

# **Ciclo de Seminários**

## **Nutrição e Doenças Crónicas**

---



**Educação  
para a saúde  
e diabetes**

**Armando Almeida  
ICSUCP**

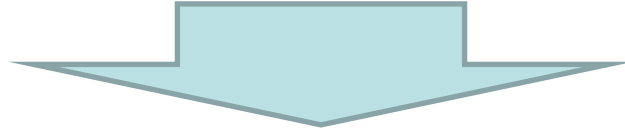
---

**Primeiro Seminário**  
**“Conviver com a Diabetes”**

**19 de Novembro de 2010**  
**Universidade Católica Portuguesa**

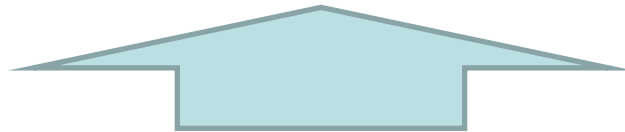
**A saúde é “um estado completo de bem-estar físico, social e mental e não apenas a ausência de doença e/ou enfermidade”**

**(OMS, 1993)**



**Os cuidados de enfermagem tomam por foco de atenção a promoção dos projectos de saúde que cada pessoa vive e persegue**

**Ordem dos Enfermeiros, 2001**



**Cada pessoa, na procura de melhores níveis de saúde, desenvolve processos intencionais baseados nos valores, crenças e desejos da sua natureza individual. Assim, cada um de nós vivencia um projecto de saúde, podendo sentir-se saudável quando integra as alterações da sua vida quotidiana no seu projecto de vida, podendo não ser feita a mesma apreciação desse estado pelo próprio e pelos outros.**

**Ordem dos Enfermeiros, 2001**

# EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE E DIABETES

“Na Diabetes, tal como em outras doenças crónicas, é fundamental **mudar a percepção pública da inevitabilidade destas doenças**, para a sua prevenção. A adopção de comportamentos mais saudáveis passa, inevitavelmente, pela educação para a saúde desenvolvida de um modo interventivo, principalmente entre os mais jovens, nas escolas e na família”

Bastos, 2004



## EDUCAÇÃO TERAPÊUTICA PARA A DIABETES

"O processo educativo preparado, desencadeado e efectuado por profissionais de saúde, devidamente capacitados, **com vista a habilitar o doente e a sua família a lidar com uma situação de doença crónica**, como a Diabetes, e com a prevenção das suas complicações”

DGS, 2000

# Curso a Distância: Diabetes Prevenção e Tratamento Na Prática Clínica

GANEP  
Educação

Ganepex:  
Aluno e ex-aluno  
tem direito

## "Diabetes Me conhecer



# PÉ DIABÉTICO

## PALESTRA GRATUITA

### DIABETES



gratuitas!  
balbino.com.br

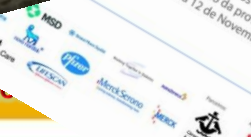


# CATOLICA

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO  
Instituto de Ciências da Saúde

para a saúde e diabetes

...da Liberdade (Restauradores).  
...Lopes.  
...Diabetes.  
...Diabetes de Portugal, Rua Rodrigo da Fonseca, n.º 1, Lisboa.  
...al do início da prova, a partir das 9h00, mediante apresentação  
...a ao dia 12 de Novembro e limitadas aos primeiros 5.000 partícipes.  
Controle a n.º



Reforça-se, assim, a convicção de uma **tendência crescente da prevalência da diabetes em Portugal**, estimada pela International Diabetes Federation, para 2007, em 8,2% e para 2025 em cerca de 9,8%.

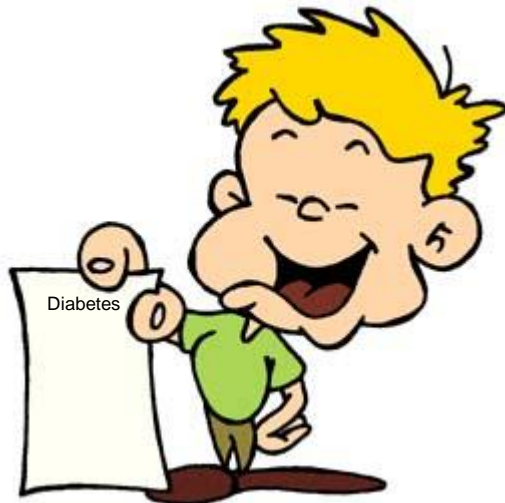
DGS, 2008



# Particularidades do dia a dia

António era estudante de enfermagem e encontrava-se num serviço de internamento destinado exclusivamente a doentes oncológicos...

Quando o seu orientador lhe pediu para que fizesse um trabalho sobre a doença mais frequente do serviço, foi surpreendido..



Na entrevista de admissão de doentes que vão efectuar cirurgias e que apresentam síndrome metabólico, uma das respostas mais ouvidas é...

Cuidados com a alimentação





## CENSOS 2010 EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE E DIABETES

Quem é que não sabe que não deve comer regularmente alimentos açucarados, demasiado calóricos, beber refrigerantes, etc...?

Quem é que não sabe que deve praticar exercício físico?

Quem é que não sabe que a ingestão excessiva de álcool faz mal?

Quem é que não sabe que a tensão arterial deve ser controlada?

Quem é que não sabe que fumar prejudica a saúde?

Durante um passeio, um indivíduo (enfermeiro) após constatar os maus hábitos alimentares de um amigo, confrontou-o:



Planear as  
refeições

**Modelo colaborativo centrado nas necessidades e nas  
decisões da pessoa com ou em risco de ter diabetes**

▼  
**ESTRATÉGIA PARA EDUCAR.**

Monitorizar  
a glicemia

Cuidar dos  
pés

amento  
é da  
responsabilidade  
do diabético ou do  
cuidador familiar

WHO, 2001





(Von Korff [et al],1997) (Silva, 2008)



# AUTOCUIDADO

*“cuidado pessoal diário requerido pelo indivíduo para regular o seu próprio funcionamento e desenvolvimento”*

(Orem, 2001:20)



**ESTRATÉGIAS/TERAPIAS ► PROMOVER O AUTOCUIDADO**

EDUCARE

EDUCERE

verbo composto do  
prefixo *ex* (fora) + *ducere*  
(conduzir, levar)

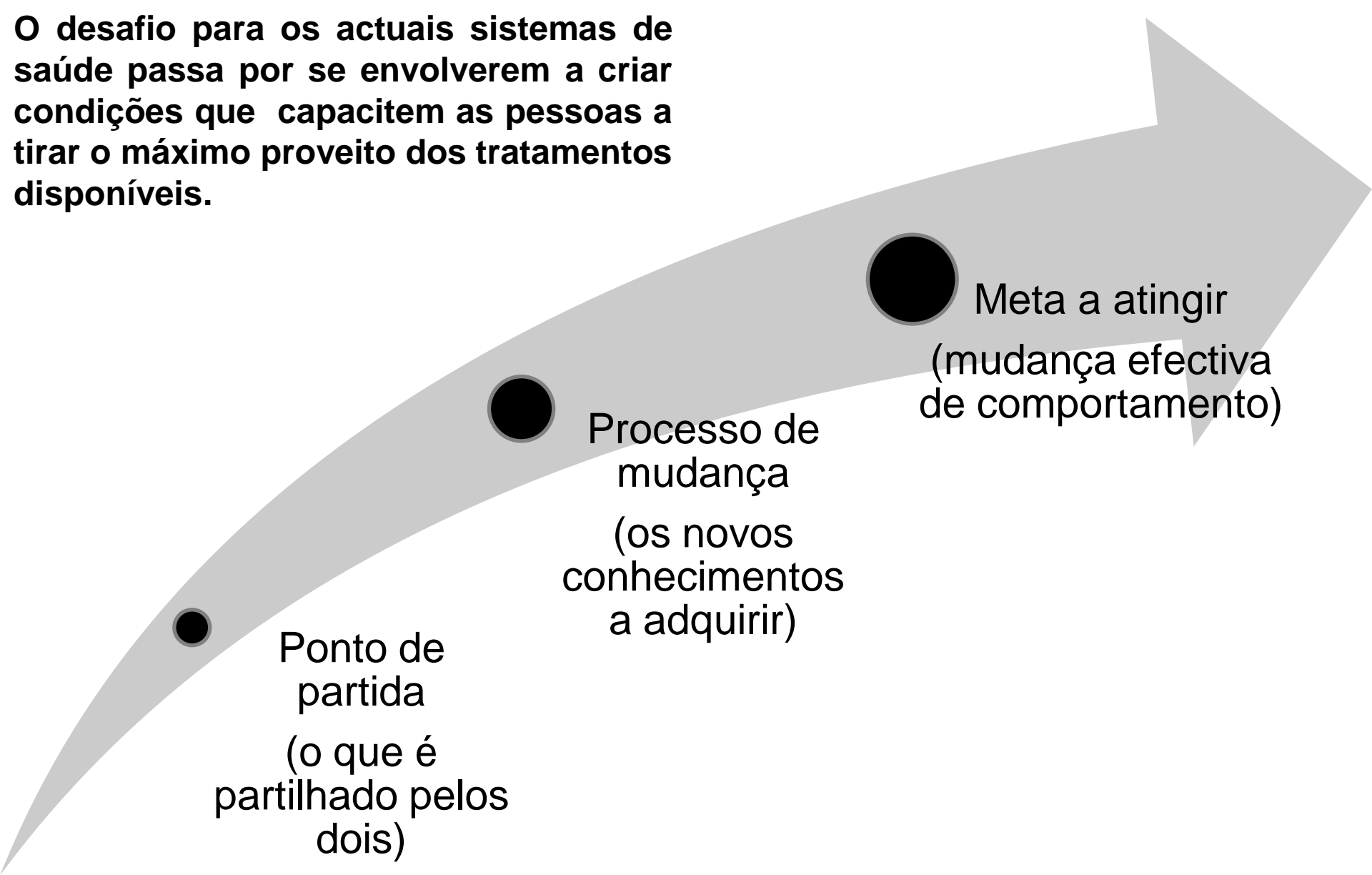
EDUCAÇÃO

Conduzir para fora = preparar  
o indivíduo para o mundo

“...conduzir de um estado a outro, modificar  
numa certa direcção o que é susceptível de  
educação”

Libâneo (1985, p.97)

O desafio para os actuais sistemas de saúde passa por se envolverem a criar condições que capacitem as pessoas a tirar o máximo proveito dos tratamentos disponíveis.

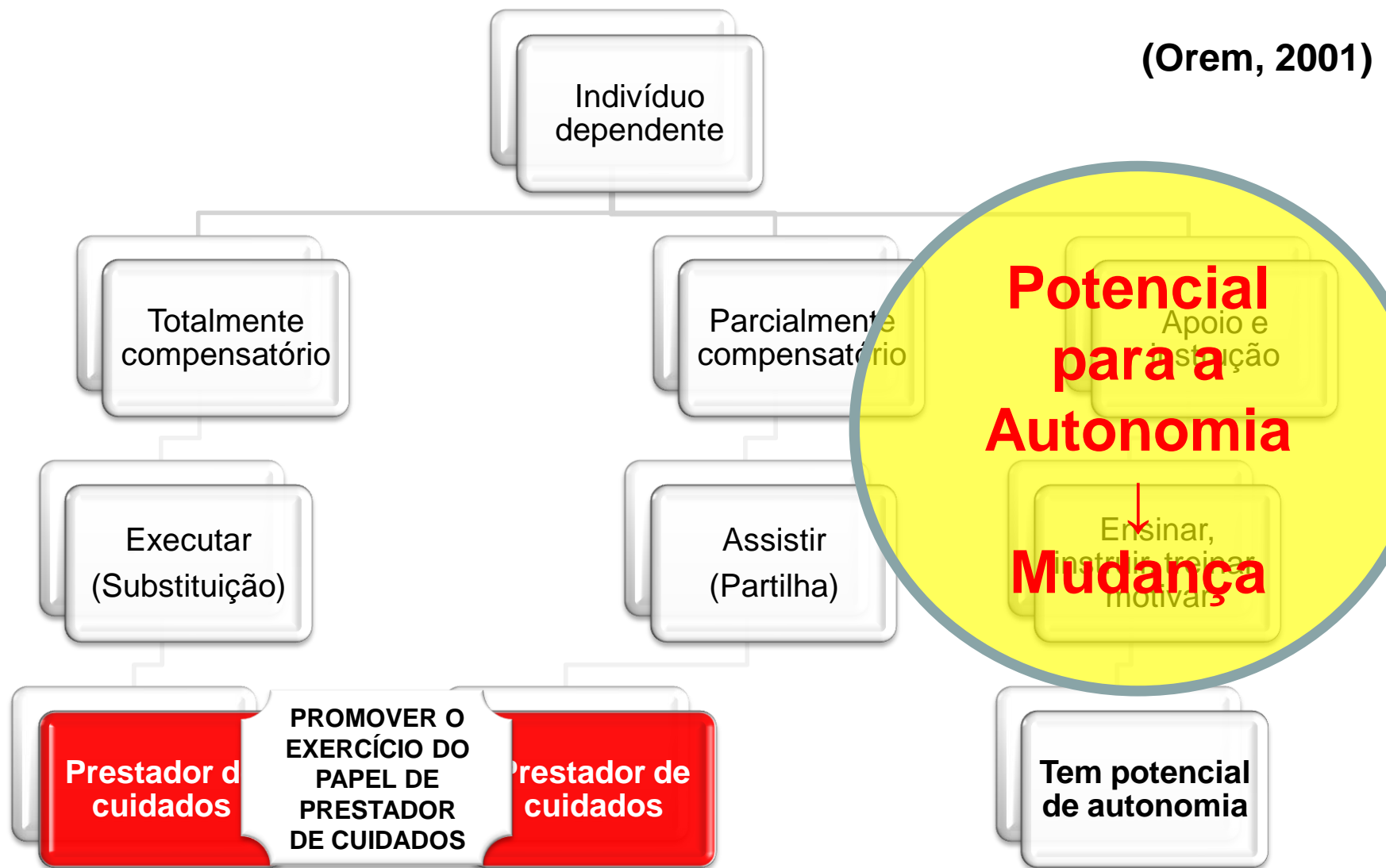


Ponto de partida  
(o que é partilhado pelos dois)

Processo de mudança  
(os novos conhecimentos a adquirir)

Meta a atingir  
(mudança efectiva de comportamento)

(Orem, 2001)



$$\frac{\partial p}{\partial t} + \underbrace{\frac{\partial \beta p U}{\partial x} + \frac{\partial \beta p V}{\partial y}}_b = \frac{f q}{c} - \underbrace{\frac{g H}{d} \frac{\partial \eta}{\partial x}}_d + \underbrace{\frac{\rho a}{\rho} C_w W_x \sqrt{W_x^2 + W_y^2}}_e -$$

$$- \underbrace{\frac{g p \sqrt{p^2 + q^2}}{H^2 C^2}}_f$$

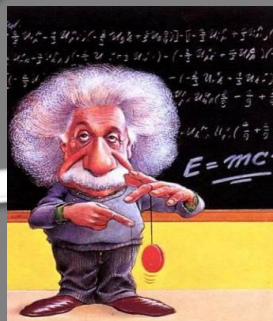
Potencial de autonomia

(2)

$$\frac{\partial q}{\partial t} + \frac{\partial \beta q}{\partial x}$$

$$- \frac{g q \sqrt{p^2 + q^2}}{H^2 C^2}$$

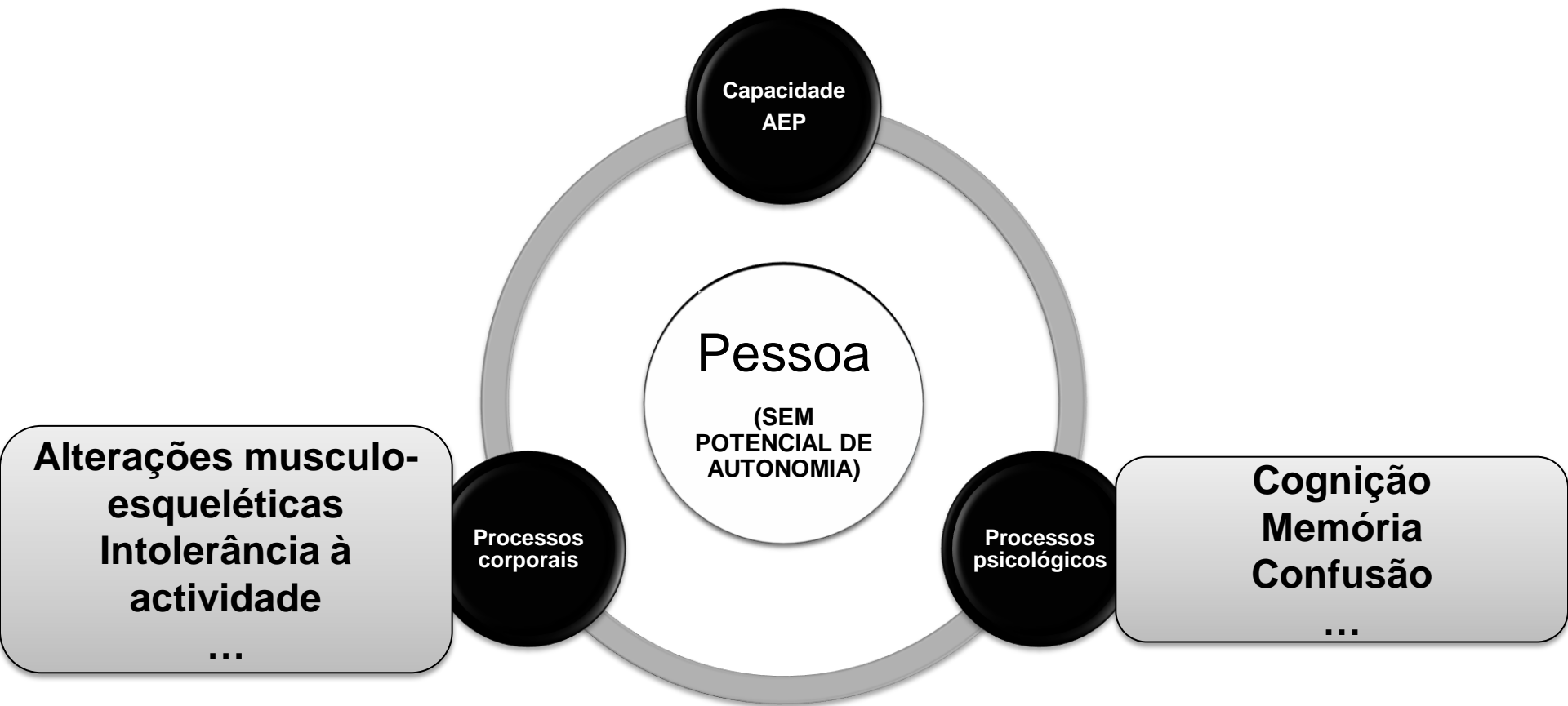
Ausência de potencial de autonomia

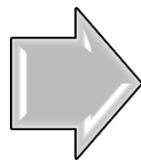


(3)

$$\frac{\partial H S}{\partial t} + \frac{\partial H U S}{\partial x} + \frac{\partial H V S}{\partial y} = \frac{\partial}{\partial x} \left[ D_{xx} H \frac{\partial S}{\partial x} + D_{xy} H \frac{\partial S}{\partial y} \right] + \frac{\partial}{\partial y} \left[ D_{yx} H \frac{\partial S}{\partial x} + D_{yy} H \frac{\partial S}{\partial y} \right] + \phi_s$$

(4)







# CONSCIENCIALIZAÇÃO (AWARENESS)

COGNIÇÃO

(CIPE, 2010)



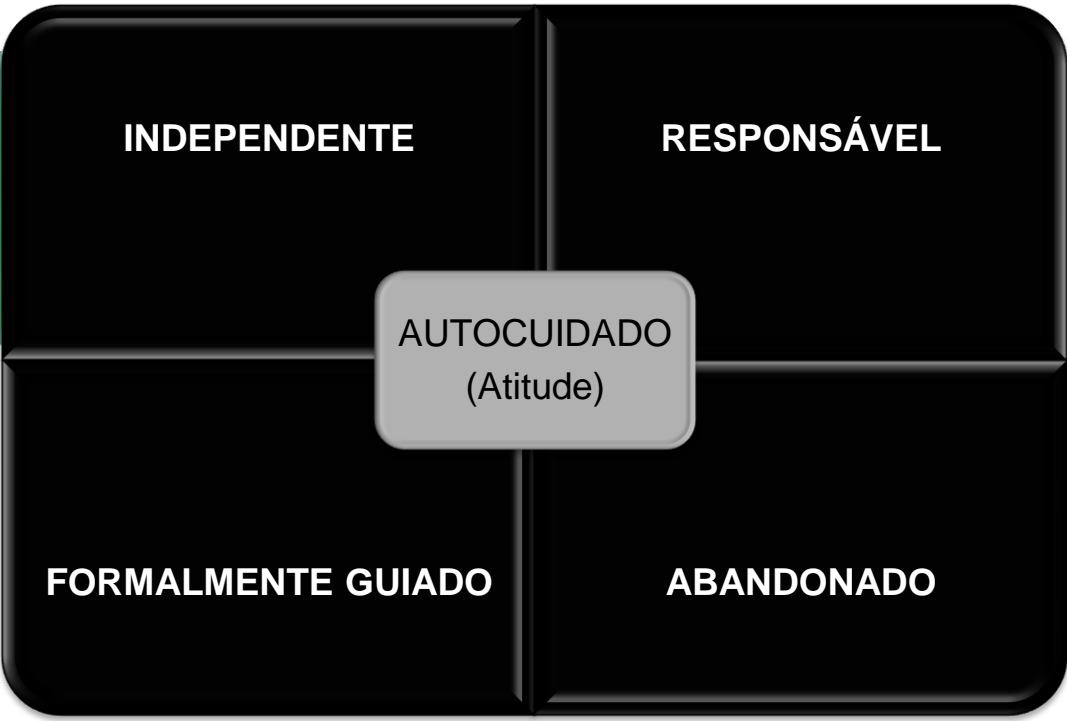
**FACTORES  
INTRÍNSECOS E  
EXTRÍNSECOS  
AO SUJEITO**



**ENVOLVIMENTO  
(VOLICÃO)**

# FACTORES EXTRÍNSECOS AO SUJEITO





(Backman & Hentinen, 1999, 2001, 2007)

**ENVOLVIMENTO (VOLIÇÃO)  
FACTORES INTRÍNSECOS**

**Caracterizam-se por apresentar sentimentos de impotência, tristeza, fugindo à responsabilidade de enfrentar os problemas; Não cuidam nem nunca foram capazes de cuidar de si, nem de gerir a sua vida; Sentem medo relativamente ao futuro ao que se associa uma forte vontade de desistir e uma atitude negativa face ao envelhecimento ; Carecem de muito apoio da equipa de enfermagem, para ultrapassarem eventos críticos como o regresso a casa após um internamento ou um processo de luto. São introvertidos carregando um passado de más experiências**

**que os outros,**

**Recusam frequentemente os conselhos dos enfermeiros;  
Carecem de ser tratados com muito respeito e compreensão.**

**Atribuem aos profissionais o controlo sobre**  
**Esforçam-se por se manterem agentes activos, fazendo do autocuidado um hábito de vida;**  
**Orientam-se positivamente para o futuro encarando a velhice como uma nova etapa;**  
**Têm muito cuidado com a sua condição física (exercício, alimentação);**  
**Assumem a responsabilidade em todas as AVD e actividades para lidar com a saúde e a doença;**  
**Informam-se sobre a sua sintomatologia e os diferentes tipos de tratamentos propostos e decidem sobre a sua utilidade/aplicabilidade;**  
**Sempre que necessitam, procuram ajuda junto dos profissionais de saúde sem hesitar, estabelecendo relações duradoiras;**  
**São candidatos, por excelência, à promoção do autocuidado.**

AUTO-EFICÁCIA



“E de

“(...) os netinhos... também quero estar com eles mais um tempo. (...) Agora é para estar com eles (...) dá gozo vê-los crescer um bocadinho”

que era eu  
om este  
para um  
Era figura  
acota”

“Nós s  
unida...  
fazemos

casa ... Depois... Depois ando a  
comer as sobras nos dias  
seguintes

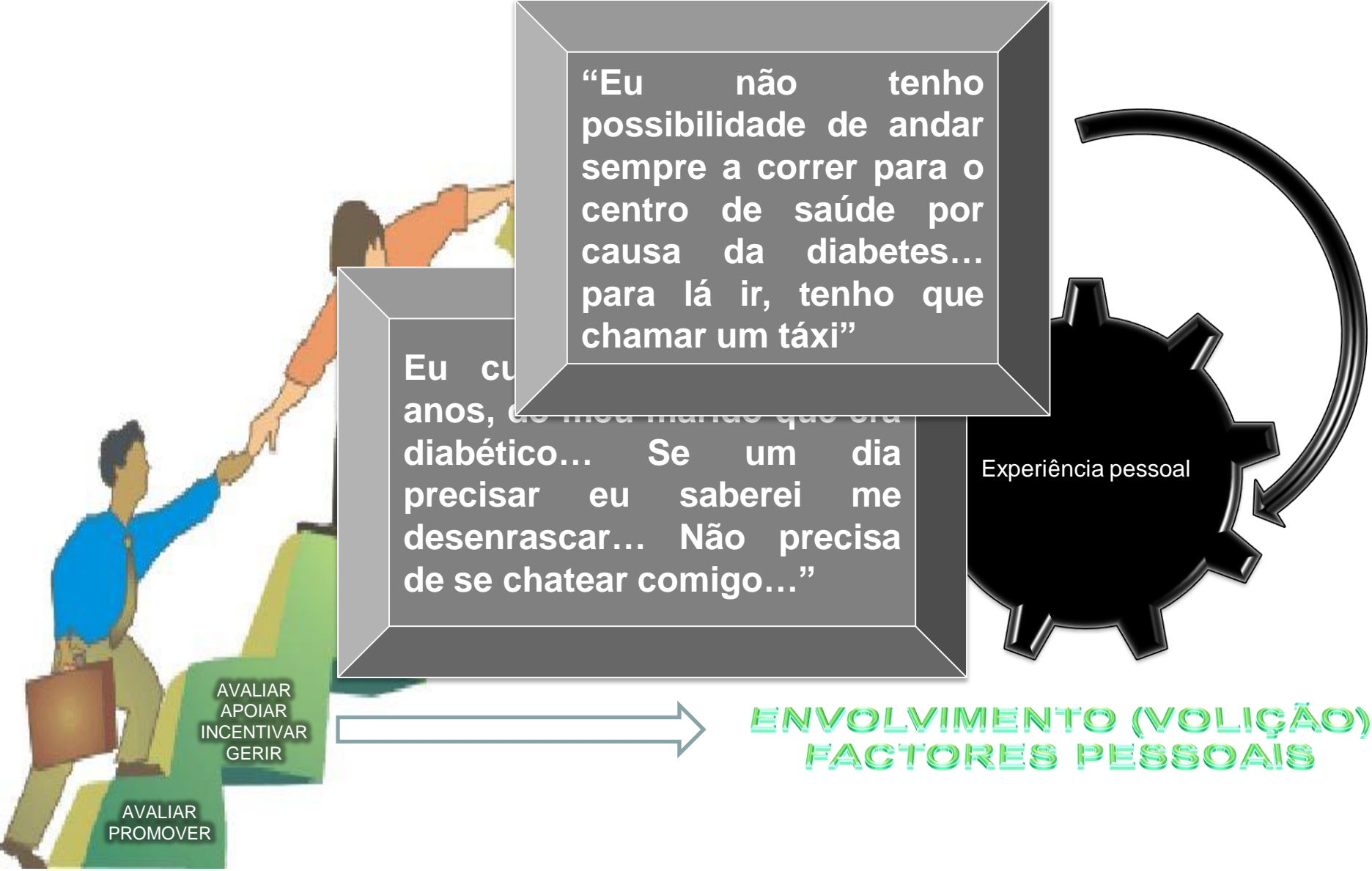
er...”;

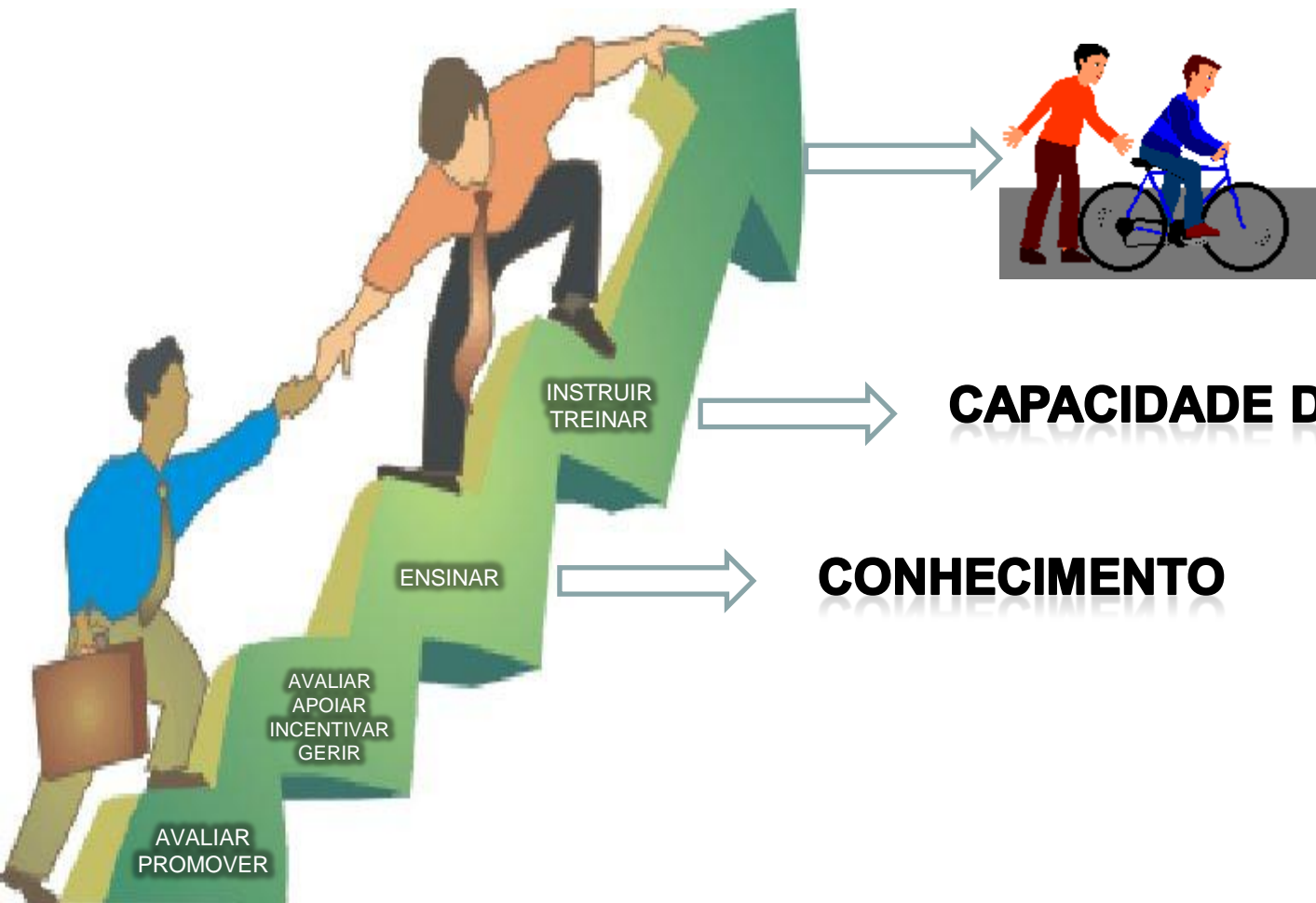
INTRÍNSECOS

AVALIAR  
PROMOVER



CATÓLICA  
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO  
Instituto de Ciências da Saúde





**CAPACIDADE DE DESEMPENHO**

**CONHECIMENTO**

# **Ciclo de Seminários**

## **Nutrição e Doenças Crónicas**

---



**Educação  
para a saúde  
e diabetes**

**Armando Almeida  
ICSUCP**

---

**Primeiro Seminário**  
**“Conviver com a Diabetes”**

**19 de Novembro de 2010**  
**Universidade Católica Portuguesa**