



**MOSTRA DO
CONHECIMENTO**
DO COLÉGIO SÃO LUÍS

Maus hábitos de vida e diabetes tipo 2: Como uma má qualidade de vida pode levar ao desenvolvimento da diabetes tipo 2 em crianças e adolescentes

Maria Clara Shima Kuroda

Professora Orientadora Dra. Denise Curi

RESUMO

O aumento da prevalência da diabetes tipo 2 em crianças e adolescentes no Brasil vem sendo cada vez mais preocupante. Fatores como obesidade, sedentarismo e maus hábitos alimentares agravaram essa doença crônica, pois todos esses levam à expansão da gordura corporal. Essa, por sua vez, bloqueia a captação da insulina, desse modo, o pâncreas se desgasta, gerando a diabetes tipo 2. A expansão de produtos alimentares ultraprocessados, o falso marketing sobre esses produtos, a piora na saúde mental entre jovens assim como a desinformação sobre essa doença nessa faixa etária contribuem para esse aumento. Para confirmar essa desinformação entre os adolescentes, foi feita uma pesquisa via Forms, entre os alunos de 14 a 17 anos do Colégio São Luís. Essa pesquisa mostrou a necessidade de um trabalho de educação e conscientização sobre os fatores de riscos e consequências dessa doença crônica.

INTRODUÇÃO

A diabetes tipo 2 pode ser causada por fatores genéticos e pelo estilo de vida, assim, quando não tratada desde o seu início, poderá evoluir e gerar sintomas graves, podendo aumentar o risco de mortalidade. De acordo com os dados do IDF, de 2000 a 2024 houve um aumento de quase 5 vezes no número de indivíduos com Diabetes no Brasil. A SBD (Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019) diz que a diabetes tipo 2 é mais comum após os 40 anos, porém no contexto atual, crianças e adolescentes estão desenvolvendo essa doença, isso, devido ao aumento do sobrepeso e da obesidade. Um dos fatores que pode ter a ver com essa posição é o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados.

OBJETIVOS

O objetivo principal dessa pesquisa é compreender a relação entre sedentarismo e má alimentação no desenvolvimento da diabetes mellitus tipo 2, visto o aumento da incidência entre crianças e adolescentes. É também objetivo entender o quanto adolescentes conhecem sobre essa doença.

METODOLOGIA

A metodologia do trabalho inclui uma revisão narrativa de literatura, utilizando artigos, livros, dissertações e artigos de jornais utilizando como palavras-chave “diabetes”, “crianças e adolescentes”, “sedentarismo”, “alimentação” e “incidência” em bases como Google Acadêmico, Scielo e PubMed. Também foi realizada uma entrevista com uma pediatra e uma pesquisa com alunos do Ensino Médio, via Forms, para avaliar o grau de conhecimento sobre a doença.

RESULTADOS

A pesquisa qualitativa mostra dados interessantes: embora o percentual de adolescentes que acertaram a classificação da diabetes fosse alto: 77% acertaram. Em relação à quantidade de tipos de diabetes, apenas 28% acertaram. É interessante notar que 49% acertaram a posição global do Brasil em relação ao índice de indivíduos com DM2. Embora 49% tenham algum familiar com a doença: 13% responderam que alguém na família é pré diabético, 17% apresenta DM1 e 19% apresentar DM2 (19%), é importante ressaltar que muitos desconhecem e sabem pouco sobre a doença, como mostra a figura abaixo, com 66% afirmando saber pouco e 9% desconhecer o assunto.

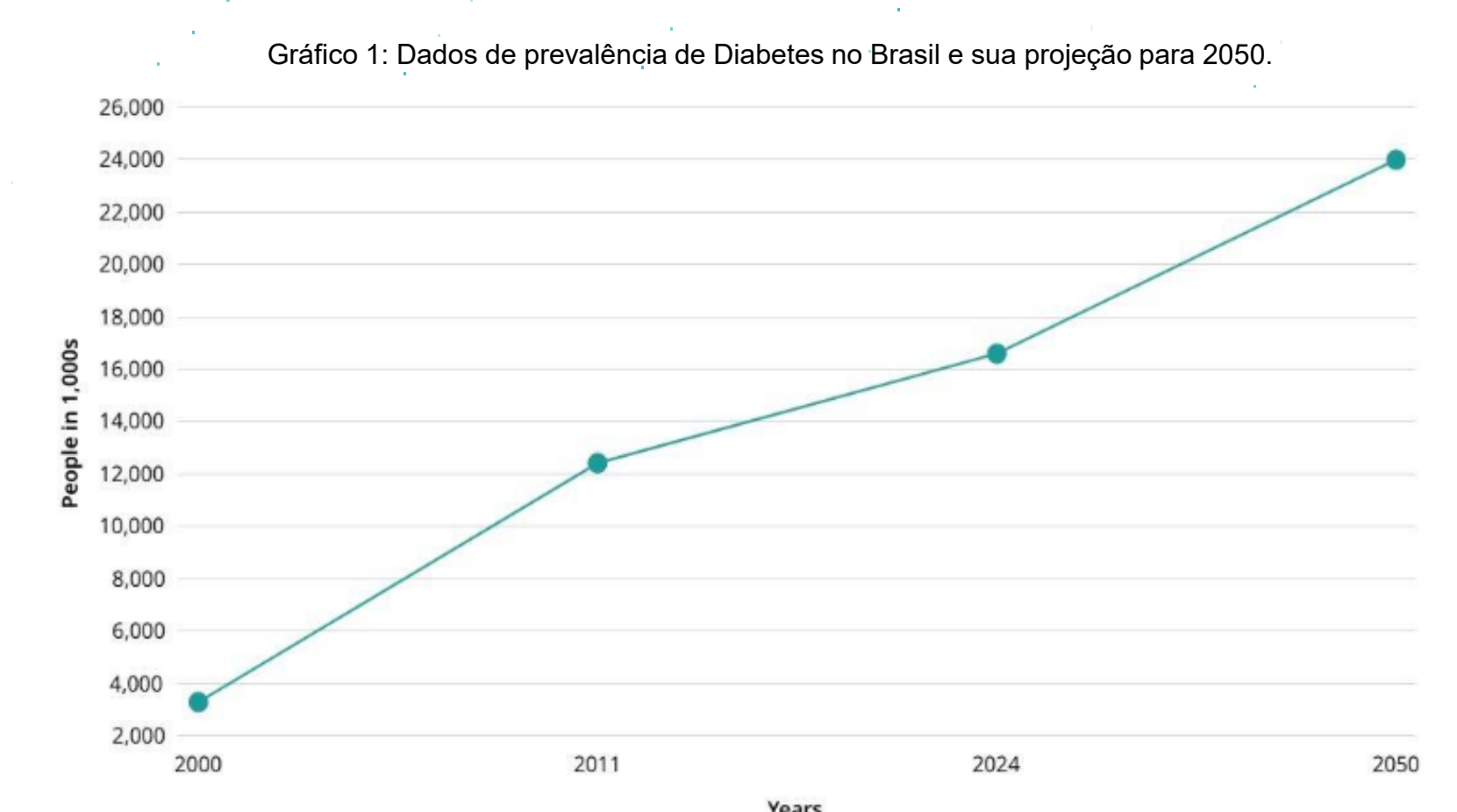
6. Quanto você considera saber sobre Diabetes? (0 ponto)



Quando perguntados sobre os fatores que levam a DM2, apesar da maioria ter colocado que a condição é causada pela má alimentação e sedentarismo, um número considerável de indivíduos ainda escolheu a “mutação da célula beta no pâncreas” com um dos fatores. Vale ressaltar que muitos dos que erraram tinham algum familiar com pré diabetes ou com diabetes tipo 2, evidenciando a urgência de um processo educativo sobre essa doença, principalmente porque a pesquisa confirma que maus hábitos de vida impactam no desenvolvimento da diabetes mellitus tipo 2, assim atividades físicas, boa alimentação, uma boa qualidade do sono e a diminuição dos níveis de estresse e ansiedade, podem ajudar na mitigação da DM2.

CONCLUSÃO

Dessa forma, foi possível verificar que maus hábitos de vida impactam diretamente no desenvolvimento da diabetes tipo 2 em crianças e adolescentes, levando à obesidade que gera o acúmulo de glicose, insulina e gordura no corpo, o que, posteriormente causa a deterioração das células β e, consequentemente o desenvolvimento do diabetes tipo 2. A doença pode ser pior para os mais novos, pois conviverão mais tempo com ela. Logo, é possível prevenir a condição e é responsabilidade, não somente dos pais e do indivíduo, mas também do governo e das indústrias alimentícias que precisam implementar políticas adequadas como: regras para os rótulos de produtos, maior taxaço sobre os alimentos ultraprocessados em detrimento dos *in natura*, incentivar o letramento em saúde e a prática de esportes, tratamento psicológico e nutricional. Essas ações serão benéficas não só para a população, mas também para o próprio governo, que gastará menos com equipamentos e tratamentos de doenças derivadas dessa doença crônica. Avançamos bastante ao modificarmos a cesta básica retirando dela os alimentos ultraprocessados, porém ainda é necessário fazer mais, para que a diabetes não se torne um fator predominante na população, visto a projeção do aumento de prevalência dessa doença, como mostra o gráfico 1. Os resultados obtidos na pesquisa com estudantes reforçam a necessidade de um processo educativo e de conscientização dos riscos relacionados à DM2 e de sua prevenção.



BIBLIOGRAFIA

- DIAS, Shirley. MACIEL, Tatiana. SABLICH, Giovanna. **Diabetes tipo 2 na infância:** revisão de literatura. ConScientiae Saúde, vol. 6, núm. 1, 2007
- Sociedade Brasileira de Diabetes. **Cresce a incidência de diabetes tipo 2 entre crianças e adolescentes.** Sociedade Brasileira de Diabetes, s.d. Disponível em: <https://diabetes.org.br/cresce-a-incidencia-de-diabetes-tipo-2-entre-criancas-e-adolescentes/>. Acesso em: 10 set. 2025.
- LOPES, Carina; ROSSETI, Ana Luísa; ARANTES, Luísa; BARROS, Maria; OLIVEIRA, Luciana. **O aumento do número de casos da Diabetes Mellitus tipo 2 em crianças e adolescentes e a prevalência da obesidade:** uma revisão bibliográfica. Congresso Médico Acadêmicos UNIFOA, 2023.
- SATORELLI, Daniela; Franco, Joel 2; CARDOSO, Augusto. **Intervenção nutricional e prevenção primária do diabetes mellitus tipo 2:** uma revisão sistemática. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro. Janeiro 2006
- GONÇALVES, Samara; GONÇALVES, Sarah; TAMEIRÃO, José; MAGALHÃES, Lorena; BAREIRO, Fabio; MORGAN, Bianca; FILHO, Eduardo; CHAGAS, Denise. **Obesidade e Diabetes tipo 2 em crianças:** epidemiologia e tratamento. CUADERNOS DE EDUCACIÓN Y DESARROLLO, Portugal. Dezembro 2024

