****

**DIABETES MELLITUS GESTACIONAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE OS BENEFÍCIOS DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL.**

Ana Karoline da Silva Santos Silveira.¹;

Ana Júlia Ayres Vigiano.²;

Elias Emanuel Silva Mota.³;

Mariana Millena Pereira Ananias.⁴;

Samara Hellen Souza.⁵;

**INTRODUÇÃO:** A diabetes mellitus gestacional (DMG) é um distúrbio heterogêneo decorrente da complexa interação entre fatores de risco genéticos, fisiológicos e ambientais. Além disso, a DMG é um fator de risco para diversas patologias que afetam tanto a gestante quanto o feto. Nesse contexto, a adoção de um estilo de vida saudável, incluindo a prática de atividades físicas e uma dieta equilibrada, sobretudo, nas primeiras semanas da gestação, tem se mostrado eficaz na prevenção primária da DMG. **OBJETIVOS:** Avaliar os benefícios da prática de exercícios físicos e a alimentação saudável na prevenção da DMG. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão integrativa com a busca de artigos científicos completos no PUBMED, utilizando o operador booleano “AND” e os descritores: prevenção e controle; diabetes gestacional; estilo de vida. Foram incluídos estudos de meta-análises e ensaios controlados randomizados, publicados entre 2019 e 2024, de acesso completo e gratuito, que tratavam de diabetes gestacional e hábitos de vida. Dos 23 estudos identificados, 5 foram selecionados para a amostra final. **RESULTADOS:** A DMG aumenta o risco de desenvolvimento de doenças tanto para a gestante quanto para o feto durante e após a gestação. Para as gestantes, há maior propensão para o desenvolvimento de pré-eclâmpsia, doenças cardiovasculares, e diabetes mellitus (DM) tipo 2. E, em relação ao feto, a exposição à hiperglicemia intra-uterina está associada a maiores riscos de complicações futuras, como sobrepeso, obesidade e DM tipo 2. Os resultados dos artigos científicos revisados demonstraram que intervenções referentes à prática de exercícios físicos, aliadas a uma alimentação saudável durante a gestação proporcionaram uma prevenção eficaz contra a DMG, especialmente para gestantes com fatores de risco, como obesidade e idade avançada. Quanto mais cedo essas prátias são implementadas, menores menores são as chances do desenvolvimento da DMG, uma vez que a adesão da gestante às intervenções físicas e dietéticas tende a ser maior. Foi observado que gestantes que praticam regularmente exercícios físicos moderados ou que eram mulheres fisicamente ativas antes da concepção apresentaram uma redução de 31% no surgimento da DMG. Além disso, gestantes que aderem a dieta mediterrânea - rica em azeite, vegetais e com consumo moderado de peixe associada à redução de açúcares e ácidos graxos – apresentaram menor ganho de peso gestacional e, consequentemente, redução do risco de DMG. **CONCLUSÃO:** A adoção de um estilo de vida saudável, que inclua a prática regular de exercícios físicos e uma dieta equilibrada demonstrou eficácia significativa na prevenção da DMG. Intervenções baseadas em hábitos saudáveis, especialmente quando iniciadas precocemente, estão associadas à redução do ganho de peso gestacional e à diminuição do risco de complicações tanto para a gestante quanto para o feto. Contudo, é fundamental que estudos futuros explorem maneiras eficazes de orientar e apoiar gestantes, por meio de programas educativos que promovam mudanças sustentáveis no estilo de vida, visando à prevenção do DMG e à melhoria dos desfechos maternos e neonatais.

**Palavras-Chave:** Alimentação saudável; diabetes mellitus gestacional; exercício físico;

**E-mail do autor principal:** anakaroline181803@gmail.com

**REFERÊNCIAS:**

LIN, X. et al. Intervenção no estilo de vida para prevenir diabetes mellitus gestacional e resultados maternos adversos entre mulheres grávidas com alto risco de diabetes mellitus gestacional. **J Int Med Res**, v. 48, n. 12, p. 300060520979130, dez. 2020. doi: 10.1177/0300060520979130. PMID: 33342331; PMCID: PMC7756044.

PHELAN, S. et al. Ensaio controlado randomizado de intervenção no estilo de vida pré-gestacional para reduzir a recorrência de diabetes mellitus gestacional. **Am J Obstet Gynecol**, v. 229, n. 2, p. 158.e1-158.e14, ago. 2023. doi: 10.1016/j.ajog.2023.01.037. PMID: 36758710.

SADIYA, A. et al. Intervenção no estilo de vida no início da gravidez pode prevenir diabetes gestacional em gestantes de alto risco nos Emirados Árabes Unidos: um ensaio clínico randomizado. **BMC Pregnancy Childbirth**, v. 22, n. 1, p. 668, ago. 2022. doi: 10.1186/s12884-022-04972-w. PMID: 36042401; PMCID: PMC9425994.

SAMPATHKUMAR, S. et al. Eficácia do estilo de vida pré-gestacional na prevenção do diabetes mellitus gestacional - uma revisão sistemática e meta-análise de 257.876 gestações. **Nutr Diabetes**, v. 13, n. 1, p. 22, nov. 2023. doi: 10.1038/s41387-023-00251-5. PMID: 37973902; PMCID: PMC10654718.

XU, J. et al. Intervenções no estilo de vida para prevenir resultados adversos na gravidez em mulheres com alto risco de diabetes mellitus gestacional: um ensaio clínico randomizado. **Front Immunol**, v. 14, p. 1191184, ago. 2023. doi: 10.3389/fimmu.2023.1191184. PMID: 37675099; PMCID: PMC10477780.

¹Medicina, discente da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goianésia-GO, Brasil, anakaroline181803@gmail.com.

²Medicina, discente da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goianésia-GO, Brasil, ajuliavig@gmail.com.

³Medicina, docente da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goianésia-GO, Brasil, elias-emanuel@hotmail.com

⁴Medicina, discente da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goianésia-GO, Brasil, marianamp03@hotmail.com.

⁵Medicina, discente da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goianésia-GO, Brasil, samarahelleeen11@gmail.com.