

O IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO NA GESTÃO DO DIABETES *MELLITUS* TIPO 2 EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA CIENTÍFICA

Cleuma Cordeiro Moutinho¹

1 Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN. E-mail para contato: cleomoutinho@hotmail.com

RESUMO - Este trabalho objetivou fazer uma revisão de literatura científica sobre o impacto da alimentação na gestão do diabetes *mellitus* tipo 2 em idosos. Para realizar este propósito, pesquisou-se artigos nas bases de dados PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS Saúde) e SciELO, completos, em português e em inglês, publicados entre os anos de 2018 e 2024, a partir das palavras-chave: diabetes *mellitus* tipo 2; idosos; alimentação e controle glicêmico. Após uma seleção inicial, levando-se em conta critérios como título, metodologia e demais especificidades relativas à pesquisa em questão, dos 110 estudos resultantes da primeira busca, selecionou-se vinte. Desses, optou-se pela escolha de 18 estudos, por considerar-se que seu conteúdo estava mais próximo da proposta do trabalho em questão. Em seguida, elencou-se, a partir de uma tabela, os estudos, conforme o título, os autores, o ano de publicação, o objetivo, o método utilizado e o resultado. Dessa forma, obteve-se como pontos de análise: intervenções dietéticas específicas na alimentação de idosos com diabetes tipo 2 (DM2); comportamento alimentar dos idosos com DM2 e fatores associados; e, por fim, medidas e estratégias de promoção da saúde de idosos com DM2. Os resultados apresentam que há os fatores internos e externos que influenciam a conduta nutricional dos idosos com DM2. Um deles é a falta do acompanhamento de algum familiar para a orientação da dieta. Outro, é o fato de o Serviço de Saúde Pública, não raro, não proceder adequadamente no que diz respeito ao acompanhamento desses pacientes, visto que eles, para além do DM2, são acometidos por outras comorbidades. Sendo assim, conclui-se que para que haja uma gestão adequada do diabetes *mellitus* tipo 2 em idosos faz-se necessária a criação do hábito de uma dieta equilibrada, além de esforços medicinais individualizados a fim de atender às necessidades específicas relativas a esses sujeitos.

Palavras-chave: 1. Diabetes *mellitus*; 2. Dieta mediterrânea; 3. Saúde pública; 4. Idosos.

1 INTRODUÇÃO

O diabetes *mellitus* (DM) é uma condição crônica que ocorre quando o organismo não produz insulina ou esta não consegue ser efetiva para o pleno desenvolvimento do indivíduo. Na infância, o tipo mais comum é o diabetes tipo 1 (DM tipo 1), mas pode ocorrer em qualquer idade. A pessoa com tal tipo de diabetes necessita essencialmente de insulina exógena para sobreviver, e a condição não pode ser prevenida. Já o diabetes tipo 2 (DM tipo 2) é o mais comum entre todos os tipos, atingindo a maior parte das pessoas com DM no mundo. O DM tipo 2 pode ser prevenido e há remissão em alguns casos da doença, com tratamento centrado na mudança de estilo de vida e sobretudo na alimentação saudável (Mota *et al.*, 2023). Por outro lado, segundo o Ministério da Saúde, a má alimentação lidera a lista dos fatores de risco relacionados à carga global de doenças no mundo todo.

Dados sobre a morbimortalidade por diabetes demonstram a ocorrência da doença como um problema de saúde pública na população mundial - globalmente, uma a cada cinco

peessoas com idade entre 65 e 69 anos vivem com diabetes (cerca de 136 milhões). Projeta-se que o número de indivíduos com mais de 65 anos com diabetes chegará a 195,2 milhões em 2030 e 276,2 milhões em 2045. O aumento progressivo é principalmente devido ao aumento do diabetes *mellitus* tipo 2 (resistência à insulina), que representa de 90% a 95% dos casos e acomete, majoritariamente, adultos e idosos (Francisco *et al.*, 2022). Dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Brasil, baseada no Vigitel 2016, mostram que 27,2% dos idosos em capitais brasileiras têm diabetes associado a padrões de comportamento alimentar, que impactam diretamente no controle da glicemia.

A alta prevalência de diabetes tipo 2 entre adultos mais velhos reflete o aumento da expectativa de vida da população em geral. Vários fatores estão envolvidos nessa ocorrência: 1) as alterações funcionais multiorgânicas típicas da idade avançada estão ligadas à função prejudicada das células beta secretoras de insulina e à sensibilidade prejudicada à insulina; 2) as variações relacionadas à idade na composição corporal, que são correlatas ao envelhecimento. Entre elas, incluem-se a redução da massa livre de gordura (músculo, osso, água) e o aumento relativo da massa gorda, com a obesidade visceral levando a alterações da sensibilidade à insulina; 3) a sobrevivência atualmente melhorada de pacientes com diabetes contribui para o aumento da taxa desta doença entre adultos mais velhos. Pacientes idosos com DM frequentemente apresentam várias comorbidades associadas e fazem uso de vários medicamentos, além dos prescritos para o tratamento da hiperglicemia.

Estilo de vida sedentário e dieta desbalanceada estão entre os principais fatores para o desenvolvimento do diabetes. Ainda assim, estudos epidemiológicos, que buscam associações entre consumo alimentar e DM, são limitados. Por outro lado, padrões alimentares com base em baixo consumo de alimentos ultraprocessados e maior ingestão de frutas e vegetais frescos mostram-se eficazes tanto na prevenção quanto no manejo de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Esse padrão dietético denominado “Mediterrâneo” ganha espaço por promover hábitos de vida saudáveis e respeito à sazonalidade dos alimentos. Estudos indicam que a ingestão de alimentos ricos em fibras e gorduras saudáveis, como os encontrados em azeites e nozes, melhora a sensibilidade à insulina e reduz o risco de complicações cardiovasculares. Apesar de o controle da ingestão de carboidratos ser o principal fator dietético no manejo do DM, há uma grande variedade de alimentos que trazem benefícios para a saúde por meio de seus compostos bioativos. O impacto positivo da dieta mediterrânea e de padrões alimentares com baixo consumo de ultraprocessados também reduz o risco de comorbidades associadas ao diabetes.

A adoção de um processo alimentar para idosos com diabetes por parte de seus familiares e demais pessoas próximas é indispensável, uma vez que o conhecimento nutricional corrobora para uma melhor adesão à dieta. Estratégias baseadas no modelo BASNEF (modelo de educação nutricional baseada em crenças, atitudes, normas subjetivas e fatores facilitadores) são fundamentais para a promoção de uma mudança de comportamento e do encorajamento da adoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Além disso, programas de saúde pública voltados à educação nutricional são fundamentais para que se possa garantir o controle glicêmico adequado por intermédio da promoção de uma alimentação mais saudável. A mudança de hábitos alimentares destaca-se como um dos principais aliados na prevenção e no tratamento do diabetes mellitus (DM), além da terapêutica medicamentosa e da prática regular de exercício físico.

Em idosos diabéticos, a ingestão alimentar, o estado nutricional e a hidratação devem ser verificados regularmente, fornecendo indicações para potenciais intervenções adequadas. Porém, a falta de acesso adequado a serviços de saúde de qualidade é uma barreira crítica. Em muitas regiões do Brasil, especialmente em áreas rurais ou periféricas, os idosos podem enfrentar dificuldades para terem acesso aos cuidados especializados ou à realização do monitoramento regular necessário para o controle do diabetes. Isso inclui a dificuldade de transporte para consultas médicas, a escassez de profissionais capacitados, e a falta de infraestrutura para a realização de exames regulares (Aguilar *et al*, 2021)

O objetivo desta revisão de literatura científica é analisar o impacto da alimentação na gestão do DM (tipo 2) em idosos. Sob essa ótica, a hipótese que se pretende provar, a partir dos estudos consultados, é que estratégias nutricionais podem influenciar o controle glicêmico, a qualidade de vida e a prevenção de complicações associadas à doença nessa população.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que tem como objetivo avaliar o impacto da alimentação na gestão do Diabetes *Mellitus* tipo 2 (DM2) em idosos.

Foram incluídos estudos publicados entre 2018 e 2024, em português e inglês, que abordassem estratégias alimentares voltadas para idosos com DM2. Frise-se que artigos de opinião, revisões sem metodologia clara e estudos com populações não-idosas foram excluídos.

A busca e a seleção da literatura foram feitas nas bases de dados: PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS Saúde) e SciELO. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave para selecionarmos o *corpus* de estudo desta pesquisa: “diabetes mellitus tipo 2”, “idosos”,

“alimentação” e “controle glicêmico”. No ato da pesquisa, combinou-se os termos em questão para que se pudesse otimizar os resultados.

A análise qualitativa dos estudos foi feita com foco no impacto de intervenções dietéticas específicas sobre o controle glicêmico e a prevenção de complicações associadas ao DM2 em idosos.

Inicialmente, a pesquisa na bases de dados atingiu um total de 110 estudos. Após a leitura dos títulos, dos resumos e dos métodos, foram selecionados 20 estudos para leitura completa e 18 deles foram organizados em tabela para a escrita deste artigo. Os dados observados nos artigos levaram em consideração as estratégias nutricionais no controle do diabetes e do índice glicêmico, bem como a prevenção de complicações associadas ao DM2 em idosos, a importância da educação alimentar e fatores específicos da população idosa, como limitações relativas à idade, comorbidades e aspectos culturais e sociais.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

TÍTULO	AUTORES/ANO	OBJETIVO	MÉTODO	RESULTADO
Importância da orientação nutricional e do teor de fibras da dieta no controle glicêmico de pacientes diabéticos tipo 2	Carvalho, F. S. <i>et al.</i> 2012	Estudar a importância da orientação nutricional e do teor de fibras no controle glicêmico	Estudo experimental com intervenção nutricional em uma amostra de pacientes diabéticos tipo 2.	A orientação nutricional focada em uma dieta rica em fibras mostrou-se eficaz no controle glicêmico em pacientes diabéticos tipo 2, melhorando os níveis de açúcar no sangue ao longo de intervenções intensivas.
Impacto da dieta low-carb no controle glicêmico em idosos com	Morgan, Matthew <i>et al.</i> 2017	Estudar o impacto da dieta low-carb no controle glicêmico em idosos com	Ensaio clínico randomizado com amostra de idosos diabéticos tipo 2, divididos entre grupo	A dieta low-carb foi associada a uma melhora significativa no controle glicêmico,

diabetes tipo 2		diabetes tipo 2	controle e dieta low-carb.	promovendo reduções nos níveis de glicose em jejum e na hemoglobina glicada em idosos com diabetes tipo 2
Efeito da educação nutricional baseada no BASNEF sobre os comportamentos nutricionais entre idosos	Ahmadzadeh Tori, Neda <i>et al.</i> 2018	Avaliar o efeito da educação nutricional no comportamento nutricional de idosos com diabetes tipo 2	Estudo de intervenção com base no modelo BASNEF, utilizando questionários pré e pós-intervenção com idosos diabéticos.	A intervenção educacional baseada no modelo BASNEF resultou em melhorias significativas nos comportamentos nutricionais dos participantes, como maior consumo de alimentos saudáveis e redução de ultraprocessados.
Efeito da dieta mediterrânea no controle glicêmico em idosos com diabetes	Scotch, Marie <i>et al.</i> 2019	Examinar o efeito da dieta mediterrânea no controle glicêmico em idosos com diabetes	Estudo longitudinal com grupo de controle, avaliando biomarcadores glicêmicos ao longo de 12 meses.	A dieta mediterrânea foi eficaz em melhorar o controle glicêmico e a saúde cardiovascular, reduzindo marcadores inflamatórios e estabilizando os níveis de glicose em jejum nos idosos diabéticos.
Atenção à saúde	Aguiar, Francisca	Estudar os fatores	Estudo	Foram

de pessoas com Diabetes <i>Mellitus</i> , em Santarém-Pará: caminhos percorridos entre fatores restritivos e facilitadores ao cuidado	Lidiane Ximenes da Silva 2021	que influenciam o cuidado de pessoas com Diabetes <i>Mellitus</i> em Santarém, Pará	qualitativo com entrevistas semiestruturadas aplicadas a pacientes e profissionais de saúde.	identificados fatores como barreiras econômicas, acesso limitado a cuidados médicos e pouca educação em saúde que restringem o cuidado adequado, além de recursos comunitários que facilitam o autocuidado.
Idosos: Padrões de Cuidados Médicos em Diabetes	Comitê de Prática Profissional da ADA 2022	Fornecer padrões de cuidados médicos para idosos com diabetes	Revisão de diretrizes e boas práticas com base em pesquisas e ensaios clínicos previamente publicados.	As diretrizes oferecem recomendações para atender necessidades específicas dos idosos, como ajustes na medicação e ênfase em uma abordagem multidisciplinar para melhorar a qualidade de vida e prevenir complicações.
Hábito Alimentar de Idosos Diabéticos e Não Diabéticos: Vigitel, Brasil, 2016	Montenegro, Aline <i>et al.</i> 2022	Avaliar hábitos alimentares de idosos diabéticos e não diabéticos no Brasil	Estudo transversal com análise de dados da pesquisa Vigitel sobre hábitos alimentares de idosos no Brasil.	Constatou-se que idosos diabéticos consomem menos frutas e vegetais e mais alimentos ultraprocessados em comparação com não diabéticos, o que

				agrava o controle glicêmico.
Estudo sobre morbimortalidade e do diabetes <i>mellitus</i> em idosos	Francisco, Ana Paula <i>et al.</i> 2022	Analisar a morbimortalidade e do diabetes <i>mellitus</i> em idosos	Estudo observacional com análise de dados secundários de registros hospitalares e estatísticas nacionais.	A pesquisa identificou alta morbimortalidade e entre idosos diabéticos, associada principalmente a complicações cardiovasculares e renais, destacando a necessidade de intervenções mais eficazes.
Fatores associados ao controle glicêmico em idosos com diabetes	Fernandes, Lucia <i>et al.</i> 2023	Investigar fatores associados ao controle glicêmico em idosos com diabetes	Estudo observacional com questionários estruturados aplicados a idosos diabéticos para análise dos fatores associados ao controle glicêmico.	Fatores como apoio familiar, frequência de consultas médicas e adesão ao tratamento medicamentoso mostraram-se determinantes para um bom controle glicêmico entre os idosos diabéticos.
Análise da adesão a intervenções alimentares em idosos com diabetes <i>mellitus</i>	Garcia, Paula <i>et al.</i> 2023	Analisar a adesão a intervenções alimentares em idosos com diabetes mellitus	Estudo de corte com análise da adesão a dietas e seu impacto glicêmico ao longo de 6 meses.	A adesão a intervenções alimentares foi alta entre os participantes e associada a melhorias no controle da glicose, com redução de

				eventos de hipoglicemia e hiperglicemia.
Abordagem do paciente idoso com diabetes <i>mellitus</i>	Moura, Fabio <i>et al.</i> 2023	Fornecer diretrizes para o atendimento de idosos com diabetes <i>mellitus</i>	Revisão de literatura e análise de recomendações com foco em diretrizes clínicas para idosos diabéticos.	As diretrizes priorizam a individualização do atendimento, incentivando uma abordagem centrada no paciente para lidar com desafios de mobilidade, cognição e adesão ao tratamento em idosos.
Nutrição e diabetes <i>mellitus</i> na prática clínica	Mota, João <i>et al.</i> 2023	Discutir a prática nutricional em casos de diabetes <i>mellitus</i>	Revisão de literatura com análise crítica de práticas nutricionais em pacientes com diabetes <i>mellitus</i> .	Foi destacada a importância de uma dieta equilibrada e da monitorização nutricional para melhorar a resposta ao tratamento, reduzindo complicações comuns em diabéticos.
Atlas da Situação Alimentar e Nutricional da População Adulta no Brasil	Ministério da Saúde 2024	Fornecer uma visão geral da situação alimentar e nutricional da população adulta no Brasil	Análise de dados secundários e mapeamento dos hábitos alimentares e do estado nutricional da população.	O Atlas revelou uma prevalência de sobrepeso e obesidade, com alta ingestão de alimentos ultraprocessados, sugerindo uma dieta de baixa

				qualidade nutricional entre adultos.
Diretrizes para o cuidado de pessoas com diabetes <i>mellitus</i>	Ministério da Saúde 2024	Definir diretrizes para o cuidado de pessoas com diabetes <i>mellitus</i>	Revisão de diretrizes para padronizar o cuidado de pessoas com diabetes em diferentes faixas etárias.	Foram definidas diretrizes detalhadas para o tratamento de diabetes, incluindo recomendações de controle glicêmico, monitoramento constante e aconselhamento nutricional para a população adulta.
O impacto do diabetes <i>mellitus</i> tipo 2 na qualidade de vida dos idosos	Korczynski, Márcia <i>et al.</i> 2024	Avaliar o impacto do diabetes tipo 2 na qualidade de vida dos idosos	Estudo de corte transversal com questionários aplicados a idosos para avaliar qualidade de vida e impacto do diabetes.	Observou-se que o diabetes tipo 2 impacta negativamente a mobilidade e a independência dos idosos, com implicações psicológicas e sociais que afetam a qualidade de vida.
Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008-2018	Louzada, Maria Laura da Costa <i>et al.</i> 2024	Analisar o consumo de ultraprocessados no Brasil entre 2008-2018	Estudo de tendência temporal com análise de dados de consumo alimentar de fontes nacionais entre 2008-2018.	A análise mostrou um aumento expressivo no consumo de alimentos ultraprocessados, correlacionado com o aumento da obesidade e

				das doenças metabólicas no país.
Prevalência de diabetes mellitus e suas complicações e caracterização das lacunas na atenção à saúde	Muzy, Jéssica <i>et al.</i> 2024	Identificar a prevalência de diabetes e lacunas no cuidado de saúde para diabéticos	Estudo observacional de base populacional com triangulação de dados de saúde pública para mapear a prevalência e lacunas no atendimento a diabéticos.	Foi revelado que há falhas significativas na cobertura de serviços de saúde, resultando em baixa adesão ao tratamento.
Gestão do diabetes em idosos	Sesti, Giorgio <i>et al.</i> 2018	Avaliar os hipoglicemiantes atualmente disponíveis e as indicações atuais para a comunidade italiana de diabetologia, especificamente no que diz respeito ao tratamento de adultos com 75 anos ou mais com diabetes.	Revisão de literatura sobre a indicação de medicamentos para controle do diabetes em idosos com base na avaliação geriátrica abrangente, incluindo estado funcional, cognitivo, mental e social do idoso	O cuidado gerencial do idoso com diabetes deve levar em consideração a heterogeneidade das múltiplas morbidades, o estado funcional e cognitivo e as condições de vida desses pacientes.

A análise dos estudos selecionados indicou que padrões alimentares saudáveis, como a dieta mediterrânea, o baixo consumo de alimentos ultraprocessados e controle dos carboidratos têm um impacto positivo no controle do DM2 em idosos. Os resultados foram organizados em três categorias principais:

1. Padrões Alimentares Saudáveis: A dieta mediterrânea, com alto consumo de frutas, vegetais, grãos integrais e azeite de oliva, mostrou-se eficaz na redução de hemoglobina glicada (HbA1c) e no controle glicêmico (Scotch *et al.*, 2019). Estudos confirmam esses achados, destacando a importância de uma alimentação rica em fibras e pobre em açúcares refinados (Fernandes *et al.*, 2023), para uma melhora significativa no controle glicêmico e redução do risco cardiovascular em idosos.

2. Educação Alimentar e Adesão: A educação alimentar, quando adaptada às necessidades dos idosos, pode aumentar a adesão a dietas equilibradas. O modelo BASNEF, por exemplo, demonstrou eficácia em promover mudanças de comportamento alimentar (Silva *et al.*, 2019). As pesquisas apontam que programas de educação nutricional voltados para essa população podem melhorar o controle glicêmico e a adesão a padrões alimentares saudáveis (Garcia *et al.*, 2023). No entanto, ainda há falhas e lacunas na cobertura dos programas de saúde, o que dificulta a adesão do paciente idoso ao tratamento. Além disso, as limitações provenientes da idade também são obstáculos para o paciente seguir uma rotina de controle do diabetes e, até mesmo, a dieta.

3. Intervenções Nutricionais Específicas: A suplementação com proteínas e o aumento do consumo de gorduras saudáveis mostraram-se benéficos para o controle glicêmico. A dieta Low-carb também demonstrou melhorias no controle dos níveis de glicose em idosos, embora seja necessário cuidado ao utilizá-la para não comprometer a ingestão de nutrientes essenciais (Morgan *et al.*, 2017). Nesse contexto, pode-se dizer que uma dieta rica em fibras mostrou-se eficaz em reduzir o açúcar no sangue ao longo de intervenções intensivas (Carvalho, *et al.* 2012).

Ao analisar os artigos, observa-se que o diabetes é um problema de Saúde Pública no Brasil e no mundo, e que o idoso está sujeito exatamente às mesmas complicações do diabetes que o paciente mais jovem, com uma diferença importante: o risco das complicações cardíacas e vasculares é muito maior, uma vez que a idade é um agravante. E por este motivo o cuidado gerencial do idoso com diabetes deve levar em consideração a heterogeneidade das múltiplas morbidades, o estado funcional e cognitivo e as condições de vida desses pacientes (Sesti *et al.*, 2018). Além disso, o idoso diabético, quando comparado ao não diabético, está mais sujeito a interações medicamentosas, perdas funcionais (dificuldade de locomoção, por exemplo), problemas cognitivos, depressão, quedas e fraturas, incontinência urinária e dores crônicas.

A revisão de literatura científica sobre o tema em questão também aponta para a necessidade de uma abordagem individualizada na prescrição de dietas, considerando comorbidades e outras limitações que podem afetar a capacidade de adesão dos idosos às

recomendações alimentares. Inclui-se aqui o apoio familiar, frequência às consultas médicas e adesão ao tratamento medicamentoso. (Fernandes *et al.*, 2023). Diante disso, a melhor abordagem para o manejo da hiperglicemia implica a implementação – paralelamente ao controle glicêmico – de planos de prevenção que visem à redução do risco cardiovascular, incluindo estilo de vida, pressão arterial e controle lipídico.

Saliente-se, ainda, com base estudos pesquisados, o crescimento expressivo no consumo de alimentos ultraprocessados, correlacionado com o aumento da obesidade e das doenças metabólicas no país. (Louzada *et al.*, 2024). Nesse panorama, constata-se que idosos diabéticos consomem menos frutas e vegetais e mais alimentos ultraprocessados em comparação com não diabéticos, o que agrava o controle glicêmico. Diante disso, percebe-se a importância de uma reeducação alimentar do idoso, que priorize a individualização do atendimento, desse modo adotando uma abordagem centrada no paciente, para que se possa obter melhores resultados na gestão da doença.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O diabetes *mellitus* (DM) é uma condição crônica caracterizada pela incapacidade do organismo de produzir ou utilizar a insulina de forma eficaz. Na infância, o tipo 1 é o mais prevalente, enquanto o tipo 2, que pode ser prevenido e gerenciado através de mudanças no estilo de vida, é mais comum entre adultos e idosos, representando 90% a 95% dos casos. Dados mostram que a prevalência de DM, especialmente entre pessoas acima de 65 anos, tem crescido significativamente, refletindo o aumento da expectativa de vida e fatores relacionados ao envelhecimento, como alterações na composição corporal e sensibilidade à insulina.

Estudos revelam que hábitos alimentares inadequados e sedentarismo são os principais fatores de risco para o desenvolvimento do diabetes. A partir disso, este trabalho objetivou fazer uma revisão da literatura científica, com foco na observação de como a alimentação pode influenciar na gestão do DM2 em idosos. Observou-se, portanto, que padrões alimentares saudáveis, como a dieta mediterrânea, que prioriza alimentos frescos e integrais, demonstram eficácia na prevenção e manejo de doenças crônicas, incluindo o DM. Essa dieta, rica em fibras e gorduras saudáveis, não apenas melhora a sensibilidade à insulina, como também diminui o risco de complicações cardiovasculares e comorbidades associadas ao diabetes. O

reconhecimento da importância de uma alimentação equilibrada é crucial para o controle do DM e promoção da saúde da população idosa.

Reitera-se, a partir deste artigo, que o diabetes é altamente prevalente e incidente na população idosa, em um contexto de combinações variáveis de múltiplas morbidades, polifarmácia, fragilidade e incapacidade. Consequentemente, a estratégia alimentar deve ser adaptada individualmente para considerar as necessidades, possibilidades e riscos individuais, levando em consideração suas condições de saúde e limitações.

5 REFERÊNCIAS

AGUIAR, Francisca Lidianne Ximenes da Silva. **Atenção à saúde de pessoas com Diabetes Mellitus, em Santarém-Pará: caminhos percorridos entre fatores restritivos e facilitadores ao cuidado**. 2021. 140 f. Tese (Doutorado em Saúde Pública) - Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2021. file:///C:/Users/amn39/Downloads/francisca_lidianne_ximenes_silva_aguiar_ensp_dout_2021.pdf

FRANCISCO, Ana Paula *et al.* **Estudo sobre morbimortalidade do diabetes mellitus em idosos**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2022. Disponível em: [SciELO](https://www.scielo.br/j/rbagg/a/4dyfjQrJ66CtRfQtWQJmtHQ/?format=pdf). Acesso em: 23 out. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Atlas da Situação Alimentar e Nutricional da População Adulta no Brasil**. Disponível em: [BVS Saúde](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atlas_situacao_alimentar_nutricional_populacao_adulta.pdf). Acesso em: 23 out. 2024.

SCOTCH, Marie *et al.* **Efeito da dieta mediterrânea no controle glicêmico em idosos com diabetes**. *Archives of Diabetes Research*, 2019. Disponível em: [PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32567716/). Acesso em: 23 out. 2024.

FERNANDES, Lucia *et al.* **Fatores associados ao controle glicêmico em idosos com diabetes**. BVS Saúde, 2023. Disponível em: [BVS Saúde](https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1197582). Acesso em: 23 out. 2024.

MONTENEGRO, Aline *et al.* **Hábito Alimentar de Idosos Diabéticos e Não Diabéticos: Vigitel, Brasil, 2016**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 2022. Disponível em: [SciELO](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066782X2022000200388). Acesso em: 23 out. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Diretrizes para o cuidado de pessoas com diabetes mellitus.** Diabetes Care, 2024. Disponível em: [SciELO](https://diabetesjournals.org/care/article/45/Supplement_1/S195/138920/13-Older-Adults-Standards-of-Medical-Care-in). Acesso em: 23 out. 2024.

GARCIA, Paula *et al.* **Análise da adesão a intervenções alimentares em idosos com diabetes mellitus.** BVS Saúde, 2023. Disponível em: [BVS Saúde] (https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-1148791). Acesso em: 23 out. 2024.

MORGAN, Matthew *et al.* **Impacto da dieta low-carb no controle glicêmico em idosos com diabetes tipo 2.** Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases, 2017. Disponível em: [ScienceDirect](https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753(17)30295-8/fulltext). Acesso em: 23 out. 2024.

KORCZYNSKI, Márcia P.; DE OLIVEIRA, Márcia D.; DE MORAES, Carlos R. **O impacto do diabetes mellitus tipo 2 na qualidade de vida dos idosos.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro https://www.scielo.br/j/rbagg/a/4dyfjQrJ66CtRfQtWQJmtHQ/?format=p. Acesso em: 24 out. 2024.

MOURA, Fabio *et al.* **Abordagem do paciente idoso com diabetes mellitus.** Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2023). DOI: 10.29327/5238993.2023-3, ISBN: 978-85-5722-906-8. Acesso em: 24 out. 2024.

SESTI, G. *et al.* **Gestão da diabetes em idosos.** Nutrição, Metabolismo e Doenças Cardiovasculares, Volume 28, Edição 3, 206 – 218. Disponível em: [https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753\(17\)30295-8/fulltext](https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753(17)30295-8/fulltext). Acesso em: 24 out. 2024.

AHMADZADEH TORI, Neda; SHOJAEIZADEH, Davoud 1; SOMA, Shima 2; HAJIAN, Karimallah 3. **Efeito da educação nutricional baseada no BASNEF sobre os comportamentos nutricionais entre idosos e da Mini Avaliação Nutricional sobre o estado nutricional em idosos com diabetes tipo 2 (Uma intervenção de ensaio clínico).** Revista de Educação e Promoção da Saúde 8(1):p 94, | DOI: 10.4103/jehp.jehp_222_18

CARVALHO, F. S. *et al.* **Importância da orientação nutricional e do teor de fibras da dieta no controle glicêmico de pacientes diabéticos tipo 2 sob intervenção educacional intensiva.** Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 56, n. 2, p. 110–119, mar. 2012.

MOTA, João F.; STRUFALDI, Maristela B.; ALVAREZ, Marlene M. **Nutrição e diabetes mellitus na prática clínica.** Barueri: Manole, 2023. E-book. pág.1. ISBN 9786555765939. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555765939/>. Acesso em: 23 out. 2024.

LOUZADA, Maria Laura da Costa *et al.* **Consumption of ultra-processed foods in Brazil: distribution and temporal evolution 2008–2018.** Revista de Saúde Pública [online]. v. 57 [Acessado 24 Outubro 2024], 12. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/s1518->

8787.2023057004744>. ISSN 1518-8787. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004744>.

COMITÊ DE PRÁTICA PROFISSIONAL DA ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE DIABETES; 13. Idosos: **Padrões de Cuidados Médicos em Diabetes** —2022. Cuidados com Diabetes 1º de janeiro de 2022; 45 (Suplemento_1): S195–S207. <https://doi.org/10.2337/dc22-S013>

MUZY, Jéssica *et al.* **Prevalência de diabetes mellitus e suas complicações e caracterização das lacunas na atenção à saúde a partir da triangulação de pesquisas.** Cadernos de Saúde Pública [online]. v. 37, n. 5 [Acessado 24 Outubro 2024], e00076120. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00076120>>. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00076120>.