

MUDANÇA DO ESTILO DE VIDA COMO TRATAMENTO DA DIABETES MELLITUS TIPO 2 : UMA REVISÃO INTEGRATIVA

LIFESTYLE CHANGE AS A TREATMENT FOR TYPE 2 DIABETES: AN INTEGRATIVE REVIEW

Juliana Campos Lopes¹

Isabela Carrijo de Brito²

Giulia Bonini Panebianco³

Gabriel Weber Boff⁴

Resumo: INTRODUÇÃO A Medicina do Estilo de Vida estuda o processo de adoecimento relacionado aos hábitos pessoais e assim cria propostas de intervenções a fim de prevenir e tratar doenças crônicas como a diabetes mellitus tipo 2, síndrome metabólica que possui estreita relação com os hábitos de vida individuais. OBJETIVO investigar na literatura científica, referências sobre o estilo de vida como conduta terapêutica em pacientes com Diabetes Mellitus Tipo 2. METODOLOGIA trata-se de uma revisão integrativa da literatura científica de abordagem qualita-

1 Discente de Medicina pela Universidade Nove de Julho (UNINOVE)

2 Discente de Medicina pela Universidade Nove de Julho (UNINOVE)

3 Discente de Medicina pela Universidade Nove de Julho (UNINOVE)

4 Discente de Medicina pela Universidade Nove de Julho (UNINOVE)



tiva, realizada em julho de 2021, com busca de artigos entre 2015-2021 nas diversas bases de dados. RESULTADOS E DISCUSSÃO 13 artigos foram incluídos no estudo e mostraram a relevância de alterações no estilo de vida para prevenção e remissão da DM2. Nesse sentido, a perda de peso deve ser priorizada e o tratamento transpassa estratégias alimentares, atividades físicas, controle do estresse e saúde mental, e educação em saúde tendo em vista promover o autocuidado do portador de DM2. CONSIDERAÇÕES FINAIS após considerar e entender as vantagens da abordagem da mudança no estilo de vida no tratamento da DM2, esse tópico se mostra fundamental e deve estar cada vez mais em discussão, criando assim novas perspectivas em relação à saúde e à qualidade de vida dos pacien-

tes.

Palavras Chaves: Diabetes mellitus tipo 2. Estilo de vida. Tratamento.

Abstract: INTRODUCTION Lifestyle Medicine (LM) studies the illness process related to lifestyle habits and fosters interventions aiming to prevent and treat chronic diseases such as type 2 diabetes (T2D), which is a metabolic dysfunction closely related to individual lifestyle habits. OBJECTIVE to search the literature for references on lifestyle as a therapeutic approach in patients with Type 2 Diabetes Mellitus. METHODOLOGY this is an integrative review of the scientific literature with a qualitative approach, carried out in July 2021, with a search for articles between 2015-2021 in the various databases.



RESULTS AND DISCUSSION

13 articles were included in this review and they showed the relevance of lifestyle change for DM2 prevention and remission. In this sense, weight loss must be prioritized and the treatment covers dietary pattern changes, physical activity, stress control, mental health, and health education promoting self-care for DM2 patients. FINAL CONSIDERATIONS after considering and understanding the advantages of the LM approach in the treatment of DM2, this topic should be increasingly discussed, thus creating new perspectives regarding the health care and quality of life of patients.

Keywords: Type 2 diabetes. Lifestyle. Treatment.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida pode impactar a saúde do indivíduo positivamente ou negativamente, podendo favorecer ou prevenir o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, como a Diabetes Mellitus Tipo II (DM2). A DM2 é uma doença metabólica caracterizada por um quadro de hiperglicemia crônica decorrente de resistência à insulina ou de sua secreção ineficaz (Filho, 2016). Seu aparecimento e agravamento estão associados principalmente à obesidade e sedentarismo (Flor e Campos, 2017), fatores de risco modificáveis que são alvo de intervenções pela Medicina do Estilo de Vida (MEV), área da medicina que busca a promoção e manutenção de um estilo de vida saudável, e propõe intervenções em hábitos como forma de prevenir e tratar doenças.



Segundo a Federação Internacional de Diabetes, o Brasil ocupa a quarta colocação entre os países com o maior número de diabéticos, apresentando uma prevalência de Diabetes Mellitus de 7,5% em sua população (Flor e Campos, 2017), refletindo um problema de saúde pública que representa em torno de 8.1% a 12.2% dos gastos do Sistema Único de Saúde (SUS) (Rosa et al., 2014).

Diante do exposto, este estudo se faz importante para que se esclareça um pouco mais a relação entre a mudança do estilo de vida como tratamento da DM2. O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura científica que seguiu abordagem exploratória qualitativa acerca do conhecimento produzido sobre mudanças no estilo de vida como conduta terapêutica

no Diabetes Mellitus tipo 2.

METODOLOGIA

Foi realizada busca nas bases de dados SciELO, PubMed e MEDLINE utilizando os descritores: “type 2 diabetes”, “lifestyle”, “treatment” e “prognosis”. Também foram utilizadas outras fontes de busca como o site do Colégio Americano de Medicina do Estilo de Vida e instituições que são referência na temática de MEV e saúde.

Nos artigos resultantes, foram aplicados critérios de elegibilidade: artigos que abordassem o tema deste estudo de forma central, disponibilizados gratuitamente em inglês e português, cuja população analisada foram indivíduos adultos (>18 anos) e publicados entre 2015 e 2021; e de exclusão: textos dupli-



cados, artigos que não atenderam aos critérios de elegibilidade, estudos sobre eficácia de medicamentos antidiabéticos e estudos que apresentassem intervenções no estilo de vida atrelado a condutas cirúrgicas. A partir dos 56 artigos selecionados, foram escolhidos os 13 de maior relevância para leitura na íntegra e composição deste trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostragem final foi composta de 13 artigos: 3 revisões analíticas, 4 estudos descritivos transversais, 4 ensaios clínicos randomizados, 1 estudo prospectivo de coorte e 1 guideline.

11 artigos apresentaram que a DM2 é passível de prevenção e remissão, podendo ser al-

cançadas através de mudanças no estilo de vida. 7 artigos demonstraram benefícios em seguir uma conduta terapêutica multissistêmica e personalizada, observada em todas as etapas do cuidado ao paciente, do diagnóstico às abordagens terapêuticas (LeRoith et al., 2019). 2 artigos possuíam foco nas dietas e estratégias alimentares (Guess, 2018), 2 nas atividades físicas, 1 abordou a associação da incidência e prevalência na DM2 com depressão (Joseph e Golden, 2017), 1 artigo demonstrou a relevância de ações voltadas à educação em saúde visando capacitação ao autocuidado do portador de DM2 (Vieira et al., 2017).

Em contrapartida, 2 desses 13 artigos não encontraram correlação entre perda de peso e remissão da DM2 em pessoas que aderiram a mudança no



estilo de vida (Ried-Larsen et al., 2019), e 1 estudo concluiu que o uso de terapia medicamentosa se mostrou mais efetivos quando comparados à adoção de um estilo de vida saudável (Yamaoka et al., 2019)./

A revisão da literatura científica evidenciou que intervenções no estilo de vida em diabéticos devem ser uma prioridade no tratamento da doença, podendo levar ao controle e à remissão da DM2, normalizando os índices glicêmicos com mínimos efeitos colaterais se comparado ao uso de medicamentos contínuos e/ou procedimentos como a cirurgia bariátrica.

A atividade física se mostra importante no tratamento e na prevenção da DM2. Indivíduos obesos e sedentários possuem um risco maior de desenvolver a DM2 (Norris et al.,

2005), e o exercício físico regular atua no combate à obesidade, além de melhorar os níveis de Hemoglobina glicada (Kolchraiber et al., 2018), melhorar a resistência à insulina e a função das células beta-pancreáticas (Kelly et al., 2020), reduzindo a progressão da DM2 (Smith et al., 2016).

A dieta tem papel essencial na terapia de DM2 e na prevenção em pré-diabéticos. Além de resultar na perda de peso, permite a remissão da doença (Ried-Larsen et al., 2019) através do restabelecimento da função das células beta pancreáticas induzido pela restrição calórica, reduzindo a glicotoxicidade e a melhora da sensibilidade hepática à insulina (Ommen et al., 2018). A literatura escolhida analisou dietas com baixo teor de carboidrato, dietas mediterrâneas, jejum intermitente e dietas



de baixo teor de energia, e demonstrou que essas intervenções nutricionais apresentam maior protagonismo no tratamento e remissão de DM2 quando comparadas à atividade física (Kelly et al., 2020), garantindo uma melhora da função das células beta pancreáticas, estabelecendo um efeito protetivo ao organismo de pacientes com DM2 ou pré-diabetes.

Ademais, a saúde mental também se mostra fundamental no tratamento da DM2, visto que o estresse e a depressão estão associados ao aumento do cortisol, noradrenalina e resistência à insulina, contribuindo para quadros diabéticos (Joseph e Golden, 2017). Do mesmo modo, a educação em saúde constitui um importante papel no aumento da qualidade de vida do paciente ao capacitá-lo a ser protagonista na

transformação de seus hábitos (Bodai et al., 2018).

Alguns artigos não obtiveram resultados significativos ao associar os cuidados com o estilo de vida como conduta terapêutica na DM2. Nessa perspectiva é necessário atentar-se às limitações apresentadas: uma mudança no estilo de vida alcança uma melhor resposta entre médio e longo prazo e pode não surtir efeitos suficientes se estudados em um intervalo pequeno de tempo e, além disso, pacientes com quadros mais graves de diabetes carecem de um tratamento prioritariamente medicamentoso para uma melhora clínica satisfatória.

CONCLUSÕES FINAIS

A revisão de literatura demonstrou a importância da mudança no estilo de vida como



tratamento e prevenção relacionada a DM2. Sendo essa passível de remissão podendo ser alcançada de forma eficaz através tratamentos multidisciplinares e personalizados, transpassando desde o diagnóstico à intervenção no estilo de vida, como dietas, atividade física, saúde mental e educação.

Essa revisão integrativa visa transmitir um chamado de tal estratégia na tentativa de alcançar a população trazendo-os para uma mudança de hábitos na melhoria da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Bodai, Balazs I. et al. (2018), Lifestyle Medicine: A Brief Review of Its Dramatic Impact on Health and Survival. The Permanent journal vol. 22, 17-025.

Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5638636/>>. Acesso em 20 de jun. de 2021.

Guess N. D. (2018). Dietary Interventions for the Prevention of Type 2 Diabetes in High-Risk Groups: Current State of Evidence and Future Research Needs. *Nutrients*, 10(9), 1245. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6163866/>>. Acesso em 18 de jun. de 2021.

Filho, Geraldo Brasileiro (2016), Bogliolo - Patologia. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Flor, Luisa Sorio, et al. (2017), Prevalência de diabetes mellitus e fatores associados na população adulta brasileira: evidências de um inquérito de base populacional. *Revista Brasileira de Epi-*



- demiologia [online]. v. 20, n. 01
.Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/sHGVt9sy9Y-dGcGNWXyhh8GL/?lang=pt>>.
Acesso em 18 de jun. de 2021.
- Joseph, J. J., & Golden, S. H. (2017). Cortisol dysregulation: the bidirectional link between stress, depression, and type 2 diabetes mellitus. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1391(1), 20–34. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5334212/>>.
Acesso em 20 de jun. de 2021.
- Kelly, John et al. (2020) “Type 2 Diabetes Remission and Lifestyle Medicine: A Position Statement From the American College of Lifestyle Medicine.” *American journal of lifestyle medicine* vol. 14(4) 406-419. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7692017/>>.
Acesso em 19 de jun. de 2021.
- Kolchraiber, Cristiane F. et al. (2018) Nível de atividade física em pessoas com diabetes mellitus tipo 2. *Rev Cuidarte*; 9(2): 2105-2116. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/325001953_Nivel_de_atividade_fisica_em_pessoas_com_diabetes_mellitus_tipo_2>.
Acesso em 20 de jun. de 2021.
- LeRoith, Dereck et al. (2019), Treatment of Diabetes in Older Adults: An Endocrine Society* Clinical Practice Guideline. *The Journal of clinical endocrinology and metabolism*, 104(5), 1520–1574. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7271968/>>. Acesso em 19 de jun. de 2021.



Norris, Susan L. et al. (2016), Long-term non-pharmacological weight loss interventions for adults with type 2 diabetes mellitus. Sao Paulo Medical Journal [online]. v. 134, n. 02, pp. 184. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/spmj/a/KFW6Bw-8Gr8yGDjFkTBMQf6M/?lang=en>>. Acesso em 18 de jun. de 2021.

Ried-Larsen, Mathias et al. (2019), Type 2 diabetes remission 1 year after an intensive lifestyle intervention: A secondary analysis of a randomized clinical trial. Diabetes, obesity & metabolism, 21(10), 2257–2266. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6772176/>>. Acesso em 19 de jun. de 2021.

Rosa, Roger et al. (2014), Estimated hospitalizations attributa-

ble to Diabetes Mellitus within the public healthcare system in Brazil from 2008 to 2010: study DIAPS 79. Revista da Associação Médica Brasileira [online]. v. 60, n. 3, pp. 222-230. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ramb/a/fXNkm7t7jjY9HHxx-SjNyhdc/?lang=en>>. Acesso em 20 de jun. de 2021.

Smith, Andrea D. et al. (2016), Physical activity and incident type 2 diabetes mellitus: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. Diabetologia; 59(12): 2527-2545. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6207340/>>. Acesso em 19 de jun. de 2021.

Van Ommen, Ben et al. (2018), From Diabetes Care to Diabetes Cure-The Integration of Systems



Biology, eHealth, and Behavioral Change. *Frontiers in endocrinology* vol. 8, 381. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5786854/>>. Acesso em 20 de jun. de 2021.

analysis. *Nutrients* vol. 11(6) 1373. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6627198/>>. Acesso em 20 de jun. de 2021.

Vieira, Chaves L. et al. (2017), A percepção dos usuários com diabetes sobre a estratégia de educação em grupos na promoção do autocuidado. *Escola Anna Nery* [online]. v. 21, n. 1. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ean/a/zXn7WZGBHrSXvCCm-GT8FDKK/?lang=pt&format=pdf>> . Acesso em 19 de jun. de 2021.

Yamaoka, Kazue et al. (2019), Comparison of the Effectiveness of Lifestyle Modification with Other Treatments on the Incidence of Type 2 Diabetes in People at High Risk: A Network Meta-A-

