

INTERVENÇÕES LONGITUDINAIS NÃO FARMACOLÓGICAS PARA PERDA PONDERAL EM ADULTOS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2

Thiago Marques Brito, Heloise Gabriella Queiroz Moura, Pedro Henrique de Oliveira Nunes, Lucas Tiago Brandão de Arruda, Bruno de Barros Miguez, Luiza Ranyele Gonçalves Rezende, Guilherme Pereira Bernardi, Alfredo Manoel Ramiro Basto de Barros Costa, Maria Eduarda Lisboa Costa, Leticia Ohana Ferreira Sobral

Palavras-chave: Saúde pública. Obesidade. Redução de peso.

DOI: 10.47094/IVCNESP.2023/RS.65

Introdução: A prevalência de pessoas com diabetes mellitus tipo 2 (DM2) acima do peso é um fator preocupante de saúde pública, podendo acarretar outras condições patológicas associadas, como hipertensão arterial sistêmica (HAS), neuropatias periféricas, doença renal crônica (DRC) e outras. Nesse sentido, além do uso de medicação terapêutica, temos a perda ponderal como um grande aliado na redução dos índices glicêmicos e redução da resistência periférica à insulina. **Objetivos:** Essa revisão da literatura busca avaliar a eficácia da mudança do estilo de vida e os benefícios da perda de peso como medidas comportamentais intervencionais nos adultos com DM2. **Metodologia:** Foram realizadas buscas nas bases de dados Pubmed e Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando os termos “obesidade”, “diabetes mellitus” e “síndrome metabólica”, no qual foram compilados artigos publicados entre o período de março de 2010 à fevereiro de 2023. **Resultados:** Foram coletados 22 estudos com duração das intervenções no período de 1 a 5 anos. As principais medidas de intervenções adotadas foram o aumento no gasto calórico através da prática de atividades físicas, diminuição do aporte calórico por meio de mudança na dieta dos participantes e terapia cognitivo-comportamental (TCC). Mesmo os que obtiveram perda ponderal de pequena a moderada, obtiveram diminuição dos valores da hemoglobina glicada, ainda que também discretas. Já os participantes que reduziram o índice de massa corporal (IMC) de forma mais contundente, sofreram alterações benéficas significativas nos exames laboratoriais, mantendo valores glicêmicos dentro do alvo terapêutico. **Conclusão:** Os estudos evidenciaram dados promissores quanto à proporção da perda ponderal em relação ao alcance conquistado dos valores do alvo terapêutico. Percebemos que as intervenções em conjunto otimizam os resultados esperados, de modo a trabalharem sinergicamente para reduzir o quadro clínico natural da doença e possíveis complicações associadas.