

Impactos no autocuidado de idosos com diabetes mellitus tipo 2: Revisão integrativa da literatura

Impacts on the self-care of elderly people with type 2 diabetes mellitus: an integrative literature review

Annalisa Fernanda Sabino Mangueira¹, Joedna Cavalcante Pereira², Cynara Rodrigues Carneiro Rolim³ & Thais Kamilla Alves Pereira⁴

¹Graduando de Bacharelado em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) – campus Cajazeiras/PB. Email: annalisafsm@gmail.com

²Graduada em Farmácia pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), mestre em Farmacologia de Produtos Naturais e sintéticos Bioativos (PPgPNSB-UFPB). Doutora em Ciências Farmacêuticas (PPGCF) na Universidade Federal do Piauí (UFPI). Email: joednaccp@gmail.com

³Graduada em Enfermagem na Universidade Federal da Paraíba (UFPB), especialização em saúde da família pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), mestre em sistemas agroindustriais pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). Email: cynara.carneiro26@gmail.com

⁴Graduada em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), especialista em Administração Hospitalar pela Unifatecie e Estratégia Saúde da Família (ESF) pela Faculdade São Francisco (FASP), mestre em Saúde Coletiva na Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Email: kamillatkap_thais@hotmail.com

Resumo: O diabetes mellitus tipo 2 é uma condição crônica prevalente globalmente, especialmente entre idosos. Caracteriza-se pela resistência à insulina e pela incapacidade do corpo de usar corretamente essa substância, o que leva a altos níveis de glicose no sangue. A gestão desta condição em idosos é complicada devido à presença frequente de outras comorbidades, como hipertensão e doenças cardiovasculares. Desta forma, o referente trabalho tem como objetivo analisar através da literatura científica os principais impactos do autocuidado de idosos com diabetes mellitus tipo 2. Trata-se de uma revisão integrativa, descritiva com abordagem qualitativa, na qual seguiu um processo estruturado para buscar, selecionar e analisar artigos científicos com critérios pré-determinados. A seleção dos artigos ocorreu mediante busca em bases de dados renomadas como BVS e SciELO. Os termos utilizados incluíram “Autocuidado”, “Diabetes Mellitus Tipo 2”, “Educação Continuada” e “Saúde do Idoso”. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados entre 2019 e 2023, nos idiomas inglês, espanhol e português, disponíveis na íntegra, e que focassem em idosos acima de 60 anos com diagnóstico de Diabetes Mellitus Tipo 2. Foram excluídos artigos incompletos, sem conexão com o tema, fora do período estabelecido ou duplicados. Desse modo, inicialmente foram encontrados 30.201 resultados, sem o adionamento dos filtros. Todavia, posteriormente a aplicação dos parâmetros inclusivos, o número de achados reduziu-se para 83 estudos, e destes, foram lidos os seus títulos resultantes das bases de dados e excluídos os que não condiziam com a temática, restando apenas 17 artigos para a amostra na síntese qualitativa final. Assim, as análises revelaram que o autocuidado tem impactos significativos na vida de idosos com Diabetes Mellitus Tipo 2, influenciando diversos aspectos da sua saúde e bem-estar. Por fim, os impactos do autocuidado entre idosos com Diabetes Mellitus Tipo 2 vão além da saúde física, abrangendo dimensões psicossociais e econômicas, o que justifica a necessidade de esforços contínuos e integrados.

Palavras-chave: Autocuidado, Diabetes mellitus tipo 2, Educação continuada, Saúde do idoso.

Abstract: Type 2 diabetes mellitus is a globally prevalent chronic condition, especially among the elderly. It is characterized by insulin resistance and the body's inability to use this substance correctly, which leads to high blood glucose levels. Management of this condition in the elderly is complicated due to the frequent presence of other comorbidities, such as hypertension and cardiovascular diseases. In this way, the referring work aims to analyze, through scientific literature, the main impacts of self-care for elderly people with type 2 diabetes mellitus. This is an integrative, descriptive review with a qualitative approach, in which a structured process was followed to search, select and analyze scientific articles with pre-determined criteria. The present study aims to investigate the impacts of self-care on the health of elderly people with Type 2 Diabetes Mellitus. The selection of articles occurred through a search in renowned databases such as VHL and SciELO. The terms used included “Self-Care”, “Type 2 Diabetes Mellitus”, “Continuing Education” and “Elderly Health”. The inclusion criteria were: articles published between 2019 and 2023, in English, Spanish and Portuguese, available in full, and that focused on elderly people over 60 years old diagnosed with Type 2 Diabetes Mellitus. Incomplete articles with no connection to the theme, outside the established period or duplicates. Thus, initially 30,201 results were found, without adding filters. However, after applying the inclusive parameters, the number of findings was reduced to 83 studies, and of these, their titles resulting from the databases were read and those that did not match the theme were excluded, leaving only 17 articles for the sample in the final qualitative synthesis. Thus, the analyzes revealed that self-care has significant impacts on the lives of elderly people with Type 2 Diabetes Mellitus, influencing several aspects of their health and well-being. Finally, the impacts of self-care among elderly people with Type 2 Diabetes Mellitus go beyond physical health, encompassing psychosocial and economic dimensions, which justifies the need for continuous and integrated efforts.

Keywords: Self-care, Type 2 diabetes mellitus, Continuing education, Elderly health.

1 Introdução

O diabetes mellitus tipo 2 é uma condição crônica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, incluindo um número significativo de idosos. Esse distúrbio é caracterizado pela resistência à insulina e pela incapacidade do corpo de usar corretamente a insulina produzida, resultando em altos níveis de glicose no sangue. Em idosos, a gestão do diabetes tipo 2 possui desafios únicos, pois a maioria apresenta outras comorbidades que complicam o tratamento (Carvalho *et al.*, 2023).

Os idosos com diabetes tipo 2 frequentemente enfrentam dificuldades adicionais devido à diminuição da função renal, perda de massa muscular e alterações na percepção de sinais de hipoglicemia. Além disso, a presença de complicações associadas ao diabetes, como neuropatia e retinopatia, pode afetar a qualidade de vida e a capacidade de realizar atividades diárias de forma independente (Pantoja *et al.*, 2023).

O manejo eficaz do diabetes tipo 2 em idosos requer uma abordagem multidisciplinar, que envolve médicos, nutricionistas, enfermeiros e outros profissionais de saúde. O controle glicêmico deve ser individualizado, levando em consideração a idade, estado geral de saúde, expectativas de vida e a presença de outras doenças (Gluszczak *et al.*, 2022).

Por isso, torna-se crucial monitorar regularmente os níveis de glicose no sangue e ajustar os medicamentos conforme necessário. Além disso, a dieta equilibrada e a prática regular de exercícios físicos adaptados às capacidades individuais são pilares fundamentais no controle do diabetes tipo 2 (Medeiros, 2023).

Nesse contexto, a educação contínua sobre a doença é crucial para capacitar os idosos a tomarem decisões informadas sobre sua saúde e a adotarem um estilo de vida saudável. O autocuidado em idosos com Diabetes Mellitus Tipo 2 é um tema de crescente relevância, dada a prevalência dessa condição em populações envelhecidas (Negrão, 2023).

Adotar essas práticas pode impactar positivamente a qualidade de vida dos idosos. Controlar os níveis de glicose reduz o risco de complicações, o que possibilita uma vida mais ativa e independente. Além disso, o autocuidado promove o bem-estar emocional (Araújo; Barbosa; Fernandes, 2023).

O conhecimento e a gestão da própria saúde aumentam a autoestima e reduzem sentimentos de ansiedade e depressão, comuns em pessoas com doenças crônicas. Em suma, o manejo do diabetes mellitus tipo 2 em idosos é complexo e requer uma abordagem integrada e personalizada para melhorar a qualidade de vida e minimizar complicações associadas à doença (Santos *et al.*, 2023).

Desta forma, o referente trabalho tem como objetivo analisar através da literatura científica os principais impactos no autocuidado de idosos com diabetes mellitus tipo 2.

2 Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, a qual segue um processo estruturado de busca, seleção e análise de artigos científicos, de acordo com critérios pré-

determinados. Permitindo reunir dados de estudos com diferentes metodologias, contextos e resultados, possibilitando uma visão mais ampla e completa sobre o tema em questão (Botelho *et al.*, 2011).

Além disso, o referido estudo possui caráter de estudo descritivo e abordagem qualitativa, facilitando a disseminação do conhecimento científico, e contribuindo para a tomada de decisões baseadas em evidências e fornece subsídios para o desenvolvimento de políticas públicas e práticas clínicas baseadas em melhores evidências disponíveis (Piovesan, 1995).

Inicialmente, definiu-se a pergunta de pesquisa de forma clara: “Quais os impactos no autocuidado na saúde de idosos com Diabetes Mellitus Tipo 2?”. A seleção de artigos relevantes foi realizada através de uma busca em bases de dados científicas como a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO).

A construção desta revisão se deu a partir do levantamento dos dados pautado nas seguintes fases sugeridas na literatura: 1) Definição do tema e questão de pesquisa; 2) Delimitação dos critérios de inclusão e exclusão; 3) Extração e limitação das informações dos estudos selecionados; 4) Análise dos estudos incluídos na revisão; 5) Análise e interpretação dos resultados e 6) Síntese do conhecimento (Mendes *et al.*, 2008).

Nesse sentido, as buscas foram realizadas no mês de agosto de 2024, e para sua consumação foi necessário interceptação dos descritores “Autocuidado AND Diabetes Mellitus Tipo 2”, “Educação Continuada AND Saúde do Idoso”.

Os critérios de inclusão adotados foram artigos publicados nos períodos de 2019 a 2023, nos idiomas em inglês, espanhol e português, disponíveis na íntegra, e focados em idosos acima de 60 anos com diagnóstico de Diabetes Mellitus Tipo 2. Enquanto isso, os critérios de exclusão empregados foram os artigos incompletos, sem conexão com a temática, que não atendiam a linha temporal exigida ou não correspondiam à questão norteadora, e posteriormente eliminaram-se os artigos duplicados.

A triagem dos artigos foi realizada em duas fases: a primeira envolveu a leitura dos títulos e resumos para identificar estudos potencialmente relevantes, enquanto a segunda consistiu na leitura completa dos textos para confirmação de elegibilidade. Referências dos artigos selecionados também foram examinadas para identificar estudos adicionais pertinentes.

Os resultados da revisão foram organizados em categorias temáticas, destacando os principais aspectos do autocuidado que influenciam a saúde dos idosos, como monitoramento glicêmico, alimentação, exercício físico, adesão ao tratamento medicamentoso e suporte social.

Salienta-se que, mediante a estratégia metodológica aplicada dispensou-se a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), visto que foram priorizados dados secundários, ou seja, provenientes de estudos coletados e averiguados por outra pessoa através de um processo de investigação apropriado conforme resolução 466/2012.

A discussão interpretou os achados à luz da literatura existente, trazendo implicações para a prática clínica e sugestões para futuras pesquisas. Paralelamente, a

revisão foi submetida a leitura crítica por pares para assegurar a precisão e validade das conclusões apresentadas.

3 Resultados e Discussão

A pesquisa incluiu um total de 30.201 textos. A distribuição dos artigos foi: 18.079 artigos na Biblioteca Virtual em Saúde, e 12.122 trabalhos na *Scientific Electronic Library Online*. Destes, após serem considerados somente os artigos publicados a partir de

2019, houve uma redução no número de estudos a serem avaliados, ficando 256 na BVS e somente 124 na Scielo.

Desta forma, os outros 29.921 não se relacionavam aos critérios de inclusão. Dos 380 estudos restantes, 83 foram selecionados após a leitura dos títulos e resumos; destes 71 foram excluídos por estarem duplicados. Depois da leitura integral, 17 artigos foram selecionados para compor a amostra qualitativa final, conforme Quadro 1.

Quadro 1: Resultados da pesquisa em base de dados eletrônicos.

Título	Objetivo	Autor/ Ano	Resultados
RELAÇÃO INTERPESSOAL NO CUIDADO DE ENFERMAGEM A PESSOAS COM DIABETES TIPO 2	Analisar a efetividade da relação interpessoal no cuidado de enfermagem e sua relação com as práticas de autocuidado geral e com os pés em pessoas com diabetes tipo 2.	Aquino, Nascimento <i>et al.</i> , 2023.	Os escores do questionário mostraram que o gerenciamento do diabetes pode minimizar os efeitos do DM2. Assim, espera-se poder diminuir os impactos da qualidade de vida desses indivíduos através do autocuidado.
INSULINAS ANÁLOGAS DE AÇÃO PROLONGADA COMPARADAS À INSULINA NPH PARA TRATAMENTO DE DIABETES MELLITUS TIPO 2 EM ADULTOS: REVISÃO RÁPIDA	Tecnologia: Insulinas análogas de liberação prolongada versus insulina NPH (protamina neutra de Hagedorn). Indicação: Tratamento de adultos com diabetes mellitus tipo 2.	Araújo; Barbosa; Fernandes, 2023.	As insulinas análogas (glargina e detemir) não demonstraram superioridade nos desfechos de eficácia e segurança quando comparadas à insulina NPH, conseqüentemente, também na redução mortalidade por todas as causas e complicações secundárias ao DM2.
ANÁLISE DA ASSISTÊNCIA PRESTADA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA E FATORES ASSOCIADOS NA PERSPECTIVA DE IDOSOS DIABÉTICOS	Analisar os aspectos associados à satisfação com a assistência prestada no âmbito da atenção primária na perspectiva de idosos com diabetes.	Carvalho, 2023.	Observou-se uma deficiência no autocuidado dos idosos com diabetes mellitus tipo 2, representando altas taxas de nefropatias e retinopatias nesse público.
COMPORTAMENTO DA VARIABILIDADE GLICÊMICA EM PACIENTES HOSPITALIZADOS COM DIABETES MELLITUS 2	Avaliar o comportamento da variabilidade glicêmica em pacientes hospitalizados com Diabetes Mellitus 2	Dalmolin, 2022.	Participaram 85 indivíduos, com diabetes mellitus 2 (20%; n= 17), e sem diabetes mellitus (80%; n = 68), sendo 34% (n = 29) adultos e 66% (n=56) idosos.
AValiação DOS DESFECHOS RELATADOS PELO PACIENTE COM DIABETES MELLITUS E SEU IMPACTO NO CONTROLE GLICÊMICO	Avaliar a qualidade de vida em pacientes adultos com Diabetes Mellitus (DM) e usuários de insulina e sua associação entre os resultados obtidos com os níveis de hemoglobina glicada nesses indivíduos.	Garcia, 2023.	Observou-se que a média do impacto do DM na qualidade de vida variou de forma crescente entre os grupos de idosos, sendo que, quanto mais pontos, pior a qualidade de vida.
PREVALÊNCIA DE DIABETES MELLITUS TIPO 2 EM USUÁRIOS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE E FATORES ASSOCIADOS	Estimar a prevalência e os fatores associados à diabetes mellitus tipo 2 (DM2) em usuários da APS	Gluszczak <i>et al.</i> , 2022.	A estatística compreendeu o cálculo da prevalência de DM2, e seu intervalo de confiança foi de 95% (IC95).
TELECONSULTA DE ENFERMAGEM À PESSOA IDOSA COM DIABETES E CUIDADORES INFORMAIS PARA PROMOÇÃO DO CUIDADO-DE-SI	Desenvolver competências de enfermeiro especialista e mestre na prestação de cuidados de enfermagem à pessoa idosa com DM2 e familiares cuidadores	Leite, 2023.	Observou-se a necessidade da realização de um planejamento estruturado para teleconsulta de enfermagem à pessoa idosa com DM2 e a implementação de cuidado holístico.

	através da teleconsulta de enfermagem.		
FATORES ASSOCIADOS À ADESÃO AO REGIME TERAPÊUTICO NAS PESSOAS COM DIABETES TIPO 2	Avaliar a adesão ao regime terapêutico na pessoa com diabetes tipo 2 e identificar os fatores que influenciam o tratamento e a adesão.	Lima, 2022.	Os resultados sugerem um ligeiro predomínio de utentes do género masculino, casados, maioritariamente reformados, com baixo nível de escolaridade e pertencentes à classe média e média baixa.
MULTIMORBIDADE EM IDOSOS: PREVALÊNCIA, PADRÕES DE OCORRÊNCIA E UTILIZAÇÃO DE SERVIÇOS DE SAÚDE NA CIDADE DE SÃO PAULO, BRASIL.	Analisar a multimorbidade em idosos em função de sua prevalência, padrões de ocorrência e utilização de serviços de saúde.	Medeiros, 2023.	Os dados foram analisados com auxílio do Software Stata e os demonstraram a negligência na autoadministração de insulina nos horários adequados, interferindo na eficácia do tratamento adequado.
AVALIAÇÃO DE INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS E CONSUMO ALIMENTAR EM PACIENTES COM DIABETES MELLITUS TIPO 2	Avaliar os indicadores antropométricos e o consumo alimentar de pessoas com diabetes mellitus tipo 2 atendidas em uma UBS de São Luís, Maranhão.	Nascimento <i>et al.</i> , 2022.	A amostra foi representada em maioria por mulheres (54,4%), idosos (59,6%), sedentários (63,1%), que apresentavam alta obesidade abdominal (80,4%), ingeriam baixa quantidade de fibras (93,5%) e consumiam em grande quantidade proteínas (67,4%), gorduras saturadas (69,6%) e sacarose (57,5%).
INTERVENÇÕES DE ENFERMAGEM PARA A CAPACITAÇÃO DA PESSOA IDOSA NA GESTÃO DA DIABETES MELLITUS TIPO 2	Identificar as intervenções de enfermagem que contribuem para a capacitação da pessoa idosa na autogestão da diabetes mellitus tipo 2.	Negrão, 2023.	Com este projeto foi possível aferir quais as intervenções de enfermagem consideradas como fulcrais para o sucesso na capacitação da pessoa idosa na autogestão da diabetes tipo 2.
PERFIL CLÍNICO-METABÓLICO DE PACIENTES PÉ DIABÉTICOS FREQUENTADORES DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DE ALTAMIRA, PARÁ, BRASIL.	Descrever o perfil clínico-metabólico de pacientes pé diabéticos frequentadores de uma UBS.	Pantoja <i>et al.</i> , 2023.	Todos os pacientes possuem diabetes tipo II, baixos níveis de renda familiar e escolaridade. O Índice de Massa Corpórea foi de 92%, circunferência abdominal 93%, proteína C reativa ultrasensível, interleucina-6 e hemoglobina glicada estavam superiores ao normal em mais da metade dos participantes.
AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS DIABÉTICOS DURANTE A PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS	Avaliar a qualidade de vida de idosos com diabetes mellitus tipo 2 durante a Pandemia do novo coronavírus.	Pereira, 2022.	A maioria dos entrevistados são idosos com idade entre 60 a 64 anos, viúvos, baixa escolaridade, aposentados entre 1 a 10 anos de diagnóstico utilizando antiglicemiantes como forma de tratamento.
LITERACIA EM SAÚDE EM ADULTOS E IDOSOS DIABÉTICOS USUÁRIOS DO SERVIÇO PÚBLICO DE SAÚDE EM MUNICÍPIOS DE SÃO PAULO	Analisar a literacia em saúde de adultos e idosos com diabetes tipo 2 atendidos em unidades de saúde de dois municípios de São Paulo.	Rodrigues <i>et al.</i> , 2022.	A maior parte da amostra era composta por mulheres, 67,6% dos participantes (n=48) apresentou glicemia alterada <127mg/dL, 59,1% (n=39) Hb1Ac <8% e um baixo nível de literacia foi observado em 51,6% (n=46) dos avaliados.

CUIDADO FARMACÊUTICO EM DIABETES MELLITUS TIPO 2: UM DESAFIO A SER ENFRENTADO	Analisar o impacto do Cuidado Farmacêutico no controle glicêmico de usuários de Unidades de Saúde com diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2 (DM2) em um município de pequeno porte do Paraná.	Santos <i>et al.</i> , 2023.	Dos 17 participantes, 11 eram do sexo feminino (64,7%), com média de idade de 60,4 anos (dp ± 10,7), variando entre 41 e 79 anos.
FATORES ASSOCIADOS AO CONTROLE GLICÊMICO E SEU IMPACTO EM IDOSOS COM DIABETES, DADOS DO ESTUDO SABE (Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento).	Compreender os diferentes fatores que influenciam o controle glicêmico em idosos com diabetes referida, residentes no município de São Paulo no período de 2010 a 2015.	Santucci, 2023.	Os resultados do artigo reforçam a necessidade de uma abordagem abrangente e individualizada para o manejo da hiperglicemia nos idosos.
RISCO DE GLICEMIA INSTÁVEL EM PESSOAS IDOSAS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2	Avaliar os fatores de risco do diagnóstico de enfermagem Risco de glicemia instável em pessoas idosas com diabetes mellitus tipo 2.	Stival <i>et al.</i> , 2022.	46,7% apresentaram HbA1c ≥ 7,0 e maior prevalência dos fatores de risco: Conhecimento insuficiente sobre o controle da doença (p<0,001).

Fonte: Autores, 2024.

Assim, durante as análises realizadas foi possível verificar que o diabetes tipo 2 é uma condição crônica cada vez mais prevalente entre os idosos, trazendo repercussões significativas para a saúde dessa população. Esta doença é caracterizada pela resistência à insulina e pela deficiência relativa na produção deste hormônio, essencial para o controle dos níveis de glicose no sangue (Aquino *et al.*, 2023).

Em idosos, o diabetes tipo 2 pode levar a uma série de complicações tanto agudas quanto crônicas. Entre as complicações agudas, destaca-se a hipoglicemia, que é a queda brusca dos níveis de açúcar no sangue. As complicações do diabetes em idosos são uma preocupação significativa, pois a condição pode afetar diversas áreas da saúde e qualidade de vida (Gluszczak *et al.*, 2022).

Entre as complicações crônicas mais comuns estão as doenças cardiovasculares, que incluem hipertensão, infarto e acidente vascular cerebral (AVC). O diabetes pode danificar os vasos sanguíneos, aumentando o risco de problemas cardíacos. Outra complicação frequente é a neuropatia diabética, que causa dor, formigamento e perda de sensibilidade, especialmente nas extremidades (Negrão, 2023). Além disso, a retinopatia diabética é uma condição que afeta a visão, podendo levar à cegueira se não for tratada adequadamente. O diabetes também pode causar problemas renais, como a nefropatia, que compromete a função dos rins e pode levar à necessidade de diálise. As infecções são mais comuns em pessoas com diabetes, pois a doença pode enfraquecer o sistema imunológico (Garcia, 2023).

Outro ponto crucial é o impacto do diabetes tipo 2 no funcionamento cognitivo dos idosos. Estudos indicam que a hiperglicemia pode acelerar o declínio cognitivo, contribuindo para o desenvolvimento de demências, como a doença de Alzheimer. A interação entre diabetes e outros problemas de saúde mental, como a depressão, também merece atenção, já que pode complicar o manejo da doença e piorar a qualidade de vida (Leite, 2023).

Além das implicações físicas, o diabetes tipo 2 afeta a saúde emocional e a qualidade de vida dos idosos. O manejo da condição requer mudanças contínuas no estilo de vida, incluindo dieta, exercício físico e monitoramento

constante dos níveis de glicose. Isso pode ser desgastante e estressante, sobretudo para aqueles que já enfrentam limitações funcionais e maior dependência de cuidadores (Medeiros, 2023).

Dessa forma, a gestão eficaz do diabetes tipo 2 em idosos é essencial e envolve uma abordagem multidisciplinar. Além do tratamento médico adequado, é vital promover educação sobre a doença, suporte psicológico e estratégias personalizadas para facilitar o autocuidado e a adesão ao tratamento. Dessa maneira, é possível minimizar as complicações e melhorar a qualidade de vida dos idosos com diabetes tipo 2 (Carvalho *et al.*, 2023).

Nesse aspecto, o autocuidado é um componente vital no prognóstico do diabetes tipo 2, especialmente entre os idosos. Essa população enfrenta desafios únicos devido ao envelhecimento, como a presença de múltiplas comorbidades, fragilidade física e cognitiva, e uma maior dependência em atividades diárias (Pantoja *et al.*, 2023).

Todavia, o autocuidado não só contribui para a gestão eficaz do diabetes, mas também melhora a qualidade de vida e reduz o risco de complicações associadas à doença. Por isso, os idosos precisam adaptar-se às necessidades específicas, principalmente relacionados a dieta, a mastigação e a digestão, além de considerar possíveis interações com outras medicações (Araújo; Barbosa; Fernandes, 2023).

Primeiramente, o autocuidado inclui a monitorização regular dos níveis de glicose no sangue. Manter um controle adequado dos níveis de glicose é essencial para prevenir complicações como neuropatia, retinopatia e doenças cardiovasculares. Os idosos que monitoram seus níveis de glicose e ajustam suas atividades e medicamentos conforme necessário geralmente apresentam um melhor controle glicêmico, o que impacta positivamente no prognóstico da doença (Santucci, 2023).

A alimentação saudável é outro aspecto crítico do autocuidado. Uma dieta equilibrada pode ajudar a controlar os níveis de glicose e promover a manutenção de um peso saudável. Comer regularmente, escolher alimentos ricos em fibras e pobres em açúcares e gorduras saturadas é particularmente importante (Santos *et al.*, 2023).

Além disso, a atividade física regular é fundamental. Exercícios apropriados para a faixa etária, como caminhadas, natação ou práticas leves de yoga, podem ajudar a melhorar a sensibilidade à insulina e a controlar o peso corporal. A atividade física também contribui para a saúde cardiovascular e a manutenção da função cognitiva, ambos críticos para a gestão do diabetes em idosos (Pereira *et al.*, 2022).

A adesão ao regime medicamentoso é igualmente importante. Os idosos muitas vezes tomam vários medicamentos, tornando a aderência um desafio. No entanto, tomar medicamentos conforme prescrito é essencial para manter os níveis de glicose sob controle e prevenir complicações (Lima, 2022).

Ademais, o suporte emocional e social não deve ser negligenciado. O autocuidado efetivo envolve reconhecer e gerir o estresse, que pode afetar os níveis de glicose no sangue. A rede de apoio, seja ela formada por familiares, amigos ou grupos de apoio, pode oferecer suporte emocional e prático, incentivando comportamentos saudáveis e a aderência ao tratamento (Gluszczak *et al.*, 2022).

Outro impacto significativo do autocuidado é a redução de hospitalizações e consultas médicas emergenciais, resultando em menor sobrecarga para o sistema de saúde. Por exemplo, ao identificar e tratar precocemente pequenas alterações nos níveis de glicose, os idosos podem evitar episódios graves de hipoglicemia ou hiperglicemia que necessitam de intervenção hospitalar (Rodrigues *et al.*, 2022).

Ainda, o autocuidado encoraja a formação de redes de apoio. Seja por meio de grupos comunitários, familiares ou profissionais de saúde, o idoso em constante aprendizado e aplicação de práticas de autocuidado tende a envolver outros em seu círculo, o que potencializa o suporte emocional e logístico necessário para uma boa gestão do diabetes (Araújo; Barbosa; Fernandes, 2023).

Em resumo, os impactos do autocuidado em idosos com Diabetes Mellitus Tipo 2 são vastos e profundos, refletindo-se na melhoria da qualidade de vida, na prevenção de complicações, no bem-estar emocional e na redução de custos para a saúde pública. A promoção e o incentivo ao autocuidado devem, portanto, ser prioridade nas políticas de saúde voltadas para a população idosa (Carvalho *et al.*, 2023).

Portanto, o autocuidado no diabetes tipo 2 em idosos é multifacetado e imprescindível para um prognóstico positivo. A prática constante de monitorização, alimentação saudável, atividade física, adesão medicamentosa e suporte emocional pode significativamente melhorar a gestão da doença e a qualidade de vida dessa população (Dalmolin *et al.*, 2022).

4 Conclusão

Mediante as análises realizadas, verificou-se nitidamente que os impactos do autocuidado de idosos com Diabetes Mellitus Tipo 2 revelam-se significativos em diversos aspectos de suas vidas, promovendo melhorias tanto em indicadores de saúde quanto na qualidade de vida.

O autocuidado eficaz, que inclui a monitoração regular da glicemia, a adesão a uma dieta equilibrada, a prática de exercícios físicos regulares, bem como a

administração adequada da medicação, contribui diretamente para o controle glicêmico, a prevenção de complicações e a redução de internações hospitalares.

Estudos revisados ao longo deste trabalho demonstraram que idosos bem-informados e engajados em práticas de autocuidado tendem a apresentar melhor controle metabólico, menor incidência de eventos hipoglicêmicos e uma maior capacidade de autocontrole diante das oscilações glicêmicas.

Além disso, a educação em saúde, envolvendo aspectos de alfabetização em saúde e práticas educativas continuadas, mostrou-se fundamental para o empoderamento dos idosos, possibilitando uma tomada de decisão mais assertiva sobre os cuidados diários e a gestão da própria saúde.

Outro ponto de destaque é o impacto positivo do autocuidado sobre a saúde mental desses indivíduos, onde a prática regular de autocuidado associa-se à redução da ansiedade e depressão, condições comumente presentes em pessoas diagnosticadas com doenças crônicas.

O fortalecimento de uma rede de apoio, tanto familiar quanto profissional, é crucial para o sucesso das práticas de autocuidado, oferecendo suporte emocional, motivacional e, quando necessário, intervenções terapêuticas.

Por fim, os impactos do autocuidado entre idosos com Diabetes Mellitus Tipo 2 vão além da saúde física, abrangendo dimensões psicossociais e econômicas, o que justifica a necessidade de esforços contínuos e integrados para fomentar práticas de autocuidado efetivas e sustentáveis nessa população.

Referências

AQUINO, Maria de Jesus Nascimento de et al. Relação interpessoal no cuidado de enfermagem a pessoas com diabetes tipo 2. *Revista Estado Rio Online*, p. e12395-e12395, 2023. Acesso em: 23 de jun. 2024.

ARAÚJO, Wattusy Estefane Cunha de; BARBOSA, Aurélio de Melo; FERNANDES, Maria Helha. Insulinas análogas de ação prolongada comparadas à insulina NPH para tratamento de diabetes mellitus tipo 2 em adultos: revisão rápida. *Revista Baiana de Saúde Pública*, 2023. Acesso em: 20 de jul. 2024.

BOTELHO, L. L. R., Almeida Cunha, C. C., Macedo, M. (2011). O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gestão e sociedade*, 5(11), 121-136. Acesso em: 23 de ago. 2024.

CARVALHO, Bárbara Luiza Rodrigues et al. Análise da assistência prestada na atenção primária e fatores associados na perspectiva de idosos diabéticos. *Revista Baiana de Saúde Pública*, v. 47, n. 2, p. 163-182, 2023. Acesso em: 23 de jun. 2024.

DALMOLIN, Cristina et al. Comportamento da variabilidade glicêmica em pacientes hospitalizados com Diabetes Mellitus 2. *Medicina (Ribeirão Preto)*, v. 55, n. 4, 2022. Acesso em: 02 de ago. 2024.

GARCIA, Helena Eugenia Pereira. Avaliação dos desfechos relatados pelo paciente com diabetes mellitus e seu impacto no controle glicêmico. *Revista Baiana de Saúde Pública*, 2023. Acesso em: 12 de jul. 2024.

GLUSCZAK, Lissandra et al. Prevalência de diabetes mellitus tipo 2 em usuários da Atenção Primária à Saúde e fatores associados. *Revista de APS*, v. 25, n. 2, 2022. Acesso em: 12 de jun. 2024.

PIOVESAN, Armando; TEMPORINI, Edméa Rita. Pesquisa exploratória: procedimento metodológico para o estudo de fatores humanos no campo da saúde pública. *Revista de saúde pública*, v. 29, p. 318-325, 1995. Acesso em: 12 de jul. 2024.

LEITE, Olinda Maria Carrudo Nunes. Teleconsulta de enfermagem à pessoa idosa com diabetes e cuidadores informais para promoção do cuidado-de-si. 2023. Tese de Doutorado. Acesso em: 03 de ago. 2024.

LIMA, Patrícia RV. Fatores Associados à Adesão ao Regime Terapêutico nas Pessoas com Diabetes Tipo 2. *Revista de APS*, 2022. Acesso em: 24 de jul. 2024.

MEDEIROS, Kaio Keomma Aires Silva. Multimorbidade em idosos: prevalência, padrões de ocorrência e utilização de serviços de saúde na cidade de São Paulo, Brasil. 2023. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Acesso em: 11 de jun. 2024.

NASCIMENTO, Rafael et al. Evaluation of anthropometric indicators and food consumption in patients with type 2 diabetes mellitus. *Rev Enferm UFPI*, v. 11, n. 1, 2022. Acesso em: 10 de ago. 2024.

NEGRÃO, Ana Isabel Luís. Intervenções de enfermagem para a capacitação da pessoa idosa na gestão da diabetes mellitus tipo 2. 2023. Tese de Doutorado. Acesso em: 02 de ago. 2024.

PANTOJA, Antonio Vivaldo et al. Perfil clínico-metabólico de pacientes pé diabéticos frequentadores de uma Unidade Básica de Saúde de Altamira, Pará, Brasil. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde*, v. 44, n. 1, p. 25-38, 2023. Acesso em: 02 de jun. 2024.

PEREIRA, Joyce Regina et al. Evaluación de la calidad de vida de los ancianos diabéticos durante la nueva pandemia de coronavirus. *Enferm Foco*, v. 13, 2022. Acesso em: 11 de ago. 2024.

RODRIGUES, Victoria Pedrazzoli et al. Alfabetização em saúde em adultos e idosos diabéticos usuários do serviço público de saúde em municípios paulistas. *Revista de APS*, 2022. Acesso em: 04 de ago. 2024.

SANTOS, Flávia Carine Mattana et al. Cuidado Farmacêutico Em Diabetes Mellitus Tipo 2: Um Desafio A Ser Enfrentado. *Revista científica da escola estadual de saúde pública de goiás" cândido santiago"*, v. 9, p. 1-15 9g4, 2023. Acesso em: 05 de ago. 2024.

SANTUCCI, Paula Martins. Fatores associados ao controle glicêmico e seu impacto em idosos com diabetes, dados do Estudo SABE (Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento). 2023. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Acesso em: 08 de ago. 2024.

STIVAL, Marina Morato et al. Risco de glicemia instável em pessoas idosas com diabetes mellitus tipo 2. *Revista de Enfermagem da UFSM*, v. 12, p. e57-e57, 2022. Acesso em: 25 de jul. 2024.