

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

**ASPECTOS NUTRICIONAIS NO DIABETES MELLITUS: UMA REVISÃO
NARRATIVA**

Adrielle Lopes (ladrielle38@gmail.com)

Francielle Silva Souza (francyellesouzaa2014@gmail.com)

Nashila Victoria De Souza Da Silva (nashilavictoria1@gmail.com)

Glaucimeiry Coelho Da Silva (meirygmc@gmail.com)

O diabetes mellitus é uma doença metabólica caracterizada pela hiperglicemia decorrente da deficiência na produção ou na ação da insulina, hormônio responsável por regular os níveis de glicose no sangue. Considerado um grave problema de saúde pública, o diabetes afeta milhões de pessoas no mundo e está associado a complicações cardiovasculares, renais e neurológicas. Esta revisão narrativa teve como objetivo identificar os principais aspectos nutricionais relacionados à prevenção e ao tratamento da doença, com base em publicações disponíveis nas bases BVS, SciELO e Google Acadêmico, sem restrição de período e utilizando descritores padronizados como “Diabetes Mellitus”, “Terapia Nutricional” e “Controle Glicêmico”.

Os estudos analisados evidenciam que a alimentação equilibrada, planejada de forma individualizada, é essencial para o controle glicêmico e para a prevenção de complicações. Recomenda-se reduzir o consumo de açúcares simples e alimentos ultraprocessados, aumentar a ingestão de fibras, priorizar alimentos

in natura e associar a prática regular de atividade física. A educação alimentar contínua e o acompanhamento com o nutricionista são estratégias fundamentais para o sucesso terapêutico, pois favorecem a adesão ao tratamento e promovem melhor qualidade de vida.

Conclui-se que o controle do diabetes mellitus depende, principalmente, da adoção de hábitos saudáveis e de escolhas alimentares conscientes, reforçando que a prevenção é um processo diário e determinante para retardar o avanço da doença e suas complicações.

Palavras-chave: diabetes mellitus; doença metabólica; hiperglicemia; insulina; glicose; saúde pública; complicações; aspectos nutricionais; prevenção; tratamento; terapia nutricional; controle glicêmico; alimentação equilibrada; individualização; açúcares simples; alimentos ultraprocessados; fibras; alimentos in natura; atividade física; educação alimentar; acompanhamento nutricional; adesão ao tratamento; qualidade de vida; hábitos saudáveis.