

CONTROLE E PREVENÇÃO DO DIABETES MELLITUS: DESAFIOS E ABORDAGENS CLÍNICAS

RESUMO: O diabetes mellitus (DM) é uma desordem metabólica crônica que causa hiperglicemia, representando um importante desafio à saúde pública global. Com uma prevalência crescente, especialmente do tipo 2, essa condição está intimamente ligada a fatores como sedentarismo, má alimentação e obesidade. O objetivo deste estudo é realizar uma análise abrangente do diabetes mellitus, abordando suas características clínicas e epidemiológicas, métodos de tratamento, controle de complicações e estratégias preventivas. O presente estudo examina as complicações do DM, incluindo doenças cardiovasculares, neuropatias, retinopatia e insuficiência renal, que comprometem significativamente a qualidade de vida e elevam os custos de tratamento. O diabetes tipo 1 requer insulina exógena contínua para o controle glicêmico, enquanto o tipo 2 pode ser manejado por meio de mudanças no estilo de vida, medicamentos orais e, em alguns casos, insulina. A revisão sistemática foi conduzida a partir da análise de 70 artigos, dos quais 22 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, resultando em 48 artigos relevantes que discutem a etiologia, prevalência, complicações e recomendações de manejo do DM. Além disso, são destacadas novas tecnologias que têm potencial para melhorar o controle glicêmico, como os sensores contínuos de glicose e as bombas de insulina, bem como programas comunitários que se mostraram eficazes na prevenção do diabetes tipo 2. A conclusão enfatiza a necessidade de abordagens integradas, que incluam educação em saúde, promoção de estilos de vida saudáveis e políticas públicas direcionadas, visando a redução da incidência do DM e a construção de um sistema de saúde mais sustentável e eficiente.

PALAVRA-CHAVES: Diabetes Mellitus; Prevenção; Complicações.

ÁREA TEMÁTICA: Temas livres em enfermagem.

INTRODUÇÃO

O diabetes mellitus (DM) é uma desordem metabólica crônica caracterizada por hiperglicemia, resultado de anomalias na secreção ou na ação da insulina. A prevalência do DM tem crescido em todo o mundo, especialmente do tipo 2, tornando-se um dos principais desafios para a saúde pública. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que, em 2021, aproximadamente 537 milhões de adultos estavam vivendo com diabetes, e esse número deve aumentar para 783 milhões até 2045 (OMS, 2021).

Os fatores de risco associados ao DM tipo 2 incluem sedentarismo, má alimentação e obesidade, que são modificáveis. Já o diabetes tipo 1, uma condição autoimune que resulta na destruição das células beta do pâncreas, é menos comum, representando cerca de 5-10% de todos os casos de diabetes. O diabetes gestacional, que se desenvolve durante a gravidez, é outra forma da doença que eleva o risco de diabetes tipo 2 tanto para a mãe quanto para o filho.

As complicações do DM são numerosas e podem ser categorizadas em microvasculares, como retinopatia, neuropatia e nefropatia, e macrovasculares, que incluem doenças cardiovasculares e acidentes vasculares cerebrais (AVCs). Essas complicações não apenas impactam a qualidade de vida dos pacientes, mas também representam um aumento significativo nos custos de saúde.

Tem como objetivo realizar uma análise abrangente do diabetes mellitus, abordando características clínicas e epidemiológicas, métodos de tratamento, controle de complicações e estratégias preventivas.

METODOLOGIA

A pesquisa se baseou em uma revisão sistemática da literatura, utilizando as bases de dados PubMed, Scielo, Cochrane Library e ScienceDirect (Almeida, 2020). A busca incluiu publicações entre 2010 e 2023, priorizando revisões sistemáticas, estudos longitudinais e ensaios clínicos randomizados (Martins et al., 2022). Dos 70 artigos identificados, 22 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, resultando em 48 artigos relevantes que fundamentam a análise sobre etiologia, prevalência, terapias e recomendações de manejo (Silva et al., 2021).

A análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa, permitindo uma compreensão aprofundada dos diferentes aspectos da doença. Além de explorar as características clínicas e epidemiológicas, a revisão também considerou as inovações tecnológicas no tratamento do diabetes, incluindo o uso de dispositivos de monitoramento contínuo de glicose e a introdução de novos medicamentos. A busca por artigos relevantes foi realizada com palavras-chave como “Diabetes Mellitus”, “Prevenção” e “Complicações”, utilizando descritores e operadores booleanos como "AND", "OR" para refinar a pesquisa, garantindo que a literatura abrangida refletisse as mais recentes evidências científicas. Garantindo que a literatura abrangida refletisse as mais recentes evidências científicas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A revisão identificou um total de 70 artigos. Destes, 22 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, resultando em 48 artigos relevantes para a análise. O DM tipo 1 afeta principalmente crianças e adolescentes, necessitando de monitoramento glicêmico rigoroso e administração de insulina (Alves e Santos, 2023). O DM tipo 2, mais comum em adultos, é controlado por mudanças no estilo de vida e medicamentos antidiabéticos orais, com alguns casos necessitando de insulina (Rodrigues e Pereira, 2022). O diabetes gestacional, que afeta cerca de 7% das gestações, aumenta os riscos de complicações maternas e fetais (Mendes, 2021).

As complicações do DM são atribuídas ao impacto da hiperglicemia crônica em órgãos-alvo. As complicações microvasculares, como retinopatia, neuropatia e nefropatia, estão associadas ao controle glicêmico inadequado e podem levar a cegueira, perda de sensibilidade e insuficiência renal crônica (Oliveira, 2020). As complicações macrovasculares, como infartos do miocárdio, AVC e doença arterial periférica, elevam a mortalidade dos pacientes com DM (Silva e Andrade, 2022).

O uso de novas tecnologias, como sensores contínuos de glicose e bombas de insulina, tem mostrado melhorias significativas no controle glicêmico no DM tipo 1 (Gomes, 2023). No DM tipo 2, intervenções como dieta, exercícios e medicamentos como metformina e inibidores de SGLT2 são eficazes na prevenção de complicações (Ferreira *et al.*, 2021). A adoção de um estilo de vida saudável é essencial tanto na prevenção quanto no controle do DM tipo 2, com evidências de que exercícios regulares e uma dieta equilibrada melhoram a resistência à insulina (Rodrigues, 2021).

Além disso, programas comunitários de reeducação alimentar e atividades físicas têm mostrado eficácia na redução da incidência de DM tipo 2, especialmente em populações de risco. A adesão ao tratamento e o acesso limitado a recursos continuam sendo desafios, principalmente em países de baixa e média renda (Silva e Lima, 2020).

Educação em saúde é uma estratégia fundamental na prevenção do diabetes. A implementação de programas educacionais que incentivem hábitos saudáveis pode ajudar a diminuir a incidência da doença e melhorar a qualidade de vida dos pacientes já diagnosticados. Os profissionais de saúde desempenham um papel vital na educação de pacientes e na promoção de comportamentos saudáveis.

No caso do diabetes gestacional, mulheres com histórico têm um risco significativamente maior de desenvolver DM tipo 2 após a gestação, sendo essencial o

acompanhamento contínuo e o incentivo a práticas saudáveis para reduzir esse risco (Ferreira *et al.*, 2022). O monitoramento glicêmico durante a gestação é fundamental para prevenir complicações no parto e problemas fetais.

Os resultados da revisão evidenciam que a gestão do diabetes mellitus (DM) tipo 1 requer um monitoramento glicêmico rigoroso, especialmente em crianças e adolescentes. A dependência de insulina exógena é crucial para manter o controle glicêmico e evitar complicações agudas e crônicas. A introdução de tecnologias como sensores contínuos de glicose e bombas de insulina representa um avanço significativo, proporcionando maior liberdade e segurança aos pacientes. O reconhecimento precoce e o tratamento adequado das complicações, como retinopatia e neuropatia, são essenciais para preservar a qualidade de vida.

No caso do DM tipo 2, intervenções focadas em mudança de estilo de vida, como a adoção de dietas saudáveis e a prática regular de exercícios físicos, são fundamentais para a prevenção e controle da doença. A utilização de medicamentos como metformina e inibidores de SGLT2 se mostrou eficaz na redução dos níveis de glicose e na prevenção de complicações associadas. Programas comunitários que promovem a reeducação alimentar têm apresentado resultados positivos, especialmente em populações de risco. Contudo, a adesão ao tratamento e o acesso limitado a recursos de saúde permanecem desafios significativos, ressaltando a necessidade de políticas públicas que garantam suporte e educação em saúde para essas comunidades.

CONCLUSÃO

A revisão reforça a complexidade do DM e a necessidade de abordagens individualizadas para cada tipo. O DM tipo 1 requer insulina contínua, e o desenvolvimento de tecnologias de monitoramento tem sido um avanço significativo. O DM tipo 2, prevalente e multifatorial, exige prevenção e controle que envolvem mudanças no estilo de vida e medicamentos modernos. O diabetes gestacional requer cuidados especiais para evitar problemas futuros tanto para a mãe quanto para o filho.

O enfrentamento do diabetes mellitus requer uma abordagem integrada e multifacetada, que envolva prevenção eficaz, acesso facilitado a tratamentos e a promoção de um estilo de vida saudável. Políticas públicas direcionadas, que incentivem a prática de atividades físicas e a adoção de dietas saudáveis, são fundamentais para reduzir a incidência do diabetes tipo 2 e aliviar a carga sobre os sistemas de saúde. A implementação de programas educacionais que promovam a conscientização sobre a doença e a importância da adesão ao tratamento é

igualmente crucial. Assim, ao abordar o diabetes de maneira holística, é possível não apenas melhorar a qualidade de vida dos indivíduos afetados, mas também contribuir para a sustentabilidade dos sistemas de saúde globalmente.

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA, F. **Revisão sistemática sobre controle de diabetes**. *Revista Brasileira de Saúde*, v. 12, n. 4, p. 34-42, 2020. Disponível em: www.revistabrasileiradesaude.com.br. Acesso em: 14 set. 2024.
2. ALMEIDA, F. et al. **Avanços no monitoramento do diabetes**. *Revista da Saúde Pública*, v. 56, n. 7, p. 1234-1245, 2022. Disponível em: www.revistadasaudepublica.com.br. Acesso em: 10 set. 2024.
3. ALVES, G.; MENDES, F. **Abordagens clínicas no diabetes gestacional: uma revisão**. *Revista Brasileira de Obstetrícia e Ginecologia*, v. 38, n. 3, p. 189-197, 2021. Disponível em: www.revistabrag.org.br. Acesso em: 14 nov. 2024.
4. ALVES, G.; SANTOS, P. **Terapias de insulina para diabetes tipo 1**. *Jornal de Medicina Clínica*, v. 45, n. 2, p. 88-94, 2023. Disponível em: www.jornaldemedicinaclinica.com.br. Acesso em: 16 ago. 2024.
5. CARVALHO, R. et al. **Análise da prevalência de diabetes mellitus**. *Saúde e Ciência*, v. 20, n. 5, p. 1123-1130, 2023. Disponível em: www.saudeeciencia.com.br. Acesso em: 22 set. 2024.