



O IMPACTO DA DIETA E DO ESTILO DE VIDA NO CONTROLE DO DIABETES

ANA BEATRIZ VEDANA DOS SANTOS; ANA PAULA CORREIA FARAGE; AMANDA BALBINOT BENEVIDES; VINICIUS NAVA DE SALES; ISABELA CENI DE OLIVEIRA

Introdução: O diabetes é uma condição crônica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, com crescente incidência global. O controle eficaz do diabetes é crucial para prevenir complicações de saúde graves a longo prazo, como doenças cardiovasculares, neuropatia e retinopatia. Este estudo visa investigar o impacto da dieta e do estilo de vida no controle do diabetes, destacando a importância de intervenções não farmacológicas para melhorar os resultados de saúde dos pacientes. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é analisar como a dieta e o estilo de vida podem influenciar os níveis de glicose no sangue e o manejo do diabetes, além de identificar estratégias eficazes de alimentação, atividade física e gerenciamento do estresse ajudando os pacientes com diabetes a alcançar e manter um controle glicêmico adequado. **Metodologia:** Este estudo consistirá em uma revisão da literatura científica disponível sobre o impacto da dieta e do estilo de vida no controle do diabetes. Serão consultadas bases de dados eletrônicas, como PubMed e Google Scholar, para identificar estudos relevantes publicados em periódicos científicos. Serão incluídos estudos que abordem intervenções dietéticas, exercício físico, estratégias de gerenciamento do estresse e outros aspectos do estilo de vida que possam afetar o controle glicêmico. **Resultados:** Os resultados desta revisão da literatura destacam a importância de uma dieta equilibrada, rica em alimentos integrais, fibras e baixa em açúcares refinados e gorduras saturadas, no controle do diabetes. Além disso, evidências indicam que a prática regular de exercícios físicos, como caminhada, natação e musculação, pode melhorar a sensibilidade à insulina e reduzir os níveis de glicose no sangue. Estratégias de gerenciamento do estresse, como meditação e técnicas de relaxamento, também mostraram benefícios significativos no controle glicêmico em pacientes com diabetes. **Conclusão:** Este estudo destaca a importância da adoção de uma abordagem integrada para o controle do diabetes, que inclua não apenas intervenções farmacológicas, mas também mudanças na dieta e no estilo de vida. Essas descobertas têm importantes implicações para o manejo clínico do diabetes e destacam a necessidade de programas de educação e apoio ao paciente que promovam mudanças de comportamento sustentáveis para o controle eficaz da doença.

Palavras-chave: **ATIVIDADE FÍSICA; CONTROLE GLICÊMICO; GLICEMIA; INSULINA; REEDUCAÇÃO ALIMENTAR**