



## ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DO DIABETES MELLITUS TIPO 2 EM ADULTOS

THAÍS GABRIEL GUIMARÃES; ANA LAURA PEREIRA MUNIZ; THAMYRES VICTÓRIA DE ALMEIDA BASTOS; LUCYANA NERY PAIVA; PATRÍCIA EMI YANAGUIBASHI MENEZES

**Introdução:** O diabetes mellitus tipo 2 é uma epidemia global impulsionada principalmente por fatores modificáveis, como sedentarismo, obesidade, alimentação inadequada e envelhecimento populacional. Sua incidência crescente representa um importante desafio para os sistemas de saúde, impactando a qualidade de vida da população e gerando custos elevados para o tratamento de complicações associadas. Estratégias de prevenção primária são fundamentais para conter a expansão da doença e reduzir sua carga sobre a sociedade. **Objetivo:** Analisar as principais estratégias de prevenção primária do diabetes mellitus tipo 2 na população adulta. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão narrativa da literatura utilizando as bases PubMed, Cochrane Library e SciELO, abrangendo artigos publicados entre 2019 e 2024, nos idiomas português e inglês. Foram selecionados estudos que abordassem intervenções preventivas realizadas em atenção primária, com ênfase em programas de estilo de vida saudável, rastreamento de fatores de risco e utilização de ferramentas digitais para suporte ao autocuidado. **Resultados:** Programas de intervenção focados em mudanças de estilo de vida, incluindo adoção de dieta balanceada, prática regular de atividade física supervisionada, cessação do tabagismo e controle de peso corporal, demonstraram reduzir em até 58% a incidência de diabetes tipo 2 em adultos de alto risco. Estratégias que incorporaram o uso de aplicativos móveis para registro de hábitos alimentares e níveis de atividade física mostraram aumento da adesão e melhores desfechos. No entanto, barreiras importantes foram identificadas, como a dificuldade de manutenção de hábitos saudáveis a longo prazo, resistência às mudanças comportamentais, limitações socioeconômicas e desigualdade de acesso a programas de promoção da saúde. **Conclusão:** A prevenção do diabetes mellitus tipo 2 deve ser priorizada nas políticas públicas, com enfoque em ações educativas, criação de ambientes que favoreçam escolhas saudáveis e investimento em tecnologias de apoio ao autocuidado. A integração entre estratégias comunitárias, apoio multiprofissional e políticas de combate à obesidade é essencial para a efetividade das ações preventivas.

Palavras-chave: **DIABETES MELLITUS; PREVENÇÃO PRIMÁRIA; SAÚDE DO ADULTO; ESTILO DE VIDA; ATENÇÃO PRIMÁRIA**