

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS DE PINHEIRO
CURSO DE MEDICINA

ALICE LIMA BORGES

**ESTILO DE VIDA E CONTROLE GLICÊMICO EM PACIENTES COM DIABETES
MELLITUS TIPO 2**

PINHEIRO – MA
2024

ALICE LIMA BORGES

**ESTILO DE VIDA E CONTROLE GLICÊMICO EM PACIENTES COM DIABETES
MELLITUS TIPO 2**

Pesquisa apresentada ao Curso de Medicina da Universidade Federal do Maranhão-UFMA, como parte dos requisitos para a obtenção do título de médico.

Orientadora: Prof^a. Dr^a Sueli de Souza Costa

PINHEIRO - MA
2024

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Lima Borges, Alice.

ESTILO DE VIDA E CONTROLE GLICÊMICO EM PACIENTES COM
DIABETES MELLITUS TIPO 2 / Alice Lima Borges. - 2024.
49 p.

Orientador(a): Sueli de Souza Costa.

Curso de Medicina, Universidade Federal do Maranhão,
Pinheiro-ma, 2024.

1. Controle Glicêmico. 2. Estilo de Vida. 3.
Diabetes Mellitus Tipo 2. 4. Hemoglobinas Glicadas. 5. .
I. de Souza Costa, Sueli. II. Título.

ALICE LIMA BORGES

**ESTILO DE VIDA E CONTROLE GLICÊMICO EM PACIENTES COM DIABETES
MELLITUS TIPO 2**

Monografia apresentada ao Curso de Medicina
da Universidade Federal do Maranhão - UFMA,
para obtenção do título de médico.

Orientadora: Prof^a. Dr^a Sueli de Souza Costa

Aprovada em / /

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a Sueli de Souza Costa (Orientadora)
Doutor em Ciências Odontológicas
Universidade Federal do Maranhão

Prof^a. Dr^a. Ariane Cristina Ferreira Bernardes Neves
Doutora em Saúde Coletiva
Universidade Federal do Maranhão

Prof^a. Dr^a. Amanda Namibia Pereira Pasklan
Doutora em Saúde Coletiva
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Jomar Diogo Costa Nunes
Doutor em Ciências da Saúde
Universidade Federal do Maranhão

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho ao Deus que me deu vida e capacidade para desenvolvê-lo e à minha família, instrumento divino de apoio e incentivo nesse processo.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ser o meu firme fundamento e a força que precisei para concluir esse trabalho.

Aos meus pais, Aldeno e Roseli, por todo suporte emocional, principalmente, e por se fazerem presentes de diversas maneiras, sempre com muito incentivo e amor.

Ao meu namorado, Wallison, que, com muita sensibilidade, foi usado por Deus para me “abastecer” com doses de motivação e carinho na reta final.

À minha orientadora, professora Sueli, que com prontidão e eficiência me guiou no caminho da produção científica.

A todos os meus professores, que certamente contribuíram para minha formação até aqui e serão fundamentais até a finalização dessa jornada.

À UFMA e ao Estado, por tornarem possível uma aluna de escola pública se formar uma médica de qualidade no Brasil.

RESUMO

O diabetes mellitus tipo 2 é uma doença com alta prevalência global e morbimortalidade. O tratamento exige medidas farmacológicas e não farmacológicas, sendo avaliado pela hemoglobina glicada. **OBJETIVO:** Identificar os principais fatores relacionados ao estilo de vida que estão associados ao controle glicêmico em pacientes diabéticos. **METÓDO:** O estudo trata-se de uma revisão integrativa que buscou artigos publicados nos anos de 2014 a 2023 nas bases de dados BVS, SciELO e PUBMED, publicados em português, inglês ou espanhol, segundo descritores selecionados dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCs) e que respondessem à pergunta norteadora definida a partir do acrônimo PICO. Para a seleção dos artigos utilizou-se o fluxograma PRISMA 2020. **RESULTADOS:** 13 artigos compuseram a amostra. Houve associação benéfica entre o controle glicêmico e uma dieta cetogênica hipocalórica, alterações na quantidade das refeições, atividade física, manejar o estresse, hábitos de saúde bucal, usar estratégias para controle de peso e consumo frutas e fibras alimentares insolúveis. Hábitos como adição extra de sal, consumo de leite e derivados, padrão alimentar rico em fast-foods, açúcar e grãos refinados, pular o café da manhã e jantar tarde da noite, fazer refeições noturnas, longas jornadas de trabalho, consumo excessivo de álcool e tabagismo foram relacionados a um controle glicêmico ruim. **CONCLUSÃO:** Diversos fatores do estilo de vida estão associados ao controle glicêmico de pacientes com DM2, refletindo o complexo manejo desses pacientes e a necessidade de mais pesquisas, visto que ainda falta consenso sobre alguns deles.

Palavras-chave: controle glicêmico; estilo de vida; diabetes mellitus tipo 2; hemoglobinas glicadas.

ABSTRACT

Type 2 diabetes mellitus is a disease with high global prevalence and morbidity and mortality. Treatment requires pharmacological and non-pharmacological medications, and is assessed by glycated hemoglobin. **OBJECTIVE:** To identify the main lifestyle factors that are associated with glycemic control in diabetic patients. **METHOD:** This is an integrative review that searched for articles published from 2014 to 2023 in the BVS, SciELO and PUBMED databases, published in Portuguese, English or Spanish, according to descriptors selected from the Health Sciences Descriptors (DeCs) and that answered the guiding question defined from the acronym PICO. The PRISMA 2020 flowchart was used to select the articles. **RESULTS:** 13 articles comprised the sample. There was a beneficial association between glycemic control and a low-calorie ketogenic diet, changes in meal sizes, physical activity, stress management, oral health habits, use of weight control strategies, and consumption of fruits and insoluble dietary fiber. Habits such as adding extra salt, consumption of milk and dairy products, dietary patterns rich in fast foods, sugar, and refined grains, skipping breakfast and eating dinner late at night, eating late at night, long work hours, excessive alcohol consumption, and smoking were related to poor glycemic control. **CONCLUSION:** Several lifestyle factors are associated with glycemic control in patients with T2DM, reflecting the complex management of these patients and the need for further research, since there is still a lack of consensus on some of them.

Key-words: glycemic control; lifestyle; type 2 diabetes mellitus; glycated hemoglobin.

SUMÁRIO

	pág.
RESUMO.....	11
1 INTRODUÇÃO.....	13
2 METODOLOGIA.....	14
3 RESULTADOS E DISCUSÕES.....	15
4 CONCLUSÃO.....	24
REFERÊNCIAS	25
ANEXO	30