

# Importância da adesão dietoterápica no tratamento de indivíduos com *Diabetes Mellitus*

LAURA FERNANDES FERREIRA

Acadêmica do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas

ALINE CARDOSO DE PAIVA

Docente Doutora do curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas

---

**Resumo:** A terapia nutricional gera efeitos positivos no controle da glicemia, principalmente quanto à diminuição dos níveis de hemoglobina glicada. Realizar uma revisão da literatura acerca da importância da adesão dietoterápica para o tratamento e controle glicêmico de indivíduos com Diabetes Mellitus (DM). Foi realizada uma revisão narrativa de literatura, através das bases de dados BVS, SCIELO, MEDLINE, BIREME e GOOGLE ACADÊMICO. Foram utilizados os descritores: “terapia nutricional”, “diabetes”, “controle glicêmico”, “dietoterapia” e “nutrição”. As mudanças dos hábitos de vida associados a uma alimentação saudável e adequada são extremamente importantes no controle do DM. Vários estudos mostram a melhora no controle glicêmico e menor desenvolvimento de complicações metabólicas em indivíduos que aderem ao tratamento nutricional associado a outros tratamentos necessários. No entanto, outros estudos identificaram que os participantes dos estudos não apresentaram melhora no controle glicêmico, devido à baixa adesão dos pacientes às estratégias nutricionais repassadas. Isso se deve a diversos fatores como socioeconômicos, culturais, pessoais e acesso aos serviços de saúde. Por isso o DM está entre as patologias que possuem os menores índices de adesão ao tratamento, principalmente não medicamentoso. Portanto é necessária a conscientização dos diabéticos sobre a adesão do tratamento nutricional, para melhor controle da doença e prevenção de outras comorbidades relacionadas, como complicações micro e macrovasculares.

**Palavras-chave:** Controle glicêmico. Diabéticos. Dietoterapia. Terapia Nutricional.

---

## INTRODUÇÃO

O diabetes Mellitus (DM) é um distúrbio metabólico crônico não transmissível, multifatorial, caracterizado pela hiperglicemia sérica persistente, que resulta da falha na produção e/ou capacidade do hormônio insulina exercer sua função fisiológica, o que pode levar a complexidades macro e microvasculares e aumento da morbimortalidade (SBD, 2019-2020). Foi considerada a terceira maior causa de mortes no Brasil, associado a doenças renais, perdendo apenas para doenças cardiovasculares e neoplasias, respectivamente (SBD, 2017).

Pressupõe-se que sua prevalência esteja crescendo devido ao envelhecimento populacional, urbanização, aumento da obesidade e do sedentarismo e transição nutricional (SBD, 2017-2018). De acordo com a Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica (2018), 60 a 90% dos diabéticos encontram-se em um quadro de obesidade, sendo a maior incidência nos acima dos 40 anos.

O DM possui algumas classificações, sendo as principais: DM tipo 1, tipo 2 e gestacional (SBD, 2015-2016). O diabetes tipo 2 é o mais comum e decorre da secreção deficiente de insulina ou resistência de sua ação, muito relacionado a obesidade e síndrome metabólica.

Sabe-se que o tratamento do DM visa o controle dos níveis de glicose sanguínea e, conseqüentemente, a diminuição dos sintomas agudos e das complicações, além da melhoria da qualidade de vida (DGS, 2015). Já foi demonstrado que a terapia nutricional é uma ferramenta imprescindível para o tratamento e controle do DM e tem como foco oferecer ao indivíduo um estado nutricional saudável, além de uma boa saúde fisiológica e melhora no prognóstico (SBD, 2015-2016).

Estudos revelam que a terapia nutricional realizada por um especialista apresenta efeitos positivos no controle da glicemia, resultando na diminuição de 1 a 2% nos níveis de hemoglobina glicada, independentemente do tipo de diabetes e do tempo de diagnóstico. Ademais quando a terapia nutricional é realizada em conjunto com os demais cuidados propostos no diabetes, há melhora nos parâmetros metabólicos e clínicos da doença. Sendo assim, não é possível alcançar o controle metabólico apropriado sem uma alimentação saudável e equilibrada. (DIRETRIZES SBD, 2015-2016).

Todavia, a maioria dos pacientes diabéticos não apresenta adesão satisfatória às orientações e prescrições nutricionais. Dessa forma, o presente estudo teve por objetivo revisar na literatura a importância da adesão dietoterápica no tratamento de indivíduos com DM.

## **METODOLOGIA DE BUSCA**

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura acerca da importância da adesão do tratamento dietoterápico para indivíduos diabéticos. Para sua execução, foi realizado um levantamento de publicações em duas bases de dados: BVS (Biblioteca Virtual de Saúde) e SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*). As demais bases de dados como MEDLINE (Literatura Internacional em Ciências da Saúde), BIREME (Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde) e GOOGLE ACADÊMICO (*Google scholar*) foram utilizadas para realização de uma busca de dados.

Foram utilizados os seguintes descritores: “terapia nutricional” e “diabetes”, “terapia nutricional” e “controle glicêmico”, “dietoterapia” e “diabetes” e “nutrição” e “diabetes”. Os critérios para a inclusão das publicações foram publicações dos últimos 10 anos, em português, sendo artigos, monografias, teses ou dissertações completas; disponíveis online, gratuitamente e na íntegra. Para a seleção dos artigos, realizou-se a leitura atenta do título e resumo dos mesmos, e se considerados relevantes para o estudo, procedia-se à leitura interpretativa completa do estudo. Foram acrescentados aos artigos escolhidos após esta etapa, outros trabalhos buscados manualmente, tanto em referências de estudos já selecionados, quanto em buscas assistemáticas do tema. Tal estratégia foi utilizada a fim de recuperar estudos originais de cada intervenção.

No total, foram resgatados 348 artigos. Destes 331 não atendiam às recomendações para inclusão no artigo por estarem repetidos na base de dados ou por

não abordarem o tema investigado na presente revisão. Esta revisão então foi composta por 17 publicações lidas e analisadas na íntegra.

Após análise das publicações escolhidas, foram discutidos e relacionados os resultados dos principais achados.

## DISCUSSÃO

O número de indivíduos que possuem diabetes aumentou consideravelmente nos últimos anos. De acordo com os dados publicados no Atlas Mundial de Diabetes da *International Diabetes Federation* (IDF) em 2019, 1 em cada 11 adultos entre 20 e 79 anos de idade possui diabetes no mundo (463 milhões) e a perspectiva é que 700 milhões de pessoas serão portadoras do diabetes até em 2045. Esse grande crescimento é atribuído, principalmente, ao envelhecimento populacional. Fatores como sedentarismo, alimentação inapropriada e aumento da obesidade também são grandes responsáveis pela ascensão da doença (ROSA; SCHMIDT, 2008).

Estudos de Dias *et al.* (2018), Magalhães Medeiros *et al.* (2017), Carvalho *et al.* (2012) Torres, Pereira; Rodrigues Alexandre (2011), Dias *et al.* (2010) e Martins *et al.* (2010) avaliaram uma melhora dos parâmetros glicêmicos em diabéticos submetidos a intervenções nutricionais que visavam uma alimentação mais saudável, levando em consideração as particularidades da doença e dos indivíduos. Sabe-se que a terapia nutricional é de suma importância no tratamento e controle do diabetes. Além de desenvolver um plano alimentar que atende as necessidades nutricionais, propõe uma reeducação alimentar, considerando a situação biopsicossocial e econômica do paciente (NASCIMENTO *et al.*, 2014).

Quando o indivíduo diabético adere ao plano alimentar proposto, diversos benefícios podem ser observados. Além de auxiliar na manutenção adequada da glicemia, a alimentação saudável e apropriada contribui para a redução do risco do desenvolvimento de complicações agudas ou crônicas associadas ao diabetes (NASCIMENTO *et al.*, 2014). No estudo de Carvalho *et al.* (2012), o grupo submetido a intervenção nutricional apresentou aumento do consumo de fibras alimentares e 75% dos indivíduos integrantes desse grupo manteve a glicemia média semanal (GMS)  $\leq 150$  mg/dL, considerada dentro dos valores de referência para esses pacientes.

Alguns autores têm relatado que mudanças na alimentação como o consumo de alimentos ricos em fibras alimentares e com baixo índice glicêmico (IG) levam ao menor aumento dos níveis séricos de insulina e glicose pós prandial de diabéticos. (ANDERSON, 2004). Em contrapartida, Soares *et al.* (2017), Oliveira *et al.* (2016), Souza; Araújo (2015), Lopes, Rodrigues; Santos (2014) e Pontieri; Bachion (2010) verificaram em seus estudos resultados insatisfatórios no que diz respeito a melhora dos parâmetros glicêmicos e nutricionais de diabéticos que foram submetidos a diferentes tipos de intervenções dietoterápicas.

Esses fatores podem ser relacionados à baixa adesão ao tratamento por esses indivíduos, verificados por Oliveira *et al.* (2016), Zanetti *et al.* (2015), Nascimento *et al.* (2014) e Pontieri; Bachion (2010). O estudo de Torres, Pereira; Rodrigues Alexandre (2011), também observou que 30 (47,4%) dos 57 indivíduos cadastrados para participar das ações educativas no controle do diabetes abandonaram o estudo, justificando-se por

motivos de caráter, principalmente, econômico e institucional. Santos; Freitas (2018) acrescentam que aspectos sociais, culturais, pessoais e acesso aos serviços de saúde influenciam na adesão dos pacientes.

O DM está entre as patologias que possuem os menores índices de adesão ao tratamento, principalmente não medicamentoso, por se tratar de uma doença crônica, que exige inúmeros cuidados diários com alimentos comuns no cotidiano dos brasileiros, como o carboidrato (VILAS BOAS *et al.*, 2011). Mudanças no estilo de vida são um dos problemas mais relatados pelos profissionais da área da saúde e simbolizam uma grande dificuldade, especialmente quanto à necessidade de adesão a uma alimentação saudável e a realização de atividade física. (FERREIRA; FERNANDES, 2009).

O estilo de vida sedentário, a má alimentação e o não controle glicêmico influenciam diretamente no desenvolvimento das complicações provenientes do diabetes (MARQUES, 2018). Todavia, essas complicações podem ser diminuídas perante um controle eficaz e adequado da glicemia como observados nos estudos de Batista *et al.* (2005), Geraldo *et al.* (2008) e Vetter *et al.* (2013). (FUSCALDI; BALSANELLI; GROSSI, 2011).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pôde-se observar que os indivíduos diabéticos não aderem adequadamente às estratégias realizadas pelos profissionais de saúde, comprometendo, desta forma, a efetividade dietoterápica e levando à conseqüente evolução do quadro antropométrico, o que poderá resultar no desenvolvimento de complicações associadas à doença. Essa não adesão foi relacionada principalmente com fatores socioeconômicos, culturais, pessoais, escolaridade, dentre outros.

A adesão dietoterápica proporcionará ao diabético uma melhor qualidade de vida, controlando seus níveis glicêmicos e evitando as complicações relacionadas ao DM. Portanto, é essencial conscientizar esses indivíduos acerca da importância de aderir às estratégias nutricionais repassadas a eles.

Logo, sugere-se a investigação dos principais fatores que interferem na adesão à terapia nutricional proposta para o controle da doença para que sejam elaboradas novas estratégias visando uma melhor adesão ao tratamento.

## REFERÊNCIAS

ANDERSON, J. W.; RANDLES, K. M.; KENDALL, C. W.; JEKINS, D. J. Carbohydrate and fiber recommendations for individuals with diabetes: a quantitative assessment and meta-analysis of the evidence. **Journal of the American College of Nutrition**, Flórida, v. 23, n. 1, p. 5-17, 2004.

BATISTA, M. D. C. R.; PRIORE, S. E.; ROSADO, L. E. F. P. D.; TINÔCO, A. L. A.; FRANCESCHINI, S. D. C. C. Avaliação dos resultados da atenção multiprofissional sobre o controle glicêmico, perfil lipídico e estado nutricional de diabéticos atendidos em nível primário. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 2, p. 219-228, 2005.

CARVALHO, F. S.; PIMAZONI NETTO, A.; ZACH, P.; SACHS, A.; ZANELLA, M. T. Importância da orientação nutricional e do teor de fibras da dieta no controle glicêmico de pacientes diabéticos tipo 2 sob intervenção educacional intensiva. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia; Metabologia**, São Paulo, v. 56, n. 2, p. 110-119, 2012.

DIAS, A. C. M.; SIQUEIRA, N. G.; SIQUEIRA, C. G.; BITTENCOURT, F.; SILVA, R.; RASCADO, R. R. Doce cuidado: Serviço de atendimento farmacêutico e nutricional a pacientes diabéticos em uma farmácia universitária. **Revista Conexão UEPG**, Alfenas, v. 14, n. 1, p. 53-61, 2018.

DIAS, V. M.; PANDINI, J. A.; NUNES, R. R.; SPERANDEI, S. L. M.; PORTELLA, E. S.; COBAS, R. A.; GOMES, M. D. B. Influência do índice glicêmico da dieta sobre parâmetros antropométricos e bioquímicos em pacientes com diabetes tipo 1. **Arquivos Brasileiros Endocrinologia e Metabologia**, São Paulo, v. 54, n. 9, p. 801-6, 2010.

DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE. DGS. **Abordagem Terapêutica Farmacológica na Diabetes Mellitus tipo 2 no adulto**. Lisboa, 2015.

FERREIRA, E. A. P.; FERNANDES, A. L. Treino em auto-observação e adesão à dieta em adulto com diabetes tipo 2. **Psicologia: teoria e pesquisa**, Brasília, v. 25, n. 4, p. 629-636, 2009.

FUSCALDI, F. S.; BALSANELLI, A. C. S.; GROSSI, S. A. A. Locus de controle em saúde e autoestima em portadores de diabetes mellitus tipo 2. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 45, n. 4, p. 855-861, 2011.

GERALDO, J. M.; ALFENAS, R. D. C. G.; ALVES, R. D. M.; SALLES, V. D. F.; QUEIROZ, V. M. V.; BITENCOURT, M. C. B. Intervenção nutricional sobre medidas antropométricas e glicemia de jejum de pacientes diabéticos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 3, p. 329-340, 2008.

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. IDF. **IDF Diabetes Atlas 9th edition 2019**. 2019. Disponível em: <https://diabetesatlas.org/en/>. Acesso em: 22 jun. 2020.

LOPES, A. C. S.; RODRIGUES, M. T. G.; SANTOS, L. C. Aconselhamento nutricional de indivíduos com diabetes mellitus na Atenção Primária à Saúde. **Revista médica de Minas Gerais**, 2014.

MAGALHÃES MEDEIROS, G.; MACÊDO, D. M. M.; SOUZA CAVALCANTE, L.; ARAÚJO BURGOS, M. G. P. Efeitos do acompanhamento nutricional sobre os parâmetros antropométricos em idosos diabéticos a nível ambulatorial. **Nutrición clínica y dietética hospitalaria**, Espanha v. 37, n. 3, p. 29-34, 2017.

MARTINS, M. D. P. S. C.; MARTINS, M. D. C. D. C.; SOUZA FILHO, M. D. D.; MATTOS, M. A. D.; GOMES, A. L. M., Mello; D. B. D.; DANTAS, E. H. M. Efeito de intervenção dietética sobre fatores de risco associados ao diabetes melito e à hipertensão arterial em idosos sedentários. **Brasília Médica**, Brasília, 47(3):292-299. 2010.

MARQUES, I. D. C. **Diabetes mellitus: principais aspectos e diagnóstico através da dosagem de hemoglobina glicada**. 2018. 55 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) – Curso Superior de Farmácia, da Universidade Federal de Ouro Preto, UFOP, campus Ouro Preto, Ouro Preto, 2018.

NASCIMENTOS, N. C.; ZAPAROLLI, M. R.; BAPTISTA, D. R.; VAYEGO, S. A. Adesão à terapia nutricional por pacientes diabéticos internados em um hospital público do município de Curitiba-PR. **Revista de Atenção à Saúde**, São Caetano do Sul, v. 12, n. 41, 2014.

OLIVEIRA, L. M. S. M.; SOUZA, M. F. C.; SOUZA, L. A.; CRUZ MELO, I. R. Adesão ao tratamento dietético e evolução nutricional e clínica de pacientes com diabetes mellitus tipo 2. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 42, n. 4, p. 277-282, 2016.

PONTIERI, F. M.; BACHION, M. M. Crenças de pacientes diabéticos acerca da terapia nutricional e sua influência na adesão ao tratamento. **Ciência; saúde coletiva**, Manguinhos, v. 15, n. 1, p. 151-160, 2010.

ROSA, R. D. S.; SCHMIDT, M. I. Diabetes mellitus: magnitude das hospitalizações na rede pública do Brasil, 1999-2001. 2006. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, 17(2):123-153, abr-jun 2008.

SANTOS, T. B. M. D.; FREITAS, B. D. J.; ALMENDRA, S. Adesão ao tratamento dietético em portadores de diabetes mellitus assistidos pela estratégia saúde da família. **Braspen Journal**, São Paulo, p. 76-85, 2018.

SCAIN, S. F.; FRANZEN, E.; DOS SANTOS, L. B.; HELDT, E. Acurácia das intervenções de enfermagem para pacientes com diabetes mellitus tipo 2 em consulta ambulatorial. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 34, n. 2, p. 14-20, 2013.

SOARES, I. T.; SILVA, L. B.; BASTOS, M. G.; MOREIRA, A. P. B. Controle glicêmico e aspectos nutricionais de adultos e idosos diabéticos em um centro de atenção a doenças crônicas de Juiz de Fora (MG). **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 43, n. 2, p. 113-120, 2017.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA BARIÁTRICA E METABÓLICA. SBCBM. Diabetes e obesidade. **Núcleo de Saúde Alimentar**, 2018. Disponível em: <https://www.sbcbm.org.br/artigo-diabetes-e-obesidade/>.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA BARIÁTRICA E METABÓLICA. SBCBM. **Dia mundial do diabetes:** cirurgia metabólica é tratamento eficaz para remissão da doença. 2019. Disponível em: <https://www.sbcbm.org.br/dia-mundial-do-diabetes-cirurgia-metabolica-e-tratamento-eficaz-para-remissao-da-doenca/>.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. SBD. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes:** 2015-2016, 2016. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/docs/DIRETRIZES-SBD-2015-2016.pdf>.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. SBD. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes:** 2017-2018, 2018. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/2017/diretrizes/diretrizes-sbd-2017-2018.pdf>.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. SBD. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes:** 2019-2020, 2020. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/DIRETRIZES-COMPLETA-2019-2020.pdf>.

SOUZA, M. F. C.; ARAÚJO, V. F. Adequação do consumo e evolução antropométrica após educação nutricional de pacientes com diabetes mellitus tipo 2. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição; Saúde**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 159-172, 2015.

TORRES, H. D. C.; PEREIRA, F. R. L.; ALEXANDRE, L. R. Avaliação das ações educativas na promoção do autogerenciamento dos cuidados em diabetes mellitus tipo 2. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 45, n. 5, p. 1077-1082, 2011.

VETTER, M. L.; WADDEN, T. A.; CHITTAMS, J.; DIEWALD, L. K.; PANIGRAHI, E.; VOLGER, S.; MOORE, R. H. Effect of lifestyle intervention on cardiometabolic risk factors: results of the POWER-UP trial. **International journal of obesity**, v. 37, n. 1, p. S19-S24, 2013.

VILAS BOAS, L. C. G.; FOSS, M. C.; FOSS FREITAS, M. C., TORRESs, H. D. C.; MONTEIRO, L. Z.; PACE, A. E. Adesão à dieta e ao exercício físico das pessoas com diabetes mellitus. **Texto; Contexto-Enfermagem**, Florianópolis, v. 20, n. 2, p. 272-279, 2011. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072011000200008;script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072011000200008;script=sci_arttext).

ZANETTI, M. L.; ARRELIAS, C. C. A.; FRANCO, R. C.; SANTOS, M. A.; RODRIGUES, F. F. L.; FARIA, H. T. G. Adesão às recomendações nutricionais e variáveis sociodemográficas em pacientes com diabetes mellitus. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 49, n. 4, p. 619-625.