

CUIDADOS À PESSOA COM DIABETES

NUTRIÇÃO E DIABETES: DESAFIOS

Data de aceite: 02/05/2025

Verónica Túbal
Nutricionista da ULSBA

INTRODUÇÃO

A diabetes é uma das doenças crónicas mais prevalentes e desafiantes do século XXI, afetando milhões de pessoas em todo o mundo. A nutrição desempenha um papel fundamental tanto na sua prevenção como no seu tratamento. A abordagem nutricional deve ser adaptada às especificidades de cada tipo de diabetes – gestacional, tipo 1 e tipo 2 – tendo em conta fatores individuais, culturais, sociais e clínicos. Neste contexto, o Serviço de Nutrição da Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo (ULSBA) tem vindo a desenvolver práticas de intervenção nutricional personalizadas que visam melhorar o controlo glicémico e a qualidade de vida dos utentes com diabetes, bem como prevenir complicações associadas.

METODOLOGIA

A abordagem metodológica apresentada neste trabalho baseia-se numa prática clínica sustentada em evidência científica e centrada na individualização do cuidado nutricional. Foram consideradas diferentes fases da vida (gravidez, infância, idade adulta), diferentes contextos (internamento vs ambulatório) e diferentes tipos de diabetes.

A prática incluiu:

- **Avaliação Nutricional Individualizada:** avaliação do estado nutricional, hábitos alimentares, rotinas diárias, antecedentes clínicos e fatores socioculturais.
- **Cálculo do Valor Calórico Total (VCT)** e planeamento da distribuição de macronutrientes, com enfoque especial nos hidratos de carbono e sua influência na glicemia.
- **Aplicação de estratégias específicas**, como:

- Contagem de hidratos de carbono;
- Crononutrição (tempo e ordem das refeições);
- Time-Restricted Eating (alimentação com restrição de tempo);
- Suporte nutricional durante o internamento hospitalar.
- **Colaboração multidisciplinar** entre nutricionistas, médicos e enfermeiros, particularmente no contexto hospitalar, com partilha ativa de informação e aplicação de protocolos padronizados de contagem de hidratos de carbono.

RESULTADOS

1. Diabetes Gestacional

A nutrição na diabetes gestacional representa um desafio acrescido, dada a necessidade de equilibrar o controlo glicémico com as exigências nutricionais da gravidez. Foram destacadas as dificuldades decorrentes da **restrição alimentar excessiva** e da **diversidade cultural** nas práticas alimentares (ex.: consumo tradicional de arroz, pão tipo chapati, leguminosas). A intervenção nutricional personalizada revelou-se eficaz para:

- Reduzir a necessidade de tratamento farmacológico;
- Promover o desenvolvimento adequado do feto;
- Evitar o jejum noturno prolongado, com 3 a 4 refeições principais e snacks;
- Garantir ingestão mínima de 175g de hidratos de carbono por dia e a adequada ingestão de micronutrientes e fibras.

2. Diabetes Tipo 1

No tratamento da diabetes tipo 1, destacou-se a **contagem de hidratos de carbono**, essencial para o ajuste das doses de insulina em regimes basal-bólus e esquemas com PSCI.

A prática incluiu:

- Registo alimentar prévio (2-3 dias);
- Cálculo da dose total de insulina rápida com base em rácio HC/insulina e fator de sensibilidade;
- Identificação de estratégias alimentares para minimizar excursões glicémicas;
- Exploração de possíveis efeitos benéficos de nutrientes específicos como vitamina D e ácidos gordos ômega-3 (PUFAs);
- Estudo das possíveis ligações entre nutrição precoce (leite materno, introdução de glúten) e prevenção da diabetes tipo 1, embora ainda sem evidência conclusiva.

3. Diabetes Tipo 2 e Pré-diabetes

A intervenção nutricional na diabetes tipo 2 foi delineada com base na promoção de estilos de vida saudáveis e adequação alimentar. Identificaram-se como barreiras frequentes a desinformação, mitos, rotinas desajustadas e presença de complicações (retinopatia, insuficiência renal, pé diabético).

Foram adotadas estratégias como:

- Restrição calórica moderada;
- Redução de gorduras saturadas e aumento das insaturadas;
- Aumento da ingestão de fibras;
- Adoção de diferentes padrões alimentares com crononutrição;
- Priorização de refeições matutinas e análise dos efeitos das refeições noturnas;
- Estudo da **ordem de ingestão dos alimentos** numa refeição, com impacto direto na resposta glicémica;
- Utilização do **Time-Restricted Eating** (janela alimentar de 8-10h), que se mostrou segura e com efeitos promissores no controlo metabólico e perda ponderal, ainda que careça de mais evidência e ajuste terapêutico.

4. Nutrição em Contexto de Internamento

O internamento hospitalar de pessoas com diabetes exige cuidados nutricionais específicos. Foram referidos desafios como:

- Adesão à dieta hospitalar vs ingestão de alimentos do exterior;
- Implementação de protocolos de suporte nutricional artificial;
- Risco nutricional elevado;
- Necessidade de comunicação eficaz entre profissionais de saúde;
- Aplicação prática de protocolos de contagem de hidratos de carbono com porções fixas (ex.: 1 porção = 12g HC), facilitando o controlo glicémico.

CONCLUSÃO

A intervenção nutricional em pessoas com diabetes é um processo dinâmico, complexo e multidimensional. Os resultados apresentados evidenciam que não existe uma abordagem alimentar única para todos os indivíduos com diabetes. A personalização é essencial, considerando variáveis clínicas, culturais e contextuais. A nutrição adequada permite: Melhor controlo glicémico; Redução da necessidade de farmacoterapia; Prevenção de complicações agudas e crónicas; Melhoria da qualidade de vida e bem-

estar. A colaboração entre os diferentes profissionais de saúde é determinante, tanto em contexto de ambulatório como de internamento, para garantir a eficácia das intervenções nutricionais. A formação contínua, a adaptação cultural e o recurso a ferramentas como a contagem de hidratos de carbono e a cronomutrição são peças-chave na gestão moderna da diabetes.

Em suma, enfrentar os desafios da nutrição na diabetes requer uma abordagem holística, individualizada e baseada na evidência científica mais recente. Só assim será possível alcançar os melhores resultados em saúde e qualidade de vida para esta população.