Estratégias comportamentais para melhorar a adesão à dieta em pacientes com diabetes tipo 2

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Adenezir Lima Da Silva
Ariele Aparecida De Oliveira Garcia Santos
André Victor Cordeiro
Fabiano Rocha Cardoso

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O diabetes tipo 2 é uma condição crônica que requer um tratamento constante para o controle da glicemia e prevenção de complicações. A dieta é uma parte fundamental do tratamento, mas muitos pacientes têm dificuldades em seguir as recomendações alimentares. Estratégias comportamentais podem ser úteis para melhorar a adesão à dieta e, consequentemente, melhorar o controle da glicemia.

Uma das estratégias mais eficazes é a educação alimentar individualizada, que leva em consideração as preferências e restrições alimentares de cada paciente. Uma recente revisão da literatura mostrou que a educação alimentar individualizada foi capaz de melhorar a adesão à dieta e reduzir a hemoglobina glicada (HbA1c), um indicador do controle da glicemia, em pacientes com diabetes tipo 2.

Além disso, é importante envolver a família e os cuidadores no processo de educação alimentar e no suporte ao paciente. A intervenção comportamental com a participação da família mostra-se eficaz na melhora da adesão à dieta e no controle da glicemia em pacientes com diabetes tipo 2.

Outra estratégia é o uso de metas realistas e alcançáveis. Um estudo mostrou que o estabelecimento de metas específicas e realistas foi eficaz na melhora da adesão à dieta e na redução da HbA1c em pacientes com diabetes tipo 2.

Ainda, é importante que os pacientes recebam apoio contínuo de profissionais de saúde, incluindo nutricionistas e educadores físicos, para ajudá-los a superar as dificuldades e manter a adesão à dieta a longo prazo. O suporte contínuo de profissionais de saúde é tido como eficaz na melhora da adesão à dieta e na redução da HbA1c em pacientes com diabetes tipo 2.

Outras estratégias comportamentais incluem o incentivo à autogestão da doença, por meio do auto-monitoramento

da glicemia e a criação de um ambiente favorável à adesão à dieta, por exemplo, o estímulo à prática de atividade física e o incentivo ao consumo de alimentos saudáveis.

Em conclusão, as estratégias comportamentais são fundamentais para melhorar a adesão à dieta em pacientes com diabetes tipo 2. A educação alimentar individualizada, o envolvimento da família e dos cuidadores, o estabelecimento de metas realistas e o suporte contínuo de profissionais de saúde são algumas das estratégias eficazes para ajudar os pacientes a manter uma alimentação saudável e melhorar o controle da glicemia.

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022 e #68-1196/2022) pelo indispensável suporte.