

II JORNADA INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE

PRÁTICA ALIMENTAR E DIABETES: DESAFIOS PARA A VIGILÂNCIA EM SAÚDE

GUISSO, Stéfani Pereira¹; PRIETO, Ligia Machado²; LUCION, Rúbian³; DAL BOSCO, Marciele Jacinta⁴; TRENTIN, Micheli Mayara⁵.

1 Acadêmica, Curso de Nutrição, Centro Universitário FAI.

2 Professora Doutora, Docente do Centro Universitário FAI.

3 Professora Especialista, Docente do Centro Universitário FAI.

4 Professora Especialista, Docente do Centro Universitário FAI.

5 Professora Mestre, Docente, Centro Universitário FAI.

E-mail para correspondência: tefy.guisso016@gmail.com

RESUMO EXPANDIDO

INTRODUÇÃO: A diabetes mellitus é uma doença crônica não transmissível (DCNT's), caracterizada pela elevação da glicose, mais comumente chamada de açúcar no sangue, acima da taxa normal (hiperglicemia). A patologia é causada por fatores genéticos, ou seja, herdados, quando a pessoa já nasce trazendo consigo a possibilidade de ficar diabética ou por fatores ambientais, devido aos hábitos alimentares, influências como cultura, religião e costumes rotineiros (CARVALHO; MARCELINO, 2005, p.07). Essa patologia tem se tornado um sério e crescente problema de saúde pública devido ao aumento de sua prevalência, bem como, morbidade e mortalidade. A diabetes é uma doença que pode acometer diferentes faixas etárias, sendo mais comumente diagnosticada em crianças no caso de Diabetes Mellitus tipo 1 e já adolescentes, adultos ou idosos o Diabetes Mellitus tipo 2 (GROSSI; PASCALI, 2009, p.09). A doença não tem cura. Porém, pode ser totalmente controlada através do tratamento adequado e de outros cuidados que o paciente deve seguir, o que significa manter uma vida saudável, evitando diversas complicações que surgem em consequência do mau controle da glicemia, como manter o peso adequado, realizar uma alimentação equilibrada e com alimentos saudáveis, evitar a ingestão de bebidas alcoólicas e fumo, controlar a pressão arterial e praticar atividades físicas regularmente (VARELLA, 2021, p.02). Através de uma alimentação saudável, é possível atender às necessidades nutricionais de cada indivíduo, com o consumo de alimentos de qualidade e em quantidades suficientes para a manutenção de um peso corporal adequado. Sendo assim, o papel da nutrição é crucial na reeducação alimentar da pessoa com diabetes. É essencial promover a capacitação da população diabética para escolhas alimentares

corretas, nas porções adequadas nos diferentes momentos do dia. O hábito de alimentar-se de forma saudável e a aderência ao tratamento medicamentoso melhoram o controle da diabetes, proporcionando valores de glicemia adequados, diminuindo o risco do aparecimento de complicações como doenças cardiovasculares, obesidade, nefropatia diabética e outras (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2009, p.10). **OBJETIVO:** Realizar atividades com orientações para os diabéticos ajuda a trabalhar a respeito de uma alimentação saudável e equilibrada, de modo a facilitar a adesão ao tratamento e conscientizá-los sobre a importância do consumo de uma dieta apropriada. **METODOLOGIA:** No dia 14 de novembro de 2022, realizou-se uma atividade constituída por uma apresentação em slides com o grupo de diabéticos que realizam acompanhamento na Unidade Básica de Saúde. Esta ação ocorreu no centro municipal de idosos. Para essa atividade, somente foi utilizado um projetor e um computador. O intuito dessa ação é frisar sobre a explicação e importância do cuidado na ingestão de doces e açúcares e como ter uma alimentação saudável e balanceada nutricionalmente, consumindo todos os grupos alimentares, nas porções e frequências adequadas. Com ênfase ao cuidado ao índice glicêmico, com preferência a ingestão de carboidratos complexos principalmente grãos e cereais integrais, de modo a evitar os simples. Ainda, para que as pessoas do grupo se envolvam e interajam com o momento, acontece um jogo de bingo dos alimentos, onde é formado por uma cartela de produtos alimentícios a exemplo de cereais integrais, frutas com baixo valor glicêmico, legumes, verduras, alimentos lácteos, e outros. Portanto, o objetivo é disseminar informações sobre uma alimentação balanceada, saudável e com demais orientações com o objetivo de facilitar a adesão ao tratamento e abordar as questões mais importantes sobre o autocuidado como a prática de atividade física regular, como aplicar a insulina quando a fazem uso, fazer o monitoramento da sua glicemia. O método usado para o desenvolvimento deste trabalho, consiste na elaboração de uma revisão bibliográfica, onde este tipo de estudo qualitativo, é desenvolvido com base em material já elaborado, constituído principalmente de artigos científicos para maior compreensão do assunto em questão pelas partes envolvidas. **DISCUSSÃO OU ANÁLISE DOS DADOS DE CAMPO:** Trabalhar a respeito de uma alimentação saudável, é um assunto que nunca cai de moda, bem pelo contrário, se nota cada vez mais necessidade por conta das transições nutricionais que vem ocorrendo e problemas de saúde, como a diabetes mellitus. Entretanto, muitos fatores interferem no controle do diabetes, sendo alguns passíveis de serem modificados pelas próprias pessoas, tais como a quantidade e qualidade dos alimentos ingeridos, a frequência de atividade física, o monitoramento da glicemia e o uso correto das medicações receitadas, nas suas doses e horários corretos, além de hábitos alimentares mais

saudáveis. O hábito de alimentar-se de forma saudável e a aderência ao tratamento medicamentoso, melhoram o controle do diabetes, proporcionando valores de glicemia adequados, diminuindo o risco do aparecimento de complicações relacionadas à patologia em questão, como doenças do coração, diminuição das funções dos rins, obesidade, cegueira e demais complicações. Além disso, essas medidas preventivas impactam positivamente no controle do peso e conseqüentemente melhoram o bem-estar e qualidade de vida. Sendo assim, a realização de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) com grupos, é essencial para a promoção e capacitação das populações no sentido de auxiliar na realização de escolhas alimentares adequadas, nas porções adequadas e nos diferentes momentos do dia. Uma alimentação saudável regularmente é considerada o pilar e melhor forma de prevenção, manutenção ou recuperação da saúde, atendendo às necessidades nutricionais individuais. Em vista disso, o diabetes é uma das doenças mais temidas por conta das dificuldades terapêuticas que apresenta e pelos altos índices de mortalidade. Com isso, tem incluso no seu tratamento a dieta como importante aliado e de forma constante, por poder inclusive diminuir o uso de insulina precocemente, além da combinação de medicação oral, o que encarece o tratamento. Uma alimentação balanceada faz parte do tratamento constante de qualquer tipo de diabetes. Portanto, mesmo as pequenas mudanças podem interferir no controle da glicemia e contribuir para uma melhor qualidade de vida, saúde e longevidade. **CONCLUSÃO:** Pacientes com hábitos alimentares pobres em fibras, ricos em gordura saturada e em carboidratos simples, têm maior tendência ao ganho de peso. Isso porque a alimentação está ligada à produção de insulina, hormônio que tende a acumular em pessoas propensas ao desenvolvimento da diabetes tipo 2. Sabe-se que uma alimentação saudável, aliada à prática de atividade física e medicação é a base no tratamento das pessoas com diabetes. Além do controle metabólico, a alimentação é importante para controlar o perfil lipídico (colesterol e triglicéridos) e a tensão arterial, bem como para manter um peso saudável, com o intuito de prevenir o aparecimento das complicações da diabetes. Há quem pense que a alimentação da pessoa com diabetes tem de ser monótona e repetitiva, mas esta ideia está completamente errada. A alimentação na diabetes deve ser tão completa, equilibrada e variada como a alimentação de qualquer pessoa. Não existem alimentos proibidos, apenas é necessário moderação para atingir o equilíbrio desejado. Os carboidratos continuam sendo importantes fontes de energia para o corpo e não devem ser excluídos da alimentação. Porém, um fator muito importante é priorizar alimentos com menor índice glicêmico, isto é, alimentos que ao serem consumidos, possuem lenta absorção e disparam a glicose aos poucos no organismo. Com isso, ocorre um maior controle glicêmico, prevenindo a hiperglicemia. Todas as pessoas com diabetes devem ser acompanhadas por um

nutricionista, pois este é o profissional que as pode ajudar no processo de reeducação alimentar. É aconselhado que tenham um plano alimentar individualizado de acordo com a sua condição clínica e estado nutricional. Os portadores de diabetes devem optar por alimentos que apresentem baixo e médio índice glicêmico. Além disso, os hábitos alimentares habituais, as preferências e aversões alimentares, bem como as alergias ou intolerâncias alimentares devem sempre ser tidas em consideração, uma dieta demasiada restritiva acaba por não ter a adesão desejada.

Palavras-chave: Diabetes mellitus. Alimentação saudável. Complicações. Hábitos.

REFERÊNCIAS

- CARVALHO, Maria Dalva de Barros; MARCELINO, Daniela Botti. **Reflexões sobre o Diabetes Tipo 1 e sua Relação com o Emocional**. 2005. Universidade Estadual de Maringá. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/ZdsTW5hTzFqFyytgZmb7kvL/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 04 nov. 2022.
- GROSSI, Sonia Aurora Alves; PASCALI, Paula Maria. **Cuidados de Enfermagem em Diabetes Mellitus**. 2009. Departamento de Enfermagem da Sociedade Brasileira de Diabetes. Disponível em: https://www.saudedireta.com.br/docsupload/13403686111118_1324_manual_enfermagem.pdf. Acesso em: 03 nov. 2022.
- VARELLA, Drauzio. **Diabetes**. 2021. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/diabetes/>. Acesso em: 07 nov. 2022.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (São Paulo). Departamento de Nutrição e Metabologia da Sbd. **Manual de Nutrição Pessoa com Diabetes**. 2009. Disponível em: <https://diabetes.org.br/wp-content/uploads/2021/05/manual-de-nutri-para-pessoas-com-diabetes.pdf>. Acesso em: 08 nov. 2022.