



AJUDANDO O PACIENTE COM DIABETES A MELHORAR SUA QUALIDADE DE VIDA



Neste conteúdo abordaremos:

1. Como o Diabetes está associado à redução da qualidade de vida?
2. Medindo a qualidade de vida pelo Diabetes Quality Of Life Measure (DQOL-Brasil);
3. Complicações do Diabetes que impactam ainda mais na qualidade de vida do paciente;
4. Estratégias para melhorar a qualidade de vida do paciente com Diabetes.

Como o Diabetes está associado à redução da qualidade de vida?

Os dados mais recentes do Atlas da Federação Internacional de Diabetes (IDF) apontam mais de 16 milhões de pessoas com a doença no Brasil e previsão de aumento bastante preocupante.¹

O aumento do Diabetes no Brasil e em outros países em desenvolvimento está ocorrendo em todas as faixas etárias. Entre pessoas de 45 a 64 anos, por exemplo, a prevalência deverá triplicar até 2030 e, nas faixas entre 20 e 44 anos e acima dos 65 anos, irá pelo menos duplicar.²



Conceito de qualidade de vida

Quando pensamos em qualidade de vida, é interessante observar que não existe uma definição única e aceita universalmente sobre esse conceito, totalmente subjetivo e que inclui aspectos físicos, psicológicos, religiosos, espirituais, funcionais, ligados às relações sociais e familiares, ao bem estar, às realizações, além de questões econômicas e vocacionais.³

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como "a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações." ³

Existem pesquisas confirmando a diminuição da qualidade de vida em pacientes diabéticos, ao contrário daqueles sem a doença. Embora não sejam conhecidos todos os aspectos que contribuem para isso, sabe-se que algumas variáveis interferem na forma como essa perda ocorre de forma diferente, em maior ou menor grau para cada indivíduo:²



Naturalmente, quanto mais graves forem as complicações de um paciente, pior será a sua qualidade de vida.²

Medindo a qualidade de vida pelo Diabetes Quality Of Life Measure (DQOL)

Existem atualmente diversos instrumentos disponíveis para avaliar a qualidade de vida em pacientes com Diabetes. O mais utilizado é o **Diabetes Quality Of Life Measure (DQOL)**, desenvolvido pelo grupo Diabetes Control and Complications Trial (DCCT) em língua inglesa, inicialmente para pacientes com Diabetes do tipo 1 e, posteriormente, também para Diabetes do tipo 2.³

Traduzido para o português (DQOL-Brasil) e validado, é um questionário que visa medir a percepção individual subjetiva da qualidade de vida abordando temas como o impacto, a satisfação e a preocupação social ligadas com a presença da doença. É ainda uma forma útil de reavaliação após novas intervenções terapêuticas, sejam farmacológicas e/ou educativas.³

O DQOL-Brasil é composto por 44 questões de múltipla escolha, divididas da seguinte forma:³

- 15 questões sobre SATISFAÇÃO;
- 20 questões sobre IMPACTO;
- 07 questões sobre PREOCUPAÇÕES SOCIAIS E VOCACIONAIS;
- 04 questões sobre PREOCUPAÇÕES VOLTADAS AO DIABETES.

As respostas são organizadas em uma escala Likert de 5 pontos e, na soma das respostas, quanto menor o total de pontos, maior é a avaliação da qualidade de vida do paciente.

Embora alguns autores discordem da eficácia deste questionário para avaliar a qualidade de vida em pacientes idosos por conter perguntas mais direcionadas a públicos jovens e adultos, a exemplo daquelas voltadas a questões sociais e vocacionais, de planejamento familiar como preocupações com questões sobre casar e ter filhos. Os resultados também foram satisfatórios para pacientes acima dos 60 anos, conforme esses aspectos e resultaram em uma percepção positiva da qualidade de vida para esses grupos.³

Complicações do Diabetes que impactam ainda mais na qualidade de vida do paciente

Assim como a presença do Diabetes em si já compromete a qualidade de vida do paciente, algumas complicações associadas podem tornar essa perda ainda mais grave, por incluir novas preocupações, rotinas de tratamento e medicamentos e outras questões que passam a fazer parte do seu dia a dia, trazendo dificuldades práticas e percepções negativas. Entre essas complicações possíveis e associadas ao Diabetes temos:

Complicações agudas do Diabetes:⁴

- Hipoglicemia;
- Estado hiperglicêmico hiperosmolar;
- Cetoacidose diabética.



Complicações crônicas do Diabetes: ⁴

- | | |
|--------------------------|---|
| • Retinopatia; | • Doença cerebrovascular e vascular periférica; |
| • Nefropatia; | • Doenças degenerativas; |
| • Cardiopatia isquêmica; | • Infarto agudo do miocárdio; |
| • Neuropatias; | • Acidente vascular cerebral; |
| | • Microangiopatia. |

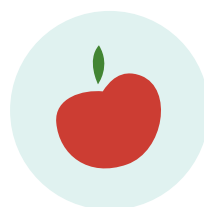
Estratégias para melhorar a qualidade de vida do paciente com Diabetes

As estratégias para melhorar a qualidade de vida de pacientes com Diabetes envolvem medidas de gerenciamento e prevenção do surgimento e agravamento das complicações decorrentes da doença, considerando mudanças no estilo de vida importantes.⁵ São elas:



Controle do peso e remissão do Diabetes do tipo 2

Ao contrário do Diabetes do tipo 1, que não pode ser evitado, alterações na dieta podem evitar ou retardar o surgimento do Diabetes do tipo 2, através de mudanças e intervenção não farmacológica, sendo o [controle de peso](#) um dos principais fatores de prevenção.⁴ O [estudo](#) recente de G. Thom e colegas (2020), mostra que a perda de peso foi o preditor mais forte de remissão em 12 e 24 meses, sendo que a perda de 10 a 15kg, apresentou uma remissão de até 79% em 2 anos.⁶



Educação nutricional em Diabetes

É fundamental obter mais conhecimento sobre a doença e o papel que os alimentos produzem no controle da glicose, por exemplo, a escolha de carboidratos de baixo índice glicêmico, alimentos ricos em fibras e proteínas, além da contagem de nutrientes. Com este conhecimento, torna-se possível orientar o paciente para um processo de autogestão e capacidade necessária ao autocuidado da doença.⁵



Apoio comportamental alimentar

Principalmente no início das mudanças necessárias na alimentação, é muito comum o paciente apresentar dificuldades para aceitá-las e implementá-las, algumas vezes por características individuais de resistência a mudanças, outras por dificuldades como a ansiedade em mudar por medo das complicações da doença. Nesses casos, é necessário identificar o estágio em que a pessoa se encontra para ajustar a abordagem nutricional e, quando necessário, recomendar o apoio psicológico adequado.⁵



Prática de atividades físicas

Além dos hábitos alimentares, a principal mudança de estilo de vida associada à melhora da qualidade de vida para pacientes com Diabetes é a prática regular de exercícios físicos, por apresentar benefícios como a redução do peso corporal, principalmente ao perder peso na forma de gordura e por consequência do aumento do gasto energético. Assim, fica reduzido o risco cardiovascular e o percentual de gordura localizada, melhorando o controle do peso, além da autoestima e bem-estar.⁶

Lembrando que o plano de exercícios deve ser individualizado, considerando idade e nível de atividade anterior, com atenção especial a pacientes com condições que possam contraindicar certos tipos de exercícios ou predispor a lesões.⁵

Situações Especiais

Para o sucesso das estratégias de melhora da qualidade de vida dos pacientes com Diabetes, é necessário identificar e considerar as diferenças e necessidades especiais de determinados grupos como: ⁵



CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Apresentam modificações na sensibilidade à insulina associadas ao crescimento físico e maturação sexual, além dos desafios para a família e cuidadores aumentados nestas faixas etárias.

GESTANTES E LACTANTES

A avaliação deve considerar fatores individuais como a idade gestacional, peso e estatura, além do índice de massa corporal (IMC), frequência ou não de prática de atividades físicas, padrão de crescimento fetal e ganho de peso adequado ou não no período gestacional.



IDOSOS

Devido às alterações fisiológicas inerentes ao envelhecimento, como o aumento de tecido adiposo e redução de massa muscular, diminuição da sensibilidade dos sentidos, modificação da capacidade mastigatória e da deglutição, risco aumentado de disfagia, alterações gastrointestinais, presença de polifarmácia e aspectos relacionados à mobilidade, torna-se fundamental estabelecer um diagnóstico individualizado e que considere a relação do Diabetes com essas condições.

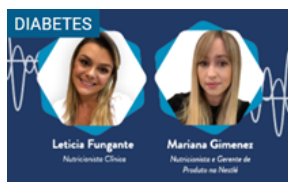
Conclusão

Muitos são os fatores que podem ser trabalhados para a melhora da qualidade de vida do paciente com Diabetes, tais como: educação nutricional, mudanças no estilo de vida, como o controle do peso, prática de atividades físicas e apoio comportamental. Fatores modificáveis que podem tornar o bem estar uma realidade para indivíduos de todas as idades.⁵



Confira o nosso curso de Educação a Distância:

Manejo multidisciplinar do Diabetes - O [curso de Manejo Multidisciplinar do Diabetes](#) desenvolvido em parceria com a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) traz os principais tópicos voltados para controle e manejo do Diabetes, através de uma abordagem multidisciplinar e prática para todos os profissionais de saúde da área. O curso possui cinco aulas com conteúdo científico referenciado sobre o assunto. No final do curso, você receberá um certificado de conclusão de 3 horas com a assinatura dos representantes do Avante e SBD.



Confira o nosso curso de Educação a Distância:

Melhorando a qualidade de vida do paciente diabético - Nesse episódio do Avante Nestlé Cast, a Nutricionista Clínica Leticia Fuganti Campos, educadora em Diabetes com ampla experiência no atendimento de pacientes com pré-Diabetes, Diabetes tipos 1 e 2, Diabetes gestacional e em terapia nutricional enteral e parenteral, aborda o tema Diabetes, desde a importância de diagnosticar a doença, até o consumo de carboidratos, relação entre microbiota intestinal e resistência insulínica e como ajudar o paciente a ter qualidade de vida frente aos desafios dos sintomas, efeitos colaterais do tratamento, impacto cognitivo e social. Um bate papo incrível, com muita informação relevante sobre o tema.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 9th edn. 2019. (internet) [Acesso em 30/08/2021 às 10 horas] ([link](#))
- 2- Corrêa K et al. Qualidade de vida e características dos pacientes diabéticos. Ciênc. saúde colet;2017;22(3). ([link](#))
- 3- Correr C.J et al. Tradução para o português e validação do instrumento Diabetes Quality of Life Measure (DQOL-Brasil). Arq. Bras. Endocrinologia Metab 2008;52(3). ([link](#))
- 4- Cortez DN et al. Complicações e o tempo de diagnóstico do Diabetes Mellitus na atenção primária. Acta paul. enferm, 2015;28(3).([link](#))
- 5- Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. Posicionamento oficial. Programas adequados e inadequados para redução de peso. Rev. Bras. Med. Esporte 3 (4). Dez 1997. ([link](#))
- 6- Thom G et al. Predictors of type 2 Diabetes Remission in the Diabetes Remission Clinical Trial (DiRECT). Diabet Med. 2020. ([link](#))



Conheça a loja virtual de Nestlé Health Science

www.nutricaoatevoce.com.br



Avante
Nestlé HealthScience

Plataforma de atualização científica de Nestlé Health Science

www.avantenestle.com.br

Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

AvanteNestlé **avantenestlebr** **AvanteNestléBR**

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: **0800-7702461**. Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.

Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.



NHS000774