



IMPACTO DE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS NO CONTROLE DA DIABETES MELLITUS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Elielson Felix Gonçalves¹; Paulo Valter Nóbrega Soares¹; Danielle Albuquerque Pompeu¹; Luciana Gomes Vieira de Almeida¹; Lorena Gregório de Leon Leite¹; Ghislayne Martins de Melo¹; Sarah Camila Damascena Costa de Carvalho¹; Karoline Nicolli Magalhães Pereira Costa¹; Manuela Bahia Almeida da Franca¹; Dayse Dayanny da Costa Silva Freire²

E-mail para correspondência: elielsonmedi@gmail.com

Introdução: O diabetes mellitus é uma condição metabólica crônica que atinge mais de 400 milhões de pessoas no mundo, sendo responsável por diversas complicações micro e macrovasculares. A literatura científica tem apontado que hábitos de vida saudáveis podem não apenas melhorar o controle glicêmico, como também prevenir a progressão do pré-diabetes para o diabetes tipo 2 e reduzir a ocorrência de complicações. **Objetivo:** Analisar a influência de práticas de vida saudáveis no prognóstico de pacientes com diabetes mellitus tipos 1 e 2. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, conduzida segundo o protocolo PRISMA. A pergunta norteadora foi: “Quais são os efeitos de um estilo de vida saudável na gestão e prognóstico de pacientes com diabetes?””. As buscas foram realizadas entre fevereiro e março de 2024 nas bases PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e SciELO, utilizando os descritores "diabetes", "healthy lifestyle", "physical activity" e "diet", combinados com o operador booleano AND. Foram incluídos artigos publicados entre 2019 e 2024, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem diretamente a relação entre estilo de vida e prognóstico do diabetes. **Resultados:** Foram identificados 1936 estudos, dos quais 13 atenderam aos critérios de elegibilidade. Os resultados apontaram que intervenções baseadas em dieta mediterrânea, prática regular de exercícios físicos e educação em saúde foram eficazes na redução dos níveis de hemoglobina glicada (HbA1c), na melhora da qualidade de vida e na redução do uso de medicamentos em pacientes com diabetes tipo 2. No caso do diabetes tipo 1, a prática de atividade física associada ao controle nutricional contribuiu para maior estabilidade glicêmica e menor variabilidade da insulina. Em pré-diabéticos, a mudança no estilo de vida resultou em até 58% de redução na progressão para diabetes tipo 2, superando a eficácia de tratamentos com metformina. **Conclusão:** A adoção de hábitos saudáveis, com ênfase na prática de atividade física regular e alimentação equilibrada, exerce impacto positivo no controle do diabetes mellitus, sendo uma estratégia essencial para prevenir complicações e melhorar o prognóstico de pacientes com diagnóstico estabelecido ou em estado de risco.

Palavras-chave: Diabetes mellitus; Estilo de vida saudável; Atividade física.

Área Temática: Alimentação; Estilo de Vida; Doenças Crônicas.