



**QUALIDADE DE VIDA PARA O DIABÉTICO TIPO 2: ESTRATÉGIAS E INTERVENÇÕES**

**QUALITY OF LIFE FOR TYPE 2 DIABETIC: STRATEGIES AND INTERVENTIONS**

**CALIDAD DE VIDA PARA PERSONAS DIABETICAS TIPO 2: ESTRATEGIAS E INTERVENCIONES**

Maria Eduarda Silva Franchi<sup>1</sup>, Larissa Francisquini Tostes<sup>2</sup>, Alessandra Cristina Pupin Silvério<sup>3</sup>, Pedro Ivo Sodré Amaral<sup>4</sup>

e565334

<https://doi.org/10.47820/recima21.v5i6.5334>

PUBLICADO: 06/2024

**RESUMO**

Sabe-se que a omissão e inadequação do tratamento do diabetes mellitus podem causar uma série de complicações e prejuízos à saúde. Devido ao elevado número de morbimortalidade relacionado a patologia é essencial que meios sejam criados para incentivar o controle rigoroso dos níveis de glicose sanguínea e evitar distúrbios relacionados. A integração de cuidados nutricionais, físicos, psicológicos e o monitoramento regular da glicemia, favorecem o controle eficaz da doença. O presente estudo teve como objetivo avaliar as estratégias propostas no tratamento do diabetes tipo 2, identificando intervenções eficazes na prevenção das complicações crônicas, bem como os meios para a garantia do bem-estar e qualidade de vida desses indivíduos. Foram considerados portadores de diabetes mellitus tipo 2, de ambos os sexos e efetuados encontros semanais no período de 2021 a 2023 através do programa "Diabetes em Pauta", onde foram verificadas a pressão arterial e glicemia, assim como a realização de avaliações física e nutricional. No período em questão, os pacientes receberam orientações pertinentes e participaram de atividades destinadas ao controle da doença. Para a avaliação da eficácia das ações foram realizados os testes *Tukey* e *Friedman Qui quadrado*, no qual provaram-se eficientes as intervenções, com redução significativa do IMC, glicemia (p-valor= 0,00013), hemoglobina glicada (p-valor= 0,003081) e peso (p-valor= 0,002479) dos pacientes. Sendo assim, os achados demonstraram que as abordagens utilizadas no projeto são estratégias efetivas no controle do DM2.

**PALAVRAS-CHAVE:** Diabetes mellitus tipo 2. Complicações. Qualidade de vida.

**ABSTRACT**

*It is known that omission and inadequate treatment of diabetes mellitus can cause a series of complications and harm to health. Due to the high number of morbidity and mortality related to the pathology, it is essential that means are created to encourage strict control of blood glucose levels and avoid related disorders. The integration of nutritional, physical and psychological care and regular monitoring of blood glucose levels favors effective control of the disease. The present study aimed to evaluate the strategies proposed in the treatment of type 2 diabetes, identifying effective interventions in preventing chronic complications, as well as means to guarantee the well-being and quality of life of these individuals. Both sexes were considered to have type 2 diabetes mellitus and weekly meetings were held from 2021 to 2023 through the "Diabetes em Pauta" program, where blood pressure and blood glucose were checked, as well as physical and nutritional assessments. During the period in question, patients received relevant guidance and participated in activities aimed at controlling the disease. To evaluate the effectiveness of the actions, the Tukey and Friedman Qui quadrado tests were carried out, in which the interventions proved to be efficient, with a significant reduction in BMI, blood glucose (p-value= 0.00013), glycated hemoglobin (p-value= 0.003081) and weight (p-value= 0.002479) of the patients. Therefore, the findings demonstrated that the approaches used in the project are effective strategies for controlling DM2.*

**KEYWORDS:** Type 2 diabetes mellitus, Complications, Quality of life.

<sup>1</sup> Universidade José do Rosário Velano.

<sup>2</sup> Graduanda em Medicina. Instituição de formação: Universidade Professor Edson Antônio Velano (UNIFENAS).

<sup>3</sup> Doutorado em Ciências Farmacêuticas. Instituição de formação: Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG).

<sup>4</sup> Bacharel em Zootecnia. Mestre em Produção Animal. Doutor em Engenharia Agrícola. Universidade Professor Edson Antônio Velano.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA PARA O DIABÉTICO TIPO 2: ESTRATÉGIAS E INTERVENÇÕES  
Maria Eduarda Silva Franchi, Larissa Francisquini Tostes, Alessandra Cristina Pupin Silvério, Pedro Ivo Sodré Amaral

### RESUMEN

*La omisión y el tratamiento inadecuado de la diabetes mellitus pueden provocar una serie de complicaciones y daños a la salud. Debido al elevado número de morbimortalidad relacionada con la patología, es fundamental que se creen medios para fomentar un control estricto de los niveles de glucosa en sangre y evitar trastornos relacionados. La integración de cuidados nutricionales, físicos y psicológicos y el seguimiento periódico de los niveles de glucosa en sangre favorecen el control efectivo de la enfermedad. El presente estudio tuvo como objetivo evaluar las estrategias propuestas en el tratamiento de la diabetes tipo 2, identificando intervenciones efectivas en la prevención de complicaciones crónicas, así como medios para garantizar el bienestar y la calidad de vida de estos individuos. Se consideró que ambos sexos tenían diabetes mellitus tipo 2 y se realizaron reuniones semanales de 2021 a 2023 a través del programa "Diabetes em Pauta", donde se controlaron la presión arterial y la glucemia, además de evaluaciones físicas y nutricionales. Durante el período en cuestión, los pacientes recibieron orientación pertinente y participaron en actividades encaminadas a controlar la enfermedad. Para evaluar la efectividad de las acciones se realizaron las pruebas de Tukey y Friedman Qui cuadrado. Las intervenciones demostraron ser eficientes, con una reducción significativa del IMC, glucemia ( $p$ -valor= 0,00013), hemoglobina glucosilada ( $p$ -valor= 0,003081) y peso (valor  $p$ = 0,002479) de los pacientes. Por lo tanto, los hallazgos demostraron que los enfoques utilizados en el proyecto son estrategias efectivas para controlar la DM2.*

**PALABRAS CLAVE:** Diabetes mellitus tipo 2. Complicaciones. Calidad de vida.

### INTRODUÇÃO

De acordo com a Federação Internacional de Diabetes, aproximadamente 537 milhões de adultos vivem com diabetes no mundo (IDF, 2021). Devido à prevalência da obesidade e os hábitos de vida pouco saudáveis na população, a tendência é o aumento. É previsto que, em 2030, o número evolua para 643 milhões. Um fato significativo é que grande parte dos diabéticos não são diagnosticados, dado que a doença se desenvolve silenciosamente. No Brasil, cerca de 15,7 milhões de indivíduos têm diabetes, representando uma significativa parcela da população nacional (IDF, 2021).

O diabetes mellitus (DM) é uma doença crônica caracterizada pelo aumento dos níveis de glicose sanguínea. Ocorre devido a insuficiente ou nenhuma produção de insulina ou a má utilização desse hormônio. A insulina é um hormônio produzido pelas células beta do pâncreas e é responsável por quebrar moléculas de glicose para que sejam utilizadas na produção de energia. Quando sua função está comprometida, as moléculas glicídicas ficam livres na corrente sanguínea, provocando hiperglicemia. Os principais tipos de diabetes são o tipo 1 e tipo 2. Além disso, o diabetes gestacional e outros tipos específicos abrangem essa doença. O diabetes mellitus tipo 1 (DM1) é de origem autoimune e ocorre com maior frequência em crianças e adolescentes. Nele, o corpo não é capaz de produzir insulina ou a produz em níveis insignificantes. Já o diabetes mellitus tipo 2 (DM2) aparece majoritariamente em adultos e é caracterizado pelo aproveitamento inadequado da insulina ou pela produção insuficiente para o controle da taxa de glicemia (SBD, 2024).

É certo que o diabetes descompensado pode gerar críticos problemas à saúde, uma vez que os constantes níveis elevados de glicose no sangue são responsáveis por doenças que afetam o sistema cardiovascular e renal, além de complicações oculares, nervosas, nos dentes, entre outras. O diabetes é uma das principais causas do desenvolvimento de doenças cardiovasculares, insuficiência renal, cegueira e amputação de membros inferiores nos países desenvolvidos (IDF, 2020).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA PARA O DIABÉTICO TIPO 2: ESTRATÉGIAS E INTERVENÇÕES  
Maria Eduarda Silva Franchi, Larissa Francisquini Tostes, Alessandra Cristina Pupin Silvério, Pedro Ivo Sodré Amaral

Os níveis de morbidade e mortalidade provocados pela descompensação do diabetes são altos e interferem diretamente na qualidade de vida. A Federação Internacional de Diabetes (IDF- sigla em inglês) presume que, pelo menos, US\$ 966,0 bilhões são gastos pelo diabetes na saúde, constatando um aumento de 316% nos últimos 15 anos. Ademais, o DM gera milhares de mortes por ano, sendo responsável por 1 morte a cada 5 segundos no mundo. Portanto, os melhores meios para evitar gastos públicos, melhorar a qualidade de vida e preservar a saúde do diabético são a prevenção das complicações e o cuidado mais eficiente do paciente (IDF, 2021).

Os melhores meios para controlar gastos públicos, melhorar a qualidade de vida e preservar a saúde do diabético são a prevenção dos males acerca da doença e o cuidado mais eficiente do paciente. Ou seja, a atenção primária à saúde deve ser vista com ênfase. A atenção primária é a porta de entrada para o SUS e tem como objetivo garantir a promoção e manutenção da saúde. O acesso à rede de saúde impede agravos à integridade do indivíduo e é responsável por contribuir para a qualidade de vida da população (Sousa *et al.*, 2018).

Tendo em vista os efeitos advindos do diabetes descompensado, há alternativas que previnem o surgimento das patologias associadas. A crucial e mais eficaz é, certamente, o controle glicêmico adequado. O principal biomarcador a longo prazo é a hemoglobina glicada (HbA1c) (Wang; Hng, 2021). Seus parâmetros estão correlacionados ao surgimento de complicações. A meta do controle da glicemia é uma HbA1c menor que 7,0 (Pitititto *et al.*, 2023). O monitoramento da pressão arterial e dos níveis de colesterol também contribuem para o retardo e prevenção dos contratempos do diabetes.

Outros marcadores utilizados para verificar o controle dos níveis de açúcar no sangue são o automonitoramento, mediante o uso do glicosímetro; o monitoramento contínuo, através do *libre*, que oferece informações instantâneas e permite a correção de eventos de hiper ou hipoglicemia e verificar a tendência da glicemia; e a frutossamina, um exame laboratorial que indica o manejo glicêmico das últimas 2 a 3 semanas. Vale ressaltar que, o ideal não é a utilização de apenas um parâmetro isolado para a verificação do controle da glicemia sanguínea e sim utilizar-se dos meios de análise disponíveis (Wang; Hng, 2021).

Dentro do tratamento do diabetes mellitus, a alimentação adequada é de considerável importância. Sabe-se que o acompanhamento nutricional pode auxiliar na prevenção dos males acerca da doença. A *American Diabetes Association (ADA)* e a *European Association for the Study of Diabetes (EASD)* sugerem a redução do valor calórico, de gorduras saturadas e o aumento das fibras alimentares na dieta do diabético (Da Conceição *et al.*, 2021).

Visando a importância do manejo adequado da doença, o objetivo desta pesquisa foi destacar e avaliar as estratégias propostas no tratamento do diabetes tipo 2, por meio do programa multidisciplinar denominado "Diabetes em Pauta", identificando as intervenções propostas na prevenção das complicações crônicas, bem como os meios para a garantia de uma boa qualidade de vida em adultos com DM2.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA PARA O DIABÉTICO TIPO 2: ESTRATÉGIAS E INTERVENÇÕES  
Maria Eduarda Silva Franchi, Larissa Francisquini Tostes, Alessandra Cristina Pupin Silvério, Pedro Ivo Sodré Amaral

### PREVENÇÃO DAS COMPLICAÇÕES

Para manter os níveis de açúcar no sangue adequados recomenda-se a prática regular de atividade física, uma dieta satisfatória, o uso de medicamentos adequados, o controle do peso e atenção à saúde mental. Sendo de extrema relevância o acompanhamento do paciente com uma equipe multidisciplinar.

A nutrição adequada é um dos pilares do tratamento. Indica-se o consumo de carboidratos integrais, alimentos fontes de fibra e lipídeos insaturados, bem como limitar o consumo das gorduras saturadas e evitar bebidas alcoólicas e açúcar. A atividade física também é uma aliada quando se diz respeito ao controle glicêmico. O mais apropriado é a combinação de exercícios aeróbicos e treinamentos de resistência. (IDF, 2023; Gillen *et al.*, 2021).

Quando o paciente apresenta sobrepeso ou obesidade é importante que ocorra perda de peso e o IMC fique dentro das faixas de normalidade - 18,5 a 24,9kg/m<sup>2</sup>, assim como a circunferência abdominal atinja os parâmetros ideais. O emagrecimento melhora a receptividade da insulina no músculo esquelético e fígado, e, também, facilita a redução de gordura no pâncreas (Souza *et al.*, 2020).

Os medicamentos e suas dosagens devem ser prescritos pelo médico responsável, sendo que com DM1 precisa da insulino terapia. Os medicamentos mais comuns utilizados no manejo do DM2 são a metformina, que reduz a resistência à insulina, e as sulfoniluréias, que incitam o aumento da produção de insulina (IDF, 2023).

O alerta para a saúde mental de pacientes com diabetes ocorre devido ao frequente surgimento de depressão, estresse e angústia, que aumenta o mau gerenciamento da doença. Acredita-se que 4,5% dos adultos com diabetes possuem depressão e angústia (Owens-Gary *et al.*, 2019). Essas enfermidades relacionam-se ao surgimento de problemas macro e microvasculares e, por esse motivo, a *American Diabetes Association (ADA)* aponta abordagens e tratamento para tais.

### INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS NO TRATAMENTO DO DIABETES

Um estudo mostrou que o tratamento dietético equilibrado, contendo fibras e leguminosas, foi eficaz no controle da glicemia, resistência à insulina e melhoras no perfil lipídico (De Brito *et al.*, 2020).

Os comitês de pesquisa sobre diabetes, indicam uma alimentação saudável para o manejo da doença, isso é, deve conter alimentos fontes de carboidratos, fibras, proteínas, lipídeos, vitaminas e minerais em equilíbrio. O recomendado é a realização de 5 a 6 refeições ao dia, em períodos de 3 em 3 horas. O consumo alimentar deve ser variado e conter produtos que satisfaçam as necessidades nutricionais e auxiliam no controle glicêmico. É importante evitar alimentos ricos em gordura e açúcar. Ainda, indica-se o fracionamento das refeições, evitando períodos prolongados de jejum para que haja menor incidência de hipoglicemia (SBD, 2019).

Uma descoberta revolucionária no âmbito da nutrição foi realizada pela *Cornell University*, na qual expôs sobre a ordem de ingestão dos alimentos e seu impacto na glicemia. Seguindo uma estrutura específica de ingestão de nutrientes é possível reduzir o pico glicêmico em até 73%



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA PARA O DIABÉTICO TIPO 2: ESTRATÉGIAS E INTERVENÇÕES  
Maria Eduarda Silva Franchi, Larissa Francisquini Tostes, Alessandra Cristina Pupin Silvério, Pedro Ivo Sodré Amaral

(SHUKLA *et al.*, 2015). A forma ideal é, respectivamente, o consumo de fibras, proteínas, lipídeos e, por fim, os carboidratos. O benefício está em alimentar-se a priori de verduras e legumes, depois a fonte proteica e as gorduras e, por último, aqueles que se converteram majoritariamente em glicose. Outra vantagem é que a estratégia ajuda na redução da compulsão alimentar e controle da fome. (Inchauspé, 2022).

Alimentos funcionais vem sendo amplamente utilizados como terapia nutricional devido a benefícios para a saúde, prevenção e tratamento de doenças. Responsáveis por provocar resultados benéficos na dieta, seu uso no controle do DM pode ser explorado (Da Conceição *et al.*, 2021).

Compostos bioativos presentes nesses alimentos executam funções benéficas e geram efeitos positivos no diabetes. A exemplo disso temos a aveia, que atua reduzindo a absorção de glicose; as oleaginosas, responsáveis pela diminuição da resistência à insulina; os probióticos, que regulam a microbiota intestinal e restringem a destruição das células beta-pancreáticas; o ômega 3, fator na redução da resistência à insulina e a soja, que também intervém na manutenção da glicemia e contra a resistência insulínica (Da Conceição *et al.*, 2021).

A dietoterapia do DM tem como objetivo aprimorar ou preservar o estado nutricional, manter a glicemia em níveis adequados, evitando hipo e hiperglicemia, atingir níveis satisfatórios de lipídeos séricos, educar sobre a doença, dando enfoque a necessidade de assumir hábitos de vida saudáveis e prevenir complicações crônicas e agudas (Bertonhi, 2018).

### MÉTODO

Foi realizado um estudo de intervenção, quantitativo, descritivo em uma Unidade Básica de Saúde em Minas Gerais, no qual foram considerados portadores de diabetes mellitus tipo 2, de ambos os sexos. Ocorreram encontros semanais no período compreendido entre 2021 e 2023, onde foram aferidas pressão arterial e glicemia e realizadas avaliações física e nutricional. Os dados antropométricos obtidos foram classificados de acordo com o IMC proposto pela OMS. Ademais, o exame complementar de hemoglobina glicada também serviu como parâmetro.

Nesse período, os pacientes receberam orientações acerca da forma adequada do manejo da doença, bem como planos alimentares individualizados e outras terapias complementares. Dentre as intervenções praticadas destacam-se o monitoramento frequente da glicemia capilar, pressão arterial e peso corpóreo, palestras, rodas de conversa e atividades que frisaram os meios de controle do diabetes, como o uso adequado dos medicamentos e a importância da alimentação, além da prática de exercícios físicos e orientações quanto a saúde mental. Para tal intuito, uma equipe multidisciplinar foi de suma importância, criando-se então, o projeto "Diabetes em Pauta".

Para a avaliação da eficácia de tais abordagens no controle do diabetes tipo 2, foi utilizado o teste de *Shapiro-Wilk* para verificar a normalidade, onde foi verificado que a glicemia, peso, Hb glicada são não-paramétricos e IMC paramétrico. Para verificar a significância das variações de IMC foi utilizado o teste de *Tukey* e para ver a significância entre as variáveis não paramétricas foi utilizado o teste de *Friedman Qui quadrado*. A estatística foi realizada no programa R *version 4.3.3*.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA PARA O DIABÉTICO TIPO 2: ESTRATÉGIAS E INTERVENÇÕES  
 Maria Eduarda Silva Franchi, Larissa Francisquini Tostes, Alessandra Cristina Pupin Silvério, Pedro Ivo Sodré Amaral

### RESULTADO

Os principais resultados dos parâmetros avaliados longitudinalmente nesses 3 anos encontram-se nas tabelas 1, 2 e 3.

**Tabela 1:** Dados de 2021: principais parâmetros analisados nos pacientes da pesquisa

Características epidemiológicas	Voluntários					
	1	2	3	4	5	6
Glicemia (mg/dL)	450	140	151	148	160	148
Pressão (mmHg)	160/90	200/100	200/90	130/90	140/90	150/100
HbA1c	10.7	6.2	6	5.9	6.4	6.3
Peso (kg)	77	75,4	73,7	95	101	78
Altura (m)	1,60	1,64	1,43	1,52	1,60	1,49
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	30	28	36	41,1	39,45	35,1

Fonte: elaboração própria, (2024)

**Tabela 2:** dados de 2022: principais parâmetros analisados nos pacientes da pesquisa

Características epidemiológicas	Voluntários					
	1	2	3	4	5	6
Glicemia (mg/dL)	350	118	120	118	120	136
Pressão (mmHg)	150/80	150/90	140/90	120/80	120/80	140/90
HbA1c	9.8	6	5.9	5.8	6	6.3
Peso (kg)	73,2	72,2	70	85	95	72
Altura (m)	1,60	1,60	1,43	1,53	1,60	1,49
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	28,5	28,2	34,2	36,3	37,1	32,4

Fonte: elaboração própria, (2024)

**Tabela 3:** dados de 2023: principais parâmetros analisados nos pacientes da pesquisa

Características epidemiológicas	Voluntários					
	1	2	3	4	5	6
Glicemia (mg/dL)	250	103	97	105	89	105
Pressão (mmHg)	140/80	140/90	120/80	120/80	120/80	130/90



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA PARA O DIABÉTICO TIPO 2: ESTRATÉGIAS E INTERVENÇÕES  
Maria Eduarda Silva Franchi, Larissa Francisquini Tostes, Alessandra Cristina Pupin Silvério, Pedro Ivo Sodré Amaral

HbA1c	8.5	5.7	5.8	5.7	5.8	6
Peso (kg)	68,8	71,5	68,1	81	78,2	66,3
Altura (m)	1,60	1,64	1,43	1,52	1,60	1,49
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	26,8	26,5	33,1	35,8	30,5	29,8

Fonte: elaboração própria, (2024)

Os valores de IMC para cada ano diferem entre si pelo teste de *Tukey*. Foi verificado que o IMC dos pacientes foi significativamente menor do ano de 2021 a 2023 evidenciando eficácia nas intervenções. Através do teste de *Friedman Qui quadrado*, a glicemia, ao decorrer dos anos, foi consideravelmente menor (p-valor= 0,00013). A hemoglobina glicada teve como p-valor= 0,003081, demonstrando um número significativamente inferior com o passar dos anos. O peso das pacientes apresentou diminuição significativa devido às prescrições propostas no período analisado (p-valor= 0,002479).

### DISCUSSÃO

Os achados deste estudo reforçam a importância de uma abordagem multidisciplinar no tratamento do diabetes tipo 2. A integração de cuidados nutricionais, físicos e psicológicos, juntamente com o monitoramento regular, favorece a adoção de hábitos saudáveis e o controle eficaz da doença.

No primeiro ano, os voluntários apresentaram uma administração desfavorável da doença, sendo principalmente evidenciados pelo exame de hemoglobina glicada (HbA1c). O aumento desta está associado à progressão de doenças microvasculares. Ainda, um achado comum foi a obesidade, verificada pelo IMC, que também desfavorece o prognóstico. Indivíduos com sobrepeso e obesidade associados ao diabetes devem perder peso para que haja melhora do controle glicêmico, perfil lipídico e pressão arterial (Pitititto *et al.*, 2023).

Com a realização das reuniões de orientações com a equipe multidisciplinar, os pacientes passaram a efetivar novas abordagens para o controle do DM, contando com acompanhamento semanal para a verificação do quadro, sanar possíveis dúvidas e elaboração de novas indicações.

Estudos demonstraram que a educação nutricional é fundamental para o controle glicêmico em pacientes com diabetes tipo 2. Uma revisão sistemática e meta-análise de 69 estudos mostrou que a educação nutricional associada a intervenções comportamentais leva ao controle glicêmico, redução significativa da glicemia pós prandial e dos níveis de HbA1c. Outrossim, a alimentação deve ser compatível ao indivíduo com diabetes, visando sempre o controle glicêmico para evitar a progressão da doença. Ainda, a associação com o exercício físico deve ser exercida para melhores resultados da terapia nutricional (Da Conceição *et al.*, 2021).

Um ensaio apresentado pelo periódico "*Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*", investigou as interações entre exercícios e nutrientes para melhorar o controle glicêmico pós-prandial e a sensibilidade à insulina. Os resultados mostraram que a combinação de exercícios aeróbicos e treinamento de resistência, associada a uma dieta adequada em macro e micronutrientes, foi eficaz na



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA PARA O DIABÉTICO TIPO 2: ESTRATÉGIAS E INTERVENÇÕES  
Maria Eduarda Silva Franchi, Larissa Francisquini Tostes, Alessandra Cristina Pupin Silvério, Pedro Ivo Sodré Amaral

redução dos níveis de glicose no sangue e na melhora da sensibilidade à insulina (Gillen *et al.*, 2021). Dessa forma, a prática de atividade física é fundamental para o tratamento do diabetes, visto que o exercício é capaz de reduzir o peso corporal, aprimorar a capacidade funcional e aumentar a captação de glicose pelo músculo, auxiliando na prevenção de distúrbios oriundas dos elevados níveis de glicemia sanguínea como complicações renais, vasculares, nervosas, cardíacas e oculares (Da Conceição *et al.*, 2021).

Além da nutrição e da atividade física, o suporte psicológico é igualmente importante para o manejo do diabetes tipo 2. A depressão e a ansiedade podem afetar negativamente o controle glicêmico e aumentar o risco de complicações. A angústia ligada ao DM compromete a adesão ao tratamento e também implica negativamente nos níveis de hemoglobina glicada, pressão arterial e colesterol. O rastreamento de transtornos psicológicos em diabéticos deve ser realizado a fim de melhorar o autogerenciamento da doença e qualidade de vida desse grupo (Owens-Gary *et al.*, 2019).

Tendo em vista os cuidados necessários ao diabetes, os profissionais que integram o “Diabetes em Pauta” auxiliaram na aquisição de conhecimento sobre cuidados preventivos para a diminuição dos riscos da doença, com enfoque na importância da alimentação, atividade física e bem-estar emocional. Entre os anos de 2022 e 2023, notou-se uma redução significativa dos parâmetros utilizados para verificar a evolução das estratégias utilizadas. Os dados mais atuais demonstraram a validade das condutas.

O presente estudo fornece evidências adicionais acerca da eficácia de abordagens multidisciplinares no tratamento do diabetes tipo 2. Os resultados reforçam a importância da educação nutricional, atividade física, suporte psicológico e do monitoramento da doença para o gerenciamento idôneo do diabetes.

### CONSIDERAÇÕES

Os achados ressaltam que a integração de cuidados nutricionais, físicos e psicológicos, em conjunto com o monitoramento regular, favoreceram a adoção de hábitos saudáveis e o controle eficaz da doença. Portanto, as estratégias propostas pelo programa “Diabetes em Pauta” demonstraram-se efetivas no controle do DM2, evidenciando melhorias significativas no IMC, glicemia e HbA1c dos participantes.

### REFERÊNCIAS

BERTONHI, Laura Gonçalves. Diabetes mellitus tipo 2: aspectos clínicos, tratamento e conduta dietoterápica. **Revista Ciências Nutricionais Online**, v. 2, n. 2, p. 1-10, 2018. Disponível em: [http://repositorio.unifafibe.com.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/104/2018\\_LGB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unifafibe.com.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/104/2018_LGB.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso em: 25 mar. 2024

DA CONCEIÇÃO, Isabela Silva Peres; BORGES, Ana Carolina Lacerda. Benefícios dos alimentos funcionais no controle e tratamento do diabetes mellitus (DM)-Revisão de literatura. **Hygeia: Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**, v. 17, n. 1. 2021. DOI: <https://doi.org/10.14393/Hygeia17055287>.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

QUALIDADE DE VIDA PARA O DIABÉTICO TIPO 2: ESTRATÉGIAS E INTERVENÇÕES  
 Maria Eduarda Silva Franchi, Larissa Francisquini Tostes, Alessandra Cristina Pupin Silvério, Pedro Ivo Sodré Amaral

DE BRITO, Andrea Nunes Mendes; MACEDO, Joyce Lopes; CARVALHO, Stefani de Lima et al. Eficácia do tratamento dietoterápico para pacientes com diabetes mellitus. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 1, p. 10, 2020. ISSN-e 2525-3409.

GILLEN, Jenna B. *et al.* Exercise-nutrient interactions for improved postprandial glycemic control and insulin sensitivity. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*. **Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme**, v. 46, n. 8, 2021.

IDF - INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. **Diabetes Atlas**. 10th ed. [S. l.]: IDF, 2021. Disponível em: [https://diabetesatlas.org/idfawp/resource-files/2021/07/IDF Atlas 10th Edition 2021.pdf](https://diabetesatlas.org/idfawp/resource-files/2021/07/IDF%20Atlas%2010th%20Edition%202021.pdf). Acesso em: 25 mar. 2024.

IDF - INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. **Diabetes complications**. [S. l.]: IDF, 2020. Disponível em: <https://www.idf.org/aboutdiabetes/complications.html>. Acesso em: 25 mar. 2024

IDF - INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. **Type 2 diabetes**. [S. l.]: IDF, 2023. Disponível em: <https://www.idf.org/aboutdiabetes/type-2-diabetes.html>. Acesso em: 25 mar. 2024.

INCHAUSPÉ, Jessie. **Glucose Revolution: The Life-Changing Power of Balancing Your Blood Sugar**. Rio de Janeiro: Editora Schwarcz, 2022. ISBN 978-65-5782-356-9.

OWENS-GARY, Michelle D; JAWANDA, Shawn; BULLARD, Kai McKeever, et al. The Importance of Addressing Depression and Diabetes Distress in Adults with Type 2 Diabetes. **Journal of general internal medicine**, v. 34, n. 2, p. 320-324, 2019.

PITITITTO, B.; DIAS, M.; MOURA, F.; LAMOUNIER, R.; CALLIARI, S.; BERTOLUCI, M. **Metas no tratamento do diabetes**. [S. l.]: Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2023. DOI: 10.29327/557753.2022-3. ISBN: 978-85-5722-906-8.

SHUKLA, Alpana P.; ILIESCU, Radu G.; THOMAS, Catherine E. *et al.* Food Order Has a Significant Impact on Postprandial Glucose and Insulin Levels. **Diabetes Care**, v. 38, n. 7, p. e98-9, 2015.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diabetes**. [S. l.]: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2024. Disponível em: <https://diabetes.org.br/>. Acesso em: 25 mar. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes (2019-2020)**. [S. l.]: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019. Disponível em: <https://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2020/02/Diretrizes-Sociedade-Brasileira-de-Diabetes-2019-2020.pdf>

SOUSA, Islandia Maria Carvalho de et al. Oferta de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na Estratégia Saúde da Família no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 1, p. 1-13, out. 2018.

SOUZA, Karina da Rocha; PRETTO, Alessandra Doumid Borges; PACHECO, Fabiana Barbosa et al. Adesão ao tratamento dietoterápico e hábitos alimentares de diabéticos atendidos em um ambulatório de nutrição. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 88, p. 860-869, 2020.

WANG, Mawson; HNG, Tien-Ming. HbA1c: More than just a number. **Australian journal of general practice**, v. 50, n. 9. 2021. Disponível em: <https://www1.racgp.org.au/ajgp/2021/september/more-than-just-a-number/>.