
EDUCAÇÃO EM DIABETES: O ELO PARA A CONSTRUÇÃO E MANUTENÇÃO DE SAÚDE.



Autoras

Bruna Maia Araújo - Acadêmica de Letras - Universidade Federal de
Minas Gerais

Daniela Ramos Tavares - Acadêmica de Nutrição - Faculdades
Kennedy/Promove

Melissa Luciana de Araújo - Docente - Faculdades Kennedy/Promove

Natália de Carvalho Teixeira - Docente - Faculdades Kennedy/Promove

Sheila Joéle - Nutricionista

EDU

2022

**Educação em diabetes: o elo para construção e
manutenção de saúde / Melissa Luciana de Araújo. – Belo
Horizonte: Faculdades Kennedy, 2022.**

21 p.

ISBN: 978-65-00-70514-0

**1. Documento Institucional. 2. Diabetes - Diabetes. I.
Araújo, Melissa Luciana. II. Teixeira, Natália de Carvalho.
III. Araújo, Bruna Maia. IV. Tavares, Daniela Ramos.
Santos, Beatriz de Jesus. IV. Joéle, Sheila. VI. Título.**

CDU 002.1

Quem somos nós?



Bruna Maia, estudante de Letras na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), é professora de português. Na nossa equipe, colabora para a produção de conteúdo e cuida da revisão dos textos utilizados nas redes sociais, e-books e materiais diversos.



Daniela Ramos Tavares, belorizontina, graduanda em Bacharelado em Nutrição – 8º período na Faculdade Kennedy de Belo Horizonte. "Sempre gostei da área da saúde pelo interesse em ajudar as pessoas. Além disso, fui uma criança de baixo peso, com dificuldades de desenvolvimento até a adolescência. Resolvi estudar nutrição por gostar de cozinhar, por ganhar muito peso na fase adulta, pela minha mãe que adquiriu DM2 há alguns anos e para ajudar as pessoas melhorarem a qualidade de vida, respeitando as suas limitações e vontades, sem usar dietas mirabolantes e sem ser radical."



Melissa Luciana de Araújo, belorizontina, nutricionista e professora universitária. "Adoro cozinhar. Os livros e cadernos de receita são meus amigos inseparáveis! Sou apaixonada pela ciência da nutrição e por estudar! Doutoranda em Saúde e Nutrição pela UFOP, Mestre pela UFMG e Especialista em Educação Nutricional pela UNA, tenho 19 anos de experiência em consultório e atendimento domiciliar, além de atuar como professora e preceptora de estágio da Faculdade Kennedy, no curso de Graduação em Nutrição."



Natália de Carvalho Teixeira, coordenadora do curso de Nutrição das Faculdades Kennedy e Promove. Mestre e Doutora em Ciências dos Alimentos.



Sheila Joéle, belorizontina, nutricionista. Apaixonada por educação em diabetes e atualmente trabalha com coleta de dados em campo de pesquisa no grupo GIN/UFMG

Índice

O que é diabetes?.....	5
Tipos de diabetes.....	6
Orientações gerais.....	7
Atenção aos pequenos sinais	8
Diagnóstico.....	9
Prevenção.....	10
Cuidados com a alimentação.....	11
Aprendendo a ler rótulos.....	13
Como corrigir uma hipoglicemia.....	14
Orientações gerais para o tratamento.....	15
Aplicando a insulina.....	16
Referências bibliográficas.....	17

O que é diabetes?

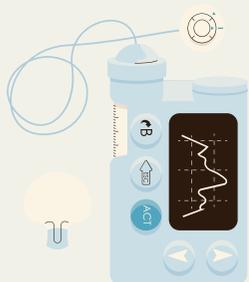
O Diabetes Mellitus é uma doença que pode ser desenvolvida por questões genéticas, hábitos de vida ou de forma autoimune. Essa doença pode ser desencadeada pela falta da produção do hormônio chamado insulina, responsável pelo controle da glicose (açúcar) no sangue, pela sua produção reduzida ou por uma dificuldade desse hormônio em fazer seu efeito como deveria.

O controle dos níveis de glicose é importante para a prevenção de outras doenças associadas às complicações do diabetes e para uma melhor qualidade de vida.

Muitas pessoas têm dificuldades de entender e compreender o tratamento do diabetes, por isso, decidimos criar esse material de apoio no tratamento da doença.



Tipos de diabetes



DIABETES TIPO 1 : Também é conhecido como uma doença autoimune, ou seja, o sistema imunológico acaba atacando as células beta que são produtoras de insulina, impedindo a produção do hormônio pelo pâncreas. Geralmente, ocorre na infância e adolescência, mas pode ser diagnosticada na fase

adulta. O paciente com Diabetes tipo 1 necessita da reposição de insulina para manter o funcionamento do organismo.

DIABETES TIPO 2: Neste caso, o organismo não consegue usar regularmente a insulina produzida ou não produz o hormônio suficiente para controlar as taxas de açúcar no sangue. O diabético tipo 2 precisa adotar uma dieta balanceada, hábitos saudáveis e o uso de medicamentos para manter o organismo em ordem.



DIABETES GESTACIONAL: Esse tipo de diabetes ocorre em gestantes que apresentam níveis muito elevados de açúcar no sangue. Caso não seja diagnosticado no início da gravidez ou tratado corretamente, o bebê pode ter alterações na gestação. No final da gestação, a mulher volta a não ser diabética, mas pode desenvolver a doença caso não haja nenhum controle.

PRÉ-DIABETES: A pessoa é considerada pré-diabética quando o nível de açúcar no sangue começa a ficar elevado, assim, precedendo o diabetes tipo 2.



Orientações gerais

O objetivo fundamental da educação alimentar e nutricional é desenvolver a capacidade de identificar os problemas alimentares nas pessoas. Do mesmo modo, poder diagnosticar as causas desses problemas, buscar soluções e contribuir para o desenvolvimento de uma consciência crítica por parte dos profissionais de saúde, dos educadores e da população.

Se você tem diabetes, siga as orientações do seu médico e do nutricionista para manter os níveis de glicose controlados. Afinal, uma vida mais leve e sem muitas restrições depende do seu comprometimento com o tratamento.

Se você não tem diabetes e já tem algum fator de risco, como familiar diabético, hipertensão e/ou obesidade, é recomendado realizar o exame de glicemia, fundamental para prevenir e diagnosticar a doença em sua fase inicial!

Realizar o exame é imprescindível para um diagnóstico precoce. As orientações de alimentação devem ser indicadas por um nutricionista! Cada paciente necessita de uma prescrição individualizada, seguindo suas necessidades e particularidades.

A história alimentar é a ferramenta mais preciosa na consulta nutricional, pois é possível iniciar a jornada de cuidados e orientações a partir dos dados obtidos, que visam uma construção e manutenção de saúde. Além dos cuidados alimentares, procure usar adequadamente seus remédios conforme a orientação da equipe de saúde, faça atividade física regularmente, conheça seu corpo e perceba as boas mudanças alcançadas com os cuidados e, também, aquelas mudanças que nos mostram os problemas.



Atenção aos pequenos sinais

Urina frequente



Perda de peso



Falta de energia



Sede em excesso



SINTOMAS DE DIABETES



Aumento de apetite



Infecções



Cansaço e sono
excessivo



Visão
embaçada
ou turva

Diagnóstico

Um dos exames mais comuns para verificar a taxa elevada de açúcar no sangue é o teste da glicemia, que geralmente está incluso no check-up de rotina e deve ser realizado após um período de 8 horas de jejum. Uma pessoa pode ser considerada portadora do diabetes quando a taxa de açúcar no sangue é superior a 125mg/dL.

Com a alteração no resultado de glicemia em jejum, é indicado refazer o teste para comparar os níveis de açúcar no sangue e realizar outros exames para confirmar o diagnóstico. São eles: os testes de hemoglobina glicada ou de tolerância à glicose (TOTG).

A pessoa com diabetes pode levar uma vida normal, desde que seja aderente ao tratamento. Ou seja, o paciente precisa fazer o controle da glicose, tomar as medicações corretamente, cuidar da alimentação e manter hábitos saudáveis.



Prevenção

Para prevenir o diabetes, a pessoa deve manter hábitos saudáveis de vida, como:



cuidar da alimentação



praticar atividade física



evitar o sobrepeso



evitar o consumo álcool



evitar o consumo de cigarro.

As boas práticas são indicadas para evitar todas as doenças crônicas, porém, você deve ter, também, outros cuidados:

- Controlar a pressão arterial;
- Fazer o uso correto de medicamentos – que devem ser prescritos por um médico especializado;
- Prestar atenção aos sinais (reveja acima quais são os sintomas que podem indicar a doença);
- Fazer uma checagem de sua saúde regularmente, com exames de rotina e exames preventivos.

Cuidados com a alimentação

Uma alimentação equilibrada é imprescindível para o controle do diabetes, para evitar o excesso de glicose no sangue e demais consequências no organismo oriundas do descontrole glicêmico.

A alimentação saudável é aquela que atende às necessidades nutricionais de cada indivíduo. Deve existir uma ingestão de alimentos de qualidade e em quantidades suficientes para manutenção de um peso corpóreo adequado.



Busque se alimentar a cada 3 horas, fazendo pequenos lanches entre as principais refeições (almoço e jantar).

Evite alimentos com elevado teor de gordura. Prefira carnes magras, como coxão duro, coxão mole, filé mignon, lagarto, maminha, músculo e patinho e frango. Como outras opções, queijos do tipo cottage, ricota ou minas frescal, carnes grelhadas, assadas ou cozidas sem adição de óleo são interessantes.



Peixes magros também podem fazer parte da sua dieta, como o dourado, garoupa, linguado, robalo, salmão, sardinha e truta.

Varie o consumo de frutas, verduras e legumes ao longo do dia. Recomenda-se, da mesma maneira, variar os alimentos com cores diferentes e comer as frutas (uma porção ou uma unidade) nos intervalos entre as principais refeições (almoço e jantar).



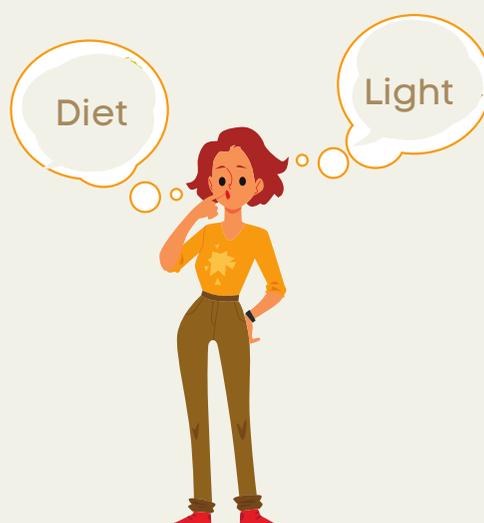


Sempre que consumir frutas como a pera, maçã e goiaba, consuma com casca! Já com a laranja, coma o bagaço. Tanto a casca quanto o bagaço são ricas em fibras, que ajuda a retardar o aumento da glicemia.

Quando comer mamão, melão, melancia, manga, uva ou caqui, acrescente uma colher de sopa de chia, linhaça, aveia, quinoa ou uma porção de quatro castanhas-de-caju, ou duas castanhas-do-pará, que podem ajudar a retardar o aumento da glicemia também.



Beba água ao longo do dia, a hidratação é muito importante para o bom funcionamento do organismo.



Fique atento ao rótulo DIET x LIGHT! Os alimentos light são aqueles que possuem redução em algum nutriente para diminuir as calorias. Dessa forma, ainda assim, eles podem conter açúcar. Já os alimentos diet são aqueles que possuem substituição de algum nutriente, a exemplo do adoçante substituindo o açúcar. Mas tenha atenção, não é porque o alimento é diet que ele é inofensivo.

Aprendendo a ler rótulos

1º Lista de ingredientes:

O primeiro ingrediente da lista é o mais presente no produto. Por outro lado, o último é o menos presente.

2º Entendendo a ordem dos ingredientes

A maltodextrina é o ingrediente mais presente no produto exemplificado ao lado. Já o aroma de baunilha é o menos presente.

Ingredientes: maltodextrina, cacau em pó, conservantes, edulcorantes e aroma sabor baunilha.

3º Entendendo as informações da tabela nutricional

A porção é a quantidade do alimento, por exemplo, 1 colher é uma porção de 25g

Significa a quantidade máxima de consumo em % de acordo com uma dieta de 2.000kcal

Informação Nutricional		
	Quantidade por porção 50g (1 unidade contém aproximadamente 50g)	%VD (*)
Valor energético	200 kcal / 840 KJ	6%
Carboidratos	49 g	9%
Proteínas	1 g	2%

São os ingredientes e suas quantidades presentes no alimento

Como corrigir uma hipoglicemia?

Em casos de hipoglicemia, sempre faça a correção com carboidrato de alto índice glicêmico que não seja fonte de proteína, gordura ou fibra, uma vez que eles podem retardar o aumento da glicose. É importante ser algo fácil de mastigar, porque em alguns casos de hipoglicemias a pessoa se sentirá fraca ao ponto de não conseguir mastigar certos alimentos, o que pode fazer com que ela engasgue.

Alguns alimentos de alto índice glicêmico e de fácil deglutição são: mel, bala macia, açúcar cristal ou diluído em água, suco de laranja e/ou de uva, refrigerante tradicional.

Para corrigir a hipoglicemia, o indicado é consumir 15g de carboidratos de alta absorção, equivalente a uma colher de sopa de açúcar, 3 sachês de mel, 1 colher de sopa de mel (não é permitido para crianças menores de um ano), 150ml de suco de laranja ou uva integral, ou de 3-4 balas mastigáveis. Após ingerir um desses alimentos, espere por 15 minutos e meça a glicemia novamente. Caso esteja baixa, repita o processo. Depois da normalização da glicemia, se a próxima refeição não for acontecer no período de uma hora, faça um lanche.



Orientações gerais para o tratamento



Lave as mãos antes de medir a glicemia. Se você comer uma fruta, não lavar a mão e medir a glicose, ela poderá sofrer alterações.



Não passe álcool na ponta do dedo para realizar a medição da glicose, o álcool poderá interferir nos resultados.



Caso você use insulina, leia a bula e verifique a validade após a abertura. A grande maioria das insulinas de canetas descartáveis e /ou permanentes podem ser mantidas fora da geladeira, mas, após abrir, a validade é de um período mais curto. Se necessário, coloque a data que abriu a insulina no frasco.



Se você toma medicamentos para o controle da glicemia, verifique a validade do medicamento, leia a bula e verifique se ele tem alguma interação com outros medicamentos. Não se esqueça de tomar sempre no horário recomendado pelo médico.



Nem todas as insulinas podem ser misturadas na mesma seringa para aplicação e nem aplicadas no mesmo local. Se aplicar uma insulina no braço, busque aplicar a outra em um local diferente.



Não tenha medo de medir a glicose, esse valor é fundamental para o tratamento e ajuste adequado da sua alimentação e tratamento com o medicamento.

Aplicando a insulina

Saber escolher tamanho da agulha para a aplicação de insulina é muito importante. Segundo a SBD (Sociedade Brasileira de Diabetes) agulhas com 12mm ou maiores não devem ser usadas para aplicação de insulina, pois o risco de aplicação intramuscular é alto. Se for a única opção, a aplicação deverá ser feita com ângulo de 45° e com prega cutânea.

O que é um ângulo de 45°?



E o que é prega cutânea?

A prega subcutânea adequada deve ser feita com os dedos polegar e indicador (se necessário, utilizar o dedo médio). Se a prega for feita utilizando-se toda a mão, o músculo pode ser capturado junto com o tecido subcutâneo, o que pode levar a injeções intramusculares (IM). (Figura 5).

Retirado do posicionamento oficial da SBD 2017, p.12

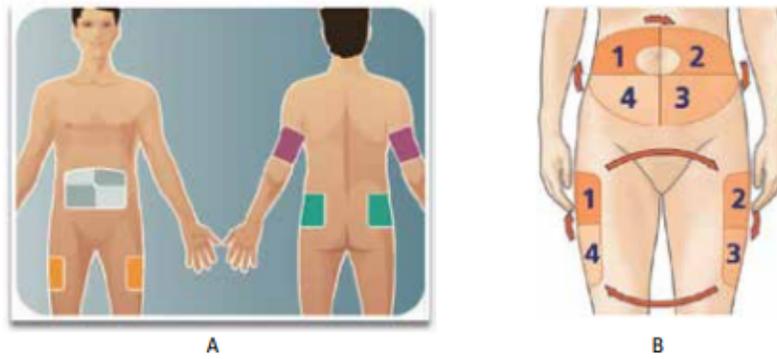
Figura 5. O uso de agulhas mais curtas (4 mm) dispensa a prega subcutânea (A). A prega subcutânea deverá ser realizada em crianças com menos de 6 anos e em adultos com escassez de tecido subcutâneo (B). A forma correta de realizar a prega subcutânea está ilustrada no quadro C



Elaborada pela SBD.

Locais para a aplicação de insulina

Figura 10. Locais mais apropriados para a injeção de insulina (A). Detalhamento da recomendação de rodízio sequencial em diferentes quadrantes da superfície cutânea (B)



Elaborada pela SBD.

O rodízio dos locais de aplicação da insulina é muito importante para prevenir a lipodistrofia e é necessário que tenha 1cm de distância entre uma aplicação e outra.

Pontuações importantes:

Não reutilize a agulha para aplicar insulina;

Se utilizar álcool para higienizar o local da aplicação, espere secar completamente antes de aplicar a insulina;

Após o êmbolo/botão de acionamento da dose ser completamente pressionado, conte 10 segundos antes de retirar a agulha da pele;

Dosagens muito altas podem ser divididas em duas aplicações caso seja necessário;

Não aplique a insulina sobre a roupa;

Para pessoas que utilizam seringa, verifique se há bolhas. Se tiver, é necessário removê-las empurrando o êmbolo da seringa;

Cuidado ao misturar insulinas na mesma seringa, algumas insulinas não podem ser misturadas

IMPORTANTE

A associação de dois tipos de insulina na mesma seringa (mistura) requer conhecimento da técnica e atenção especial. As insulinas que podem ser associadas são: insulina de ação intermediária (NPH) com insulina rápida (R) para uso imediato e/ou posterior; e insulina de ação intermediária (NPH) com análogo de insulina ultrarrápida para uso imediato. No preparo da seringa deve-se aspirar primeiramente a insulina de ação rápida e depois a insulina de ação intermediária (NPH) a fim de evitar a contaminação da insulina de ação rápida.

SBD página 11

Referências Bibliográficas

SBD. Manual de Nutrição Pessoa com Diabetes: página15 a 19. 2009. 40 f. Tese (Doutorado) - Curso de Saúde, Departamento de Nutrição e Metabologia da Sbd, Vila Nova Conceição, São Paulo, 2009. Cap. 2.

<https://diabetes.org.br/> acesso 26/,05/2022 às 17:16

<https://www.prorim.org.br/> acesso 29/05/22022 às 16:35

CARGILL, Institucional da Fundação. Alimentação em foco: o site alimentação em foco é o site institucional da fundação cargil alimentação segura. 2015. 3 f. Curso de Saúde, Higiene dos Alimentos, Fundação Cargill, São Paulo - SP, 2015.

SBD - SOCIEDADE BRASIELIRA DE DIABETES

SBD. Recomendações Sobre o Tratamento Injetável do Diabetes: insulinas e incretinas - POSICIONAMENTO OFICIAL DE SBD, nº 1/2017.

*"A educação em diabetes não é parte do tratamento do diabetes.
É o próprio tratamento".*

Elliot Joslin - 1930



@melissaraaujonutri



@nutricao_kennedy

