

RESUMO

Orientações nutricionais qualitativas para paciente diagnosticada com obesidade e diabetes *mellitus* do tipo 2

Aline Moreira do Valle (aluna) e Juliana de Paula Lima (orientadora)

Objetivo: Este estudo de caso teve o objetivo de orientar uma paciente diagnosticada com obesidade e diabetes *mellitus* do tipo 2 (DM 2), utilizando abordagem nutricional qualitativa, a partir de recomendações nutricionais pertinentes e sugestão de cardápios. **Métodos:** Paciente C.F.V, 62 anos, sexo feminino, buscou acompanhamento nutricional com o objetivo de perda de peso, pois estava sentindo-se muito cansada e indisposta. Previamente a consulta presencial para avaliação antropométrica, foi aplicado um questionário pré-consulta e em seguida, realizada a consulta *online*. Pela anamnese, relatou ser hipertensa há 10 anos e que recebeu o diagnóstico de DM2 há 6 meses. Utiliza regularmente alguns medicamentos e fórmulas específicas prescritas pelos médicos endocrinologista e cardiologista. Relatou desconforto após alguns episódios de comer exagerado, além de apresentar fezes endurecidas. Pratica caminhada leve dia sim dia não. **Resultados:** Pela avaliação antropométrica, foi diagnosticada com obesidade grau I (IMC = 31,25 kg/m²) e risco aumentado para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares pela avaliação da circunferência abdominal (99 cm) e do quadril (109 cm). Para avaliação do consumo alimentar, foi solicitado o preenchimento de um recordatório alimentar de 24h e aplicado um Questionário de Frequência de Consumo de Alimentos (QFCA). Foi possível observar que a paciente realiza 5 refeições principais ao longo do dia e que já tem implementado algumas modificações positivas na alimentação, como a redução do consumo de açúcares, adaptação do paladar ao sabor natural dos alimentos e inclusão de frutas e hortaliças. Por meio de orientações qualitativas, a paciente recebeu orientações nutricionais para 4 grandes pilares: controle do DM2, saúde cardiovascular, funcionamento intestinal e emagrecimento. **Conclusões:** Após receber as orientações, a paciente relatou que foi esclarecida sobre algumas principais dúvidas e crenças que ainda tinha sobre os cuidados nutricionais voltados para o tratamento e controle do DM2 e que pretende educar melhor o hábito relacionado à mastigação e diminuir a quantidade de líquido durante as refeições. Também disse estar animada para colocar em prática todas as orientações e receitas, além das modificações no cardápio. O acompanhamento nutricional, desde que bem planejado e implementado de forma individualizada, com acompanhamento frequente e boa adesão do paciente, possibilita a melhora do estado nutricional e da qualidade de vida. Além disso, deve promover e apoiar padrões alimentares saudáveis, enfatizando a variedade de alimentos, especificamente para manter o prazer de comer, fornecendo mensagens positivas sobre escolhas alimentares como uma estratégia sustentável a longo prazo.

Palavras chaves: Diabetes *mellitus*, Obesidade, Saúde