IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 29 de Maio de 2026

HÁBITOS DE VIDA E PROGRESSÃO DO DIABETES MELLITUS

Mariana Cezar da Cunha[1]
Debora Dias de Oliveira[2]
Wellida Francisca de Lima[3]
Emmily Uchôa da Silva[4]
Irisnaura Ferreira Silva[5]
Viviany Pires Guimaraes[6]

RESUMO

O diabetes mellitus é uma doença metabólica crônica caracterizada por hiperglicemia persistente, decorrente de deficiência na secreção ou ação da insulina, associada ao elevado risco de complicações micro e macrovasculares. Fatores comportamentais e ambientais, como dieta inadequada, sedentarismo e obesidade central, desempenham papel central na fisiopatologia e progressão da doença. O objetivo deste trabalho foi revisar a relação entre hábitos de vida e a progressão do diabetes mellitus, enfatizando mecanismos, fatores de risco modificáveis e implicações para prevenção e manejo. Trata-se de uma revisão bibliográfica descritiva, realizada por meio de pesquisas e de diretrizes de saúde pública sobre determinantes do diabetes mellitus e intervenções de estilo de vida, com ênfase em evidências sobre impacto de padrão alimentar, atividade física, controle de peso e intervenções educativas. Os resultados demonstraram que dietas ricas em açúcares simples, gorduras saturadas e alimentos ultraprocessados correlacionam-se com ganho de peso, resistência insulínica e pior controle glicêmico. Sedentarismo agrava disfunções metabólicas, enquanto a prática regular de atividade física melhora sensibilidade à insulina e perfil cardiometabólico, perda de peso, especialmente redução da gordura visceral, retarda progressão da doença e reduz risco de complicações. Programas educativos e intervenções comportamentais em ambientes comunitários e acadêmicos demonstram eficácia em aumentar adesão a práticas saudáveis e melhorar indicadores clínicos. Conclui-se que o estilo de vida é determinante na progressão do diabetes mellitus; intervenções multidisciplinares focadas em alimentação saudável, atividade física e educação em saúde são fundamentais para prevenção, controle e redução de complicações associadas ao diabetes mellitus.

Palavras-chave: Diabetes mellitus; Estilo de vida; Prevenção.

1 Discente do Curso de Farmácia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
2 Discente do Curso de Farmácia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
3 Discente do Curso de Farmácia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
4 Discente do Curso de Farmácia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
5 Discente do Curso de Farmácia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
6 Docente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Universo Goiânia. Graduada em Ciências Biológicas modalidade médica pela Universidade Federal de Goiás