

Viver com ... DIABETES TIPO 2



ELABORAÇÃO DO GUIA: JAQUELINE VASCONCELOS DA SILVA GUSMÃO (Estagiária de Nutrição do NASF V – Estudante do 6º período da Faculdade Pernambucana de Saúde/PE)
ORIENTADORA: SANDRA PATRÍCIA VILAÇA (Nutricionista do NASF V)

GUIA ORIENTATIVO DIABETES TIPO 2

Autora:

Jaqueline Vasconcelos da Silva Gusmão

Graduada em Administração de Empresas na Universidade de Pernambuco

Pós-graduação em Qualidade em Serviços na Universidade de Pernambuco

MBA em Gestão Estratégica de Negócios na Faculdade Anhangura de Dourados

Nutricionista em formação na Faculdade Pernambucana de Saúde – FPS (Cursando o 6º período).

Orientadora:

Sandra Patrícia Vilaça

Nutricionista pela Universidade Federal de Pernambuco

Especialista em pesquisas avançadas em políticas públicas com ênfase em saúde na instituição de ensino Alpha Educação

Especialista em alimentação e nutrição na Atenção Básica na instituição de ensino ENSP/Fiocruz

Especialista em Saúde Coletiva na instituição de ensino

Estudou Health nut na instituição de ensino UFPE

Especialista em Nutrição Clínica na instituição de ensino Fundação Alice Figueira de Apoio ao IMIP

Atualmente é nutricionista da Prefeitura de Camaragibe. Tem experiência na área de Nutrição, com ênfase em Nutrição clínica e saúde pública, atuando principalmente no NASF V (Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica) com atividades de educação, atendimento nutricional e de apoio.

Departamento de Saúde

Área Técnica Atenção Básica

Autora

Jaqueline Vasconcelos da Silva Gusmão

Orientadora

Sandra Patrícia Vilaça

Prefeita

Nadegi Alves de Queiroz

Secretário de Saúde

Antônio Fernando Amato Botelho dos Santos

Secretária Adjunta de Saúde

Elaine Alves da Silva

Controladoria Geral do Município

Cilene Magda Vasconcelos de Souza

ELABORAÇÃO DO GUIA: JAQUELINE VASCONCELOS DA SILVA GUSMÃO (Estagiária de Nutrição do NASF V – Estudante do 6º período da Faculdade Pernambucana de Saúde/PE)

ORIENTADORA: SANDRA PATRÍCIA VILAÇA (Nutricionista do NASF V)



APRENDA mais sobre o diabetes tipo 2, quanto mais você souber, mais seguro irá se sentir.

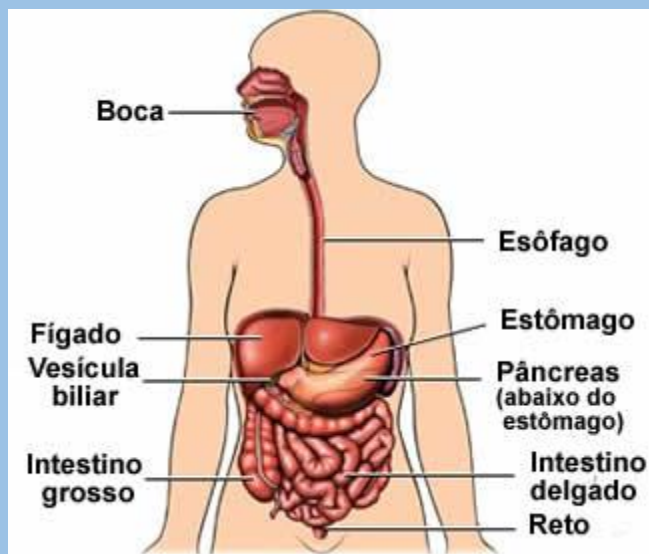
A **NUTRIÇÃO (o plano alimentar)** é considerada a base da administração da doença. O melhor plano é o que se adapta ao estilo de vida da pessoa. A persistência é a chave do controle alimentar e do diabetes.

GUIA ORIENTATIVO DIABETES TIPO 2



ELABORAÇÃO DO GUIA: JAQUELINE VASCONCELOS DA SILVA GUSMÃO (Estagiária de Nutrição do NASF V – Estudante do 6º período da Faculdade Pernambucana de Saúde/PE)
ORIENTADORA: SANDRA PATRÍCIA VILAÇA (Nutricionista do NASF V)

Como os alimentos se movem através do meu trato gastrointestinal?



Quando o alimento é ingerido, ele passa pela BOCA, ESÔFAGO, ESTÔMAGO, INTESTINO DELGADO, INTESTINO GROSSO, RETO e ÂNUS. Durante o percurso, o bolo alimentar sofre a influência de órgãos e enzimas, que ajudam a extrair dele os nutrientes necessários. São eles: o FÍGADO, o PÂNCREAS, a VESÍCULA BILIAR, as GLÂNDULAS SALIVARES e os DENTES.

1. **BOCA**: responsável por receber o alimento e diminuir o tamanho das partículas para que possa ser digerida e absorvida mais facilmente, além de misturá-lo com saliva;
2. **ESÔFAGO**: responsável por transportar alimentos e líquidos da cavidade oral para o estômago;
3. **ESTÔMAGO**: desempenha papel fundamental no armazenamento temporário e digestão dos alimentos ingeridos;
4. **PÂNCREAS**: produz um suco digestivo com enzimas que quebram o carboidrato, gorduras e proteínas;
5. **FÍGADO**: faz um suco digestivo chamada bile que ajuda a digerir gorduras e vitaminas;
6. **VESÍCULA BILIAR**: armazena bile entre as refeições. Quando você come, sua vesícula biliar libera bile através dos ductos biliares em seu intestino delgado;
7. **INTESTINO DELGADO**: responsável pela maior parte da digestão e absorção dos alimentos e recebe as secreções do pâncreas e do fígado, que auxiliam esse processo;
8. **INTESTINO GROSSO**: absorve água e eletrólitos (como sódio e potássio), e os produtos residuais da digestão se transformam em fezes;
9. **RETO e ÂNUS**: são responsáveis pelo controle da defecação.

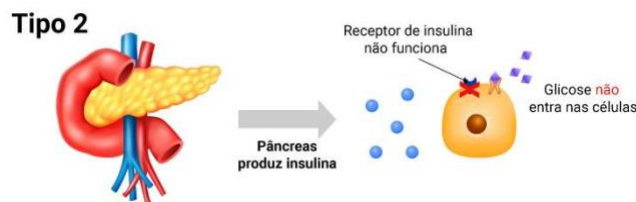
GUIA ORIENTATIVO DIABETES TIPO 2

Quando você se alimenta, o que acontece com a quantidade de glicose no sangue (glicemia)?

Tudo que comemos se transforma em açúcar (glicose) no nosso organismo.

À medida que digerimos uma refeição a nossa glicose no sangue (**GLICEMIA**) aumenta, ela sinaliza ao **PÂNCREAS** para liberar um hormônio chamado **INSULINA**. A insulina é responsável por mover a glicose do sangue para as células que precisam de energia. Geralmente, quanto mais açúcar há na corrente sanguínea, mais insulina o pâncreas libera. No entanto, há limites para a quantidade de insulina que o pâncreas pode produzir e - portanto - da quantidade de açúcar que nosso corpo pode processar de uma vez. O amido, os doces, o açúcar que não pode ser usado imediatamente é armazenado nos músculos, no fígado e nas células adiposas, até que mais energia seja necessária.

Paciente com **diabetes tipo 2** - o pâncreas ainda produz insulina, mas ou não é o suficiente para controlar os níveis de glicemia, ou as células do corpo não a utilizam de forma eficaz.



A presença de níveis elevados de glicemia (**HIPERGLICEMIA**) durante longos períodos pode danificar o coração, vasos sanguíneos, nervos e rins.

A baixa glicemia (**HIPOGLICEMIA**) não tratada pode resultar em coma e morte. Felizmente, existem muitos tratamentos e sistemas de monitoramento da glicemia disponíveis para ajudar as pessoas com diabetes a controlar com mais facilidade e de maneira eficaz a sua doença e levar suas vidas de forma mais saudável.

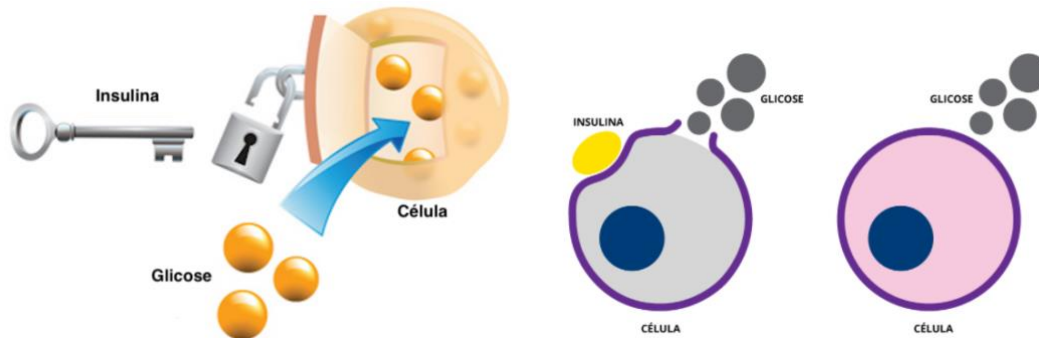
HIPOGLICEMIA	SINTOMAS	HIPERGLICEMIA
"Suor Frio" Tremores Tontura		Boca Seca Muita Sede
Mudança de Humor Fome Dor de Cabeça		Urinando Muito Dor de Barriga
Visão "Borrada" Cansaço e Palidez		Sonolência Infecções genitais

ELABORAÇÃO DO GUIA: JAQUELINE VASCONCELOS DA SILVA GUSMÃO (Estagiária de Nutrição do NASF V – Estudante do 6º período da Faculdade Pernambucana de Saúde/PE)

ORIENTADORA: SANDRA PATRÍCIA VILAÇA (Nutricionista do NASF V)

GUIA ORIENTATIVO DIABETES TIPO 2

Como a insulina trabalha?



A insulina age como uma chave, permitindo que o açúcar da corrente sanguínea entre nas células, onde possa ser utilizado como fonte de energia. As fechaduras ficam nas células. **COM O DIABETES, ESSE PROCESSO É INTERROMPIDO.**

O que é diabetes?

O diabetes é uma doença crônica caracterizada pela produção insuficiente de insulina ou por uma incapacidade do corpo em utilizá-la (insulinorresistência), resultando numa deficiente capacidade de utilização pelo organismo da principal fonte de energia, a glicose, e consequente aumento dos níveis de glicose (açúcar) no sangue.

O que é diabetes tipo 2?

O diabetes tipo 2 caracteriza-se pela produção insuficiente de insulina, pelo pâncreas, ou pela incapacidade do organismo de utilizar a insulina produzida de forma eficiente. É mais comum em pessoas acima do peso, sedentárias e sem hábitos saudáveis de alimentação.

Quais os sintomas clássicos da diabetes tipo 2

- ✚ Sede excessiva
- ✚ Aumento do volume da frequência urinária
- ✚ Aumento da fome e ingestão de alimentos
- ✚ Perda de peso e fraqueza



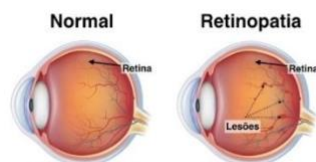
ELABORAÇÃO DO GUIA: JAQUELINE VASCONCELOS DA SILVA GUSMÃO (Estagiária de Nutrição do NASF V – Estudante do 6º período da Faculdade Pernambucana de Saúde/PE)
 ORIENTADORA: SANDRA PATRÍCIA VILAÇA (Nutricionista do NASF V)

Quando não controlada quais as complicações da diabetes tipo 2?



PÉ DIABÉTICO

São feridas que podem ocorrer no pé de pessoas com diabetes e tem difícil cicatrização devido aos níveis elevados de açúcar no sangue e/ou circulação sanguínea deficiente.

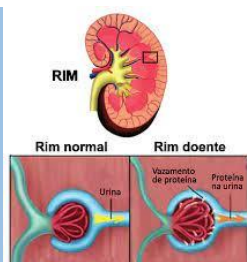


DOENÇAS NOS OLHOS

RETINOPATIA DIABÉTICA: Quando a diabetes não está controlada, a hiperglicemia desencadeia várias alterações no organismo que, entre outros danos, levam à disfunção dos vasos da retina.

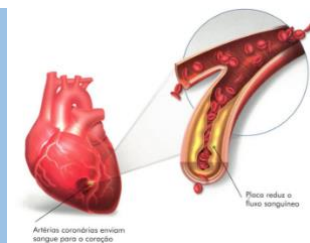
NEUROPATIA

São danos nos nervos. Os sintomas incluem: estado de confusão mental; formigamento; dor aguda na parte inferior das pernas ou dos pés.



DOENÇAS RENAIS

Os danos iniciais nos rins não apresentam sintomas. no entanto, é possível realizar o exame de microalbuminúria, capaz de detectar, na urina, os danos que o diabetes provoca nos rins em seu estágio inicial, quando o problema ainda é reversível.



CORAÇÃO

Os níveis persistentemente elevados de glicose sanguínea podem lesar os bases sanguíneos e aumentar a Pressão Arterial. O excesso de gordura e de colesterol pode se depositar na parede das artérias coronárias, reduzindo o fluxo sanguíneo cardíaco, e causar o infarto do miocárdio.

ELABORAÇÃO DO GUIA: JAQUELINE VASCONCELOS DA SILVA GUSMÃO (Estagiária de Nutrição do NASF V – Estudante do 6º período da Faculdade Pernambucana de Saúde/PE)

ORIENTADORA: SANDRA PATRÍCIA VILAÇA (Nutricionista do NASF V)

GUIA ORIENTATIVO DIABETES TIPO 2



DIABETES, como cuidar?

ALIMENTAÇÃO



MEDICAÇÃO



ATIVIDADE FÍSICA



MONITORAMENTO E AUTOCUIDADO



GUIA ORIENTATIVO DIABETES TIPO 2

DIABETES NÃO É UM BICHO PAPÃO: desenvolva habilidades necessárias para a autogestão da doença no seu dia a dia. Foque na monitorização e autocuidado!!

COMO ASSUMIR O CONTROLE DO DIABETES

SABER COMER PARA MELHOR VIVER

Mantenha uma **DIETA SAUDÁVEL**

Você deve beber **ÁGUA** suficiente para que a sua urina seja: **ABUNDANTE, CLARA E INODORA (SEM CHEIRO)**. Não espere sentir sede!

Faça as refeições e os lanches sempre no **MESMO HORÁRIO**, para prevenir subidas ou descidas no nível de açúcar.

Faça lanches como meio de **PREVENIR HIPOGLICEMIA GRAVE**, fornecendo ao organismo uma fonte de energia consistente. Na hora de dormir, faça um lanche (fruta com aveia OU 1 copo de vitamina feito com leite desnatado + uma fruta + aveia).

Aumente o consumo de **FIBRAS** (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico, soja em grão, arroz integral, linhaça, aveia, farinha de trigo integral, além de frutas, verduras e legumes).

Evite o consumo de **SAL** e alimentos ricos em **SÓDIO**.

Quem faz uso do medicamento **METFORMINA**, deve consumir alimentos com vitamina B12, presente principalmente em alimentos de origem animal, como ovos, leite e derivados, carne, peixe e frango.

Para **EVITAR COMPLICAÇÕES** como por exemplos: **NEFROPATIA** (uma alteração nos vasos sanguíneos dos rins, que leva à perda de proteína por meio da urina) e **DOENÇAS CARDIACAS**, incluir na alimentação fonte de vitamina B1 (flocos de aveia, sementes de girassol, amendoim e castanha do Pará).

Tomar **SOL DIARIAMENTE** (20 minutos) sem filtro solar nos braços, pernas, abdômen e costas, para absorber a vitamina D, essencial no controle glicêmico.

PREPARAÇÃO: prefira os alimentos cozidos no vapor (use a cuscuzeira), grelhados (sem queimar) e assado com molhos sem utilizar óleo, apenas temperos naturais.

SABER OS VALORES DA GLICEMIA PARA MELHOR VIVER



A quantidade de glicose no sangue é chamada de **GLICEMIA**. A glicemia normal varia de 70 a 100 mg de glicose para cada 100 ml de sangue (70 a 100 mg/dl).

Registre seus níveis de açúcar no sangue (glicose): você será capaz de identificar quando seus valores estão em intervalos normais, altos ou baixos.

ELABORAÇÃO DO GUIA: JAQUELINE VASCONCELOS DA SILVA GUSMÃO (Estagiária de Nutrição do NASF V – Estudante do 6º período da Faculdade Pernambucana de Saúde/PE)

ORIENTADORA: SANDRA PATRÍCIA VILAÇA (Nutricionista do NASF V)

GUIA ORIENTATIVO DIABETES TIPO 2

SABER TER ATENÇÃO AOS RÓTULOS PARA MELHOR VIVER



O rótulo nada mais é do que a forma de comunicação entre o produto e o consumidor. No momento de comprar um produto no supermercado, é importante ler o rótulo daquilo que se está levando para ser consumido em casa. Não é necessário ler todo o rótulo, mas algumas informações merecem destaque. Os ingredientes mostram qual a composição do produto de forma decrescente. Por exemplo, se o primeiro ingrediente presente na lista for açúcar, então é o que está em maior quantidade no produto. Portanto, **REJEITE**. O **AÇÚCAR** (pode estar escrito de outras formas, tais como, sacarose, mel, frutose, maltose, lactose, dextrose, xarope de açúcar, açúcar invertido).

SABER MEXER PARA MELHOR VIVER



BENEFÍCIOS: previne acidentes vasculares, baixa a Pressão Arterial regula o perfil de colesterol, aumenta a massa muscular diminui a massa gorda, melhor a saúde dos ossos e previne a osteoporose, melhor ao controle da glicemia, melhora a autoimagem, melhor autoestima, favorece as relações interpessoais.



CONTRA INDICAÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA: Glicemia \geq 250mg/dl, Glicemia \leq 70 mg/dl e se está doente.

DICAS PRECIOSAS PARA MELHOR VIVER

- ✚ Durma pelo menos 8 horas por dia: é muito importante descansar para manter o controle do açúcar.
- ✚ Converse com seus amigos e familiares: a saúde emocional é também uma parte importante do seu tratamento.
- ✚ Evite bebidas alcoólicas: bebidas alcoólicas podem variar significativamente os níveis de açúcar no sangue.
- ✚ Tome seus remédios conforme a orientação da equipe de saúde.
- ✚ **Consulte o seu MÉDICO e a NUTRICIONISTA: aproveite ao máximo as visitas aos seus especialistas e faça uma lista de qualquer dúvida que você possa ter.**

RECEITAS

Receita de AVEIOCA

Seja para café-da-manhã, lanche da tarde ou até mesmo um jantarzinho.



INGREDIENTES:

2 colheres de sopa de aveia em flocos;
 1 ovo;
 2 colheres de sopa de água morna;
 Sal a gosto;
 Temperos a gosto;
 Recheio: pode ser ovo OU frango OU queijo branco OU 1 banana ou salada crua.

MODO DE PREPARO:

Misture aveia a água e deixe hidratar por 5 minutos. Depois, quebre ovo em um pote separado e, se ele estiver bom junte à aveia. Bata com um garfo até espumar e tempere a gosto. Em uma frigideira antiaderente asse de ambos os lados até que esteja com aspecto de crepe.

Banana prata no micro-ondas com Canela



A banana é fonte de triptofano, que uma substância precursora de serotonina, um dos “hormônios da alegria”. E se acrescentarmos canela, que é ótima para controlar níveis de glicose no sangue vai ficar uma delícia e com um cheiro muito bom.

INGREDIENTES:

Banana prata OU banana da terra
 Canela à gosto

MODO DE PREPARO:

Corte a banana em fatias longitudinais e coloque-a em um prato que possa ser levado ao micro-ondas e salpique por cima a canela. Coloque no micro-ondas por 1 minuto. Prontinho...pode servir quente.

Matar a vontade de comer massa, sem comer massa... Como faz?



INGREDIENTES:

- 3 cenouras médias
- 300g de frango cozido desfiado (fiz na panela de pressão)
- 3 dentes de alho
- 1 punhado de cheiro verde picado
- sal a gosto
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem
- 2 colheres molho de tomate natural (tomate cozido, sem pele e sem sementes)

MODO DE PREPARO:

O segredinho está em fatiar a CENOURA em forma de talharim. Utilize um descascador de legumes. Após fatiar, é só cortar as fatias em formato de talharim com largura de aproximadamente 1 centímetro, colocar para cozinhar no vapor (na cuscuzeira só até amolecer), e depois refogar o alho no fio de azeite, e então dar um “susto” no talharim. Pronto! Monte lindamente no prato, jogue o molho de tomate, por cima um punhadinho de cheiro verde picado, sirva com frango e seja ser feliz!

HAMBÚRGUER CASEIRO



INGREDIENTE

- 500g de carne moída (pode ser o acém)
- 1/2 cebola média ralada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de óleo de soja OU canola OU azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque a carne moída em um recipiente, adicione o ovo, a cebola, o alho, o cheiro verde, o óleo ou azeite e misture bem.

Caso não tenha uma tampinha para fazer o formato do hambúrguer, com a ajuda de uma colher coloque sobre uma das mãos um bolinho de carne, envolva no saquinho plástico, achate a carne com as duas mãos de modo que se assemelhe a um hambúrguer.

ATENÇÃO: procure não bater por cima dele ou amassar demais, se não ele fica com pouco de espaço interno daí fica duro!

BOLO DE BANANA ZERO AÇÚCAR



INGREDIENTES

- 4 ovos
- 3 bananas prata
- 2 xícaras de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral
- ½ xícara de óleo de soja OU canola
- 3 colheres (sopa) de adoçante forno e fogão
- 1 colher (Chá) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, as bananas e o adoçante. Despeje a mistura na aveia com canela e por fim coloque o fermento e mexa levemente. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos OU até dourar.

SUFLÊ DE LEGUMES



INGREDIENTES:

- Legumes cozidos no vapor (na cuscuzeira), chuchu, abobrinha e cenoura, cortados em cubos pequenos
- 1 gema
- 4 claras em neve
- ½ cebola ralada
- ½ pimentão picado
- ½ xícara de cheiro verde
- ½ xícara de queijo branco picadinho (pode ser coalho)
- 1 pitada de sal
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque os legumes cozidos em uma tigela acrescente a gema, o queijo, o pimentão, a cebola tempere com sal e orégano e reserve.

Bata as claras em neve e incorpore delicadamente na mistura. Por fim coloque o fermento e mexa devagar. Leve imediatamente ao forno em um pirex untado com manteiga OU azeite. Quando dourar retire (aproximadamente 15 minutos).

GUIA ORIENTATIVO DIABETES TIPO 2

SORVETE DE MANGA ZERO AÇÚCAR

**INGREDIENTES:**

- 1 manga
- 2 colheres (sopa) de leite desnatado
- 1 copo de iogurte desnatado sem adição de açúcar

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e leve ao freezer.

CHÁ DA CASCA DO ABACAXI



A casca do abacaxi é muito rica em vitaminas, tendo mais vitamina C do que a polpa da fruta, além de bromelina, enzima que auxilia na digestão. Você pode aproveitar a casca para, além de reduzir o lixo, intensificar a absorção de vitaminas. Isso porque a infusão preserva os nutrientes da fruta. O chá de casca de abacaxi é diurético, termogênico, reduz o apetite e aumenta a sensação de saciedade.

INGREDIENTE:

- Casca de um abacaxi;
- 1 litro de água;
- Adoçante a gosto (opcional);
- 5 unidades de cravo (opcional).

MODO DE PREPARO:

- Descasque o abacaxi e lave bem a casca, com o auxílio de uma escovinha.
- Misture a casca com água em uma panela e leve ao fogo alto.
- Quando ferver, passe para fogo médio e deixe cozinhar por 15 minutos.
- Coe, adoce e sirva em seguida.

Conhecendo e controlando seu diabetes, seja feliz e viva bem!

REFERÊNCIAS

- American Diabetes Association. Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes-2020. Diabetes Care 2020; 43(Supl. 1):S14-31
- HALL, John E. Tratado de fisiologia médica. 13ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017 1176p.:il.; 27cm
- LILIAN CUPPARI. (Coord.). Nutrição clínica no adulto. 4. ed. Barueri: Manole, 2019. 602 p
- MAHAN, L. Kathleen; RAYMOND, Janice L. Krause alimentos, nutrição e dietoterapia. 14. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018. 1133 p
- SILVA, Sandra Maria Chemin Seabra da; MURA, Joana D'Arc Pereira. Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia. 3. ed. São Paulo: Editora Payá, 2016. 1308 p
- Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020 [Internet]. SBD; 2019 [acessado 2022 Jan] p. 490. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/DIRETRIZES-COMPLETA-2019-2020.pdf>
- ELABORAÇÃO DO GUIA: JAQUELINE VASCONCELOS DA SILVA GUSMÃO (Estagiária de Nutrição do NASF V – Estudante do 6º período da Faculdade Pernambucana de Saúde/PE)
- ORIENTADORA: SANDRA PATRÍCIA VILAÇA (Nutricionista do NASF V)