**ABORDAGEM NÃO PRESCRITIVA NO TRATAMENTO DE DIABETES MELLITUS**

**RESUMO**

Instituição: Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

Introdução: Uma alimentação equilibrada quantitativa e qualitativamente é essencial no gerenciamento adequado do Diabetes Mellitus (DM), permitindo dentre outros aspectos, níveis glicêmicos seguros. O comer intuitivo é uma ferramenta da abordagem comportamental que oferece aos indivíduos autonomia ao respeitar os sinais físicos e emocionais do organismo no ato de se alimentar, que pode também ser incorporada no acompanhamento nutricional dos pacientes com DM. Objetivo: Compreender a relação da aplicabilidade do comer intuitivo no tratamento do diabetes. Métodos: Revisão bibliográfica nas bases de dados eletrônicas: SciElo, Biblioteca Virtual de Saúde, e PubMed com os seguintes descritores “diabetes mellitus”, “comer intuitivo”, “abordagem nutricional não prescritiva”, “comer com atenção plena”. Resultados: Maiores escores no questionário da Escala de Alimentação Intuitiva estão associados a redução de episódios de comer emocional e disfuncional, a menor níveis de hemoglobina glicada e do peso corporal. Conclusão: A alimentação intuitiva é uma importante terapia não prescritiva no manejo adequado do DM, pois possibilita uma compreensão holística da saúde dos indivíduos, o que é de essencial importância na terapêutica dessa doença, de caráter multifatorial.

**Palavras-chave:** Autocuidado, Comer intuitivo, Doença metabólica, Nutrição comportamental.

**1. INTRODUÇÃO**

O Diabetes Mellitus (DM) é uma doença crônica caracterizada por quadros de hiperglicemia, ocasionados pela destruição das células-ꞵ do pâncreas, com interrupção da produção de insulina, ou por conta da resistência à ação da insulina no organismo. Pode ser classificado em tipo I (DM1), tipo II (DM2), LADA e gestacional (ALVARENGA, 2015).

A alimentação saudável é essencial no tratamento do DM, juntamente com o uso da insulina, quando necessária, e a prática de atividade física (QUANSAH et al. 2019; WHEELER et al., 2015). As estratégias nutricionais para o gerenciamento adequado do Diabetes devem ser individualizadas, em comum estão o fato de evidenciar o consumo de uma ampla variedade de alimentos adequados e saudáveis, como preconizado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira. (ALVARENGA, 2015).

O tratamento do DM é baseado em uma mudança comportamental que leva o indivíduo a se relacionar de outra maneira com os alimentos, buscando um controle glicêmico normal. A abordagem comportamental compreende o indivíduo em sua totalidade, levando em conta que as escolhas alimentares não estão baseadas somente no conteúdo nutricional, mas principalmente nas crenças do indivíduo sobre a comida, como ele se sente ao comer e o prazer obtido com o ato de se alimentar (ALMEIDA; FURTADO, 2017; ALVARENGA et al., 2015; QUANSAH et al., 2019; SOARES et al., 2020; WHEELER et al., 2015).

Dessa maneira o objetivo do presente trabalho foi compreender como o comer intuitivo se relaciona com o tratamento do DM, quais os resultados satisfatórios que essa ferramenta não tradicional traz para o controle glicêmico e para saúde mental dos indivíduos diabéticos, sem que necessitem se submeter à restrições alimentares severas.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

A revisão bibliográfica base para o trabalho foi realizada entre os meses de setembro e outubro de 2020, com artigos publicados nos últimos 5 anos. Foram utilizadas as bases de dados eletrônicos: SciElo, Biblioteca Virtual de Saúde, e PubMed. A pesquisa consistiu na busca por artigos, selecionados a partir dos seguintes descritores, em ambos os idiomas: “diabetes mellitus”, “comer intuitivo”, “abordagem nutricional não prescritiva”, “comer com atenção plena”. Os termos foram pesquisados combinados entre si com o operador booleano “e” ou “and”. A seleção inicial dos artigos foi realizada a partir de seus respectivos títulos e resumos, seguida de leitura integral dos trabalhos selecionados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os artigos selecionados nas bases de dados que se encaixam na temática do trabalho, estão resumidos no quadro 1.

Quadro 1 - Principais informações dos artigos selecionados na revisão.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Autor, ano de publicação | Desenho do estudo e amostra | Objetivo do estudo | Resultados |
| WHEELER et al. (2015) | Estudo de caso- controle de 38 adolescentes com DM1 e 39 controles pareados por idade / sexo. | Examinar a relação entre alimentação intuitiva e controle glicêmico em adolescentes com DMT1 | Adolescentes com  DM1 tiveram pontuações IES significativamente mais baixas (por 0,5 SD) em comparação com os controles (p = 0,009. |
| CRADOCK et al. (2017) | Revisão sistemática e meta-análise: relatórios de ensaios clínicos randomizados publicados durante 1975 - 2017 que focam na mudança do comportamento alimentar. | Identificar técnicas de mudança de compor-  tamento e interven-  ções dietéticas específicas para pacientes com DM tipo 2. | Revelou que estudos que visavam controlar ou alterar o ambiente mostrou uma redução maior em HbA 1c de 0,5%, em comparação com 0,32% para estudos que visavam a mudança de comportamento. |
| ALMEIDA; FURTADO (2018) | Revisão de literatura nas bases de dados eletrônicos utilizando os seguinte descritores: comer intuitivo, alimentação intuitiva e suas formas em inglês. | Analisar a impor-  tância de comer em resposta aos sinais de fome e saciedade, de se permitir comer plenamente qualquer alimento. | Pesquisas existentes demonstram associações substanciais e consistentes entre alimentação intuitiva e menor IMC e melhor saúde psicológica. |
| QUANSAH et al. (2019) | 214 mulheres consecutivas com idade ≥ 18, com diagnóstico de DM Gestacional entre 2015 e 2017. | Investigar a associação entre alimentação intuitiva e saúde metabólica durante a gravidez e no período pós-parto inicial entre mulheres com DMG. | Nas análises longitudinal, ambas as subescalas de IES-2 no primeiro DMG  visita foram associa-  dos com menor peso no final da gravidez, IMC e glicose no plasma em jejum em 6-8 semanas após o parto. |
| MCSHARRY et al. (2019) | Revisão de literatura nos últimos 25 anos | Descrever a evolução da ciência compor-  tamental e a aplicação de modelos teóricos no cuidado do DM nos últimos 25 anos. | Abordagens comportamentais fornecem cuidados de saúde para profissionais, pesquisado-  res e formuladores de políticas as ferramentas para fornecer cuidados e projetar intervenções com base em evidências. |
| SOARES et al. (2020) | Estudo observacional transversal analítico em 179 pacientes, a maioria mulheres e idosos, e tomando predominantemen-  te antidiabéticos orais sem associação com a insulina foram avaliados no serviço de endocrinologia de uma universidade. | Identificar a associação entre alimentação intuitiva e controle glicêmico em indivíduos com DM tipo 2. | A alimentação mais intuitiva foi associada a menores chances de pacientes apresentarem controle glicêmico inadequado em 89%, e uma pontuação mais alta na subescala Congruência Corpo-Comida-Escolha foi associada a menores chances de os participantes apresentarem essa inadequação em quase 66% |

***3.1 Diabetes mellitus***

O fator alimentação é de fundamental importância, tanto para a prevenção como para o tratamento do DM. Estudos associam a redução de risco de desenvolvimento da

doença à manutenção de uma alimentação mais rica em frutas e verduras, grãos integrais, oleaginosas e ácidos graxos de cadeia longa, combinados a um consumo reduzido de bebidas açucaradas (CRADOCK et al., 2017; LEY et al., 2016; MCSHARRY et al., 2019).

***3.2 Abordagem nutricional não prescritiva***

Linhas de tratamento centradas no paciente vêm sendo realizadas pontualmente ao redor do mundo e reforçadas pela Associação Americana de Diabetes, destacando a importância de terapias não prescritivas que desviem a atenção ao controle do peso, mas sim tenha como enfoque a melhoria da saúde e do estado psicológico dos indivíduos (SOARES et al., 2020).

Ainda que abordagens prescritivas apresentem, a curto prazo, uma redução mais efetiva da glicemia, Cradock e colaboradores (2017) apontam que nesses estudos também há uma grande taxa de evasão de pacientes. Tal fato corrobora a necessidade de novas formas de intervenção para se atingir bons níveis de controle da doença a longo prazo (QUANSAH et al., 2019), visto que o DM é uma doença crônica e requer cuidados durante toda a vida.

Até mesmo em casos circunstanciais, como no DM gestacional (QUANSAH et al., 2019) e em adolescentes com DM tipo 1 (WHEELER et al., 2015), abordagens baseadas em comer intuitivo se mostraram com maior aderência das pacientes, sendo mais efetivas na redução do risco de ocorrência da doença.

A nutrição comportamental foca na adaptação de comportamentos alimentares mais saudáveis através da compreensão de sinais corporais (causas internas) de fome e saciedade. A partir de melhores níveis de controle cognitivo e de resposta a sinais fisiológicos, é possível alcançar melhores resultados quanto ao comer emocional (causas externas) e controle da doença, evitando restrições alimentares. Uma das abordagens que seguem essa metodologia é o comer intuitivo, seguindo uma integração entre corpo e mente sobre instinto, emoção e cognição (QUANSAH et al., 2019; SOARES et al. 2020; WHEELER et al., 2015).

***3.3 Efeitos da abordagem não prescritiva no manejo do diabetes mellitus***

É evidente que o comportamento é essencial no cuidado bem sucedido do DM. A aplicação de técnicas adequadas para a modificação de comportamento permitem que o desenvolvimento de novos hábitos alimentares seja mais efetivo no manejo do DM, principalmente no controle da glicemia e do peso corporal (CRADOCK et al., 2017; McSHARRY et al., 2019; WHEELER et al., 2015).

Em estudo de revisão sistemática e metanálise, Cradock et al. (2017) reportaram 54 ensaios clínicos controlados e randomizados pertinentes à temática de controle de hemoglobina glicada e peso corporal através de mudanças nos comportamentos alimentares de indivíduos com DM tipo 2. Os autores trazem a alteração do ambiente como aspecto primordial para que novos hábitos de vida sejam adquiridos, tendo esses hábitos saudáveis impactando positivamente no controle do DM possa se manter a longo prazo.

Em estudo do tipo coorte, Quansah et al. (2019) avaliaram os escores de questionário da Escala da Alimentação Intuitiva em 214 mulheres com diabetes gestacional e concluíram que os maiores escores de comer intuitivo estavam associados redução de episódios de comer emocional e comer disfuncional, do peso corporal e da glicemia tanto durante a gravidez como em até 2 meses pós-parto.

O comer intuitivo também foi analisado em estudo tipo caso-controle com 38 adolescentes (entre 12-18 anos) com DM tipo 1 (WHEELER et al., 2015). Os autores observaram maiores escores de comer intuitivo associados a menor níveis de hemoglobina glicada e a uma menor influência das emoções sobre a alimentação nesses adolescentes. Também ressaltam como o comer intuitivo pode ser uma ferramenta de grande valia para o manejo da doença.

Em estudo transversal com adultos e idosos portadores de DM tipo 2 assistidos em hospital de Vitória/ES, Soares e colaboradores (2020) corroboram os estudos mostrados previamente ao reportarem a adoção do comer intuitivo no manejo da doença pode estar associado a menores inadequações de glicemia, independente do IMC dos pacientes.

**4. CONCLUSÕES**

A revisão bibliográfica realizada com os presentes artigos demonstrou que alimentação intuitiva está associada a uma maior adequação do controle glicêmico, maior

redução de massa corpórea, menores episódios de comer disfuncional e maior satisfação com o próprio corpo. Sendo assim a abordagem da nutrição comportamental demonstra ser boa ferramenta na promoção da qualidade vida das pessoas com DM. Entretanto, o grande número de técnicas de abordagem e a necessidade de guias mais completos podem reduzir a possibilidade de ampla adesão a essas técnicas como forma primária de manejo do diabetes. Dessa forma, torna-se necessário a adaptação das técnicas de abordagem para um manejo clínico individualizado, levando em conta as especificidades pessoais no tratamento do DM.

**REFERÊNCIAS**

ALVARENGA, Marle et al. **Nutrição comportamental**. Editora Manole, 2015.

CRADOCK, Kevin A. et al. Diet behavior change techniques in type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. **Diabetes Care**, v. 40, n. 12, p. 1800-1810, 2017.

DE ALMEIDA, Camila Biller; FURTADO, Celine de Carvalho. Comer intuitivo. **UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 14, n. 37, p. 38-46, 2018.

LEY, Sylvia H. et al. Contribution of the Nurses’ Health Studies to uncovering risk factors for type 2 diabetes: diet, lifestyle, biomarkers, and genetics. **American journal of public health**, v. 106, n. 9, p. 1624-1630, 2016.

MCSHARRY, J. et al. Behaviour change in diabetes: behavioural science advancements to support the use of theory. **Diabetic Medicine**, v. 37, n. 3, p. 455-463, 2020.

QUANSAH, Dan Yedu et al. Intuitive eating is associated with weight and glucose control during pregnancy and in the early postpartum period in women with gestational diabetes mellitus (GDM): A clinical cohort study. **Eating behaviors**, v. 34, p. 101304, 2019.

SOARES, Fabíola Lacerda Pires et al. Intuitive eating is associated with glycemic control in type 2 diabetes. **Eating and Weight Disorders: EWD**, 2020.

WHEELER, Benjamin John et al. Intuitive eating is associated with glycaemic control in adolescents with type I diabetes mellitus. **Appetite**, v. 96, p. 160-165, 2016.