

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUSA**

Etec CIDADE TIRADENTES

Técnico em Nutrição e Dietética

Alana Nicolly Souza dos Prazeres

Claudia Rodrigues Morais Pereira

Dener do Prado Messias

Êmilly Alexsandra Nascimento Santos

Fátima Barbosa Pires

Maria Clara Aparecida Dantas Silva

Rafaella da Silva Santos

**IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PREVENÇÃO DA
DIABETES TIPO IIEM PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE**

São Paulo

2024

Alana Nicolly Souza dos Prazeres
Claudia Rodrigues Morais Pereira
Dener do Prado Messias P.
Êmilly Alexandra Nascimento Santos
Fátima Barbosa Pires
Maria Clara Aparecida Dantas Silva
Rafaella da Silva Santos

**IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PREVENÇÃO DA
DIABETES TIPO IEM PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a turma do curso de nutrição e dietética da ETEC Cidade Tiradentes, orientado pela professora Jessica Benazzi de Aguiar com o objetivo de obtenção do título de técnico em Nutrição e dietética.

São Paulo

2024

ALANA NICOLLY SOUZA DOS PRAZERES
CLAUDIA RODRIGUES MORAIS PEREIRA
DENER DO PRADO MESSIAS
ÊMILLY ALEXSANDRA NASCIMENTO SANTOS
FÁTIMA BARBOSA PIRES
MARIA CLARA APARECIDA DANTAS SILVA
RAFAELLA DA SILVA SANTOS

**IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PREVENÇÃO DA
DIABETES TIPO II EM PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a ETEC Cidade Tiradentes como requisito parcial a obtenção do título de técnico em nutrição e dietética.

BANCA EXAMINADORA

**Local: Escola Técnica Etec
Cidade Tiradentes**

Horário: 09:00

Data: 02/12/2024

São Paulo

2024

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus acima de tudo por ter nos permitido concluir esse curso. A instituição de ensino e aos professores e orientadores que nos guiaram ao longo desta jornada.

RESUMO

O trabalho aborda a importância de uma alimentação saudável na prevenção do diabetes tipo 2 (DM2), com o foco em profissionais da saúde. O diabetes mellitus tipo 2, associado a fatores como sedentarismo, sobrepeso e maus hábitos alimentares, é uma condição crônica crescente que afeta milhões de pessoas no Brasil e no mundo. A pesquisa teve como objetivo geral analisar a relação entre uma dieta balanceada e a redução do risco de DM2, com objetivos específicos voltados para a identificação de hábitos inadequados e a promoção de práticas alimentares saudáveis.

Palavras chaves: Alimentação saudável, Prevenção do diabetes tipo 2, Profissionais da saúde, Hábitos alimentares.

ABSTRACT

The work addresses the importance of a healthy diet in the prevention of type 2 diabetes (DM2), with a focus on health professionals. Type 2 diabetes mellitus, associated with factors such as sedentary lifestyle, overweight and bad eating habits, is a growing chronic condition that affects millions of people in Brazil and around the world. The general objective of the research was to analyze the relationship between a balanced diet and the reduction of the risk of DM2, with specific objectives aimed at identifying inadequate habits and promoting healthy eating practices.

Keywords: Healthy eating, Type 2 diabetes prevention, Health professionals, Eating habits

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. OBJETIVOS.....	10
2.1. OBJETIVO GERAL	
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
3. METODOLOGIA.....	11
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	12
5. CONCLUSÃO.....	30
6. REFERÊNCIAS.....	31

1. INTRODUÇÃO

Diabetes mellitus é uma enfermidade crônica causada pela falta de produção ou absorção de insulina, que é o hormônio responsável pela regulação da glicose no sangue transformando em energia para o organismo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022). Essa condição se apresenta em dois tipos mais comuns que são diabetes mellitus tipo I e II. O diabetes mellitus tipo 1 ocorre porque o sistema imune do organismo ataca as células pancreáticas que são responsáveis pela produção da insulina e um número superior de 90% dessas células são permanentemente destruídas, sendo assim o pâncreas passa a produzir pouco ou nenhum nível de insulina. Conhecida como (DM2), o diabetes mellitus tipo 2 ocorre devido a perda gradativa de secreção insulínica, constantemente pactuada a resistência de insulina (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

A DM2 está diretamente relacionada ao sedentarismo, sobrepeso, histórico familiar de diabetes, hábitos alimentares considerados não saudáveis e ocorrem geralmente em fase adulta. (TOSTES et.al, 2022). O estado nutricional alimentar dos pacientes, como seus hábitos, condições emocionais, vida social, familiar e profissional também intercede, impossibilitando na identificação dos fatores que podem ser responsáveis pela deterioração do controle clínico e metabólico (CASARIN; DONADEL; DALMAGRO, 2022).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, conhecida como (OMS) A prática de uma má alimentação com um estilo de vida inadequado é um dos motivos cruciais no aumento do índice da Diabetes mellitus tipo 2 (BASTOS; *et.al*, 2020). Segundo dados e pesquisas, com 16,8 milhões o Brasil é o 5º país com maior número de casos de diabetes no mundo até 2030 estima-se que esse número aumente até 21,5 milhões (MINISTERIO DA SAÚDE, 2021)

A forma mais eficaz de prevenção do diabetes tipo 2 é a adoção de hábitos saudáveis tais como uma alimentação balanceada e a prática de atividades físicas.

O público-alvo dessa pesquisa serão profissionais da saúde pois o processo de trabalho do profissional da saúde apresenta inúmeras situações que o expõe a um desgaste contínuo com decorrentes perdas das condições satisfatórias de vida. Estudos apontam que a sobrecarga de conciliar trabalho, relações interpessoais,

situações constantes de dor e morte, falta de autonomia e o excesso de autoridade dos supervisores no trabalho do enfermeiro. No Brasil, pesquisas têm sido realizadas sobre esta temática, mas apesar de identificarem os diversos fatores de risco e cargas de trabalho, em particular com o trabalho da equipe de enfermagem, relacionam esses fatores aos processos de trabalho e ao adoecimento crônico (TEIXEIRA; MANTOVANI, 2009)

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar a relação entre uma alimentação saudável e a prevenção do diabetes mellitus tipo 2

2.2 Objetivos específicos

Estudar os benefícios de uma alimentação balanceada e a relação com a redução do risco de diabetes nos adultos.

Investigar os hábitos alimentares em profissionais da saúde.

Identificar hábitos alimentares inadequados que possam promover DM2 em profissionais da área da saúde.

Destacar a importância de hábitos alimentares saudáveis para prevenção da DM2.

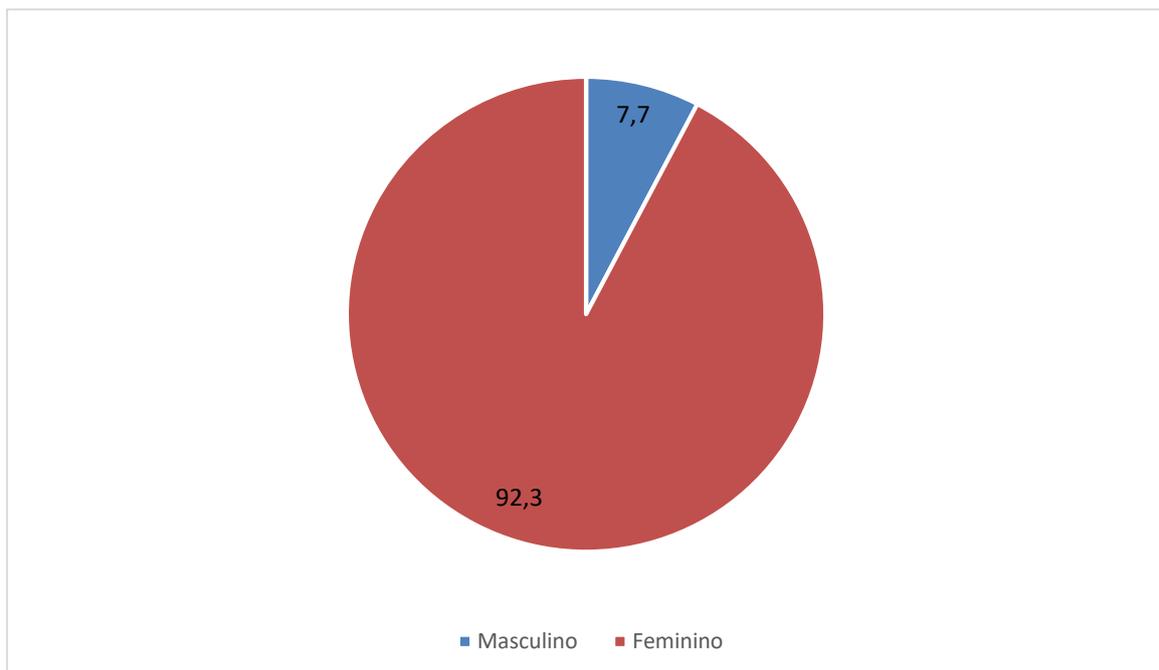
3. METODOLOGIA

Este trabalho seguiu uma abordagem quantitativa descritiva, junto com a coleta de dados realizada por meio de um questionário online composto de dezoito perguntas, voltadas para profissionais da área da saúde. Com o objetivo de investigar os hábitos alimentares e os fatores de risco que podem influenciar o desenvolvimento de diabetes mellitus tipo 2 (DM2) nesses profissionais. A pesquisa foi descritiva e divulgada em unidades básicas de saúde, hospitais e clínicas, com o intuito de estruturar as condições atuais dos participantes em relação aos hábitos alimentares e a prevenção do diabetes tipo 2 e obtemos cinquenta e duas respostas. Também foi feita uma pesquisa bibliográfica que foi desenvolvida através de alguns dados buscados em alguns artigos científicos e sites como do ministério da saúde, secretaria da saúde e entre outros, ao relacionar como determinados hábitos alimentares podem contribuir para o desenvolvimento da DM2. A coleta de dados foi coletada através de um questionário composto por algumas perguntas fechadas e algumas abertas. O questionário foi disponibilizado via Google Forms, e seu objetivo principal foi identificar os hábitos alimentares, a prática de atividades físicas, e o nível de estresse dos profissionais da saúde. As questões abordaram também o histórico familiar de diabetes e outros fatores de risco.

3.1 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Esta pesquisa foi realizada através de um questionário online, para analisar a alimentação e o estilo de vida de profissionais da área da saúde e os fatores de risco que eles estão sujeitos na sua rotina que podem levar ao desenvolvimento de Diabetes Mellitus tipo 2. A amostra foi composta com 52 participantes, sendo 92,3% mulheres e 7,7% homens. Os resultados foram analisados de forma quantitativa, utilizando gráficos para ilustrar as respostas em relação a variáveis como gênero, histórico de diabetes na família, hábitos alimentares, prática de atividades físicas e consumo de substâncias como álcool e tabaco. A análise foi conduzida utilizando ferramentas simples de análise de dados do Google Forms, e os resultados foram apresentados por meio de gráficos, que foi dividido em seções com os seguintes temas:

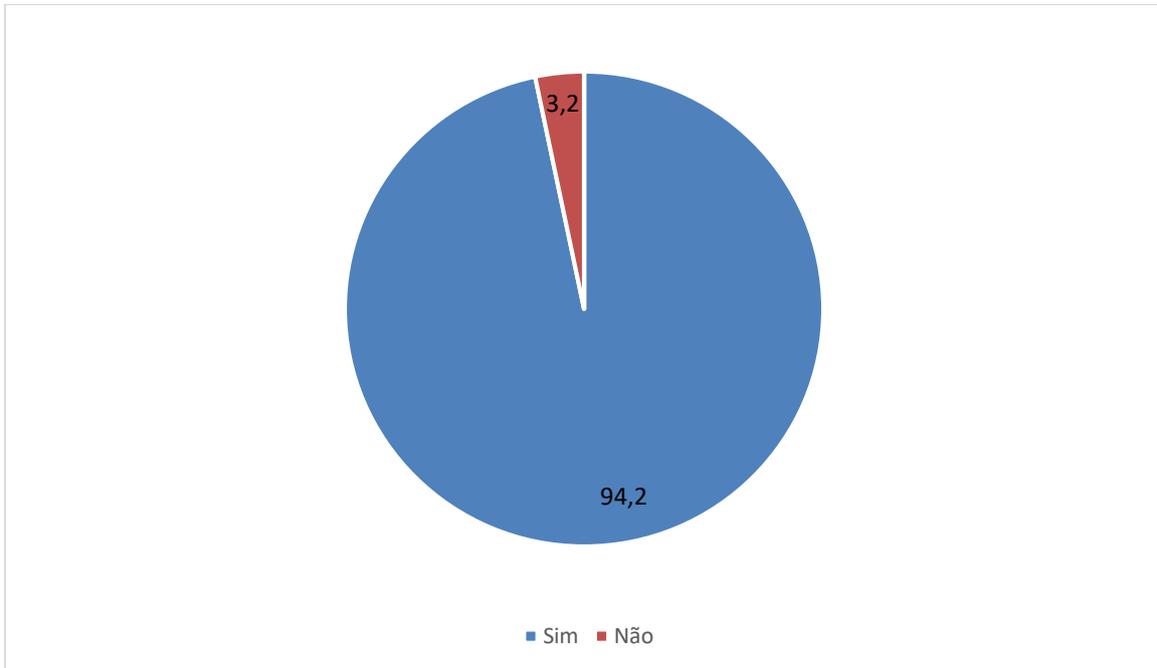
Gráfico 1 – Gênero dos participantes da pesquisa.



Google Forms: Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes tipo 2 em profissionais da área da saúde, 2024.

Com base nas informações coletadas através do questionário, 92,3% dos participantes da pesquisa são mulheres e 7,7% homens.

Gráfico 2 - Número de pessoas que já fizeram exame para detectar se possuem ou não diabetes.



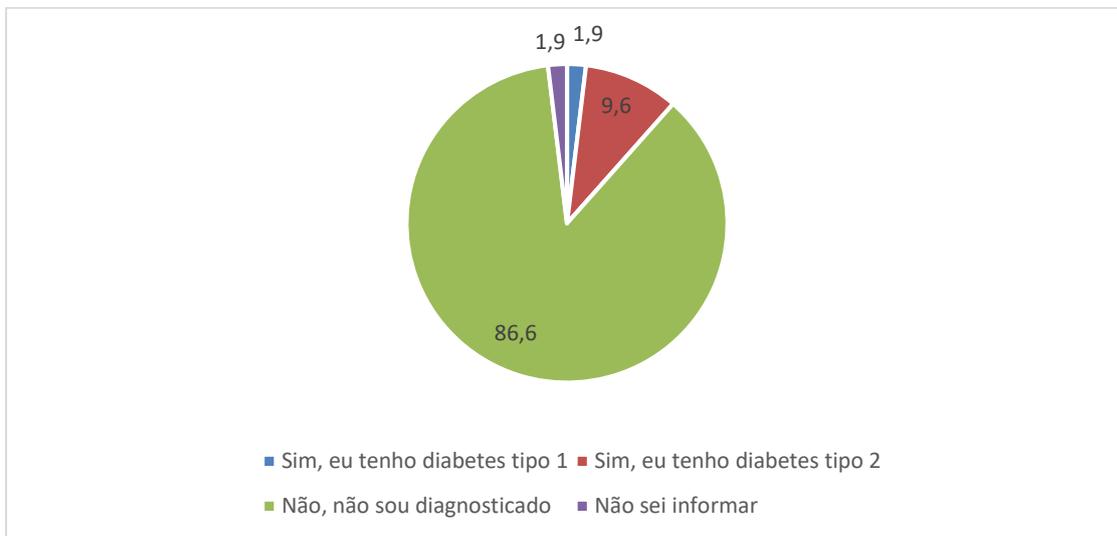
Google Forms: Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes tipo 2 em profissionais da área da saúde, 2024.

Neste gráfico é possível ver que 94,2% das pessoas já fizeram um exame para verificar se tem diabetes ou não.

A Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2024) relata que o diagnóstico de diabetes é realizado com base nos resultados de um exame de sangue chamado glicemia de jejum. Esse exame é frequentemente solicitado pelo médico generalista durante check-ups anuais, juntamente com outros testes.

O Brasil ocupa a 5ª posição global em relação à incidência de diabetes, contabilizando 16,8 milhões de adultos afetados (na faixa etária de 20 a 79 anos) (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2024).

Gráfico 3 - Pessoas que já possuem diabetes mellitus.

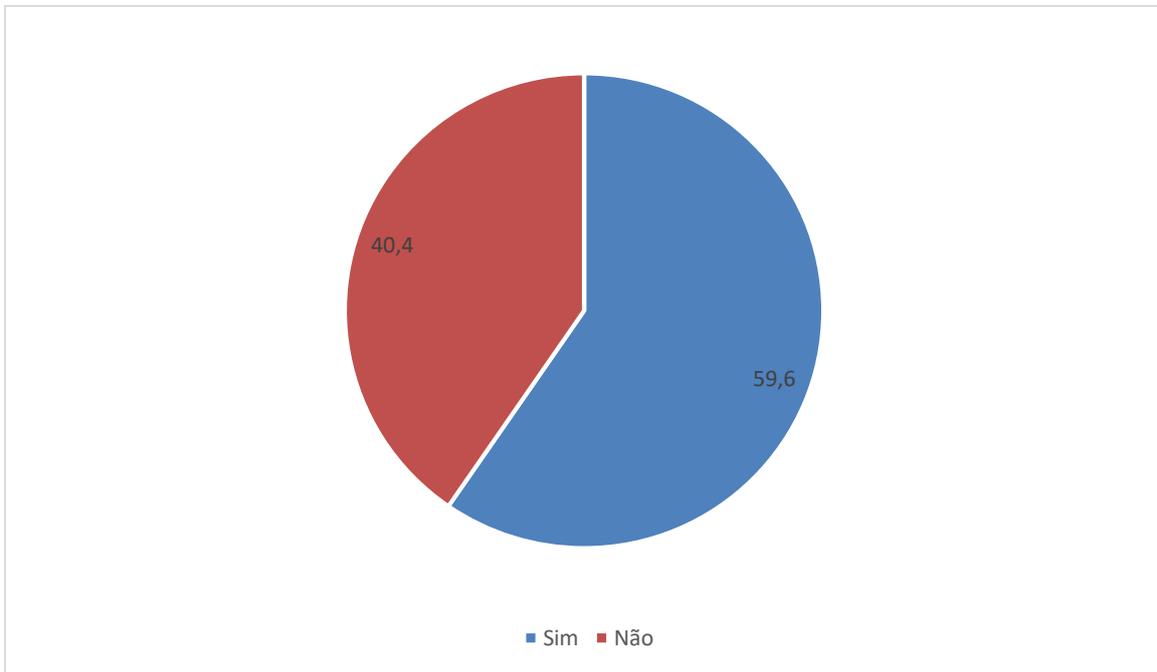


Google Forms: Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes tipo 2 em profissionais da área da saúde, 2024.

Neste gráfico é possível ver que 86,6% das pessoas não possuem diabetes, 9,6% já é diagnosticado com diabetes tipo 2 e 3% das pessoas tem diabetes tipo 1 ou não sabem informar se tem ou não diabetes.

O Diabetes Mellitus (DM) é uma das condições de saúde que mais se proliferam tanto no Brasil quanto globalmente. Além de resultar em altas taxas de morbidade e mortalidade, o DM provoca um considerável grau de dor e sofrimento aos pacientes, configurando-se como um fardo significativo para os sistemas de saúde, uma vez que os diabéticos frequentemente precisam de cuidados médicos regulares e utilizam medicamentos de maneira contínua. No ano de 2008, foi introduzido o Suplemento Saúde, que serve como a principal fonte de dados para este estudo. A amostra é composta por 391.868 brasileiros com idade igual ou superior a 18 anos. Nesta investigação, as análises principais concentram-se em 13.108 indivíduos que relataram ter recebido um diagnóstico médico de DM (SALCI, 2018). Compreender os fatores de risco associados a diabetes é fundamental para a sua prevenção e manejo eficaz. Os resultados a seguir têm o objetivo de identificar e avaliar os principais fatores que podem contribuir para o desenvolvimento da diabetes tipo 2, como hábitos alimentares, nível de atividade física, histórico familiar e condições de saúde pré-existent.

Gráfico 4 – Pessoas que possuem histórico de Diabetes na família.

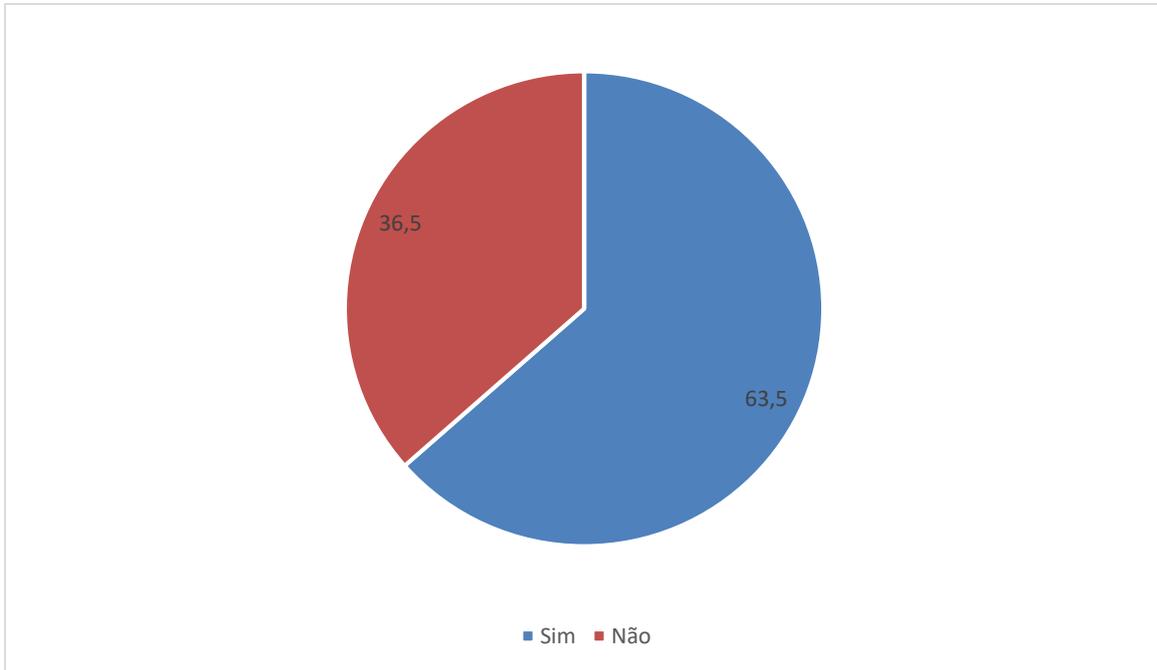


Google Forms: Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes tipo 2 em profissionais da área da saúde, 2024.

Neste gráfico 59,6% dos profissionais da saúde têm histórico de diabetes na família e 40,4% não tem, os 59,65 que tem o histórico o grau de parentesco é bem próximo como exemplo: pai, mãe, avós e tios de primeiro grau.

A hereditariedade da diabetes relaciona-se à influência genética no desenvolvimento da doença, especialmente na diabetes tipo 2. Embora os fatores, como dieta e atividade física, desempenhem um papel crucial para o desenvolvimento de DM2, a presença de histórico familiar de diabetes aumenta significativamente o risco de uma pessoa desenvolver a doença. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

Gráfico 5 – Pessoas que se consideram estressadas no dia a dia.

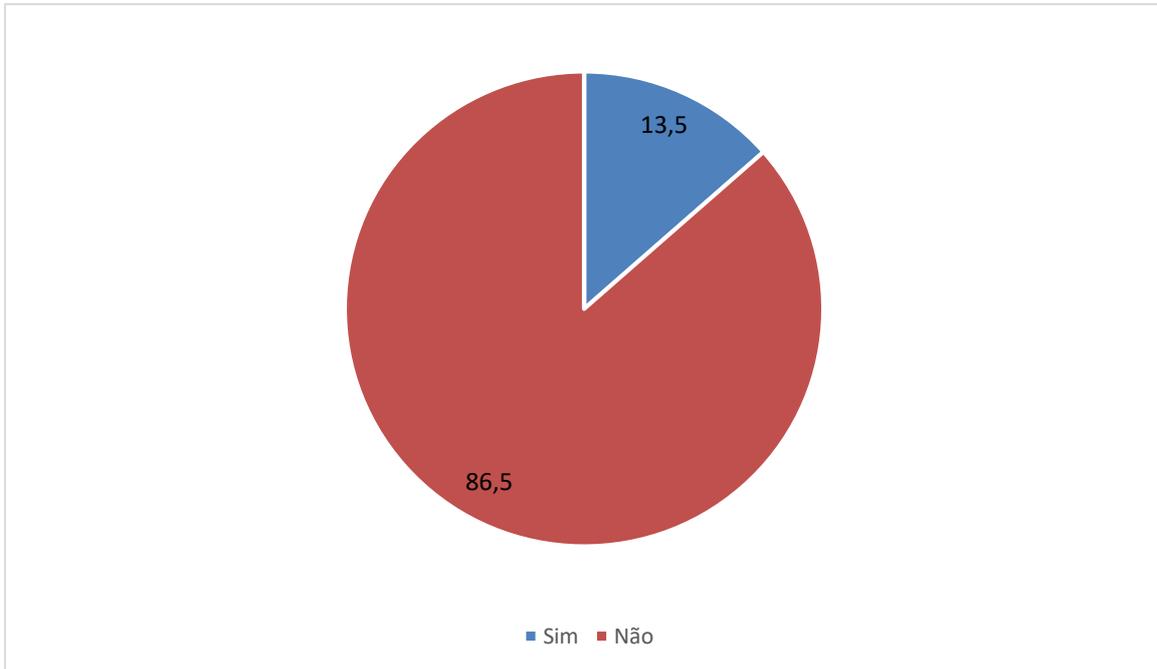


Google Forms: Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes tipo 2 em profissionais da área da saúde, 2024.

Com base nas respostas apuradas na pesquisa 63,5% das pessoas se sentem estressados diariamente e 36,5% relatam que não se sentem estressados.

Alguns estudos que foram feitos ao longo das últimas décadas, mostram que o estresse pode piorar o quadro de diversas doenças, como exemplo a da diabetes mellitus 2. De acordo com uma pesquisa feita por uma revista a relação entre diabetes e estresse é bastante intrincada, pois um pode agravar o outro. Associado ao estresse está também a depressão e a ansiedade, que juntos ajudam a desencadear a diabetes, isso se dá pelo fato da glicemia elevar seus níveis. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2021).

Gráfico 6 – Uso de tabagismo dos participantes da pesquisa.

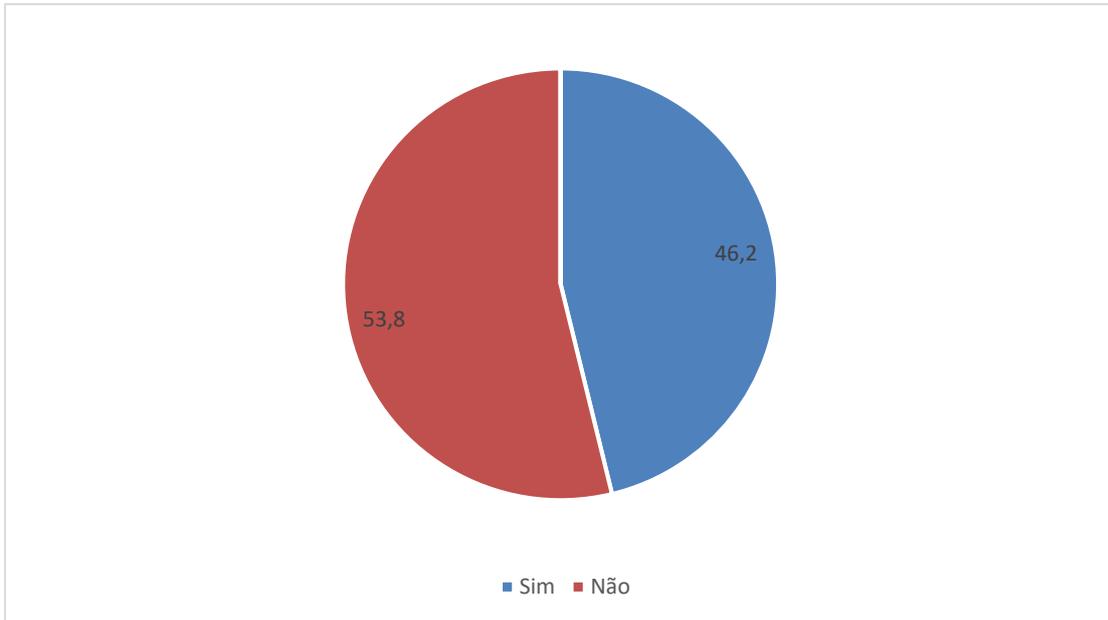


Google Forms: Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes tipo 2 em profissionais da área da saúde, 2024.

Neste gráfico é possível observar 86,5% dos participantes da pesquisa não fumam, e 13,5% fumam, mas a grande maioria fazem o consumo de menos de um maço por dia.

O tabagismo está associado a vários problemas de saúde, e já está comprovado também que aumenta o risco para diabetes. O risco de um fumante desenvolver a diabetes é de 30 a 40% e os não fumantes é de 10% de todos os casos da diabetes tipo 2 pode ser por causa do tabagismo. O tabagismo também piora o controle do diabetes. Existem tratamento para parar de fumar, as pessoas podem procurar esse tipo de tratamento, pois o tabagismo aumenta a mortalidade do paciente diabético (PENA, 2023).

Gráfico 7 – Uso de bebidas alcoólicas dos participantes da pesquisa.



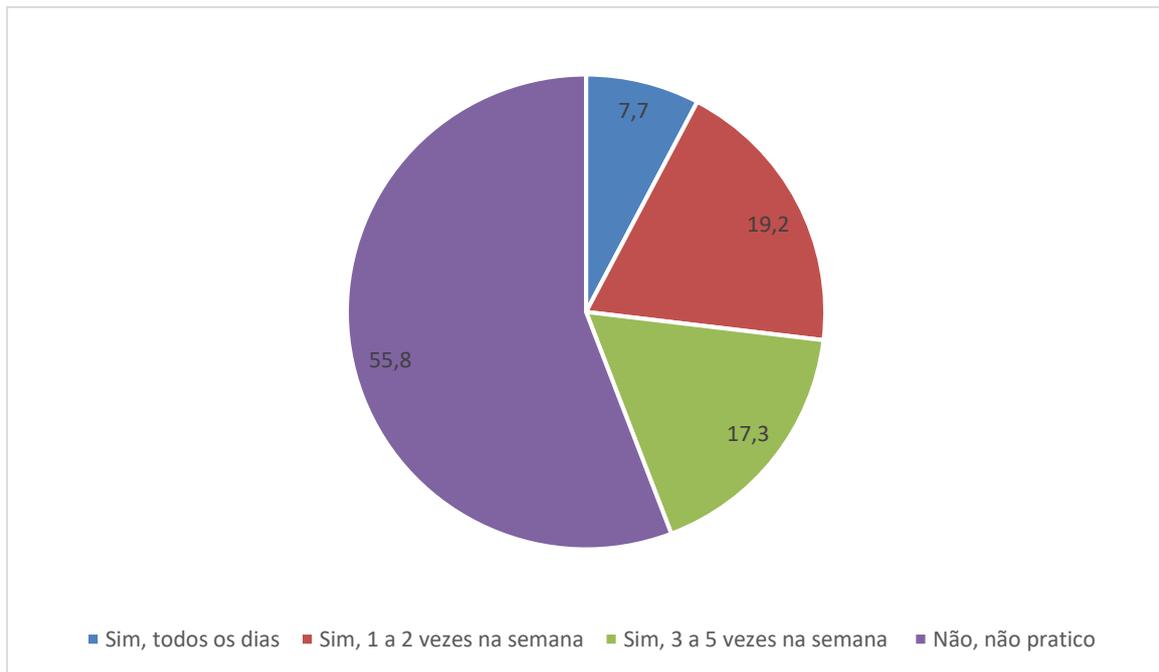
Google Forms: Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes tipo 2 em profissionais da área da saúde, 2024.

Nesse gráfico 53,8% dos profissionais da área da saúde relatam que não consomem bebidas alcólicas e 46,2% consomem bebida alcólicas.

Pessoas com diabetes que consomem muita bebida alcoólica podem acabar com taxas altas de glicemia e difícil controle de diabetes, além disso o consumo de bebida alcoólica pode aumentar o peso e piorar o controle da diabetes.

O consumo elevado de álcool não é benéfico em nenhuma ocasião, porém em um cenário de prevenção da diabetes, deve ser evitado ao máximo, devido ao alto nível de açúcar que uma vez ingerido irá diretamente para a melhor circulação sanguínea, além disso o álcool atrapalha no processo de tratamento com medicamentos, e atrapalha na monitoração da possível diabetes (OLIVATTO, 2014).

Gráfico 8 – A frequência e a prática de atividade física dos participantes.



Google Forms: Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes tipo 2 em profissionais da área da saúde, 2024.

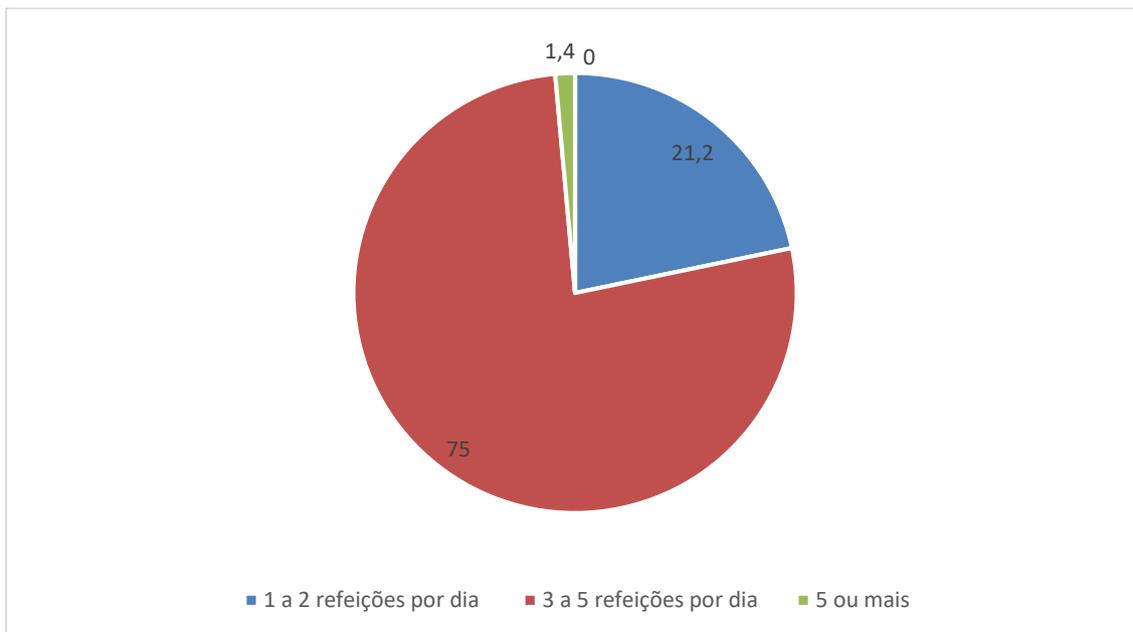
Nesse gráfico é possível notar que 55,8% dos profissionais da saúde não praticam atividade física 17,3% praticam atividade física de 3 a 5 vezes na semana, 19,2% não praticam atividade física e 7,7% praticam todos os dias.

Um estudo recomenda que pessoas com diabetes devem praticar pelo menos 150 minutos por semana de atividade física aeróbica de forma moderada (entre 50 e 70%) de frequência cardíaca máxima (ANTUNES, 2021). Pois a prática de exercícios físicos intensifica a sensibilidade à insulina nas células do organismo. Isso significa que, quando o indivíduo pratica exercícios, é necessária uma quantidade reduzida de insulina para manter os níveis de açúcar no sangue sob controle (WELTER, 2024).

Não são todos que conseguem tirar um tempo para a prática da atividade física, devido a sua rotina, seja no trabalho, estudos e entre outros. Porém a prática da atividade física é indispensável para a prevenção contra a DM2, melhorando o funcionamento do metabolismo, assim ajudando na redução da glicose, além de que ao exercitar o corpo temos uma melhora significativa na qualidade de vida (CAMPOS FILHO, FABRIZZI, 2022).

Abaixo pode-se analisar que uma boa alimentação ajudará na prevenção da diabetes mellitus, e quais os cuidados a serem tomados para não adquirir essa doença.

Gráfico 9 – A quantidade de refeições que os participantes da pesquisa fazem por dia.

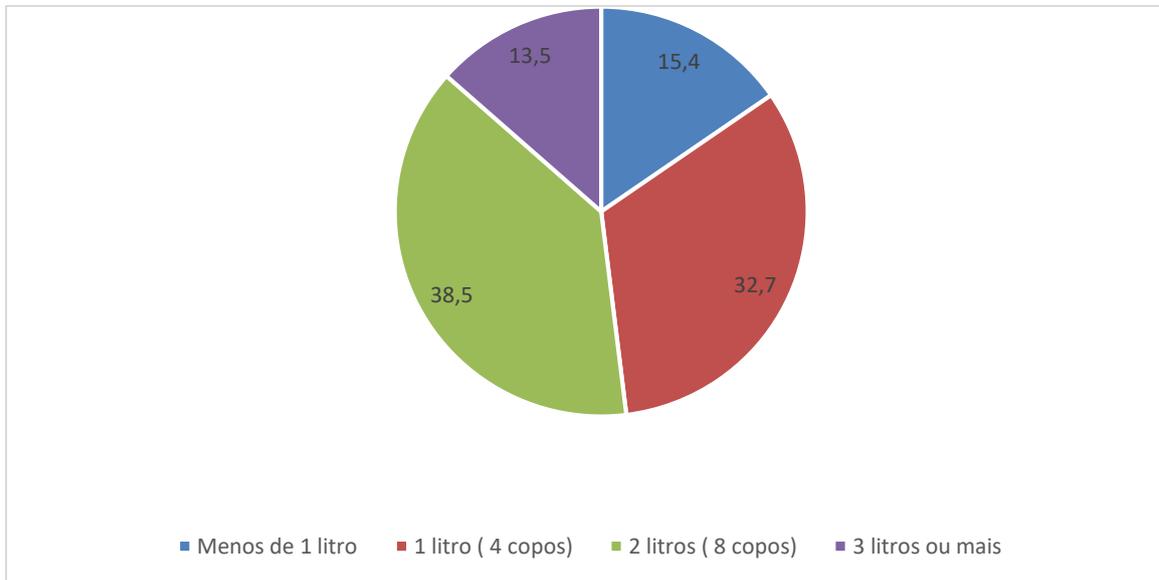


Google Forms: Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes tipo 2 em profissionais da área da saúde, 2024.

Nesse gráfico 75% das pessoas afirmaram que fazem cerca de 3 a 5 refeições por dia, 21,2% fazem só 1 ou 2 refeições no dia e 1,4% fazem 5 ou mais refeições.

Com base em pesquisas foi notável que a recomendação diária de refeições são 6, porém grande parte das pessoas acabam não realizando todas, e muitas vezes acabam sendo menos nutritivas. A má alimentação ou a ausência dela também pode desencadear diabetes tipo 2, por isso cada refeição do começo até o final do dia deve ser escolhida muito bem. Quando se há menos refeições no dia, conseqüentemente existe uma maior probabilidade dessa pessoa ingerir alimentos ultraprocessados e de rápido consumo por ventura acaba tendo menor consumo de nutrientes, muitas vezes devido a rotina cansativa. Por isso um hábito alimentar bom deve ser adquirido desde a infância e ser mantido ao decorrer dos anos (CAMBA, 2023).

Gráfico 10 – Quantidade de água que os participantes consomem durante o dia.



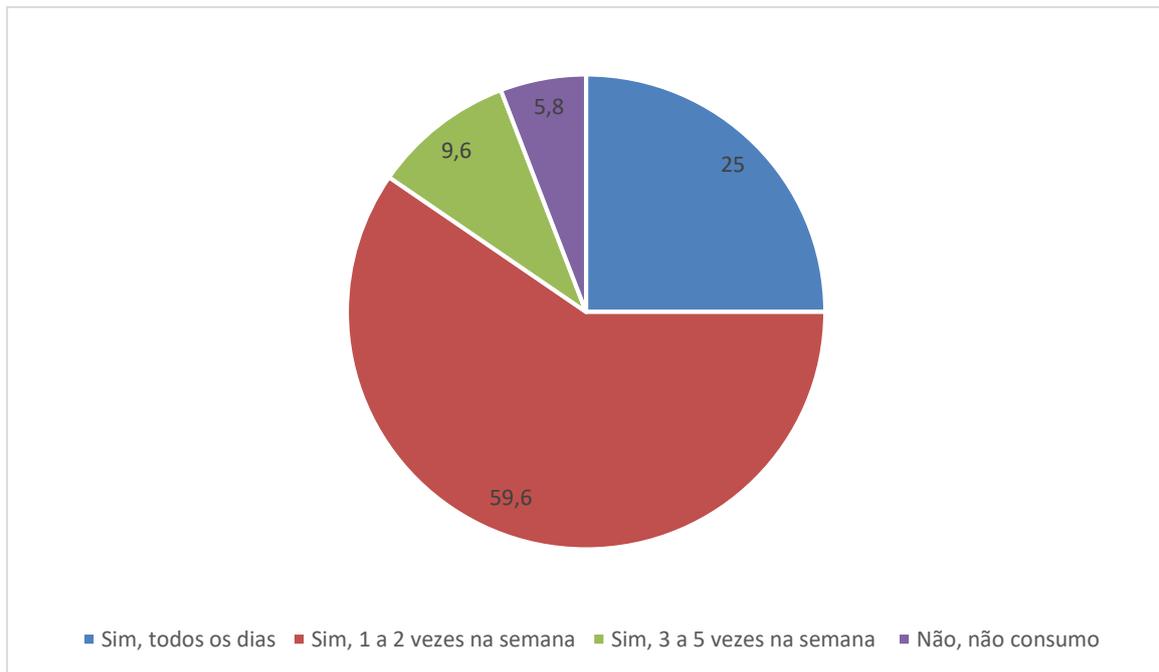
Google Forms: Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes tipo 2 em profissionais da área da saúde, 2024.

Nesse gráfico é possível observar que 38,5% dos profissionais bebem em torno de 2 litros de água por dia, 32,7% consome 1 litro de água por dia, 13,5% consome 3 litros ou mais por dia e 15,4% não consome nem um litro de água por dia.

Um cálculo recomendado pelos especialistas é ingerir 35ml de água por cada quilo de peso. Assim, a quantidade de água ingerida se aproxima mais da necessidade individual (VARELLA, 2022).

A água tem um papel fundamental para o corpo humano, inclusive na prevenção da diabetes, que consumida ajuda os rins a eliminar o excesso de glicose através da urina. Não é só a diabetes que a água pode prevenir, esse é um elemento fundamental para toda a vida, para ter saúde, a água se faz necessária constantemente. (GOMES, 2017).

Gráfico 11 – Hábito do consumo de frutas no dia a dia dos participantes da pesquisa.

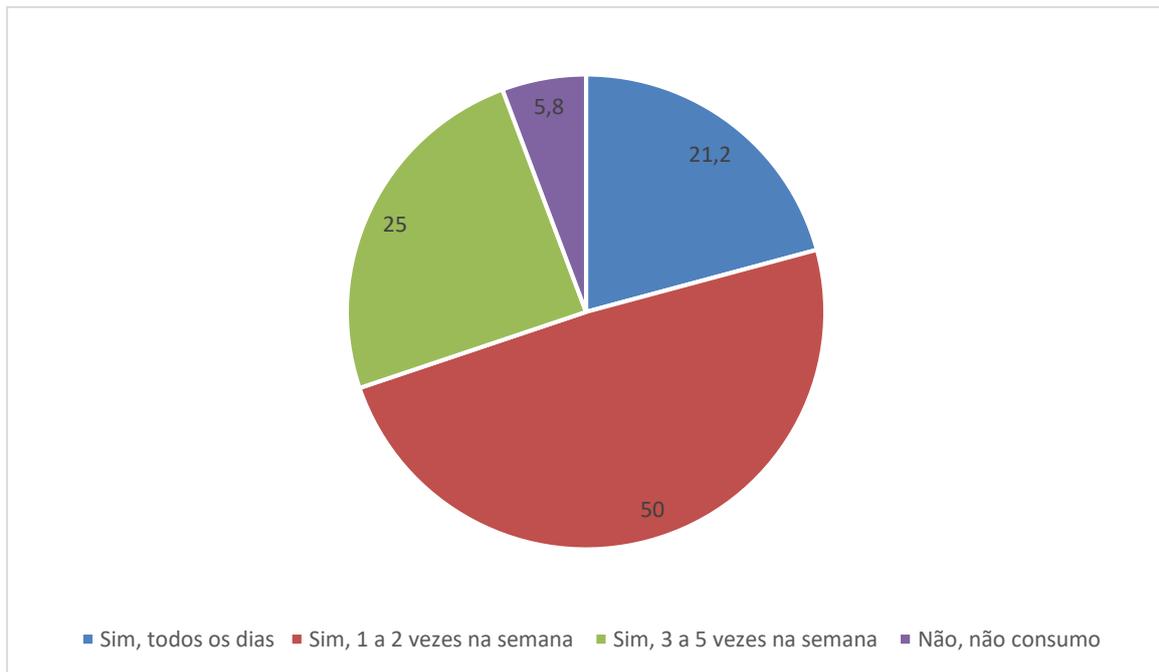


Google Forms: Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes tipo 2 em profissionais da área da saúde, 2024

Segundo as respostas obtidas na pesquisa 59,6% consomem frutas 1 a 2 vezes na semana, 25% todos os dias, 9,6% consomem 3 a 5 vezes e 5,8% não consomem.

Segundo uma pesquisa realizada pela Universidade Edith Cowan, na Austrália, a chance de desenvolver diabetes pode ser diminuída em 36% através do consumo de pelo menos duas porções de frutas diariamente, pois as frutas possuem ação antioxidante e anti-inflamatória, e melhoram a sensibilidade à insulina e o metabolismo da glicose (TENÓRIO, 2021).

Gráfico 12 – O consumo de legumes na rotina dos participantes da pesquisa.



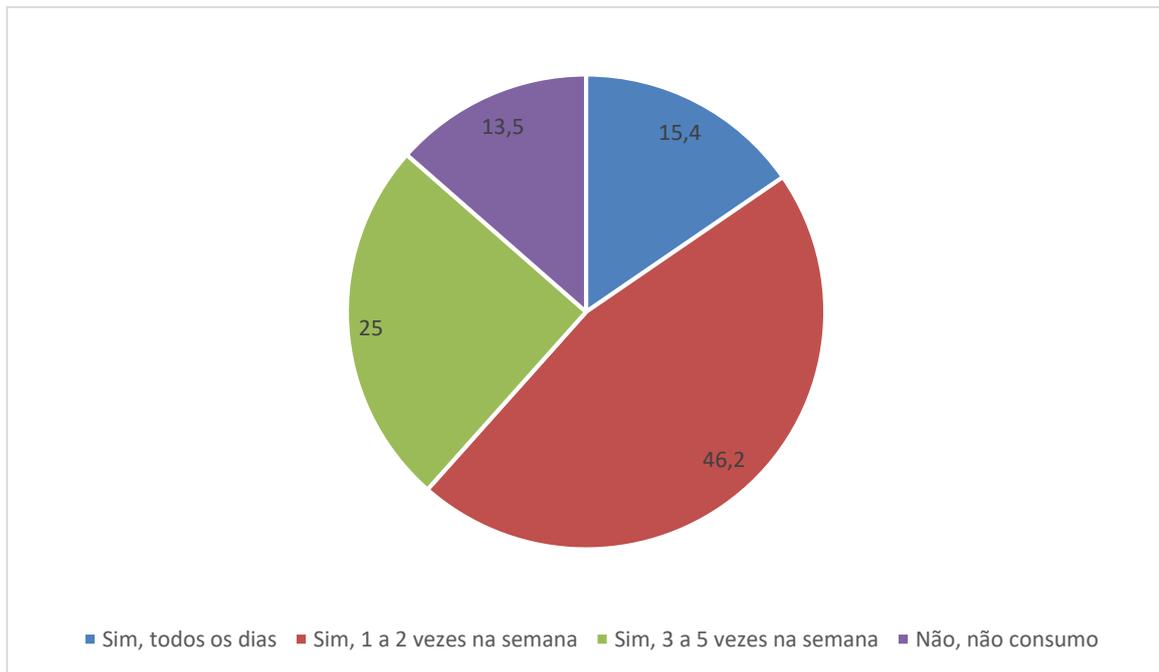
Google Forms: Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes tipo 2 em profissionais da área da saúde, 2024.

Segundo as respostas obtidas na pesquisa 50% dos participantes colocaram que consomem 1 a 2 vezes na semana, 25% consomem 3 a 5 vezes na semana, 21,2% consomem todos os dias e 5,8% não tem o hábito de consumir.

Uma pesquisa feita mostra que cerca de 45% da população consome verduras e legumes cinco vezes ou mais durante a semana, e menos da metade da população no Brasil, tem o hábito de consumir verduras e legumes, apesar de ter aumentado nos últimos anos após a queda expressiva durante a pandemia (aumento de 15,2% entre 2022 e 2023) (ROCHA, 2023).

A ingestão de legumes é crucial na prevenção da diabetes tipo 2, pois ajuda a diminuir o índice glicêmico das refeições e regular os níveis de glicose no sangue (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

Gráfico 13 – Consumo de vegetais na rotina dos participantes da pesquisa.

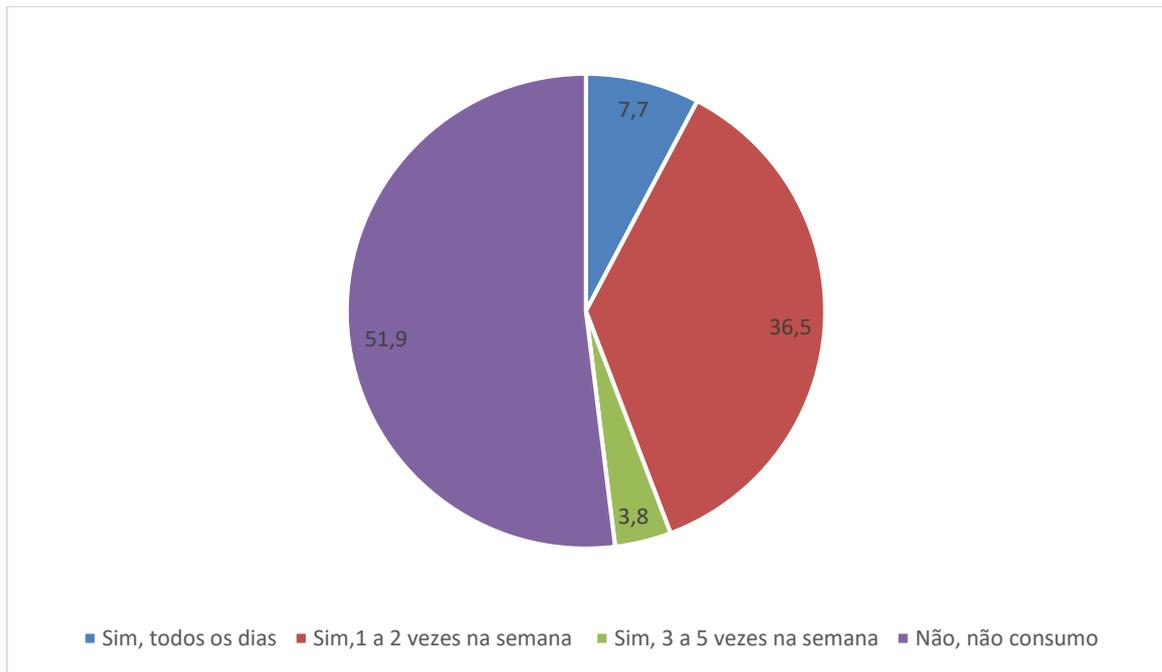


Google Forms: Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes tipo 2 em profissionais da área da saúde, 2024.

Segundo as respostas obtidas na pesquisa 46,2% costumam consumir 1 a 2 vezes na semana, 25% costuma consumir 3 a 5 vezes na semana, 15,4 costuma consumir todos os dias e 13,5% não tem o costume de consumir.

De acordo com uma pesquisa, além de favorecer o trânsito intestinal, a presença de fibras nos vegetais pode regular os níveis de açúcar no sangue, uma vantagem significativa para os pacientes com diabetes, mas também é muito útil na prevenção e no cuidado, regulando o nível glicêmico para que não haja uma futura e indesejada diabetes. Uma outra vantagem é que elas auxiliam na sensação de saciedade. Isso acontece porque as refeições ricas em fibras são processadas de maneira mais lenta, atrasando o esvaziamento do estômago e, conseqüentemente, proporcionando uma sensação de saciedade mais ampla e duradoura. Todo esse processo resulta na diminuição do consumo de alimentos e, conseqüentemente, no controle da glicose no sangue (ALBUQUERQUE, 2021).

Gráfico 14 – Consumo de alimentos ricos em fibras no dia a dia dos participantes da pesquisa.

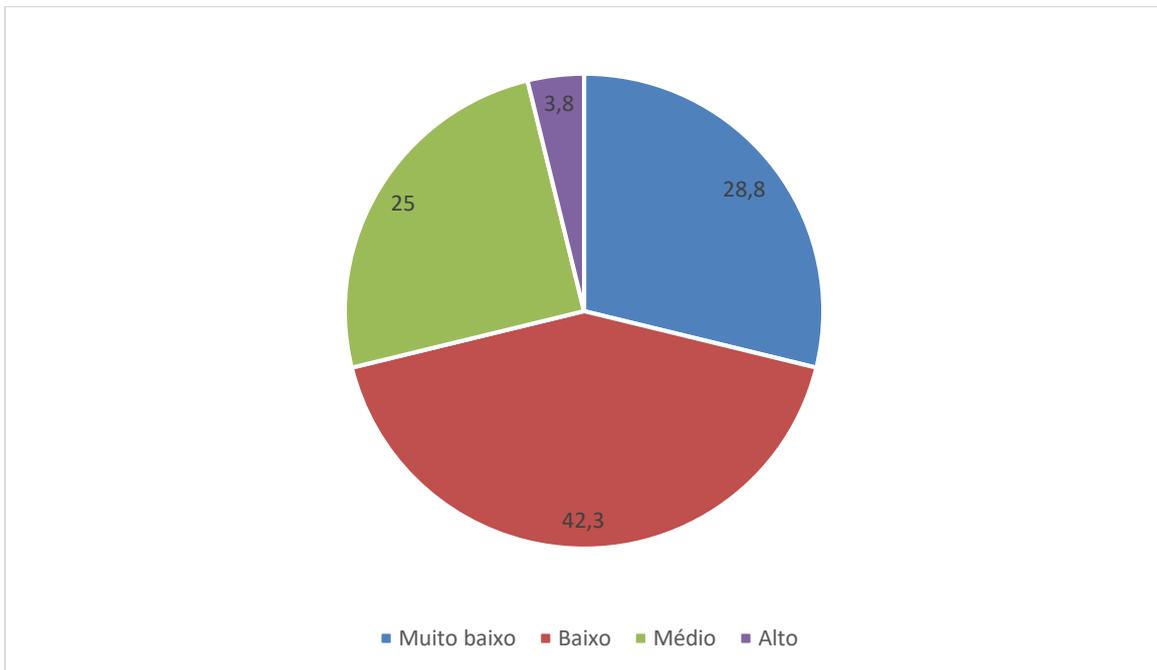


Google Forms: Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes tipo 2 em profissionais da área da saúde, 2024.

Segundo as respostas obtidas na pesquisa 51,9% não tem o hábito de consumo, 36,5% consome 1 a 2 vezes na semana, 7,7% consome todos os dias e 3,8% consome 3 a 5 vezes na semana.

Estudos apontam que ingerir regularmente alimentos ricos em fibra vem trazendo ótimos resultados em relação a prevenção de doenças crônicas relacionadas a alimentação, tais como a DM2. A recomendação diária de consumo de fibras alimentares segundo a FAO e a OMS é de no mínimo 25g, podendo ter variações de acordo com recomendações nutricionais. As fibras estão mais presentes em alimentos in natura e minimamente processados, diferentemente dos processados e ultraprocessados (LOPES, 2021).

Gráfico 15 – Consumo de alimentos ultra processados no dia a dia dos participantes da pesquisa.

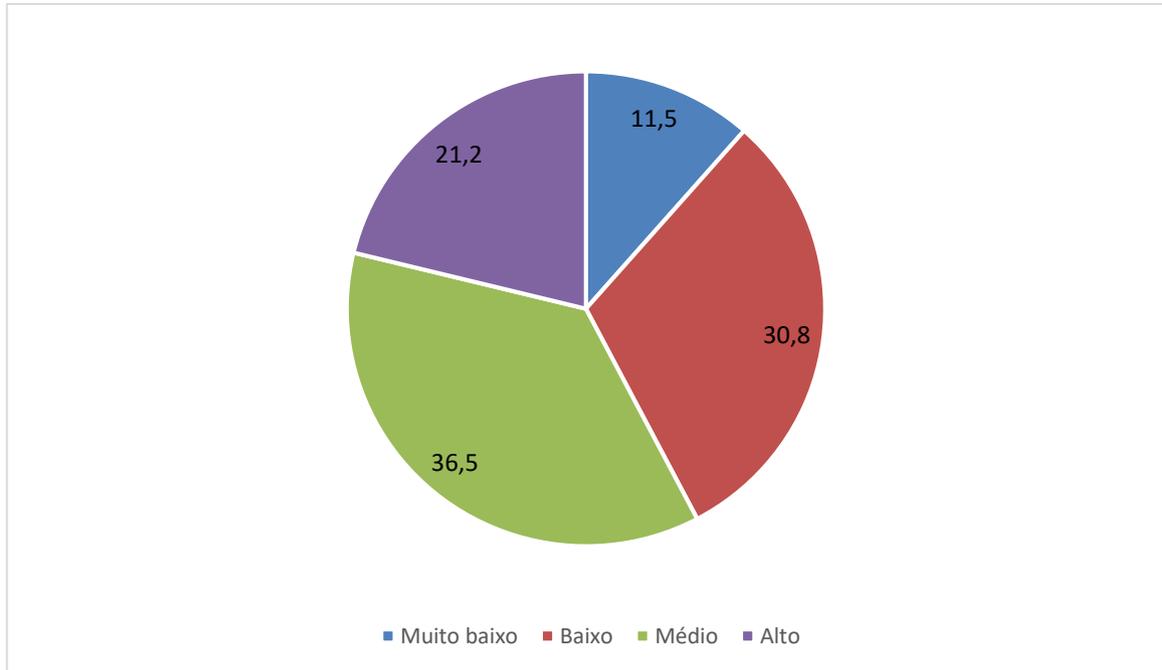


Google Forms: Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes tipo 2 em profissionais da área da saúde, 2024.

Segundo as respostas obtidas na pesquisa 42,3% tem o baixo consumo, 28,8% muito baixo, 25% Médio e 3,8% tem o costume de consumo alto desses alimentos.

Alimentos processados são aqueles fabricados em meio de processos industriais variados e característicos por conter vários ingredientes na sua composição. (MONTEIRO et al., 2021). Considerados práticos já que geralmente estão prontos para consumo, costumam ter preços acessíveis (SCHNABEL et al., 2019). Porém, possuem altos valores calóricos, de gordura, sal e açúcar, além de conter aditivos, possuem baixo valor em micronutrientes e fibras, sendo assim possivelmente responsáveis por promover desenvolvimento de doenças crônicas.

Gráfico 16 – Consumo diário de doces na rotina das pessoas.

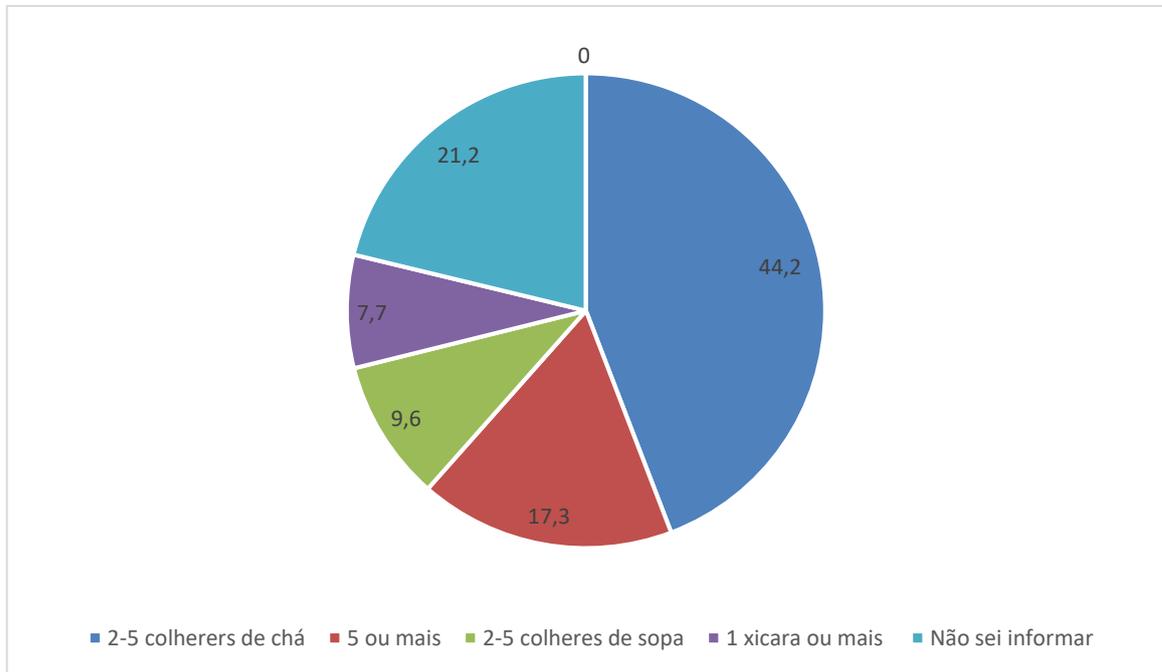


Google Forms: Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes tipo 2 em profissionais da área da saúde, 2024.

Segundo as respostas obtidas na pesquisa 11,5% das pessoas têm o consumo muito baixo de doces, 30,8 disse que o consumo é baixo, o maior percentual é de pessoas que consideram seu consumo de doces como “médio” sendo 36,5%, já com 21,2% estão pessoas com o consumo elevado.

Estudos feitos recentemente de acordo com uma pesquisa sugerem que o açúcar seja combatido da mesma forma que o álcool e o cigarro por conta dos seus malefícios que trazem sérios riscos à saúde como a diabetes (SOUZA, 2021).

Gráfico 17 – Quantidade de açúcar que os participantes da pesquisa ingerem no dia.

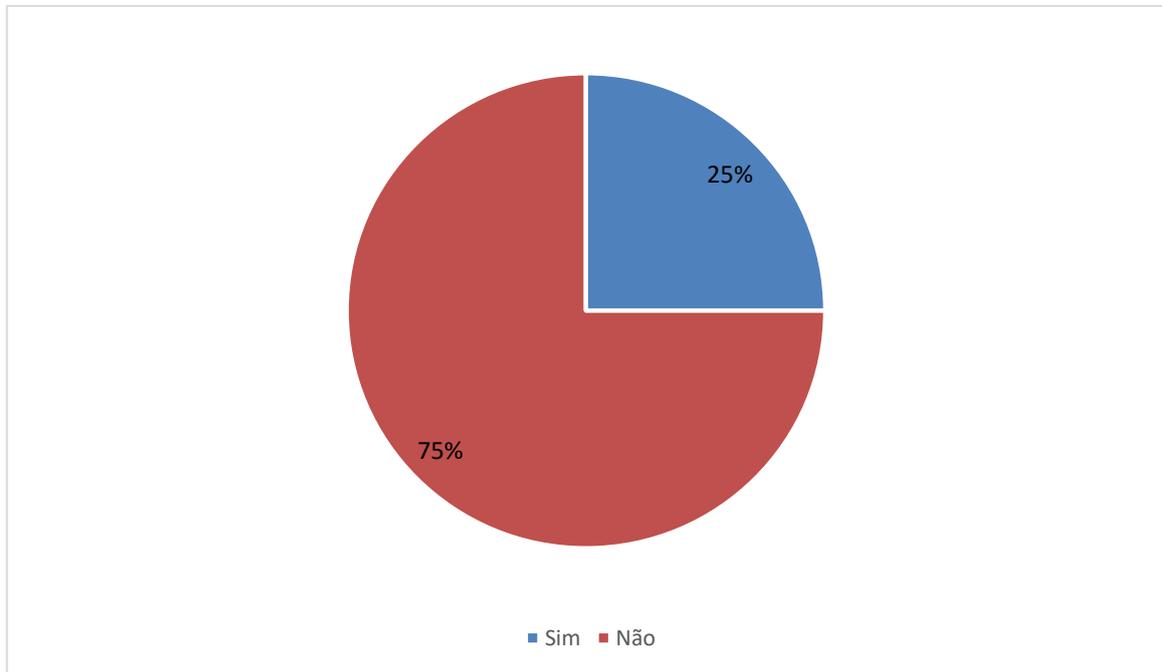


Google Forms: Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes tipo 2 em profissionais da área da saúde, 2024.

De acordo com resultados obtidos na pesquisa 21,2% não sabem informar a quantidade de açúcar diárias, enquanto 44,2% ingerem entre 2 e 5 colheres de chá, 9,6% a mesma quantidade de colheres, porém desta vez a de sopa, 17,3% das pessoas consomem 5 ou mais colheres de sopa, e por fim 7,7% consomem 1 ou mais xícaras de açúcar por dia.

O consumo de açúcar não deve ultrapassar 5 colheres de sopa diárias, porém mais da metade da população brasileira consome um nível maior do que o indicado. Até pelo fator de que não conseguimos medir quantas colheres consumimos através dos alimentos que comemos, ainda assim muitos de nós temos a consciência de que o açúcar nos gera diabetes devido o consumo exagerado de por exemplo, refrigerantes e sucos industrializados, assim nos levando a picos de glicose no sangue (MOURA, ZENON, 2023).

Gráfico 18 – Considerações de hábitos saudáveis dos participantes.



Google Forms: Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes tipo 2 em profissionais da área da saúde, 2024.

Neste gráfico foi perguntado se os participantes da pesquisa consideravam seus hábitos alimentares saudáveis, e 75% responderam que sim, enquanto 25% falaram que não consideram sua alimentação saudável.

Este estudo evidenciou que os principais fatores de risco para diabetes mellitus tipo 2 estão intrinsecamente relacionados à rotina e alimentação. A falta de atividade física regular e uma dieta rica em açúcares e gorduras são os principais fatores de risco. Além disso, observou-se que a maioria dos respondentes apresentou conhecimento insuficiente sobre a doença, destacando a necessidade de educação em saúde. A rotina sedentária e o consumo excessivo de alimentos processados também contribuem significativamente para o risco. Portanto, é fundamental promover mudanças na rotina e alimentação para reduzir fatores de risco, além de implementar políticas públicas que incentivem estilos de vida saudáveis.

4. CONCLUSÃO

No total, este trabalho evidencia a convicção da importância de uma alimentação adequada como forma de prevenção da doença diabetes mellitus tipo 2, principalmente no caso dos profissionais da saúde, já que esses trazem consigo a rotina estressante e alimentação inalcançada. As principais variáveis relacionadas ao risco surgidas foram o consumo baixo de frutas, verduras e alimentos ricos em fibras corroborado por um alto consumo de ultraprocessados, bebidas alcoólicas e açúcares. A prática insuficiente de exercícios físicos também favorece o desenvolvimento da doença. Para nós estudantes de Nutrição e Dietética, esta experiência foi bastante agradável como forma de aprofundamento no campo da relação nutrição e saúde pública, já que consideramos paciente habitual a doença crônica que se arrasta por tantas pessoas. Os resultados adquiridos podem servir para base de futuras intervenções cujo seu foco é incentivar o consumo saudável alimentar, bem como criar a visão da importância capital que o consumidor tem quando o assunto é dieta pura na prevenção de doenças. Constatamos que nossos objetivos iniciais foram alcançados através desta convicção. Aconselhamos iniciativas futuras de investigação para medir a efetividade da realização de programas de informação e educação a fim de facilitar mais o apoio nutricional para os profissionais da saúde para estes, melhorando a sua qualidade de vida, o que, por sua vez, sempre potencialmente aumenta a qualidade de cuidados, para com seus pacientes. Tornando o cuidado com a saúde das pessoas mais eficiente.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, CAROLINA; **Relação da obesidade com o comportamento alimentar e desenvolvimento de doenças no estilo de vida dos brasileiros** Nutr. clín. diet. hosp. 2016; 36(1): 2023. Disponível em: <https://www.revistanutricion.org/abstract/overweight-relationship-with-dietary-behavior-and-lifestyle-in-brazilian-students-75673.html>

Acesso em 21/10/2024.

ANTUNES, Ygor et al. Diabetes Mellitus Tipo 2: a importância do diagnóstico precoce. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 12, 2021. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=associa%C3%A7%C3%A3o+americana+de+diabetes+2021&btnG=#d=gs_qabs&t=1732301812433&u=%23p%3DrxzRcTwlswAJ

Acesso em: 02/09/2024

ASSUNÇÃO, WELTER. A prática do autocuidado no tratamento do diabetes mellitus tipo II por usuários de insulina. Revista de APS, v. 27, 2024. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=WELTER+2020+atividade+f%C3%ADsica+&btnG=#d=gs_qabs&t=1732301404512&u=%23p%3DNHwP1r5M4TkJ

Acesso em: 14/09/2024

BASTOS, M. N. et al. **Alimentação de Diabéticos e Hipertensos: Desafios e Recomendações** Educação em saúde, Revista Revise, v. 4, n.00 (2020) Disponível em: <https://periodicos.ufrb.edu.br/index.php/revise/article/view/1851>

Acesso em 17/04/2024.

CAMBA, Gabriel Silveira. Previsão da quantidade de refeições de um restaurante universitário via redes neurais artificiais. 2023. 42 f. Monografia (Graduação em Engenharia de Controle e Automação) - Escola de Minas, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2023. Disponível em: <https://monografias.ufop.br/handle/35400000/5504>

Acesso em 18/09/2024

CAMPOS FILHO, D. A.; FABRIZZI, F.; SOSSAE, F. C.; GALLO, Z. **A inserção da Atividade Física na rotina de trabalho e suas interferências.** Research, Society and Development, v. 11, n. 16. 2022. Disponível em :https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=campos+filho+fabrizzi+2022&btnG=#d=gs_qabs&t=1732016041998&u=%23p%3DLUiUmdGVkcUJ

Acesso em 17/10/2024.

CASARIN, Daniele Escudeiro; DONADEL; **Diabetes mellitus: causas, tratamento e prevenção.** BrazilianJournalofDevelopment, Curitiba, v.8, n.2, p. 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br>.

Acesso em 05/04/2024

GOMES, Talita de Oliveira. **Influência do consumo de água e outros líquidos na saúde dos idosos residentes na Vila Vicentina-João Pessoa-PB. 2017.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2017. Disponível em: (<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/3567>)

Acesso em 18/10/2024.

LOPES. et al. Alimentos ultraprocessados e o consumo de fibras alimentares no Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, p. 4153-4161, 2021. Disponível em:https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=consumo+de+fibras+e+ultraprocessados&oq=consumo+de+fibras+e+ultrap#d=gs_qabs&t=1732209304480&u=%23p%3Dh65vsldfjLcJ

Acesso em: 26/09/2024

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Alimentação Adequada e Saudável faz bem pra você, pra sociedade e para o planeta.** Saúde Brasil ;2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-alimentar-melhor/noticias/2022/alimentacao-adequada-e-saudavel-faz-bem-pra-voce-pra-sociedade-e-pro-planeta>

Acesso em 06/04/2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Diabetes (diabetes mellitus)**; saúde de A a Z. Brasília.2020. Disponível em:<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes#:~:text=%C3%89%20uma%20doen%C3%A7a%20causada%20pela,das%20c%C3%A9lulas%20do%20nosso%20organismo>

Acesso em: 06/04/2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Diabetes mellitus tipo 2 (DM2) no adulto**. Brasília. 2021 Disponível em: [https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-\(DM2\)-no-adulto/definicao-diabetes-mellitus-tipo-2-DM2-no-adulto/](https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-(DM2)-no-adulto/definicao-diabetes-mellitus-tipo-2-DM2-no-adulto/)

Acesso em: 06/04/2024.

MONTEIRO, CARLOS. **Consumo de alimentos ultraprocessados e associação com fatores sociodemográficos na população adulta das 27 capitais brasileiras** Rev Saude Publica. 2021;55:47 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/Vxw8tqZHMbWHDGm6Qb5KDWn/?lang=pt>

Acesso em: 28/10/2024.

MOURA, ZENON. **Investigação das bebidas açucaradas no mercado de refrigerantes brasileiro**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 9, n. 7, p. 731-740, 2023. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Moura%2C+zenon+2023&btnG=#d=gs_qabs&t=1732015682838&u=%23p%3DDRy7CNL7CW0J

Acesso em: 17/10/2024

Olivatto, G. M., Veras, V. S., Zanetti, G. G., Zanetti, A. C. G., Ruiz, F. G. R., & Teixeira, C. R. D. S. (2014). Consumo de álcool e os resultados no controle metabólico em indivíduos com diabetes, antes e após a participação em um processo educativo. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas (Edição Em Português), 10(1), 3-10. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.v10i1p3-10>

Acesso em: 17/10/2024

PENA, FRANCINEIDE et al. Saúde do homem: relação entre fatores de risco para diabetes mellitus e qualidade de vida. Revista Enfermagem Atual In Derme, v. 97, n. 3, 2023. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=associa%C3%A7%C3%A3o+de+Americana+diabetes+2021+autor+penna&btnG=#d=gs_qabs&t=1732540564496&u=%23p%3DIfvd3Y1ZoHMJ

Acesso em: 28/09/24

JROCHA, LUCAS; **Consumo de verduras e legumes permanece baixo no Brasil** CNN Brasil. Jun. 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/consumo-de-verduras-e-legumes-permanece-baixo-no-brasil-alerta-pesquisa/#:~:text=Menos%20da%20metade%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o,%25%20entre%202022%20e%202023>

Acesso em: 06/09/2024

SALCI, MARIA. et al. Educação em saúde para prevenção das complicações crônicas do diabetes mellitus na atenção primária. Escola Anna Nery, v. 22, 2018. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=preven%C3%A7%C3%A3o+diabetes+mellitus&oq=preven%C3%A7%C3%A3o+diabe#d=gs_qabs&t=1732541758975&u=%23p%3DF_UZK8z1o8MJ

Acesso em: 20/09/24

SCHNABEL, L.; et al. **Associação entre consumo de alimentos ultraprocessados e risco de mortalidade entre adultos de meia-idade na França.** JAMA Internal Medicine, v. 179, n. 4, p. 490-498, 2019. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=schnabel+2019+food&oq=Schnabel+2019#d=gs_qabs&t=1732027892198&u=%23p%3D_xUriHsjSokJ

Acesso em: 10/10/2024

Secretaria da Saúde. (2017, 10 de fevereiro). **Consumo de álcool para pacientes com diabetes tem que ser na dose certa.** Bahia. Disponível

em: <https://www.saude.ba.gov.br/2017/02/10/consumo-de-alcool-para-pacientes-com-diabetes-tem-que-ser-na-dose-certa/#:~:text=Pessoas%20que%20tomam%20muita%20cerveja,de%20glicemia%20e%20dif%C3%ADcil%20controle>

Acesso em: 21/10/2024

SOCIEDADES BRASILEIRA DE DIABETES . **Brasil já tem cerca de 20 milhões de pessoas com diabetes** abril 26, 2024 Disponível em: <https://diabetes.org.br/brasil-ja-tem-cerca-de-20-milhoes-de-pessoas-com-diabetes/>

Acesso: 31/10/2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, **diabetes crescem mais rapidamente entre mulheres** , SBD, São Paulo, 2021. Disponível em: <https://diabetes.org.br/diabetes-cresce-mais-rapidamente-entre-mulheres-durante-a-pandemia/>

Acesso em: 30/09/2024

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES . **O que você precisa saber sobre estresse e diabetes** março 3, 2021 Disponível em: [https://diabetes.org.br/o-que-voce-precisa-saber-sobre-estresse-e-diabetes-](https://diabetes.org.br/o-que-voce-precisa-saber-sobre-estresse-e-diabetes-6/#:~:text=Os%20horm%C3%B4nios%20de%20estresse%20podem%20alterar%20a%20glicemia%20diretamente%3A%20o,tanto%20em%20DM1%20quanto%20DM2)

[6/#:~:text=Os%20horm%C3%B4nios%20de%20estresse%20podem%20alterar%20a%20glicemia%20diretamente%3A%20o,tanto%20em%20DM1%20quanto%20DM2](https://diabetes.org.br/o-que-voce-precisa-saber-sobre-estresse-e-diabetes-6/#:~:text=Os%20horm%C3%B4nios%20de%20estresse%20podem%20alterar%20a%20glicemia%20diretamente%3A%20o,tanto%20em%20DM1%20quanto%20DM2)

Acesso em: 30/09/2024.

SOUZA, PALOMA et al. Consumo de doces e sua associação com variáveis individuais, socioeconômicas e alimentares no município de Mâncio Lima, Acre. Scientia Naturalis, v. 3, n. 5, 2021. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=consumo+de+doces+&oq=consumo#d=gs_qabs&t=1732300617243&u=%23p%3DVIC3p9ssuYwJ

Acesso em: 20/10/2024

TEIXEIRA, Rosária de Campos; MANTOVANI; **Enfermeiros com doença crônica: as relações com adoecimento, a prevenção e o**

processo de trabalho Revista ESC Enfermagem UPS v. 2 n.43 (2009)
Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000200022>

Acesso em: 29/05/2024

TENÓRIO, Goretti Tenório Frutas contra diabetes. Revista Veja saúde, 2021. Disponível em: https://saude.abril.com.br/alimentacao/frutas-contra-o-diabetes#google_vignette

Acesso em: 24/05/2024

TOSTES, Brena; **10 coisas que você precisa saber sobre diabetes tipo 2**. Fesaúde Niterói. Rio de Janeiro 2022. Disponível em: <https://www.fesaude.niteroi.rj.gov.br/sua-saude/10-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-diabetes-tipo-2>

Acesso em: 07/04/2024

VARELLA, MARCIA. **A associação dos níveis de hemoglobina A1c e depressão entre adultos com diabetes** 28 de fevereiro de 2022;14(2)
Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8967126/>

Acesso em: 10/10/2024

ANEXO 1

QUESTIONÁRIO –

Prezado(a) participante, este questionário faz parte de uma pesquisa acadêmica para um Trabalho de Conclusão de Curso dos alunos da ETEC Cidade Tiradentes sobre **A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PREVENÇÃO DA DIABETES TIPO 2 EM PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE**. Seu objetivo é coletar informações sobre hábitos alimentares inadequados que possam promover diabetes em profissionais da saúde.

E-mail:

Cargo:

Gênero:

- feminino
- masculino
- prefiro não informar

Você é diagnosticado com Diabetes mellitus?

- sim, eu tenho diabetes mellitus tipo 1.
- sim, eu tenho diabetes mellitus tipo 2.
- não, não sou diagnosticado.
- não sei informar

Você já fez algum exame para detectar se possui ou não diabetes?

- sim

não

Você tem histórico de diabetes na família? Se sim, qual o grau de parentesco?

sim

não

Qual o grau de parentesco? _____

Você se sente estressado diariamente?

sim

não

Você fuma?

sim

não

Se sim, quantos maços ao dia? _____

Você consome bebidas alcóolicas?

sim

não

Se sim, com qual frequência? _____

Quantos litros de água você consome durante o dia?

menos de um litro

1 litro (4 copos)

2 litros (8 copos)

3 ou mais (12 copos ou mais)

Você pratica atividade física (caminhada, musculação, artes marciais, etc...)? Se sim, com qual frequência?

- () sim, todos os dias
- () sim, 1 a 2 vezes na semana
- () sim, 3 a 5 vezes na semana
- () não, não pratico.

Qual tipo de atividade física você pratica? _____

Qual a quantidade de refeições que você costuma fazer durante o dia?

- () 1 a 2 refeições por dia
- () 3 a 5 refeições por dia
- () 5 ou mais

Você tem o hábito de consumir frutas?

- () sim, todos os dias
- () sim, 1 a 2 vezes na semana
- () sim, 3 a 5 vezes na semana
- () não, não consumo

Você costuma consumir legumes? (abóbora, batata-doce, berinjela, beterraba, cenoura, pepino, chuchu...)

- () sim, todos os dias
- () sim, 1 a 2 vezes na semana
- () sim, 3 a 5 vezes na semana
- () não, não consumo

Você costuma consumir vegetais folhosos? (couve, alface, agrião, acelga, espinafre)

- () sim, todos os dias
- () sim, 1 a 2 vezes na semana
- () sim, 3 a 5 vezes na semana
- () não, não consumo

Você consome alimentos ricos em fibras? Exemplo (aveia, linhaça, arroz integral, pão integral, macarrão integral)

- () sim, todos os dias
- () sim, 1 a 2 vezes na semana
- () sim, 3 a 5 vezes na semana
- () não, não consumo

Como você descreveria seu consumo de alimentos processados? (ultra processados, congelados, salgadinhos e etc.)

- () Muito baixo
- () Baixo
- () Médio
- () Alto

Como você descreveria seu consumo de doces? (refrigerantes, balas, chocolates, biscoitos recheados, bolos...)

- () Muito baixo
- () Baixo
- () Médio
- () Alto

Você saberia identificar quantas colheres de açúcar você consome por dia?

- 2-5 colheres de chá
- 5 ou mais colheres de chá
- 2-5 colheres de sopa
- 1 xícara ou mais
- não sei informar

Você considera seus hábitos alimentares saudáveis?

- sim
- não

Se sim, quais hábitos?

Você acha que uma alimentação saudável/balanceada pode prevenir a diabetes mellitus tipo 2?

- sim
- não

Você gostaria de relatar algo pessoal com a diabetes mellitus?