

## Trabalho apresentado no 17º CBCENF

**Título:** ESCLARECIMENTOS SOBRE ALIMENTAÇÃO ADEQUADA PARA PORTADORES DE DIABETES MELLITUS

**Relatoria:** WALQUIRIA DO NASCIMENTO SILVA

Natália Aranha Bernardes de Araújo

**Autores:** José de Ribamar Medeiros Lima Júnior

Gracielle Cordeiro Muniz

Lanna Gabriella Façanha Costa

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Força de trabalho da enfermagem: recurso vital para a saúde

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** O Diabetes é um distúrbio metabólico caracterizado pela deficiência relativa de produção de insulina e uma diminuição na ação desta. O início é geralmente insidioso, sendo a história familiar comum e também está associada a fatores de risco como: o consumo alimentar da população brasileira, caracterizado por baixa frequência de alimentos ricos em fibras e aumento da proporção de gorduras saturadas e açúcares na dieta, associado a um estilo de vida sedentário compõem um dos principais fatores etiológicos do DM tipo 2. Trata-se de uma enfermidade sem cura, porém pode ser oferecido tratamento com base em dieta nutricional, exercício físico, medicamentos hipoglicemiantes orais e insulina. **OBJETIVO:** Relatar o conhecimento dos pacientes e propor através da educação em saúde orientações adequadas sobre alimentação saudável. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência realizado com adultos e idosos, no período de fevereiro à abril de 2013, diagnosticados com diabetes mellitus no ambulatório de endocrinologia do Hospital Universitário Presidente Dutra (HUPD), que possui nº de parecer 012/11 aprovado em 11 de fevereiro de 2011. **RESULTADOS:** A maior dificuldade encontrada pelas pessoas acometidas por DM tipo 2 em não conseguir alcançar os níveis adequados de glicose no sangue é a falta de conhecimento sobre a importância da alimentação saudável na prevenção de complicações. Diante disso, as acadêmicas de enfermagem orientaram sobre os grupos alimentares (proteína, carboidrato, lipídios), além da necessidade de controle de peso, prática de atividade física como a forma mais importante de prevenir, retardar ou tratar as complicações da doença. **CONCLUSÃO:** A modificação nos hábitos de vida, consumo de uma dieta saudável e a prática de atividade física regular contribuem para o controle da glicose no sangue. E a prática de atividades de educação em saúde devem ser incentivadas, no intuito de prevenir as complicações e melhorar a qualidade de vida.