DINÂMICA

*Mais conhecimento, mais autonomia, melhores escolhas!*

# Contagem de Carboidratos:

## Conhecimento e Autonomia no Cuidado com o Diabetes

Material educativo para profissionais e professores que atuam na graduação




**Coordenação:**

Profa. Dra. Maísa Miranda Araújo

Departamento de Nutrição – UnB

LANED (Liga Acadêmica de Nutrição e Educação em Diabetes)

UnB | Departamento de Nutrição

LANED
Liga Acadêmica de Nutrição e Educação em Diabetes

## EQUIPE DE ELABORAÇÃO

Liga Acadêmica de Nutrição e Educação em Diabetes – LANED
Universidade de Brasília – UnB
Departamento de Nutrição

**Coordenação**
Maísa Miranda Araújo – Docente

**Vice-coordenação**
Simone Gonzaga do Carmo – Docente
Bruna Teles Soares Beserra – Docente

**Equipe discente**
Ana Karoline Felix de Carvalho
Cecília de Freitas Viana
Gabriela Andrade Cavalcanti
Giselle Alves Costa
Giselly Stefanny Pereira Marques dos Santos
Julia Vieira de Brito
Klayver Ribeiro de Sousa
Lívia Michaelle de Lima Alves
Luisa Marques de Assis
Maria Eduarda Carvalho da Silva Santana
Maria Fernanda Rodrigues Pereira
Mariana de Araujo Leal

Elaboração
2026

UnB | Departamento de Nutrição | LANED Liga Acadêmica de Nutrição e Educação em Diabetes

**LANED**
Liga Acadêmica de Nutrição e Educação em Diabetes

**UnB** | Departamento de Nutrição

*Mais conhecimento, mais autonomia, melhores escolhas!*

# Sobre este material

Este material educativo foi desenvolvido pela **LANED – Liga Acadêmica de Nutrição e Educação em Diabetes**, vinculada ao Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília (UnB).

Ele tem como objetivo auxiliar o ensino sobre diabetes para alunos de graduação da área da saúde, por meio de uma dinâmica prática, interativa e baseada em evidências científicas, fortalecendo o aprendizado e a aplicação do conhecimento no cuidado em saúde.

## Nosso objetivo

Promover o aprendizado ativo e colaborativo sobre o diabetes, conectando teoria e prática, e incentivando a atuação multiprofissional no cuidado integral às pessoas com diabetes.

# Como funciona a dinâmica?

A turma será dividida em **5 estações**, que abordarão temas essenciais sobre o diabetes. Cada grupo passará por todas as estações, em um rodízio, de forma que todos os conteúdos sejam abordados. Em cada estação, os estudantes terão contato com atividades práticas, recursos didáticos e situações do cotidiano clínico, promovendo a discussão e a construção do conhecimento.

## As 5 estações são:

### 1 Tipos de diabetes



Conhecer as principais formas de diabetes, suas características, causas e diferenças no manejo.

### 2 Modalidades de tratamento



Explorar as opções de tratamento (medicação, insulina, MNT, atividade física, entre outras) e o papel do autocuidado.

### 3 Monitorização e interpretação glicêmica




Conhecer os métodos de monitorização da glicose e como interpretar os valores para um melhor ajuste terapêutico.

### 4 Qual tipo e função das insulinas



Identificar os diferentes tipos de insulina, seus perfis de ação e suas principais indicações.

### 5 Contagem de carboidratos



Aprender a identificar e quantificar os carboidratos dos alimentos e sua importância no manejo glicêmico.

*Juntos por uma formação em saúde mais completa, crítica e humana!*

# Modalidades de tratamento

Paciente com pré-diabetes assintomático, diagnosticado em exame de rastreamento de rotina. Recebeu orientações para reeducação alimentar supervisionada por nutricionista e início de caminhadas de 150 minutos por semana, sem indicação de fármacos no momento.

Qual tipo de tratamento foi aplicado?

Paciente com DM2 há 2 anos, IMC eutrófico, com HbA1c discretamente acima da meta apesar da boa adesão à dieta e exercícios. Iniciou monoterapia com Metformina.

Qual tipo de tratamento foi aplicado?

Paciente com diagnóstico de DM1 recém-confirmado após episódio de cetoacidose diabética. Foi prescrito esquema intensivo de insulinas (basal e bolus) desde o diagnóstico.

Qual tipo de tratamento foi aplicado?

Paciente com DM2 com IMC de 32 kg/m² (Obesidade grau 1), faz reeducação alimentar, prática regular de musculação e utiliza Metformina associada a um agonista do receptor de GLP-1.

Qual tipo de tratamento foi aplicado?

Paciente com DM2 de longa data (15 anos de evolução) que já utiliza dois antidiabéticos orais em dose máxima, mas mantém HbA1c elevada. O médico adiciona uma dose diária de insulina basal ao tratamento já existente.

Qual tipo de tratamento foi aplicado?

Paciente com DM2 com IMC de 32 kg/m² (Obesidade grau 1), faz reeducação alimentar, prática regular de musculação e utiliza Metformina associada a um agonista do receptor de GLP-1.

Qual tipo de tratamento foi aplicado?

# Qual tipo e função das insulinas

Paciente com DM1 aplica Insulina Glargina uma vez ao dia, que possui duração de até 24h sem pico de ação.

Qual tipo e a função da insulina que foi aplicada?

Paciente faz aplicação de Insulina Lispro 15min antes de iniciar as refeições.

Qual tipo e a função da insulina que foi aplicada?

Paciente utiliza Insulina NPH fracionada em duas doses diárias (manhã e noite). A medicação apresenta início de ação em 1 a 2 horas e pico entre 4 e 10 horas.

Qual tipo e a função da insulina que foi aplicada?

Paciente aplica Insulina Regular 30 minutos antes de tomar o café da manhã e de jantar.

Qual tipo e a função da insulina que foi aplicada?

Paciente em esquema intensivo aplica Insulina Degludeca à noite e Insulina Aspart antes do café, almoço e jantar.

Quais tipos e as funções das insulinas que foram aplicada?

Paciente após refeição com glicemia de 280 mg/dL, seguindo a prescrição médica, aplica 4 unidades de Insulina Lispro para corrigir o valor além de manter sua dose fixa diária de Insulina NPH.

Quais tipos e a funções das insulinas que foram aplicada?

# Monitorização e interpretação glicêmica

Paciente apresentou glicemia capilar de 150mg/dL antes do lanche da tarde. Seguindo a prescrição médica, quantas unidade de insulina ele deve aplicar para corrigir?

**PRESCRIÇÃO**

Aplicar 15 minutos antes do lanche da tarde conforme glicemia:

070-90: 5U

91-100: 8U

101-130: 9U

131-160: 10U

161-190: 11U

>190: 12U

Paciente apresentou glicemia 52 mg/dL.

Quais alimentos e quantas g de carboidrato esse paciente deve ingerir para corrigir sua glicemia?

Paciente DM1 possui meta glicêmica de 130 mg/dL, apresenta o seguinte registro glicêmico:

| | DIA 1 | DIA 2 | DIA 3 |
|---|---|---|---|
| JEJUM | **105** | **98** | **110** |
| 2H APÓS CAFÉ | **224** | **238** | **217** |
| PRÉ-ALMOÇO | **126** | **119** | **130** |
| 2H APÓS ALMOÇO | **145** | **151** | **139** |

Quais horários o paciente apresenta mais episódios de hiperglicemia? Quais possíveis causas?






Quais são as formas de monitoramento nas imagens?

Paciente apresentou  glicemia capilar antes do almoço de 200 mg/dL. Conforme prescrição médica sua meta é de 130mg/dL, fator de sensibilidade de 50mg/dL e a razão de carboidrato para o almoço é 1:15.

Ao planejar consumir no almoço 40g de carboidrato quantas unidades de insulina ele deverá aplicar, para cobrir o almoço e a correção?

# Contagem de carboidratos

Paciente M.R.O. atendido no ambulatório de nutrição.
Possui a seguinte prescrição do endocrinologista:

USO SUBCUTÂNEO E CONTÍNUO:

1- Insulina NPH ---------- 2 Canetas / mês
Aplicar 08 ui antes do café
02 ui antes do almoço
06 ui ao deitar (22h)

2- Insulina Regular ---------- 3 Canetas / mês
Aplicar 8 ui 30 minutos antes do café + Correção
4ui 30 minutos antes do almoço + Correção
8ui 30 minutos antes do jantar + Correção

Correção:
Se insulina 130-180: + 1 unidade
181-230: + 2 unidades
231-280: + 3 unidades
281-330: + 4 unidades
331-380: +5 unidades
>380: +6 unidades

A prescrição indica qual o nível de contagem de carboidratos?

Paciente G.O.M., atendida no ambulatório de nutrição.
Na prescrição da endocrinologista
aparece a seguinte “Insulina ultrarrápida: Antes do café – 1:6”.

A prescrição indica qual o nível de
contagem de carboidratos?

# Quais alimentos devemos contar carboidratos?

Aplicativo SBD contagem de CHO

