



Trabalho 1409

DONA BETE E ALIMENTAÇÃO: APRENDER A USAR AS MEDIDAS CASEIRAS PARA INGESTÃO ADEQUADA DAS PORÇÕES ALIMENTARES

BARBOSA, Gesiane Maciel¹

FERREIRA, Cláudia Sena²

PENA, Francineide Pereira da Silva³

RIBEIRO, Natália Cristina dos Reis¹

SOUZA, Leilane da Silva⁴

SOUZA, Belmira Silva Faria⁵

INTRODUÇÃO: O diabetes é um grupo de doenças metabólicas caracterizadas por hiperglicemia e associadas a complicações, disfunções e insuficiência de vários órgãos. Pode resultar de defeitos de secreção e/ou ação da insulina envolvendo processos patogênicos específicos, por exemplo, destruição das células beta do pâncreas (produtoras de insulina), resistência à ação da insulina, distúrbios da secreção da insulina, entre outros ^[1]. Esta patologia precisa de tratamento multiprofissional, que inclui terapia nutricional, farmacológica, exercício físico, monitoração da glicemia e educação em saúde ^[2]. O tratamento nutricional tem como objetivo tentar garantir uma alimentação adequada as pessoas com DM, pois desse modo é possível praticar a promoção da saúde e a prevenção das complicações da doença. Todavia, para que isso ocorra a ingestão alimentar diária deve ser disciplinada, fracionada em diversas refeições, de forma a impedir o consumo excessivo de alimentos nas refeições ^[3] e para que isso se cumpra é fundamental que as pessoas, compreendam e sigam a terapêutica alimentar, para tanto, é necessário obter conhecimento sobre como podem seguir um plano alimentar individual e quando necessário o coletivo. Sendo que esse seguimento pode ser feito por meio do conhecimento sobre as medidas caseiras e as porções alimentares que se tornam uma forma simples de saber a quantidade de alimento que se está ingerindo durante as refeições. **OBJETIVO:** Promover conhecimento sobre as medidas caseiras e sua associação com as porções alimentares para os participantes de um Programa de Promoção da Saúde de Pessoas com Diabetes Mellitus. **METODOLOGIA:** Estudo descritivo exploratório, de natureza qualitativa, os participantes foram os usuários do Programa de Promoção da Saúde de Pessoas com Diabetes Mellitus, da Unidade Básica de Saúde da Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), em Macapá/AP. O referido programa foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa cujo protocolo 002/2006. A prática educativa foi realizada no dia 30 de agosto de 2012, mediante a análise das dificuldades dos participantes do programa já mencionado, em relação as medidas caseiras e porções alimentares, realizada pelos acadêmicos de enfermagem, sob a supervisão da Nutricionista e Enfermeira responsáveis pelo Grupo de Pesquisa em Diabetes Mellitus/UBS/UNIFAP. Para a coleta dos dados foi utilizada a roda de conversa, utensílios domésticos de variados tamanhos como: copos, tigelas, pratos, colheres, xícaras, jarra e uma garrafa pet com água para assim, mostrar com mais clareza as medidas correspondentes a cada utensílio utilizado e para facilitar a compreensão do tema, sendo todos expostos sobre uma bancada.

¹ Acadêmica do Curso de Graduação em Enfermagem, do 9º semestre, Bolsista do Programa de Educação Tutorial-PET/ENFERMAGEM/UNIFAP. reis_natalia@hotmail.com

² Acadêmica do curso de graduação em enfermagem, do 7º semestre, Bolsista do Programa de Educação Tutorial-PET/ENFERMAGEM/UNIFAP

³ Professora Adjunto I do Curso de Graduação em Enfermagem/UNIFAP, Coordenadora do Grupo de Pesquisa em Diabetes Mellitus do Estado do Amapá, Mestre em Desenvolvimento Sustentável-UnB, franci.p@bol.com.br

⁴ Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem, do 9º semestre.

⁵ Professora Curso de Graduação em Nutrição /Faculdade Estácio de Sá/AP, Nutricionista do Grupo de Pesquisa em Diabetes Mellitus do estado do Amapá, Mestre em Gestão Ambiental-UnB, belmirusouza@uol.com.br



Trabalho 1409

RESULTADOS: O trabalho de educação à Saúde voltado para alimentação de pessoas com DM tem adquirido importância relevante devido ser parte fundamental do conjunto terapêutico voltado a essas pessoas cujo objetivo é o controle da glicemia. No entanto, para se fazer as recomendações do consumo de alimentos, bem como de suas porções, torna-se necessário, para melhor entendimento do público alvo, à utilização das medidas caseiras. Porém, muitas são as dúvidas das pessoas em relação a quantidade dessas medidas, pois quando se recomenda, digamos, 200 ml de suco, a dúvida dos participantes do grupo era, qual o tamanho do copo que comporta tal quantidade? Para ajudá-los a compreender a temática, foi necessário demonstrar as medidas com a exposição de copos, pratos, colheres, xícaras e jaras de capacidades diferentes, onde se fez uso, também, de uma garrafa com água, sendo que a água era depositada nos recipientes para demonstração das porções que cada recipiente suportava em gr, mg ou ml. O desenvolvimento da roda de conversa se deu com os relatos da nutricionista ensinando através de amostras, as medidas caseiras. Durante a exposição desses materiais os participantes interagiram e suas dúvidas foram esclarecidas, podendo dessa forma fazer suas refeições com as medidas recomendadas, o que ofereceu maior segurança e eficácia no plano alimentar adequado. A partir dessa exposição foi repassado um diário alimentar para os participantes preencherem diariamente, de acordo com seus hábitos alimentares e os já recomendados e prescritos pela nutricionista, e que fosse entregue na semana seguinte a atividade, onde os mesmos teriam que colocar que tipo de refeição que fizeram, e qual a quantidade (em gr, mg ou ml) para fixação do assunto abordado, após a entrega e análise dos diários percebeu-se que houve entendimento do tema por parte dos participantes, pois eles para cada alimento consumido colocavam as porções alimentares. **CONCLUSÃO:** O ato de se alimentar permite ao ser humano a satisfação das necessidades energéticas do corpo e também de alguns prazeres relacionados ao alimento. Porém, a dieta e o comportamento alimentar de pessoa com DM deve ser adequado, ou seja, deve-se atentar para a quantidade que se está consumindo, pois podem alterar de forma significativa a taxa glicêmica. Então, o entendimento ou o conhecimento das medidas caseiras e porções trouxeram benefícios para o seguimento do plano alimentar recomendado aos participantes do programa, pois assim estarão mais conscientes da quantidade de alimento que estarão ingerindo em cada alimentação. De acordo com os resultados obtidos percebemos que os participantes do estudo compreenderam como utilizar as medidas caseiras para determinar a porção de alimentos que consumiriam. **IMPLICAÇÕES PARA A ENFERMAGEM:** a Enfermagem entre seus variados campos de atuação para promover o cuidado faz uso de uma das principais formas de orientação para a população, a educação à saúde. Essa forma de interação, na qual esse profissional é considerado como o mais capacitado para exercer, possibilita à Enfermagem a prática de ações apropriadas que visam ensinar, orientar, reeducar as pessoas com DM quanto as suas necessidades estando entre elas a nutricional. **REFERÊNCIAS:** ¹ Brasil, Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica: Diabetes Mellitus. Brasília, 2006. [Acesso em: 20/06/2013]; Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diabetes_mellitus.pdf. ² Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD). Tratamento e Acompanhamento da Diabetes Mellitus: diretrizes da sociedade brasileira de diabetes. Brasília: Digrafic, 2005. [Acesso em: 20/06/2013]; Disponível em: <http://www.diabetes.org.br/educacao/docs/diretrizes.pdf>. ³ Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD). Manual de Nutrição Profissional: Capítulo 5, Plano Alimentar e Diabetes Mellitus tipo 2. 2006. [Acesso em: 20/06/2013]; Disponível em: http://www.diabetes.org.br/.../550_Manual_Nutricao_Profissional5.pdf.

DESCRIPTORIOS: Diabetes Mellitus, Medidas Caseiras, Porções Alimentares, Educação para Saúde.



65º+CBEn
CONGRESSO BRASILEIRO DE ENFERMAGEM

A ENFERMAGEM E O CUIDADO COM A VIDA

07 A 10 DE OUTUBRO DE 2013

CENTRO DE CONVENÇÕES SULAMÉRICA
RIO DE JANEIRO/RJ 

Trabalho 1409

EIXO II: Interfaces da Enfermagem com práticas profissionais e populares de cuidado em saúde.