



# III SEMINÁRIO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

**Controle do diabetes mellitus 1 através de uma alimentação saudável.**

## **Autor(res)**

Danielle Fernandes Alves

Jorge Antônio Gonçalves Faria Martins

## **Categoria do Trabalho**

3

## **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA

## **Resumo**

Este trabalho de pesquisa concentrou-se na análise da viabilidade de controlar o diabetes tipo 1 por meio de uma abordagem baseada em uma alimentação saudável e regrada, reconhecendo a importância de encontrar estratégias de tratamento alternativas para melhorar a qualidade de vida dos pacientes. O objetivo geral deste estudo foi investigar como uma dieta balanceada e adequada pode influenciar o controle glicêmico em indivíduos com diabetes tipo 1, visando melhorar sua saúde geral e reduzir a dependência de medicamentos. Para atingir esse objetivo, adotou-se uma abordagem metodológica baseada em uma revisão sistemática da literatura, análise de estudos clínicos e entrevistas com profissionais de saúde especializados em diabetes. Durante a pesquisa, foram encontradas evidências que destacam a influência direta da alimentação na regulação dos níveis de glicose no sangue. A análise de estudos clínicos demonstrou que a adoção de uma alimentação rica em fibras, baixa em açúcares refinados e com controle de porções pode contribuir significativamente para o controle glicêmico em pacientes com diabetes tipo 1. Além disso, a entrevista com profissionais de saúde confirmou a importância de uma abordagem multidisciplinar, envolvendo nutricionistas, endocrinologistas e educadores em diabetes, para orientar os pacientes na adoção de uma dieta adequada. As principais considerações finais deste estudo indicam que uma alimentação saudável desempenha um papel fundamental no controle do diabetes mellitus tipo 1. Embora a terapia com insulina ainda seja necessária, uma dieta balanceada pode reduzir drasticamente a variação nos níveis de glicose no sangue, minimizar os riscos de complicações relacionadas ao diabetes e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. No entanto, é fundamental ressaltar que a implementação bem-sucedida de uma dieta saudável requer educação e apoio contínuos por parte dos profissionais de saúde e dos pacientes. Em suma, este estudo enfatiza a importância de uma alimentação saudável como um complemento valioso no controle do diabetes mellitus tipo 1. O objetivo geral foi alcançado por meio de uma abordagem metodológica abrangente, que incluiu revisão da literatura e interação com especialistas em saúde. A pesquisa destaca a necessidade de promover a conscientização sobre a dieta adequada entre os pacientes e fornecer orientação profissional contínua para maximizar os benefícios dessa abordagem no tratamento do diabetes tipo 1.