

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

PANORAMA DO DIABETES MELLITUS: PREVALÊNCIA, FATORES NUTRICIONAIS E IMPACTO EM SAÚDE PÚBLICA

Ana Jessica Sousa Silva (anajessik37@gmail.com)

Francisco Ryan Nascimento Araujo (ryan.araujo7@icloud.com)

Neila Almeida Ferreira (neiladaprainha@gmail.com)

INTRODUÇÃO: O diabetes mellitus é uma doença metabólica marcada pela hiperglicemia crônica e fortemente influenciada por hábitos alimentares inadequados e excesso de peso. Sua relevância na Nutrição é grande, já que a alimentação é um dos principais fatores na prevenção e no controle da doença. **OBJETIVO:** Analisar a influência dos padrões nutricionais na prevalência e no controle do diabetes mellitus, destacando a eficácia das intervenções dietéticas e o papel do nutricionista nessa temática. **MATERIAL E MÉTODOS:** A revisão foi realizada por meio de pesquisa bibliográfica nas seguintes bases de dados científicas: SciELO, PubMed e Google Scholar. Para a busca da literatura, utilizou-se os descritores “Diabetes mellitus”, “Glycemic control”, “Dietary patterns” e “Nutrition”, combinados entre si por meio do operador booleano AND. **RESULTADOS:** Os estudos confirmam que o diabetes continua aumentando globalmente e no Brasil. Existe uma forte relação entre maus hábitos alimentares e a progressão da doença, especialmente associados à baixa ingestão de fibras e alto consumo de alimentos ultraprocessados, que aumentam o risco de desenvolver diabetes tipo 2. Por outro lado, as intervenções nutricionais mostram muitos efeitos. Estratégias como controle de carboidratos, dieta de baixo índice glicêmico e aumento do consumo de fibras

melhoram significativamente o controle glicêmico e reduzem complicações. O trabalho do nutricionista é fundamental para promover educação alimentar e hábitos sustentáveis para prevenir e controlar a doença. **CONCLUSÃO:** O diabetes permanece um grande desafio de saúde pública e exige atenção especial da área de Nutrição. O nutricionista é fundamental na prevenção, no tratamento e na educação alimentar, auxiliando na adoção de hábitos que melhoram a qualidade de vida e reduzem riscos associados à doença. **REFERÊNCIAS:** EVERT, A. B. et al. Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. *Diabetes Care*, v. 42, n. 5, p. 731-754, 2019. SUN, H. et al. Global, regional and country-level diabetes prevalence estimates for 2021 and projections for 2045. *Diabetes Research and Clinical Practice*, v. 183, 109119, 2022. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016882272100472>. Acesso em: 14 nov. 2025.

Palavras-chave: diabetes; nutrição; controle glicêmico.