

HÁBITOS ALIMENTARES E CONHECIMENTO SOBRE DIABETES EM ADULTOS

Dayane Tamires Amaral Belchior – Centro universitário Uneduvale –

dayaneamaral115@gmail.com

Profa. Dra. Marcela Tatiana Watanabe – Centro universitário Uneduvale –

marcela.watanabe@ead.eduvaleavare.com.br

ÁREA: Ciências da Saúde

RESUMO

A diabetes mellitus tipo 2 (DM2) é uma doença crônica de alta prevalência mundial, caracterizada por resistência à insulina e consequente hiperglicemia. Estima-se que mais de 537 milhões de adultos convivam com a enfermidade, podendo esse número atingir 783 milhões até 2045. Entre os fatores determinantes para o desenvolvimento e a progressão da DM2, destacam-se os hábitos alimentares, que exercem papel central no tratamento, sendo tão relevantes quanto a terapêutica medicamentosa. Contudo, observa-se que o nível de conhecimento dos pacientes sobre a doença é frequentemente limitado, reduzindo a adesão às orientações nutricionais. Nesse contexto, este estudo tem como objetivo analisar, por meio de revisão bibliográfica narrativa, os hábitos alimentares e o nível de conhecimento de adultos diagnosticados com diabetes mellitus tipo 2. Os achados evidenciam baixa compreensão da importância de uma alimentação equilibrada no controle glicêmico, prevalência de dietas ricas em ultraprocessados e baixa adesão às recomendações nutricionais. Ressalta-se, portanto, a necessidade de estratégias educativas mais eficazes e de acompanhamento multiprofissional contínuo, a fim de ampliar o conhecimento dos pacientes e favorecer mudanças positivas no estilo de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Diabetes mellitus tipo 2. Hábitos alimentares. Conhecimento do diabetes.

INTRODUÇÃO

A diabetes mellitus tipo 2 (DM2), é uma doença crônica não transmissível, caracterizada por um distúrbio metabólico a insulina e uma secreção inadequada pelas células beta do pâncreas, levando a altos índices de açúcar no sangue, conhecido como hiperglicemia (Girão et al 2024). A principal função da insulina é fazer com que a glicose entre nas células, para produção de energia para diversas atividades, quando a insulina não consegue fazer esse papel, a glicose acaba indo para corrente sanguínea, levando a altos níveis de glicose, levando ao prejuízo de vários órgãos, como rins, coração, olhos e nervos (Almeida et al 2018).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), no Brasil, 90% das pessoas diagnosticadas com DM têm o tipo 2, totalizando cerca de 13 milhões de indivíduos atualmente (SBD, 2024). Em 2019, estimava-se que 9,3% da população adulta mundial entre 20 e 79 anos havia sido diagnosticada com DM2, o que representava cerca de 463 milhões de pessoas. Esse número tem aumentado progressivamente, caracterizando uma epidemia de DM2 (IDF DIABETES ATLAS, 2019). Mais recentemente, mais de 537 milhões de pessoas adultas foram diagnosticadas com DM2, com a previsão de que esse número aumente para 783 milhões de pessoas até o ano de 2045 (IDF DIABETES ATLAS, 2021).

Os hábitos alimentares saudáveis desempenham um papel fundamental no tratamento do DM2, sendo tão crucial quanto a medicação, como bem apontado por Elsayed et al (2023).

A adesão a uma alimentação rica em frutas, legumes, nozes e fibras, como os grãos integrais, pode trazer melhorias significativas no controle glicêmico, chegando, em alguns casos, à remissão da necessidade de medicamentos e insulina, conforme destacado por Braga et al (2021).

Segundo Souza e colaboradores (2021), o nível de conhecimento de adultos sobre a DM2, é considerado baixo, embora muitos pacientes possuam uma

compreensão básica da doença, como a necessidade de controlar o açúcar no sangue e evitar doces.

Porém, poucos estudos correlacionam o conhecimento dos pacientes sobre a doença com a adesão ou não às recomendações dietéticas dos profissionais da saúde que os acompanham. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de revisão narrativa, os hábitos alimentares e o conhecimento sobre diabetes mellitus tipo 2 em adultos portadores dessa doença.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de caráter narrativo, realizada a partir da análise de artigos científicos disponíveis em seguintes bases de dados eletrônicas: SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed e Google Acadêmico, utilizando as palavras chaves: “diabetes mellitus tipo 2”, “hábitos alimentares”, “conhecimento em saúde”, “educação em saúde”, e “nutrição”. Foram incluídos estudos publicados entre 2013 e 2025, em português e inglês. A escolha por este delineamento justifica-se pela possibilidade de reunir, sintetizar e discutir os achados de pesquisas realizadas em campo, que investigaram o conhecimento sobre diabetes mellitus tipo 2 e os hábitos alimentares de adultos portadores da doença. Trabalhos duplicados nas mesmas bases de dados, revisões de literatura, teses, dissertações, monografias e relatos de caso, estudos realizados em crianças, adolescentes ou em modelos animais e artigos que não abordassem diretamente hábitos alimentares ou conhecimento sobre a doença foram excluídos. Os dados extraídos incluíram: ano da publicação, local de estudo, população investigada, objetivos, principais resultados e conclusão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a busca nas bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico, e a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 10 artigos para compor esta revisão. Os estudos analisados foram publicados entre 2013 e 2025 e abordaram diferentes aspectos relacionados ao conhecimento sobre a diabetes mellitus tipo 2 e aos hábitos alimentares de adultos portadores da doença.

A maioria dos trabalhos evidenciou que o nível de conhecimento dos pacientes sobre o diabetes mellitus tipo 2 é limitado, sendo frequentemente restrito a informações básicas,

como a necessidade de evitar doces e controlar o consumo de açúcar. No entanto, observou-se pouca compreensão sobre a importância de uma alimentação equilibrada no controle glicêmico e na prevenção de complicações crônicas.

Em relação aos hábitos alimentares, diversos estudos apontaram uma baixa adesão às recomendações nutricionais propostas pelos profissionais de saúde. Foi identificada prevalência do consumo elevado de alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras saturadas e açúcares simples, em detrimento de frutas, verduras, legumes e grãos integrais.

Alguns estudos destacaram que pacientes que receberam orientação nutricional contínua e acompanhamento multiprofissional apresentaram melhor adesão às mudanças alimentares, refletindo em melhora do controle glicêmico e redução do uso de medicamentos. Entretanto, também foi relatado que barreiras socioeconômicas, culturais e a falta de motivação dificultam a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Embora muitos pacientes reconheçam a necessidade de evitar o consumo de açúcares, o entendimento sobre a importância de uma dieta equilibrada e diversificada é limitado, o que contribui para a baixa adesão às orientações nutricionais.

Dessa forma, ressalta-se a necessidade de estratégias educativas mais eficazes, pois o fortalecimento de programas de educação em saúde e acompanhamento multiprofissional é fundamental para ampliar o conhecimento dos pacientes e favorecer a adoção de hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para a prevenção de complicações e melhoria da qualidade de vida dos indivíduos com diabetes mellitus tipo 2.

CONCLUSÃO

A presente revisão evidenciou que tanto o conhecimento sobre a diabetes mellitus tipo 2 quanto os hábitos alimentares de adultos portadores da doença ainda são insuficientes para garantir um adequado controle metabólico. Ressaltando então, a necessidade de estratégias educativas mais eficazes, que promovam não apenas a transmissão de informações, mas também o desenvolvimento de habilidades práticas e a motivação para mudanças no estilo de vida.

REFERÊNCIAS

ANUNCIAÇÃO, P. C.; BRAGA, P. G.; ALMEIDA, P. S.; LOBO, L. N.; PESSOA, M. C. Conhecimento de portadores de diabetes mellitus tipo 2 acerca da alimentação antes e após intervenção nutricional. **Nutrição Brasil**, v. 12, n. 1, jan./fev. 2013. Disponível

em:

<https://www.researchgate.net/publication/259582507> Conhecimento de portadores de diabetes mellitus tipo 2 acerca da alimentacao antes e apos intervencao nutricional. Acesso em: 14 março 2025.

ARRUDA, I. K. G. et al. Intervenção educativa para portadores de diabetes mellitus: impactos no autocuidado. Escola Anna Nery, v. 21, n. 4, e20170092, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/TDwGqJmcpXVCkM7fpjHfzRN> . Acesso em: 13 jun. 2025.

BOUÇA, B.; BOGALHO, A. P.; AGAPITO, A. Nefropatia Diabética. **Revista Portuguesa de Diabetes**, [Local de Publicação, se disponível na revista], v. [volume, se houver], n. [número, se houver], p. 80-89, jun. 2021. Disponível em: https://www.revportdiabetes.com/wp-content/uploads/2021/07/RPD_Junho_2021_ARTIGO-DE-REVISAO_80-89.pdf. Acesso em: 20 março 2025.

BRAGA, P. G. et al. Conhecimento de portadores de diabetes mellitus tipo 2 acerca da alimentação antes e após intervenção nutricional. Nutrição Brasil, v. 12, n. 1, jan./fev. 2013. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/259582507>. Acesso em: 13 jun. 2025.

BRITO, Keila Mara de; BUZO, Roberta Aparecida Cruz; SALADO, Gersislei Antônia. Estilo de vida e hábitos alimentares de pacientes diabéticos. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 2, n. 3, p. 357-362, set./dez. 2009. Disponível em: [file:///C:/Users/User/Downloads/DIRETRIZ_PREVEN%C3%87%C3%83O_CARDIOVASCULAR_2019%20Atualiza%C3%A7%C3%A3o%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/DIRETRIZ_PREVEN%C3%87%C3%83O_CARDIOVASCULAR_2019%20Atualiza%C3%A7%C3%A3o%20(1).pdf) . Acesso em: 02 maio 2025

ELSAYED, M. H. et al. 2. Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Care in Diabetes—2023. **Diabetes Care**, v. 46, n. Supplement_1, p. S19-S40, dez. 2022. Disponível em: https://diabetesjournals.org/care/article/46/Supplement_1/S19/148011/2-Classification-and-Diagnosis-of-Diabetes. Acesso em: 10 maio 2025.

FREITAS, R. W. J. F. et al. Conhecimento de pessoas com diabetes mellitus sobre a doença: estudo em um centro de saúde da família. Revista Ciência & Saúde, v. 8, n. 3, p. 395-401, 2015. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/3430> . Acesso em: 13 jun. 2025

GIRÃO, Ana; SILVA, Gabriela; MACHADO, Daisy. Diabetes Mellitus Tipo II: Diagnóstico, Tratamento e Testes Laboratoriais. **Ensaio USF**, [Local de Publicação da Revista, se houver e não for indicado na URL], [volume, número e páginas do



CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA EDUVALE

ISSN 26755734

20 a 24 de outubro de 2025 – Avaré/SP

artigo, se houver e não for indicado na URL, ou conforme as informações da revista online], [ano de publicação do fascículo/edição, que pode ser diferente do "2025" do nome do arquivo]. Disponível em: <http://ensaios.usf.edu.br>. Acesso em: 27 maio 2025.

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. **IDF Diabetes Atlas**. [S. l.]: International Diabetes Federation, [2024 ou 2025, conforme a última edição ativa]. Disponível em: <https://diabetesatlas.org/>. Acesso em: 20 maio 2025.

SILVEIRA, Nicolas Semaan; REZENDE, Cynthia de Oliveira; GONÇALVES, Larissa Griffo; MOREIRA, Letícia Sales Rocha. Diabetes Mellitus tipo 2: fisiopatologia, diagnóstico, tratamento e complicações em clínica médica. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 7, n. 4, p. 357-372, jul./ago. 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n4-357. Disponível em:

<https://www.brazilianjournals.com/ojs/index.php/BJHR/article/view/76251/54124>.

Acesso em: 27 maio 2025