



DIABETES: UMA REVISÃO DAS CAUSAS, COMPLICAÇÕES E INTERVENÇÕES BASEADAS EM EVIDÊNCIAS

Maricleia de Lima¹, Emili Dal Pizzol Bortolini², Janaina Yasmin Zanatta Brum³, Julia Moreira⁴, Kimberly de Olivério⁵,
Cristiane Berti⁶

1. Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Videira, SC
2. Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Videira, SC
3. Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Videira, SC
4. Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Videira, SC
5. Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Videira, SC
6. Docente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Videira, SC

Autor correspondente: Maricleia de Lima, maricleia204@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: O diabetes é uma doença crônica que afeta milhões de pessoas mundialmente, caracterizada pela incapacidade de regular os níveis de glicose no sangue. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o diabetes está em ascensão, especialmente o tipo 2, fortemente associado ao estilo de vida. Tal patologia está relacionada a complicações graves, como doenças cardiovasculares, danos nos nervos, insuficiência renal e perda da visão. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi apresentar uma revisão bibliográfica sobre os tipos de diabetes, suas causas e complicações, além de discutir estratégias de prevenção e tratamento baseadas em evidências recentes. **Método:** Foi realizada uma revisão bibliográfica em bases de dados da OMS e da American Diabetes Association (ADA) no Google Acadêmico utilizando palavras-chave como "diabetes", "diabetes tipo 1", "diabetes tipo 2", "complicações do diabetes" e "prevenção do diabetes". Foram selecionados artigos científicos publicados nos últimos cinco anos e diretrizes de organismos internacionais sobre o manejo do diabetes. **Resultados:** O diabetes tipo 1 é uma doença autoimune que destrói as células beta do pâncreas, resultando na ausência de produção de insulina. Já o tipo 2 é causado principalmente pela resistência à insulina, com fatores de risco associados ao sedentarismo e obesidade. O diabetes gestacional ocorre durante a gravidez e aumenta o risco de diabetes tipo 2. Os estudos analisados indicam que o controle adequado da glicose previne complicações, sendo que no tipo 1, o tratamento envolve a administração de insulina e no tipo 2, é importante a perda de peso, prática de exercícios e uso de medicamentos como a metformina, que têm se mostrado eficaz no controle glicêmico. Complicações como retinopatia, nefropatia e neuropatia afetam a qualidade de vida. A prevenção, por meio de mudanças no estilo de vida, demonstrou eficácia na redução da incidência do diabetes tipo 2. **Conclusão:** O diabetes é uma condição complexa, com múltiplas formas e complicações. A prevenção do diabetes tipo 2 está ligada a mudanças no estilo de vida, como dieta saudável e atividade física regular. O tratamento adequado, associado ao monitoramento contínuo da glicose, é essencial para a prevenção de complicações e melhora na qualidade de vida dos pacientes.

Palavras-chave: Doenças não transmissíveis; Controle glicêmico; Diabetes Mellitus.