

## DIETA COM BASE EM CARBOIDRATOS EM PACIENTES DIABÉTICOS

Orientador: BRAGA, Denis Conci

Pesquisadoras: RUARO, Júnia; VIEL, Jéssica; VEBBER, Samanta Sgarbi

A dieta com base em carboidratos proporciona um consumo consistente de hidratos de carbono às refeições, indo ao encontro dos alvos da terapia nutricional no tratamento do diabetes com o objetivo de regular os níveis glicêmicos, proporcionar energia adequada para alcançar e manter o peso corporal razoável em adultos e prevenir ou tratar complicações como doenças renais, cardiovasculares e neuropatias. Como objetivo, buscou-se demonstrar a utilização da dieta com base em carboidratos como instrumento para o auxílio no controle glicêmico dos pacientes diabéticos atendidos pela atenção básica, relatando as dificuldades relacionadas à adesão por parte dos pacientes, das recomendações e orientações sugeridas. Trata-se de um relato de experiência, realizado na Estratégia Saúde da Família Irmã Thereza Uber, no município de Água Doce, Meio-Oeste de Santa Catarina, cuja população é de 4.095 habitantes. O registro da pesquisa foi feito por meio de planilha na qual constam os alimentos que podem ser consumidos e as porções a serem ingeridas nas refeições, Essas orientações foram repassadas pelo médico nas consultas individuais a seus pacientes e nas reuniões com os grupos de insulino dependentes e Hiperdia. A orientação nutricional e o estabelecimento de dietas para um melhor controle metabólico, associado a mudanças no estilo de vida, são fundamentais no tratamento do paciente diabético. Apesar de muitos pacientes não terem aderido à orientação, aos que seguiram a dieta se observou redução dos níveis glicêmicos. Por meio da descrição desse relato se percebe que, no plano alimentar, devem ser considerados os hábitos alimentares dos indivíduos, suas condições socioeconômicas e o acesso aos alimentos. Porém, mudanças não são fáceis de ser realizadas, uma vez que envolvem valores culturais e tradições regionais, justificando, assim, a alta resistência à adequação da dieta em suas vidas. Essa experiência, por meio da orientação e do atendimento a esses pacientes, possibilita compreender as dificuldades que possuem para aderir à dieta prescrita e às **recomendações nutricionais**. Contudo, faz parte da prática clínica orientar e reforçar a adesão em cada oportunidade de atendimento, de forma a minimizar complicações que possam vir a ocorrer em decorrência da descompensação da doença.

Palavras-chave: Recomendações nutricionais. Diabetes Mellitus. Atenção primária à saúde.