

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE NA GESTAÇÃO: DIÁRIO ALIMENTAR E BEM ESTAR GLICÊMICO

AUTORES

Sidlene Antônia Mudesto

EIXO TEMÁTICO

Saúde Nutricional e Metabólica

INSTITUIÇÃOCentro de Estudos e Pesquisa Dr. João Amorim (CEJAM),
UBS Jardim Comercial, SP - Brasil

INTRODUÇÃO

A diabetes gestacional é uma condição metabólica caracterizada por intolerância à glicose diagnosticada pela primeira vez durante a gravidez. O manejo nutricional desse grupo de pacientes é essencial para controlar os níveis de glicose no sangue e prevenir complicações tanto para a mãe quanto para o bebê. O registro no diário alimentar é uma estratégia não farmacológica recomendada para monitorar a ingestão alimentar, ajustar a dieta e manter níveis glicêmicos adequados durante a gestação.

OBJETIVO

Este relato de caso tem como objetivo descrever o impacto do registro no diário alimentar em uma paciente gestante diagnosticada com diabetes gestacional, sem uso de medicação para controlar a glicemia, atendida na Unidade de Saúde. O estudo visa avaliar como essa prática influenciou o controle glicêmico da paciente e seu bem-estar durante a gestação.

MÉTODO

Foi realizado um estudo de caso único com uma paciente do sexo feminino, 34 anos, diagnosticada com diabetes gestacional no início do segundo trimestre de gravidez. A paciente foi orientada pela nutricionista a manter um diário alimentar detalhado, registrando todos os alimentos consumidos ao longo do dia, quantidades, horários das refeições e eventuais sintomas relacionados à glicemia. Durante as consultas regulares com nutricionista, os registros foram revisados e discutidos para ajustes na dieta conforme necessário.

CONCLUSÃO

Este relato de caso destaca a eficácia do registro no diário alimentar como uma ferramenta não farmacológica para o manejo da diabetes gestacional durante a gravidez. A prática regular de registrar a ingestão alimentar permitiu à paciente manter um controle glicêmico adequado sem a necessidade de medicação adicional, contribuindo para a saúde materna e fetal.

RESULTADOS

Após 4 meses com o diário alimentar, a paciente demonstrou um controle glicêmico satisfatório. Os níveis médios de glicose no sangue em jejum e pós-prandial foram mantidos dentro dos limites recomendados, sem a necessidade de iniciar terapia medicamentosa. Além disso, a paciente relatou uma maior conscientização sobre sua dieta e hábitos alimentares, conseguindo identificar padrões que afetavam seus níveis de glicose e fazer ajustes na alimentação com orientação da equipe de saúde.