se deve a fatores como problemas em amostras, metodologias, duração das intervenções entre outros (FILHO VCBF, et al. 2014; LUCIANO M, et al. 2021). Diante do exposto, este trabalho visa avaliar a eficácia e comparar protocolos e abordagens na mudança de estilo de vida em pacientes portadores de doenças crônicas.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, retrospectiva e transversal executado por meio de uma revisão integrativa da literatura. As bases de dados utilizadas foram o Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde Brasil (BVS) e a *National Library of Medicine* (PubMed). A busca pelos artigos foi realizada considerando os descritores “Life Style”, “Psychosocial Intervention” e “Behavior”, utilizando o operador booleano “AND”. A revisão de literatura foi realizada seguindo as seguintes etapas: estabelecimento do tema; definição dos parâmetros de elegibilidade; definição dos critérios de inclusão e exclusão; verificação das publicações nas bases de dados; exame das informações encontradas; análise dos estudos encontrados e exposição dos resultados. Foram incluídos no estudo artigos publicados nos últimos 02 anos (2021-2023) cujos estudos eram do tipo ensaio clínico

controlado e estudos observacionais. Foram excluídos artigos incompletos, artigos repetidos, artigos sem resultados e artigos fora do tema proposto.

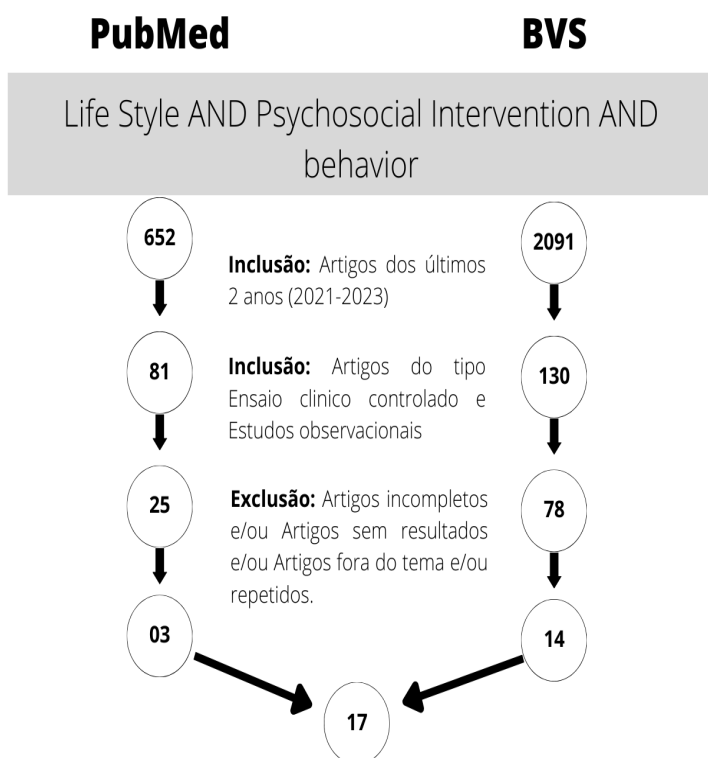
RESULTADOS

A busca resultou num total de 2753 artigos. Ao realizar a busca de artigos pela base de dados *PubMed*, foi utilizada a combinação *Life Style AND Psychosocial Intervention AND Behavior*, resultando em 652 artigos. Após a primeira fase, foi instituída a avaliação temporal de 02 anos, resultando em 81 artigos. Na terceira fase, foram admitidos artigos do tipo ensaio clínico controlado e estudos observacionais, reduzindo a 25 artigos. Por último, foram aplicados os critérios de exclusão manualmente, que consistem em: artigos incompletos, repetidos, artigos sem resultados e artigos fora do tema proposto, dessa forma, foram utilizados, ao final, 03 artigos. Foi utilizada também a base de dados BVS, em que foram instituídos os mesmos descritores *Life Style AND Psychosocial Intervention AND Behavior*, resultando em 2091 artigos, e a mesma análise temporal de 02 anos, obtendo 130 artigos. Foi aplicado o mesmo critério de exclusão manual para artigos incompletos, artigos sem resultados, repetidos e artigos fora do tema proposto, chegando a um N de 14 artigos. Ao total, foram utilizados 17 artigos (figura 1).

1960

Ao analisar os 17 artigos, 01 artigo avaliou aspectos relacionados à própria maneira de abordagem, indicando que o principal problema achado foi na comunicação entre facilitadores e participantes e 16 avaliaram a eficácia contemplando três fatores relacionados à mudança do estilo de vida: controle da doença (CD) e/ou exercício físico (EF) e/ou perda de peso (PP). De 2 intervenções que avaliaram os três fatores, apenas 1 apresentou controle, perda de peso e maior execução de exercício físico no grupo intervenção. Das 4 intervenções que avaliaram o controle da doença e perda de peso, todos apresentaram controle e perda de peso. Das 2 intervenções que avaliaram o controle da doença e a realização de atividade física, 1 não teve resultados significativos e a outra o grupo controle teve resultados positivos quanto a realização de exercício físico, e o grupo intervenção apresentou resultado positivo quanto ao controle da doença. Das 6 intervenções que avaliaram somente controle da doença, todas apresentaram controle significativo. Por fim, o artigo que avaliou somente exercício físico obteve desfecho significativo positivamente no grupo intervenção, e o que avaliou somente perda de peso também obteve resultado positivo no grupo experimental (tabela 1).

Figura 1. Fluxograma de identificação e seleção dos artigos selecionados nas bases de dados PubMed e BVS



Fonte: Autoria própria (2023)

Tabela 1: Caracterização dos artigos conforme autor, ano de publicação, doença crônica e principais conclusões.

AUTOR	ANO	DOENÇA CRÔNICA	CONCLUSÃO
Kirschner V., et al.	2022	Doenças crônicas mentais	Não apresentou resultado estatisticamente significativo na influência para mudança do estilo de vida.
Ghaffari M., et al.	2021	Insuficiência renal crônica	A intervenção apresentou influência positiva na qualidade de vida
Murakami M., et al.	2021	Doença renal crônica	A intervenção apresentou influência positiva na realização e permanência de atividade física.
Watson PM., et al.	2021	Obesidade	A intervenção no grupo RDa apresentou influência positiva na melhora no controle da doença além de emagrecimento
Soltero EG., et al.	2021	Obesidade	A intervenção apresentou melhora da qualidade de vida
Luciano M., et al.	2021	Doenças mentais graves	A intervenção apresentou resultados significativos na redução de peso de pacientes portadores de doenças mentais graves.

Melnyk BM., et al.	2022	Depressão e ansiedade	A intervenção obteve resultado estatisticamente significativo na redução da escala de depressão e ansiedade, apresentando melhor controle das doenças.
Konsztowicz S., et al.	2021	Esquizofrenia	O grupo intervenção apresentou melhor controle da doença com menor duração da doença, menor sintomatologia depressiva, porém menor envolvimento.
Li W, et al.	2023	Artrite reumatoide	A intervenção continuada apresentou resultados significativos na recuperação da função fisiológica em pacientes com AR, assim como na redução do estresse psicológico. Em ambos os grupos houve melhora na qualidade de vida.
LaRose JG., et al.	2022	Obesidade	Houve perda de peso estatisticamente significativa, além de melhora do controle da doença.
Mallorquí-Bagué N., et al.	2021	Obesidade com síndrome metabólica	A intervenção obteve resultados estatisticamente significativos no controle da doença e na redução de peso.
Umamoto S., et al.	2022	Hipertensão estágio I	A dieta DASH foi estatisticamente significativa no controle da doença, além da redução do IMC
Freitas PD., et al.	2021	Asma	A intervenção comportamental apresentou melhora significativa no controle clínico da asma, moderada a grave, na realização de exercícios físicos e perda de peso
Demmelmaier I., et al.	2021	Câncer	A intervenção não apresentou resultados significativos.
Hiles SA, et al.	2021	Asma	Yoga e Mindfulness apresentou resultado significativo na melhoria na qualidade de vida relacionada à saúde em pacientes com asma grave.
Policarpo S., et al.	2021	Doença hepática gordurosa não alcoólica (DHNG) em pacientes portadores de HIV	A intervenção apresentou resultados significativos ao evitar o ganho de peso nos pacientes DHNG-HIV, além de manter o padrão de atividade física.
Timm L., et al.	2021	Diabetes Mellitus 2	Foi apresentando problemas na execução de protocolos/abordagens, além de indicar necessidade de adaptabilidade aos pacientes.

Fonte: Autoria própria (2023)

DISCUSSÃO

Estratégias de adesão podem reduzir a perda de acompanhamento nos tratamentos de doenças crônicas, entretanto, deve-se ter uma boa fundamentação teórica para que sejam replicadas (WATSON PM, et al. 2021). Diante disso, serão apresentadas estratégias e protocolos vistos nos estudos que abordaram pontos na mudança de estilo de vida, como:

realização de exercícios físicos, perda de peso e impacto no controle da doença crônica, impactando, conseqüentemente, na melhora da qualidade de vida.

Com relação à avaliação singular da realização de atividade física, uma intervenção própria feita em pacientes dialíticos apresentou um aumento da taxa de permanência de exercício físico no grupo intervenção em relação ao grupo controle. O grupo intervenção recebeu além dos cuidados habituais de incentivo pelos membros da equipe de cuidado hospitalar, a atuação na motivação mental com a metodologia transteórica, a qual envolve cinco estágios de mudança comportamental, dentre eles a ação e a manutenção dos hábitos, indicando que a associação da metodologia transteórica associada aos cuidados basais pode ter a capacidade de induzir a prática de exercícios físicos (MURAKAMI M, et al. 2021).

Em um estudo que avaliou somente a perda de peso, a intervenção LIFESTYLE, em pacientes com transtornos mentais, foi feita uma intervenção psicoeducacional com entrevista motivacional e TCC. O grupo intervenção foi acompanhado por 6 meses com encontros semanais com orientação adicional a ter estilo de vida saudável e prática de exercício físico. Como resultado, o grupo intervenção apresentou redução significativa de IMC, peso e circunferência, além de melhor funcionamento cognitivo e psicossocial atrelado a essa redução (LENG J, et al. 2022).

Das intervenções que avaliaram somente o controle da doença, foram abordadas a Teoria Cognitiva Comportamental, estratégias de combate a estressores e impacto do apoio social no controle. As intervenções MINDSTRONG (MELNYK BM, et al. 2022) e SELF (KONSZTOWICZ S, et al. 2021) utilizaram como base a metodologia da Teoria Cognitivo Comportamental (TCC), a qual tem como premissa que padrões negativos de pensamento resultam em emoções negativas (KONSZTOWICZ S, et al. 2021; MELNYK BM, et al. 2022).

O grupo intervenção da MINDSTRONG envolveu pacientes com depressão utilizando a TCC com foco em comportamentos de estilo de vida saudável em encontros no formato workshop, já o grupo controle recebeu apenas instruções via e-mail. Como resultado, o grupo de intervenção apresentou redução dos sintomas da doença, além de aumento da pontuação do comportamento de estilo de vida saudável (MELNYK BM, et al. 2022). Dando consistência ao TCC como forma de promover controle da doença, a intervenção Autoconceito e Engajamento em Vida (SELF), intervindo em pacientes com esquizofrenia, abordou tópicos como desenvolvimento de identidade e exploração da

autoconsciência no grupo intervenção, além do tratamento que o grupo controle recebeu, que é o usual para a patologia. Como resultado, obteve-se no grupo intervenção uma menor duração, envolvimento e sintomatologia depressiva, o que poderia implicar na aceitação e desenvolvimento de um estilo de vida mais saudável (KONSZTOWICZ S, et al. 2021).

Com relação ao enfrentamento de estressores como base de metodologia para o controle da doença, um estudo em pacientes dialíticos, utilizou o modelo translacional, que tem como premissa a avaliação primária, a avaliação secundária e as estratégias de enfrentamento de estressores. Foram realizadas seis sessões com associação à prática de exercícios físicos. O grupo intervenção teve aumento nos escores médios de esforço de enfrentamento e regulação emocional, além de maior apoio social, em comparação ao grupo controle (GHAFARI M, et al. 2021). Em consonância, outro estudo utilizou em pacientes com artrite reumatóide, um Modelo de Continuidade para enfrentamento de estressores em saúde por ação da equipe de enfermagem. A metodologia foi baseada em 3 tempos: pré-tratamento, pós-tratamento e pós alta, contemplando também educação em saúde e intervenção de apoio psicológico. Como resultado, no grupo intervenção apresentou redução significativa do estresse e sintomas da doença, além de apresentar escore de qualidade de vida maior do que antes da enfermagem em comparação ao grupo controle (LI W, et al. 2023).

1964

Uma última intervenção com duração de 12 meses feita em pacientes portadores de obesidade e Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2), apresentou resultados o aumento na sensibilidade à insulina e no apoio social da família e dos amigos para comportamentos saudáveis. No grupo de intervenção, foram feitos encontros semanais, em contrapartida, o controle realizou apenas encontros mensais. O grupo de intervenção foi submetido a estratégias de educação em saúde, incorporando a Teoria social cognitiva avaliando a autoeficácia e apoio social, o que confirma o impacto positivo das teorias citadas no controle da doença (SOLTERO EG, et al. 2021).

Dos artigos que avaliaram o controle da doença e a perda de peso, as abordagens metodológicas foram o aconselhamento motivacional, dietético e comportamental, além de intervenção dietética direta. Os protocolos Improving diet, exercise and lifestyle (IDEAL) (WATSON PM, et al. 2021) e o Richmond Emergindo Adultos Choose Health (REACH) (LAROSE JG, et al. 2022) foram aplicados em pacientes com sobrepeso e obesidade utilizando como base a Teoria da Autodeterminação (SDT) para os aconselhamentos. Sendo

que esta teoria aborda as interações pessoa-ambiente como influência na qualidade da motivação (LAROSE JG, et al. 2022; WATSON PM, et al. 2021). A duração da intervenção IDEAL foi de 12 semanas, de forma presencial, e com abordagem dietética e indução ao exercício físico. O grupo intervenção teve como resultado a perda de peso, e o aumento na percepção de competência de dieta saudável e de exercício regular (WATSON PM, et al. 2021). Já a REACH englobou outros aspectos em sua metodologia, como o sistema de recompensa monetário para alcance de metas. O acompanhamento durou 6 meses e teve uma abordagem presencial e on-line, apresentando perda de peso em todos os grupos, sem diferença significativa entre eles. Entretanto, o grupo com incentivo financeiro teve o benefício de redução da pressão arterial diastólica ao fim da intervenção, indicando que a associação de aconselhamento motivacional/comportamento e dietético podem gerar desfechos positivos nos fatores citados (LAROSE JG, et al. 2022).

Em conformidade aos protocolos IDEAL (WATSON PM, et al. 2021) e REACH (LAROSE JG, et al. 2022), a intervenção PREMIMED-PLUS que também avaliou pacientes com obesidade, obteve no grupo experimental a diminuição significativa do Índice de Massa Corporal (IMC) e da dependência alimentar. Sua duração foi de 12 meses e teve um acompanhamento mais intenso, de forma presencial, e com aconselhamento motivacional para realização de atividade física e perda de peso, em contrapartida ao grupo controle, com apenas encontros semestrais (MALLORQUÍ-BAGUÉ N, et al. 2021). Já em divergência as três intervenções apresentadas, um estudo japonês em pacientes com hipertensão teve como metodologia a intervenção dietética direta. Esta utilizou a dieta mediterrânea adaptada à cultura alimentar japonesa, utilizando óleo de peixe. O grupo com óleo apresentou impacto positivo nas aferições domiciliares de pressão, entretanto, todos os 3 apresentaram redução do IMC (UMEMOTO S, et al. 2022).

O controle da doença, a realização de exercício físico e perda de peso foram avaliados por duas intervenções. A primeira foi um ensaio clínico randomizado em asmáticos com duração de 8 semanas. Neste, o grupo intervenção recebeu além dos cuidados habituais para asma, um programa educacional comportamental, o qual envolvia técnicas como estabelecimento de metas e persuasão sobre capacidade de mudar hábitos alimentares e aumentar a quantidade de exercício físico. Como resultado, os três fatores envolvidos apresentaram resultados significativos no experimento (FREITAS PD, et al. 2021). Em contrapartida, um segundo protocolo utilizado pela rede europeia para a promoção da saúde

física dos residentes em instalações psiquiátricas e de assistência social (HELPS) com duração de 18 meses não obteve o mesmo desfecho. A intervenção contemplou o fortalecimento da motivação intrínseca a fim de promover a melhora do estilo de vida, entretanto não apresentou resultados significativos. Sendo que a baixa clareza nas orientações comportamentais e a insatisfação de enfrentamento dos doentes são parte das justificativas para tal resultado (KIRSCHNER V, et al. 2022).

Das intervenções que avaliaram o controle da doença e atividade física, ambas apresentaram o componente motivacional como forma de obter desfecho positivo na avaliação dos fatores. Uma das intervenções teve duração de 6 meses e encontros presenciais, sendo feita em pacientes oncológicos. Foram avaliados os efeitos do exercício físico de intensidade alta versus baixa a moderada e com ou sem mudança adicional de comportamento na intensidade na fadiga relacionada ao câncer. Entretanto, não houve resultados significativos entre os grupos do estudo (DEMMELEMAIER I, et al. 2021). Já o protocolo SPIRIT, aplicado em pacientes asmáticos, realizou uma abordagem semelhante de aconselhamento associado a práticas de Ioga e *Mindfulness*. Neste, o tempo de acompanhamento foi de 16 semanas, tanto presencial quanto por telefone. O que diverge nesta pesquisa foi o aumento da atividade física no grupo controle, em detrimento ao melhor controle da doença no grupo intervenção. Tais resultados indicam que pode ter tido influência pela prioridade aos exercícios de relaxamento (Ioga e *Mindfulness*) em contraponto aos outros exercícios (HILES SA, et al. 2021).

A intervenção que avaliou a associação dos fatores exercício físico e perda de peso teve metodologia própria que englobou pacientes com Doença hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA) associada a HIV durante o período reclusivo da pandemia de COVID-19 com duração de seis meses. O grupo intervenção, além das recomendações dietéticas gerais, como redução da ingestão de sal e alimentos gordurosos, recebeu um plano individualizado para o controle de alimentação e realização de exercício físico. Como resultados, o grupo intervenção apresentou perda de peso significativa, mas não teve diferença de IMC, além disso, houve uma menor redução de atividade física comparado ao grupo controle, o que indica que o acompanhamento individualizado na alimentação associado a protocolo de motivação pode gerar desfecho positivo nos fatores analisados (POLICARPO S, et al. 2021).

Por fim, a intervenção SMART₂D avaliou a eficácia dos facilitadores na intervenção a distância a fim de gerir pacientes com DM₂. A intervenção teve como foco comportamentos de estilo de vida de cada paciente monitorados por telefone, tendo como análise os itens: relacionamento colaborativo, entrega de conteúdo e coaching comportamental baseado em força de motivação. Como resultado, foi visto que a entrega de conteúdo de intervenção teve avaliações com diferença significativa por parte dos participantes, demonstrando que há necessidade de adaptação da intervenção, além de competências linguísticas a fim de minimizar barreiras de intervenção. Isso indica que não apenas a metodologia em si tem poder de gerar desfechos positivos, mas também a organização do modelo a ser aplicado (TIMM L, et al. 2021).

CONCLUSÃO

A maioria das abordagens e protocolos apresentaram desfechos positivos no grupo intervenção com relação aos fatores de estilo de vida que integram a eficácia: controle da doença e/ou perda de peso e/ou atividade física. Entretanto, dentre as 16 analisadas, apenas uma intervenção com programa educacional comportamental, por abordar todos os fatores, apresentou desfecho significativo nos três. Devido a variáveis como tempo e forma de acompanhamento, comunicação, efetividade na motivação pessoal e principalmente em relação a divergências entre a gênese das doenças crônicas, talvez seja inconclusivo que uma única intervenção seja generalizada a todas elas. Diante disso, há necessidade de que novos experimentos sejam feitos a fim de possibilitar a expansão de sua aplicação a outras patologias.

REFERÊNCIAS

1. ARAÚJO HV, et al. A importância da mudança do estilo de vida em pacientes portadores de doenças crônicas não transmissíveis: uma revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Médico*, 2022; 12(01): 01-08
2. BANDURA A, et al. Health Promotion by Social Cognitive Means. *Health Education & Behavior*, 2004; 31(02): 143-64.
3. DEMMELMAIER I, et al. Does Exercise Intensity Matter for Fatigue during (Neo-)Adjuvant Cancer Treatment? The Phys-Can Randomized Clinical Trial. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2021; 31(05): 1144-59.

4. EKELUND U, et al. Dose-Response Associations between Accelerometry Measured Physical Activity and Sedentary Time and All Cause Mortality: Systematic Review and Harmonised Meta-Analysis. *BMJ*, 2019; 21(71): 01-18
5. FILHO VCBF, et al. Mudanças no estilo de vida e na percepção da saúde em estudantes do ensino médio: análise prospectiva do projeto “Saúde na Boa”. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 2014; 16(01): 55-67
6. FREITAS PD, et al. A Behavior Change Intervention Aimed at Increasing Physical Activity Improves Clinical Control in Adults With Asthma. *Chest Journal*, 2021; 159(01): 46-57.
7. GHAFFARI M, et al. The Effectiveness of Intervention Based on the Transactional Model on Improving Coping Efforts and Stress Moderators in Hemodialysis Patients in Tehran: A Randomized Controlled Trial”. *BMC Nephrology*, 2021; 22(1): 377-88.
8. HILES SA, et al. A Feasibility Randomised Controlled Trial of Novel Activity Management in Severe Asthma-Tailored Exercise (NAMASTE): Yoga and Mindfulness. *BMC Pulmonary Medicine*, 2021; 21(01): 71-89.
9. HU J, et al. A Family-Based Diabetes Intervention for Hispanic Adults and Their Family Members. *The Diabetes Educator*, 2014; 40(01): 48-59
10. KIRSCHNER V, et al. The Evaluation of a Physical Health Promotion Intervention for People with Severe Mental Illness Receiving Community Based Accommodational Support: A Mixed-Method Pilot Study. *BMC Psychiatry*, 2022; 22 (1): 06-21
11. KONSZTOWICZ S, et al. Self-Concept and Engagement in LiFe (SELF): A Waitlist-Controlled Pilot Study of a Novel Psychological Intervention to Target Illness Engulfment in Enduring Schizophrenia and Related Psychoses. *Schizophrenia Research*, 2021; 228(01): 567-74.
12. LAROSE JG, et al. Effect of a Lifestyle Intervention on Cardiometabolic Health Among Emerging Adults: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 2022; 05(09): e2231903.
13. LENG J, et al. Developing a Culturally Responsive Lifestyle Intervention for Overweight/Obese U.S. Mexicans. *Journal of Community Health*, 2022; 47(01): 28-38.
14. LI W, et al. Effect of Nursing Intervention Based on Continuity Model on Psychological Stress State of Patients with Rheumatoid Arthritis. *Medicine*, 2023; 102(04): e32598.
15. LUCIANO M, et al. How to Improve the Physical Health of People with Severe Mental Illness? A Multicentric Randomized Controlled Trial on the Efficacy of a Lifestyle Group Intervention. *European Psychiatry*, 2021; 64(01): e72.
16. MALLORQUÍ-BAGUÉ N, et al. Effects of a Psychosocial Intervention at One-Year Follow-up in a PREDIMED-plus Sample with Obesity and Metabolic Syndrome. *Scientific Reports*, 2021; 11(01): 9144-56.

17. MELNYK BM, et al. Effects of the MINDSTRONG® CBT-Based Program on Depression, Anxiety and Healthy Lifestyle Behaviors in Graduate Health Sciences Students. *Journal of American College Health*, 2022; 70(04): 1001-09.
18. MURAKAMI M, et al. Association between the Transtheoretical Model Approach and Sustained Intradialytic Pedaling Exercise: A Retrospective Cohort Study. *Medicine*, 2021; 100(42): e27406.
19. POLICARPO S, et al. Telemedicine as a Tool for Dietary Intervention in NAFLD-HIV Patients during the COVID-19 Lockdown: A Randomized Controlled Trial. *Clinical Nutrition ESPEN*, 2021; 43(01): 329-34.
20. RIPPE JM, et al. Lifestyle Medicine: The Health Promoting Power of Daily Habits and Practices. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2018; 12(06): 499-512.
21. SOLTERO EG, et al. Theoretical Mediators of Diabetes Risk and Quality of Life Following a Diabetes Prevention Program for Latino Youth With Obesity. *American Journal of Health Promotion*, 2021; 35(07): 939-47.
22. TIMM L, et al. Intervention Fidelity Focusing on Interaction between Participants and Facilitators in a Telephone-Delivered Health Coaching Intervention for the Prevention and Management of Type 2 Diabetes. *Nutrients*, 2021; 13(11): 3862-78.
23. UMEMOTO S, et al. Effects of a Japanese Cuisine-Based Antihypertensive Diet and Fish Oil on Blood Pressure and Its Variability in Participants with Untreated Normal High Blood Pressure or Stage I Hypertension: A Feasibility Randomized Controlled Study. *Journal of Atherosclerosis and Thrombosis*, 2022; 29(02): 152-73.
24. US Preventive Services Task Force. Behavioral Counseling Interventions to Promote a Healthy Diet and Physical Activity for Cardiovascular Disease Prevention in Adults With Cardiovascular Risk Factors: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. *JAMA*, 2020; 324(20): 2069-75.
25. WATSON PM, et al. Integrating Needs-Supportive Delivery into a Laboratory-Based Randomised Controlled Trial for Adolescent Girls with Overweight and Obesity: Theoretical Underpinning and 12-Week Psychological Outcomes. *Journal of Sports Sciences*, 2021; 39(21): 2434-43.