

## CAPÍTULO 5

### O IMPACTO DO ESTILO DE VIDA NA PREVENÇÃO DO DIABETES TIPO 2: UMA ABORDAGEM CLÁSSICA COM RELEVÂNCIA CONTÍNUA

Thalita Juarez Gomes  
Welinton Duran  
Sabrina Kelly de Oliveira Gomes  
Pedro dos Santos Brito Neto  
Milena Goulart da Fonseca

---

#### RESUMO

**Introdução:** O Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) representa um grave problema de saúde pública, impulsionado principalmente por fatores como sedentarismo, má alimentação e obesidade, além do envelhecimento populacional. Nos últimos anos, houve um aumento expressivo na prevalência global da doença, tornando a prevenção por meio de mudanças de estilo de vida uma estratégia central e comprovadamente eficaz.

**Desenvolvimento:** Diversos estudos demonstram que fatores modificáveis, como prática regular de atividade física, alimentação equilibrada e manutenção do peso corporal, são fundamentais tanto na prevenção quanto no manejo do DM2. Intervenções baseadas em mudanças comportamentais não apenas reduzem o risco de desenvolvimento da doença entre grupos de alto risco, mas também são mais eficazes quando envolvem múltiplos componentes, como educação nutricional, incentivo à atividade física e apoio psicológico. Dietas ricas em fibras, frutas, vegetais, com baixo consumo de gorduras saturadas, têm associação significativa com menor incidência de diabetes tipo 2. Além do fator alimentar, o aumento do tempo de sedentarismo, sono insuficiente e exposição ao estresse também colaboraram para o surgimento da doença. Estratégias multicomponentes, como abordagens realizadas em ambiente de trabalho ou em programas comunitários, mostram resultados superiores na redução do peso corporal, melhora do controle glicêmico e aumento da adesão a hábitos saudáveis. O controle glicêmico pela adoção de hábitos saudáveis é corroborado em grandes estudos na Europa e outros países, que documentam uma redução significativa na incidência do DM2 entre os participantes que passaram por intervenções comportamentais coordenadas. Ainda, há evidências do impacto de fatores genéticos, mas o estilo de vida adequado tende a reduzir até mesmo riscos genéticos significativos. Recentemente, avanços nas metodologias têm permitido combinar educação presencial, uso de ferramentas digitais e automonitoramento para ampliar a adesão e o alcance

das intervenções. **Conclusão:** O impacto do estilo de vida permanece uma abordagem clássica, mas de contínua relevância e comprovada efetividade na prevenção do DM2. Ações voltadas para alimentação saudável, prática regular de atividade física e controle do peso corporal reduzem significativamente o risco de desenvolvimento e progressão da doença, sendo essenciais tanto em contextos individuais quanto coletivos. É fundamental que políticas públicas apoiem e incentivem a adoção dessas medidas, integrando tecnologias e suporte multidisciplinar para maior efetividade e alcance.

## REFERÊNCIAS:

- A. Andy, “Empowering lifestyle changes in preventing and managing type 2 diabetes,” *None*, 2022.
- S. M. Hubert Kolb, “Environmental/lifestyle factors in the pathogenesis and prevention of type 2 diabetes,” *BioMed Central*, 2017.
- G. R. M. Parillo, “Diet composition and the risk of type 2 diabetes: Epidemiological and clinical evidence,” *Cambridge University Press*, 2004.
- S. L. Sandra Lacoppidan Cecilie Kyr, “Adherence to a healthy nordic food index is associated with a lower risk of type-2 DiabetesThe danish diet, cancer and health cohort study,” *Multidisciplinary Digital Publishing Institute*, 2015.
- T. T. Katarzyna Wnuk Jakub witalski, “Workplace interventions for type 2 diabetes mellitus preventionan umbrella review,” *Current Diabetes Reports*, 2023.
- C. H. C. Walker I. Solis-Trapala, “Modelling the interplay between lifestyle factors and genetic predisposition on markers of type 2 diabetes mellitus risk,” *PLoS ONE*, 2015.
- M. E. Marja Harjumaa P. Absetz, “Internet-based lifestyle intervention to prevent type 2 diabetes through healthy habits: Design and 6-month usage results of randomized controlled trial,” *JMIR Diabetes*, 2020.
- T. Y. C. Edwardson L. Gray, “Detection and early lifestyle intervention in those at risk of type 2 diabetes,” *None*, 2014.
- J. van O. Jorik Vergauwen Fanny Monnet, “Evaluating the effectiveness of lifestyle education for individuals at increased risk of type 2 diabetes and cardiovascular diseases (Halt2Diabetes): Protocol for a repeated measures study,” *BMC Public Health*, 2025.

T. T. V. Jaana Lindstrm Johan G. Eriksson, “Prevention of diabetes mellitus in subjects with impaired glucose tolerance in the finnish diabetes prevention study,” *American Society of Nephrology*, 2003.

P. W. F. Claudia Langenberg Stephen J. Sharp, “Gene-lifestyle interaction and type 2 diabetes: The EPIC InterAct case-cohort study,” *Public Library of Science*, 2014.

A. J. M. L. Howells B. Musaddaq, “Clinical impact of lifestyle interventions for the prevention of diabetes: An overview of systematic reviews,” *BMJ Open*, 2016.

N. M. Szabolcs Lovas C. Andrade, “Primary prevention of type 2 diabetes in the EU: A systematic review of interventional studies,” *European Journal of Public Health*, 2024.