CONTRIBUIÇÕES DA GESTALT-TERAPIA NO TRATAMENTO DO DIABETES MELLITUS: UMA INTERFACE COM A NUTRIÇÃO

Autora: Karen Maria Rodrigues Lima

O constante aumento de pessoas com doenças crônicas não transmissíveis no Brasil e no mundo é lugar de estudos e intervenções em saúde e políticas públicas voltadas para essa população. O diabetes mellitus tipo 2 é uma doença crônica, que exige muitas vezes da pessoa não apenas controle metabólico rigoroso, mas também mudanças sustentadas no estilo de vida, o que envolve cuidados com a alimentação, redução do sedentarismo, adesão medicamentosa e autorregulação cotidiana (manejo do estresse e qualidade do sono). Atualmente o Brasil ocupa a 6° posição em quantidade de pessoas convivendo com o diabetes mellitus (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2025). Nesse contexto, uma abordagem exclusivamente prescritiva tende a ser insuficiente, pois desconsidera a complexidade da experiência subjetiva do adoecimento. Essa autorregulação é frequentemente comprometida por alterações fisiológicas (como resistência à insulina), por comportamento alimentar pouco ajustado e por um contexto alimentar com ampla oferta de alimentos ultraprocessados. Isso dificulta o contato do indivíduo com a autorregulação, afetando inclusive parte de uma rede fisiológica de hormônios e neurônios regulares (VAN TULLEKEN, 2024). A Gestalt-terapia contribui com o conceito de autorregulação organísmica, compreendendo o organismo como capaz de buscar equilíbrio a partir de suas necessidades, desde que haja condições adequadas de *awareness* (LIMA, 2014). Assim, os objetivos desse trabalho é pensar a interlocução entre a Gestalt-terapia e a Nutrição no acompanhamento de pessoas com diabetes tipo 2. Além disto, discutir uma ampliação do significado de cuidado, ao integrar dimensões biológicas, comportamentais e fenomenológico-existenciais. Para a realização desse estudo de natureza teórica, iniciamos uma leitura artigos e livros selecionados por serem considerados referência nas duas áreas. Após a organização dos conteúdos selecionados, mapeamos os pontos fundamentais de cada referência e passamos ao fichamento dos textos. Em seguida, dividimos o conteúdo em tópicos de maior relevância. A partir desse ponto, realizamos uma análise crítica do conteúdo, destacando como as duas referências compreendem o problema que investigamos. Como resultados desse estudo, foi possível observar que a Nutrição oferece um arcabouço técnico para o manejo dietético, controle glicêmico e prevenção de agravos. Uma vez que pessoas com diabetes frequentemente precisam lidar com regras alimentares rígidas, que podem gerar relação conflituosa com a comida, alternando entre restrição e descontrole. No caso da Gestalt-terapia, foi possível observar sua proposição sobre a ampliação da consciência dos sinais corporais (fome, saciedade, hipoglicemia), de estados emocionais (ansiedade, frustração) e dos contextos relacionais que influenciam a alimentação. Outro ponto importante foi perceber que a articulação entre ambas permite deslocar o foco de uma lógica de controle externo para uma lógica de autorregulação consciente e sustentada. Um dos eixos centrais dessa integração é o desenvolvimento da *awareness* alimentar. Onde o comer deixa de ser uma resposta automática ou normativa e passa a ser uma experiência situada, em que o sujeito pode reconhecer suas necessidades reais. No plano clínico, essa integração permite uma avaliação ampliada, que vai além de indicadores biomédicos como glicemia e hemoglobina glicada e inclui uma investigação da relação do sujeito com o alimento, sua história alimentar, suas crenças sobre o diabetes e sua percepção corporal. O ciclo do contato se mostra útil na compreensão do comportamento alimentar no diabetes e interrupções nesse ciclo — como comer sem perceber a fome real, ignorar sinais de

saciedade ou utilizar a comida como regulação emocional — impactam diretamente no controle glicêmico. Porém, comportamentos considerados “não aderentes”, como consumo excessivo de açúcar ou dificuldade em manter a dieta, podem ser entendidos como tentativas do organismo de lidar com tensões emocionais ou contextos adversos. Essa perspectiva evita culpabilização e abre espaço para intervenções que consideram o campo onde o comportamento ocorre. Por fim, entendemos que a articulação entre Gestalt-terapia e Nutrição no acompanhamento de pessoas com diabetes promove uma abordagem mais complexa e humanizada, onde o controle metabólico é compreendido como parte do processo de autorregulação organísmica. Ao integrar técnica e experiência, essa perspectiva favorece não apenas melhores desfechos clínicos, mas também uma relação mais consciente, flexível e sustentável com o cuidado em saúde.

Palavras-chave: Diabetes mellitus tipo 2; Gestalt-terapia; Nutrição.

REFERÊNCIAS:

LIMA, Patrícia Valle de Albuquerque. **Autorregulação Organísmica e Homeostase**. In: Lilian Meyer Frazão e Karina Okajima Fukumitsu (Orgs). Gestalt-terapia: conceitos fundamentais. São Paulo: Editora Summus, 2014.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Dados Epidemiológicos do Diabetes Mellitus no Brasil**. Departamento de Saúde Pública; SBD, 2025.

VAN TULLEKEN, Chris. **Gente Ultraprocessada**. São Paulo: Editora Elefante, 2024.