A importância dos hábitos saudáveis na prevenção do diabetes mellitus tipo 2 em jovens de uma escola estadual de Manacapuru–AM: uma ação de educação em saúde

Ândria Eloise da Silva e Silva; Ewely de Lima Moura; Gabriel de Carvalho Almeida; Geraldo Emanuel Nobre Pinheiro; Jand Richard Rodrigues Carvalho; Jefferson Barroso da Silva; João Vitor Juncker Viana; Kaynne Harumi Godinho Nakauth; Larissa Marques Pereira; Lavínia Tadiotto de Oliveira; Samara Leandro dos Santos; Sara Marques Rocha; Selyne Wanne Amorim da Costa; Carlos Herbert Sousa de Moraes.
Afya – Faculdade de Ciências Médicas de Manacapuru
Email: nakauthh.med@gmail.com
Manacapuru - Amazonas

RESUMO

O diabetes mellitus tipo 2 constitui um importante problema de saúde pública, com crescente incidência entre jovens, associado principalmente a hábitos de vida inadequados. Este estudo teve como objetivo promover a educação em saúde sobre hábitos saudáveis como estratégia de prevenção do diabetes mellitus tipo 2 em estudantes do ensino médio de uma escola estadual do municipio de Manacapuru–AM. Trata-se de um projeto de extensão com abordagem qualitativa e caráter educativo, realizado com 40 alunos do terceiro ano. A metodologia envolveu a utilização de rodas de conversa, dinâmicas interativas e recursos audiovisuais, com o intuito de estimular a participação ativa e identificar conhecimentos prévios dos participantes. Durante a ação, foram abordados temas como fatores de risco, alimentação saudável, prática de atividade física e consequências do diabetes na saúde dos jovens. Como resultados, observou-se maior engajamento dos estudantes, ampliação do conhecimento sobre a doença e reflexão crítica acerca dos próprios hábitos de vida. A aplicação de uma gameficação ao final da atividade evidenciou melhora na compreensão do conteúdo abordado. Portanto, as ações educativas em saúde no ambiente escolar são estratégias eficazes na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas, contribuindo para a formação de indivíduos mais conscientes e autônomos quanto ao autocuidado.

Palavras-chave: Diabetes mellitus, Educação em saúde, Medicina comunitária.

INTRODUÇÃO

O diabetes mellitus tipo 2 constitui um grave problema de saúde pública, caracterizado por hiperglicemia persistente decorrente de defeitos na secreção ou ação da insulina. No Brasil, a prevalência na população adulta aproxima-se de 9,2%, com crescimento significativo também na faixa etária infantojuvenil (Muzy *et al*., 2021). Na região Norte, a prevalência de DM2 é de cerca de 6,3%, destacando-se a importância de ações preventivas locais (Silva *et al*., 2026).

Este projeto foi realizado na Escola Estadual André Vidal, em Manacapuru-AM, com a participação de 40 estudantes do terceiro ano do ensino médio. A iniciativa partiu de acadêmicos do terceiro período de Medicina da Afya – Faculdade de Ciências Médicas de Manacapuru, ao observar a escassez de estudos e informações relacionada a prevenção de diabetes mellitus entre a população jovem, em especial no interior do Amazonas.

Os objetivos do estudo foram promover educação em saúde sobre hábitos saudáveis para a prevenção do DM2, orientar os jovens sobre fatores de risco e consequências da doença e incentivar mudanças comportamentais precoces. A justificativa para o estudo reside no aumento global da incidência de diabetes em crianças e adolescentes – cerca de 94% entre 1990-2021 (Hu *et al*., 2025) e na oportunidade de utilizar o ambiente escolar como espaço privilegiado para promoção da saúde e formação de multiplicadores. A ação alinha-se aos princípios da medicina integrativa e ao ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), buscando contribuir para a redução de riscos metabólicos e melhoria da qualidade de vida dos jovens manacapuruenses.

METODOLOGIA

Trata-se de um projeto de extensão com abordagem qualitativa e caráter educativo realizado em abril de 2026. A população-alvo foi composta por 40 estudantes do 3º ano do ensino médio da Escola Estadual André Vidal, Manacapuru/AM.

A estratégia metodológica principal foi a roda de conversa, seguida de projeção de vídeo explicativo sobre a fisiopatologia do DM2, diálogo reflexivo e aplicação de gameficação interativa na modalidade de quiz por meio da plataforma Kahoot. Essas estratégias visaram valorizar o conhecimento prévio dos participantes, promover troca de experiências e consolidar o aprendizado de forma ativa e dialógica.

Os acadêmicos atuaram em seis subgrupos, facilitando as discussões durante as rodas de conversas e a atividade ocorreu em um único encontro de aproximadamente 2 horas, integrando teoria e prática de forma acessível ao público adolescente. Durante a ação, foram abordados temas como fatores de risco, alimentação saudável, prática de atividade física e consequências do diabetes na saúde dos jovens.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação educativa demonstrou impacto positivo na compreensão dos estudantes acerca do diabetes mellitus tipo 2 e seus fatores de risco. Durante as atividades, observou-se elevada participação e interesse dos alunos, especialmente nas dinâmicas interativas, que favoreceram o diálogo e a troca de experiências.

A etapa inicial evidenciou conhecimentos prévios limitados, frequentemente associados apenas ao consumo excessivo de açúcar. Após a intervenção, percebeu-se ampliação do entendimento, incluindo aspectos como sedentarismo, alimentação inadequada e predisposição genética.

A aplicação da gameficação ao final da atividade revelou melhora significativa na

retenção das informações, indicando efetividade da metodologia utilizada. Esses resultados corroboram a literatura, que destaca a educação em saúde como estratégia fundamental para promoção do autocuidado e adoção de hábitos saudáveis, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas entre adolescentes (Vargas *et al*., 2025)

Os achados corroboram estudos que indicam que intervenções educativas precoces reduzem o risco de progressão para pré-diabetes em até 12% com mudanças isoladas de comportamento (Qin *et al*., 2025). A educação em saúde promove o desenvolvimento de reflexões críticas entre os estudantes, incentivando mudanças relacionadas aos hábitos cotidianos. Nesse contexto, o ambiente escolar destaca-se como espaço estratégico para ações educativas, por favorecer a construção coletiva do conhecimento, a autonomia dos indivíduos e a adoção de escolhas mais conscientes em relação à saúde (Pires *et al*., 2017).

Do ponto de vista acadêmico, a atividade também proporcionou aos estudantes de medicina o desenvolvimento de habilidades comunicativas e de educação em saúde, essenciais para a prática profissional.

CONCLUSÃO

A educação em saúde voltada à adoção de hábitos saudáveis constitui uma estratégia eficaz na prevenção do diabetes mellitus tipo 2 entre jovens. Além disso, a intervenção realizada possibilitou a ampliação do conhecimento, estímulo à reflexão crítica e incentivo à adoção de comportamentos mais saudáveis pelos participantes.

Ademais, a utilização de metodologias ativas mostrou-se fundamental para o engajamento dos estudantes e para a efetividade da ação educativa. Dessa forma, a inserção dessas práticas no ambiente escolar reforça o papel da escola como espaço estratégico de construção do conhecimento e incentivo ao autocuidado.

A experiência também contribuiu para a formação dos acadêmicos de Medicina, aproximando-os da realidade comunitária e favorecendo o desenvolvimento de habilidades de comunicação, escuta e sensibilidade social. Assim, recomenda-se a continuidade e ampliação de projetos semelhantes, adaptados às necessidades locais, visando contribuir para a prevenção de doenças crônicas e melhoria da qualidade de vida da população.

REFERÊNCIAS

HU, Y et al. *Analysis of the global burden of diabetes and attributable risk factor in children and adolescents across 204 countries and regions from 1990 to 2021*. *Frontiers in Endocrinology*, v. 16, 1587055, 2025. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12450666/. Acesso em: 07 mai. 2026.

MUZY, Jéssica et al. Prevalência de diabetes mellitus e suas complicações e caracterização das lacunas na atenção à saúde a partir da triangulação de pesquisas. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, n. 5, e00076120, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csp/a/B9Fhg54pjQ677YVx9g3mHwL. Acesso em: 07 mai. 2026.

PIRES, Anna Gabrielle Soares et al. Estratégia de promoção da saúde no Programa Saúde na Escola: revisão sistemática. *Revista Textura*, v. 9, n. 17, p. 185–190, 2017. Disponível em: https://textura.famam.com.br/textura/article/view/119/105. Acesso em: 7 maio 2026.

QIN, Jiayin et al. *Impact of a comprehensive healthy lifestyle on pre- diabetes risk and glycaemic control: insights from NHANES 2005–2018. BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 2025. Disponível em: https://nutrition.bmj.com/content/bmjnph/early/2025/07/02/bmjnph-2025-001260.full.pdf. Acesso em: 07 mai. 2026.

VARGAS, Deisi Maria; NEIS, Monique; AZEVEDO, Luciane Coutinho de. *Fatores relacionados à qualidade de vida em adolescentes com diabetes mellitus tipo 1: uma revisão sistemática*. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 35, n. 3, e350316, 2025. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312025350316pt

SILVA, Sabrina Larissa Ribeiro et al. Distribuição geográfica do diabetes mellitus nos estados do Norte do Brasil e sua relação com os determinantes sociais da saúde (2024). *Pará Research Medical Journal*, Belém, Brasil, v. 9, n. supl., 2026. Disponível em: https://prmjournal.emnuvens.com.br/revista/article/view/765. Acesso em: 07 mai. 2026.