



DIABETES TIPO 2: AUXÍLIO DA NUTRIÇÃO NO CONTROLE DA GLICEMIA NO SANGUE

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves

Daniel Aparecido Oliveira Souza

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) constitui-se como uma das doenças crônicas não transmissíveis mais prevalentes no mundo e representa um desafio constante para a saúde pública. Seu crescimento acelerado está associado a múltiplos fatores, como padrões alimentares inadequados, sedentarismo, envelhecimento populacional e elevados níveis de estresse. Mais do que uma condição clínica, o DM2 reflete transformações sociais e culturais que influenciam diretamente os hábitos de vida da população. Este estudo tem como objetivo analisar de que forma a nutrição, em conjunto com práticas saudáveis de estilo de vida, pode contribuir para o controle glicêmico e prevenção de complicações associadas à doença. A pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica qualitativa e descritiva, realizada em bases científicas, contemplando publicações dos últimos dez anos. Os resultados evidenciam que a adoção de uma alimentação equilibrada, associada à prática regular de atividade física, sono de qualidade, manejo do estresse e controle da hipertensão arterial, favorece a estabilidade da glicemia e melhora a qualidade de vida. Conclui-se que o tratamento do DM2 deve ser integral, sustentável e centrado no autocuidado do indivíduo.

Agência de Fomento

FAPEMIG-Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais