

## DIABETES MELLITUS: DISCUSSÕES SOBRE A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EXERCÍCIO FÍSICO PARA O CONTROLE DA DOENÇA

MIRANDA, Carlos Henrique Rosal<sup>1</sup>; PAIVA, Alícia Queiroz Serra Macedo<sup>2</sup>; SOUSA, Antônio Vinícius Benigno<sup>3</sup>; FORMIGIERI, Aurinete da Silva Borges<sup>4</sup>; ALBUQUERQUE II, Elves Rockfeller da Silva<sup>5</sup>; SILVA, Emilly Vitória Ferreira<sup>6</sup>; DAMASCENO, Maria Bethânia Carvalho<sup>7</sup>; OLIVEIRA, Maria Eduarda Tavres<sup>8</sup>; AMORIM, Fernanda Cláudia Miranda<sup>9</sup>.

E-mail do discente apresentador: chrosalmiranda@gmail.com

**Introdução:** A Diabetes Mellitus é uma condição crônica caracterizada pela hiperglicemia decorrente de falhas na regulação da glicose no organismo. No diabetes tipo 1, ocorre uma destruição autoimune das células beta do pâncreas, o que torna necessário o uso de insulina exógena. Já no tipo 2, geralmente associado ao sedentarismo e à obesidade, a resistência à insulina é o principal fator. A adoção de uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercícios físicos são fundamentais para o controle da glicemia e para a melhora da sensibilidade à insulina. A ausência de controle da doença pode resultar em complicações graves, ressaltando a importância do diagnóstico precoce e do tratamento adequado. No Brasil, o diabetes ocupa o 5º lugar em incidência mundial, com cerca de 16,8 milhões de adultos diagnosticados na faixa etária entre 20 e 79 anos. Projeções para 2030 indicam um aumento alarmante, podendo alcançar 21,5 milhões de casos, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e de controle eficazes. **Objetivos:** Realizar ações educativas voltadas para o autocuidado de pessoas com diabetes; identificar as evidências científicas sobre as principais práticas de cuidado direcionadas aos diabéticos e elaborar um checklist sobre orientações para o cuidado diário e a promoção da saúde dos diabéticos. **Métodos:** Trata-se de um projeto de intervenção educativa conduzido por estudantes do 2º período do Curso de Bacharelado em Medicina do Centro Universitário UNINOVAFAPI, direcionado a pessoas com diabetes atendidas na Unidade Básica de Saúde (UBS) Planalto Uruguaí. Realizada no mês de novembro, a ação socioeducativa incluiu uma palestra sobre o controle da diabetes, uma atividade lúdica com perguntas e respostas, além da entrega de um checklist contendo orientações sobre horários de medicação, alimentos recomendados para pessoas diabéticas e sugestões de exercícios físicos adequados. A iniciativa está alinhada ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3, que tem como meta promover a saúde e o bem-estar. **Resultados:** A intervenção educativa realizada na UBS Planalto Uruguaí alcançou 20 participantes diagnosticados com Diabetes, proporcionando um ambiente interativo e informativo. A palestra aumentou o conhecimento dos participantes sobre o controle da diabetes, incluindo a importância da adesão ao tratamento e hábitos saudáveis. A atividade lúdica com perguntas e respostas incentivou o engajamento, permitindo a consolidação dos conhecimentos de forma dinâmica. Além disso, o checklist distribuído foi bem recebido, sendo avaliado pelos participantes como uma ferramenta prática para organizar a rotina de cuidados diários. **Conclusão:** A ação extensionista demonstrou ser uma estratégia eficaz para promover a conscientização sobre o controle da diabetes entre os participantes. Por meio de abordagens teóricas e práticas, foi possível melhorar o entendimento dos diabéticos sobre a importância da adesão ao tratamento, da alimentação equilibrada e da prática de exercícios físicos. A entrega do checklist reforçou o autocuidado, proporcionando aos participantes uma ferramenta prática para o manejo diário da condição. O projeto evidenciou o papel transformador da educação em saúde na melhoria do bem-estar individual e coletivo, destacando a relevância de iniciativas que contribuam para a promoção da saúde, em alinhamento com o ODS 3.

### Referências

DIABETES CARE. Diagnosis and classification of diabetes: standards of care in diabetes. 2024.

*Diabetes Care*, v. 47, n. Supplement\_1, p. S20-S42, 2024.

Disponível em: [https://diabetesjournals.org/care/article/47/Supplement\\_1/S20/153954](https://diabetesjournals.org/care/article/47/Supplement_1/S20/153954)

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE DIABETES. FID. **Diabetes Atlas**. 10º ed. Brussels: International Diabetes Federation, 2021. Disponível em: <https://diabetesatlas.org/atlas/tenth-edition/>. Acesso em 8. out. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes: 2019-2020**. São Paulo: Clannad, 2019