

8º MoEduCiTec

Mostra Interativa da Produção Estudantil
em Educação Científica e Tecnológica
O Protagonismo Estudantil em Foco

II Mostra de Extensão Unijui



27/09/2024 | Campus Ijuí



SEGURANÇA ALIMENTAR EM RELAÇÃO A PESSOAS DIABÉTICAS

Leonardo Margutti¹
Cauã de Lima Machado²
João Antônio Frada Fantinelli³
Renan Rodrigues Escobar⁴
Lucia Nita Libardoni⁵

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho.

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Ciências da Natureza e Suas Tecnologias.

¹ Estudante do 3º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho, leonardo-margutti1@educar.rs.gov.br.

² Estudante do 3º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho, caua-dlmachado@educar.rs.gov.br.

³ Estudante do 3º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho, joao-fantinelli@educar.rs.gov.br.

⁴ Estudante do 3º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho, renan-rescobar@educar.rs.gov.br.

⁵ Professora Especialista, Bióloga, lucia-nlibardoni@educar.rs.gov.br.



1. Introdução

A diabetes é uma doença proveniente da falta de insulina, tendo como forma mais comum a diabetes tipo 2, o que representa aproximadamente 90% de todos os diagnósticos no Brasil. Nesses casos, o corpo não consegue controlar os níveis de açúcar no sangue, uma vez que ele não produz ou não responde à insulina.

O objetivo geral deste estudo é apresentar sobre a importância da alimentação saudável principalmente para as pessoas diabéticas, mas também para as demais pessoas. Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), cerca de 40 milhões de brasileiros são pré-diabéticos. Conforme a Revista ABM, “estudos comprovam que o sobrepeso, a obesidade, o sedentarismo e a alimentação baseada em alimentos ricos em açúcares e gorduras, contribuem como possíveis causas na elevação do número de casos da doença”. Portanto, uma alimentação adequada e equilibrada é necessária para a prevenção de diabetes e outras doenças.

Com isso, buscamos compreender o por quê as pessoas que não têm herança genética da diabetes acabam desenvolvendo a mesma ao longo de suas vidas, bem como analisar o aumento dos índices de diabetes; indicar possíveis melhorias na alimentação dos pré-diabéticos e diabéticos; relacionar os tipos de diabetes (1, 2 e gestacional) e alimentos (light e diet), estabelecer cuidados e rotinas para as pessoas; e apresentar formas de prevenção e tratamento, como medicamentos hipoglicemiantes e a bomba de insulina.

Sendo assim, devido a falta de cura da doença decidimos escolher o tema para adquirir conhecimento sobre a diabetes e, ao mesmo tempo, possivelmente ajudar as pessoas que possuem a condição e não sabem como tratar ou amenizar a mesma.

2. Procedimentos Metodológico

Os procedimentos e estratégias utilizados se caracterizam como qualitativos, pois o grupo utilizou gráficos e pesquisas bibliográficas de natureza aplicada, por meio de sites, livros e artigos para fundamentar o trabalho.

3. Resultados e Discussões

A alimentação é um fator primordial quando se fala em diabetes. Atualmente, cerca de 10% da população sofre com essa doença, número superior ao ano de 2018, que era aproximadamente 7%.

É de grande importância que a dieta de um diabético possua alimentos como, frutas, legumes e verduras preferencialmente crus, pela maior quantidade de fibras que diminuem a velocidade de absorção da glicose. Além disso, deve-se priorizar sementes, cereais integrais e proteínas e laticínios com pouca gordura.

No entanto, como toda a dieta existem os alimentos que devem ser evitados, como: alimentos que contêm muito açúcar, cereais refinados, carnes processadas, bebidas alcoólicas e laticínios ricos em gordura.



Para prevenir a diabetes, o primeiro passo é consultar um médico para diagnosticar a pré-diabetes. O médico irá recomendar mudanças nos hábitos alimentares e sugerir que faça atividade física, pois ela também é fundamental para controlar a glicose no sangue. Com a adoção rígida dessas recomendações, é possível normalizar os níveis de glicemia e evitar que a pré-diabetes se torne diabetes.

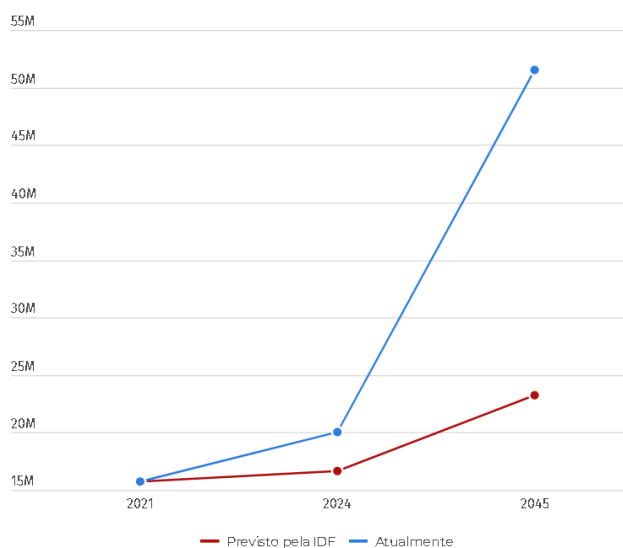
O exercício físico é importante porque provoca aumento na demanda energética, gerando, conseqüentemente, aumento na captação de glicose e na produção de insulina, isso combinado com uma dieta saudável combinam para que o indivíduo consiga controlar seus níveis de glicemia e ajudam outras pessoas a prevenir a diabetes.

Segundo o atlas da Federação Internacional de Diabetes (IDF) lançado em 2021, o Brasil ocupa o sexto lugar mundial de pessoas diabéticas, possuindo cerca de 15,7 milhões de pessoas afetadas pela doença e a previsão para 2045 seria de que haja 23,2 milhões de pessoas com diabetes no Brasil.

Já a Sociedade Brasileira de Diabetes, em 2024, informa que a prevalência do diabetes no Brasil é de 10%, que equivale a cerca de 20 milhões. Pode-se dizer que 90% dos diabéticos no Brasil são do Tipo 2, de 5% a 10% são Tipo 1 e 2% a 4% das gestantes possuem diabetes.

Com as informações obtidas, se analisar a previsão para 2045 seria um aumento de 7,5 milhões de pessoas com diabetes, resultando em 23,2 milhões de pessoas com a doença. Mas ao perceber os índices atuais nota-se que já atingimos a marca prevista em apenas 3 anos e se continuar nesse nível em 2045 teremos em torno de 51,5 milhões de diabéticos no Brasil.

Diabetes no Brasil



Fonte: Autoria própria



A diabetes de tipo 1, 2 e gestacional têm diferentes causas, sejam elas por mal funcionamento de órgãos ou pela resistência gerada pelo organismo, porém, da mesma forma, devem ser tratadas por um profissional competente para identificar qual o melhor tratamento para cada caso.

Alguns tipos de diabetes vem acompanhados de alguns outros tipos de problemas de saúde como obesidade, hipertensão e sedentarismo. Isso afeta ainda mais os efeitos da diabete no organismo.

Para ajudar a população, o Sistema Único de Saúde (SUS) disponibiliza medicamentos gratuitos para o auxílio no tratamento, todos liberados em farmácias credenciadas, assim os portadores de diabetes são assegurados com tratamento integral.

Paralelo a isso, outra forma de tratamento é a bomba de insulina. É um dispositivo do tamanho de um pager que libera insulina continuamente no corpo do paciente, através de uma cânula inserida sob a pele. A bomba é programada pelo médico para liberar doses precisas de insulina, adaptando-se às necessidades do paciente em diferentes momentos do dia. Ela é usada 24 horas por dia e precisa ser desconectada da cânula para atividades como nadar ou tomar banho.

4. Conclusão

Conforme a pesquisa realizada percebemos que além dos fatores hereditários, os fatores externos como: alimentação, rotina, prática de atividade física, entre outras condições também afetam a vida do indivíduo diabético.

Além disso, é notório que os índices são um fator alarmante, pois aumentaram significativamente com o passar dos anos, ultrapassando as taxas previstas para o futuro já no momento atual.

Portanto, é necessário mais investimentos em pesquisas sobre essa doença para identificar melhores formas de tratamento ou até mesmo uma cura para esta condição. Bem como, a população ter uma qualidade de vida melhor com hábitos alimentares mais saudáveis e rotinas de exercícios físicos diárias.

5. Referências

ALMEIDA, A. **Dieta para diabetes: o que comer e o que evitar**. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/dieta-para-diabetes/>. Acesso em: 17 jul. 2024.

ALMEIDA, D. **Mais de 10% dos brasileiros vivem com diabetes**. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2023-11/mais-de-10-dos-brasileiros-vivem-com-diabetes>. Acesso em: 25 jun. 2024.

D'ANGELO, F.; LEATTE, E.; DEFANI, M. **O Exercício Físico como Coadjuvante no Tratamento do Diabetes**. Disponível em:



<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/3895/2566>. Acesso em: 03 jul. 2024.

DIABETES ATLAS. **IDF Diabetes Atlas 2021**. Disponível em: https://diabetesatlas.org/atlas/tenth-edition/dlmodal=active&dlsrc=Atlas_10th_Edition_2021.pdf. Acesso em: 25 jun. 2024.

FERREIRA, A. C. et al. **Diabetes Mellitus tipo 2: incidência e seus impactos biopsicossociais na infância**. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/27753/21961>. p. 2-4. Acesso em 09 jul. 2024.

MINICUCCI, W. J. **Uso de bomba de infusão subcutânea de insulina e suas indicações**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abem/a/vCWzNMW59MskhNfydm3R3Vx/?html>. Acesso em: 17 jul. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Diabetes (diabetes mellitus)-tratamento**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes/tratamento>. Acesso em: 17 jul. 2024.

REVISTA ABM. **Alimentação x diabetes: a educação nutricional é fundamental para prevenção e controle**. Disponível em: <https://www.revistaabm.com.br/artigos/alimentacao-x-diabetes-a-educacao-nutricional-e-fundamental-para-prevencao-e-controle>. Acesso em: 02 jul. 2024.

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO DISTRITO FEDERAL E DOS TERRITÓRIOS. **Você sabe o que é a pré-diabetes? Entenda tudo sobre o assunto!**. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoas/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/voce-sabe-o-que-e-a-pre-diabetes-entenda-tudo-sobre-o-assunto>. Acesso em: 25 jun. 2024.

UMANE, C. **Prevalência de diabetes no Brasil chega a mais de 10% dos adultos nas capitais**. Disponível em: <https://biblioteca.observatorioaps.com.br/blog/prevalencia-de-diabetes-no-brasil>. Acesso em: 25 jun. 2024.