



RELATO DE EXPERIÊNCIA: EDUCAÇÃO ALIMENTAR E DESAFIOS NA ADESÃO AO TRATAMENTO DA DIABETES MELLITUS (TIPO 1) NA ADOLESCÊNCIA

FRANCIELLE RODRIGUES DA FONSECA RECH

Introdução: A diabetes mellitus tipo 1 (DM1) é uma condição crônica caracterizada pela destruição das células beta pancreáticas, levando à deficiência de insulina. A adesão ao tratamento é fundamental e, por ser comum em crianças e adolescentes, depende do auxílio dos pais e responsáveis. No entanto, os adolescentes enfrentam diversos desafios nesse processo, que podem comprometer a eficácia do tratamento, entre elas a necessidade de autonomia e a convivência com amigos. **Objetivo:** O presente relato descreve a percepção da autora a partir das Consultas de Nutrição no município de São José/SC, no período de maio de 2024 a março de 2025. **Relato de experiência:** Os principais desafios observados em atendimentos individuais com foco nos aspectos alimentares e nutricionais para o manejo do controle glicêmico foram questões relacionadas à dificuldade em realizar a contagem de carboidratos, rigidez na rotina alimentar e questões de comportamento quando em ausência dos pais ou responsável. Entre as principais dificuldades relatadas pelos envolvidos destaca-se a resistência à rotina de autocontrole e monitoramento da glicemia, o que inclui o uso diário de insulina e o ajuste de doses conforme o consumo alimentar. A dificuldade neste ajuste de insulina, muitas vezes, torna o consumo alimentar muito repetitivo e sem variedade alimentar. Percebeu-se que a transição para a autonomia no manejo da doença pelo adolescente que busca maior independência, mas que ainda carece de apoio contínuo, é uma fase difícil e pode levar a negligências no tratamento. As relações com amigos e o acesso facilitado aos alimentos em encontros ou comemorações torna-se um ambiente de difícil controle frente à restrição alimentar. **Conclusão:** Considera-se que a educação em saúde com adolescentes e pais é fundamental e passa pela informação de substituições e equivalente de carboidrato, no entanto deve-se entender como um processo multifatorial que envolve aspectos emocionais, sociais, educacionais e de suporte familiar. Além disso, é importante encorajar os pais a permitir que o adolescente aprenda e realize o manejo do controle glicêmico, assim como aprender com suas experiências e, desta forma, realizar o estímulo à autogestão e a capacidade de enfrentamento do adolescente.

Palavras-chave: EDUCAÇÃO EM SAÚDE; ADOLESCÊNCIA; DOENÇAS CRÔNICAS; DIABETE MELLITUS 1; ALIMENTAÇÃO