

“Como Cuidar do Outro? - Cuidar da pessoa dependente:

A Diabetes e Alimentação”



Formadores:

L.B Enfermeira UCC

P.P Enfermeira UCC

T.F Enfermeira UCC

N.A Aluno de Mestrado em Enf .Com. E Saúde Publica

Como Cuidar do Outro? - Cuidar da Pessoa Dependente: A Diabetes e Alimentação

- ✓ Uma alimentação saudável, isto é, adequada nutricionalmente tem influência no bem-estar físico e mental, no equilíbrio emocional, na prevenção e tratamento de doenças com a Diabetes Mellitus.
- ✓ Considera-se que a Diabetes tipo 2, a mais comum, **diminui em 5-10 anos a esperança de vida das pessoas;**
- ✓ É uma doença tão importante que em parlamento europeu, entre outras medidas de resolução, foi definido recentemente que todos os Estados-Membros devem promover a prevenção da diabetes tipo 2 e da obesidade (recomendendo a implementação de estratégias desde tenra idade através de formação, nas escolas, sobre **regimes alimentares saudáveis e a aquisição de hábitos de atividade física**) e estratégias de incentivo de estilos de vida saudáveis que abordem aspetos como a alimentação e a atividade física.

(DGS, 2017)





A Diabetes

A Diabetes



Como Cuidar do Outro? - Cuidar da Pessoa Dependente:
A Diabetes e Alimentação

O que é a Diabetes?!

A maioria dos alimentos que ingerimos são transformados em glicose, uma forma de açúcar, que é utilizada como fonte de energia para os nossos músculos e tecidos.

(APN, 2017)

“Numa pessoa com diabetes, ou o seu pâncreas não produz a insulina que precisa (Diabetes tipo I), ou o seu corpo não pode usar a sua própria insulina de forma eficaz, o que resulta na quantidade de glicose no sangue elevada (Diabetes tipo II). Esta elevação de glicose ou de "açúcar no sangue" é chamada de hiperglicemia. Altos níveis de glicose no sangue podem levar a complicações graves de saúde.”

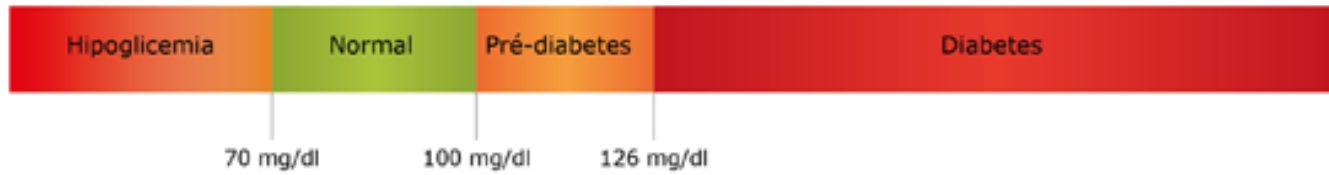
(APN, 2017)



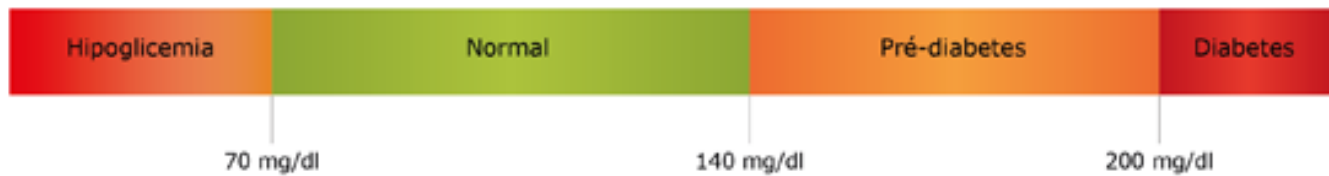
Valores de Glicemia



Jejum



2 horas depois da refeição



Como Cuidar do Outro? - Cuidar da Pessoa Dependente:
A Diabetes e Alimentação

Sintomas?!

Urina frequente



Perda de peso



Falta de energia



Sede em excesso



SINTOMAS DE DIABETES



Aumento do apetite



Infecções



Cansaço e sono excessivo



Visão embaçada ou turva

Como?!

1. Os **diabéticos** devem comer várias vezes ao dia e a horas regulares fazendo no mínimo 6 refeições diárias;
2. *Privilegiar os métodos de confecção saudáveis como o uso de especiarias e ervas aromáticas em detrimento do sal, os grelhados, assados com pouca gordura, cozidos;*
3. Mastigar calmamente;
4. Aprender a ler os rótulos dos alimentos para fazer as melhores escolhas possíveis;
5. **Faça Exercício Físico Regularmente!!**

(APN, 2017)



Pratique atividades físicas.
Evite ficar parado.








Diminua o sal da comida e leia o rótulo dos alimentos, evitando os com maior teor de sódio.



Tome a medicação conforme orientação médica.

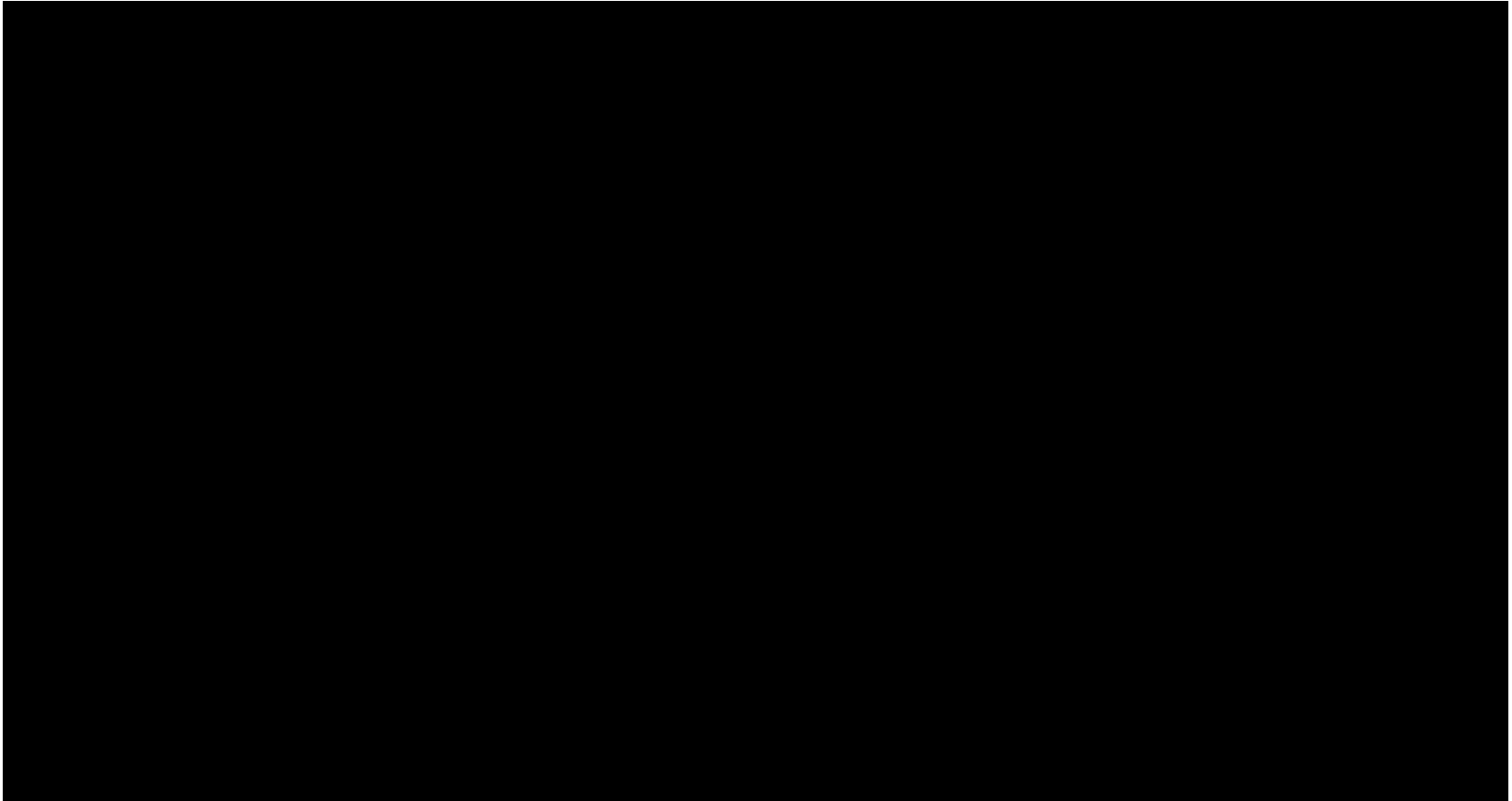
Como Cuidar do Outro? - Cuidar da Pessoa Dependente:
A Diabetes e Alimentação

Coma Regularmente	Evite
<p>Carnes magras (frango, peru, coelho, pato); retire sempre as gorduras visíveis e a pele antes de cozinhar.</p> <p>Todo o tipo de peixe.</p> 	<p>Carnes gordas (vaca, porco).</p> <p>Enchidos, bacon e patês.</p> 
<p>Pão de mistura/integral meio sal. Batata, massa, arroz, grão e feijão (em quantidades adaptadas às suas necessidades)</p> 	<p>Bolos, bolachas, biscoitos, rebuçados, bombons, chocolates e sobremesas. Folhados e salgados.</p> 
<p>Legumes sem qualquer restrição e a todas as refeições. Sopa ao almoço e jantar, sempre sem batata.</p> 	<p>Alimentos processados (ex: sopas instantâneas, refeições congeladas) e conservas.</p> 

Como Cuidar do Outro? - Cuidar da Pessoa Dependente:
A Diabetes e Alimentação

Coma Regularmente	Evite
<p>Toda a fruta (2 ou 3 peças/dia). Frutos secos, com moderação.</p> 	<p>Frutas em calda, secas ou cristalizadas.</p> 
<p>Azeite para temperar e cozinhar (o mínimo indispensável). Ervas aromáticas (salsa, louro, pimenta, cebola, alho). Faça marinadas.</p>  <p>Sal - mínimo possível.</p>	<p>Óleo, manteiga, margarina e banha.</p>  
<p>Água (pelo menos 1,5 L). Chá, café, com moderação.</p>	<p>Bebidas alcoólicas, sumos, água gaseificada.</p> 
<p>Leite magro/meio-gordo. Iogurtes magros Queijo magro/meio-gordo</p> <p>Ovo cozido /escalfado (1 por semana).</p>	<p>Leite e iogurtes gordos. Queijo gordo Natas e leite condensado</p> <p>Estrelados, mexidos ou omeletes.</p> 

Como Cuidar do Outro? - Cuidar da Pessoa Dependente:
A Diabetes e Alimentação



Como Cuidar do Outro? - Cuidar da Pessoa Dependente: A Diabetes e Alimentação

Responda: Verdadeiro ou Falso

- 1- Uma alimentação saudável, não é importante para a minha saúde, nem na Diabetes.
- 2- Quando o meu corpo não consegue eliminar o açúcar em excesso no sangue, a isso podemos chamar hiperglicemia.
- 3- Estou com hiperglicemia, quando os valores de açúcar no sangue em várias avaliações, forem superiores a 126mg/dl em jejum e a 200mg/dl duas horas depois de uma refeição.
- 4- A Diabetes tem vários sintomas, como ter força para correr 100metros, levantar um sofá; não urinar muitas vezes; estar acordado todo o dia e noite.
- 5- As pessoas com Diabetes devem comer poucas vezes ao dia; comer muitos fritos e salgados; não fazer exercício físico.
- 6- Tenho Diabetes, então devo ter uma alimentação equilibrada, privilegiando as carnes magras, fruta e legumes, beber pelo menos 1,5L de água por dia e evitar bebidas alcoólicas e sumos.

Como Cuidar do Outro? - Cuidar da Pessoa Dependente: A Diabetes e Alimentação

- **Avaliação da Sessão:**

Escala Hedónica Mista



Fonte: Adaptação Tolia, Han, North & Amer (2005)

Como Cuidar do Outro? - Cuidar da Pessoa Dependente: A Diabetes e Alimentação

Bibliografia

- Administração Central do Sistema de Saúde, I.P. (2008). *Manual do Formando- Formação Continua para Auxiliares de Acção Médica e Ajudantes de Acção Directa*. 3ª Edição. Unidade de Missão para os Cuidados Continuados Integrados.
- Associação Portuguesa de Nutrição.(2017). *Nutrição – Saiba mais sobre Nutrição - Diabetes Mellitus*. Acedido em 05 Novembro 2017, Disponível em: <http://www.apn.org.pt>
- Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal. (2017). *Diabetes - A pessoa com diabetes – Valores de referencia*. Acedido em 05 Novembro 2017, Disponível em: <http://www.apdp.pt/diabetes/a-pessoa-com-diabetes/valores-de-referencia>
- Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal. (2017). *Diabetes – Tratamento – Alimentação – Planos de alimentação*. Acedido em 05 Novembro 2017, Disponível em: <http://www.apdp.pt/diabetes/tratamento/alimentacao#planos-de-alimentacao>
- Controlar a Diabetes. (2017). *Vida Saudável*. Acedido m 05 Novembro 2017, Disponível em: <http://controlaradiabetes.pt/vida-saudavel/guia-nutricional>
- Direção Geral de Saúde. (2017). *Programa Nacional para a Prevenção e Controlo da Diabetes*. Acedido em 05 de Novembro 2017, Disponível em: <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-diabetes.aspx>