



II Congresso Brasileiro
Multidisciplinar em Urgência
e Emergência On-line

A IMPORTÂNCIA DO MANEJO NUTRICIONAL NO DIABETES MELLITUS TIPO 2

AMANDA CRISTINA DA SILVA CAMPOS; ELIZABETH GONÇALVES DA SILVA; LARISSA GADELHA SANTOS; MELCK BRITO FEITOSA; SUELLEN TENÓRIO DE OLIVEIRA

INTRODUÇÃO: O Diabetes mellitus tipo 2 (DM2) é uma doença crônica considerada um desafio para a saúde pública no Brasil, devido a sua alta incidência. O DM2 é caracterizado pela elevação da glicose no sangue, como consequência da resistência à insulina ou da baixa secreção desse hormônio que controla a glicemia, sendo responsável por graves desfechos clínicos quando não tratado de forma correta. Por ser muito associado ao estilo de vida, onde uma alimentação inadequada desempenha um papel promotor da doença, salienta-se a importância de hábitos alimentares saudáveis por seu efeito protetor, pelo controle de peso corporal, remissão de sintomas e agravos, oferecendo melhor qualidade de vida aos portadores do DM2. **OBJETIVOS:** Evidenciar a importância do manejo nutricional na prevenção e no tratamento do diabetes mellitus tipo 2. **METODOLOGIA:** O estudo foi realizado através da revisão de literatura na base de dados Scielo e PubMed, utilizando os seguintes descritores: Diabetes mellitus tipo 2, resistência à insulina, hábitos alimentares, dietoterapia e obesidade. Foram selecionados para o estudo cinco artigos relacionados ao tema, publicados nos últimos cinco anos. **RESULTADOS:** Diversos estudos evidenciam a forte ligação entre a má alimentação e a maior ocorrência do DM2 e de suas comorbidades, tornando a intervenção nutricional decisiva para a sua prevenção e tratamento. Uma alimentação reduzida em carboidratos simples, equilibrada em macronutrientes e micronutrientes, rica em fibras, antioxidantes, vitaminas e minerais que são encontrados em frutas, legumes, grãos integrais, peixes e ovos, é necessária em todas as fases da vida para prevenir doenças, além de exercer função primordial no tratamento do diabetes mellitus tipo 2. O manejo nutricional contribui diretamente no sucesso da intervenção farmacológica, proporcionando o controle dos níveis de glicose no sangue, redução do peso corporal e da inflamação, ocasionando a diminuição da resistência à insulina e a melhora de seus agravos, como a hipertensão e a obesidade. **CONCLUSÃO:** Conclui-se, portanto, que, adotar hábitos alimentares saudáveis é essencial para a prevenção e o tratamento do DM2. Uma alimentação saudável, balanceada e rica em nutrientes, oferece diversos benefícios, como a perda de peso, controle dos níveis glicêmicos, evitando graves complicações à saúde.

Palavras-chave: Diabetes mellitus tipo 2, Resistência à insulina, Hábitos alimentares, Dietoterapia, Obesidade.