

ADESÃO AO REGIME ALIMENTAR E À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO DIABÉTICO TIPO 2

Susana Sequeira Salvado

Relatório de estágio apresentado ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado, realizado sob a orientação científica da Professora Dina Raquel Fernandes João (Assistente Convidada) da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco

AGRADECIMENTOS

Tão importante como receber o apoio é o ato de agradecê-lo. Desta forma há muitas pessoas a quem agradecer.

Começo por agradecer ao Sr. Diretor do ACES Cova da Beira, o Sr. Dr. Geraldês, por me ter concedido autorização para a realização deste estágio.

De seguida agradeço à minha orientadora técnico científica de estágio, Professora Dina João, pois mostrou uma disponibilidade incansável para me esclarecer em qualquer dúvida que eu apresentasse.

Um outro agradecimento especial dirige-se à Dra. Elsa Silva, por todo o apoio e disponibilidade prestado ao longo do estágio.

Ao meu amor, por todos os momentos que deixei de estar com ele para a realização deste trabalho.

Aos meu pais e à minha irmã pois sem o apoio deles nada disto era possível.

À minha grande amiga, Catarina, por todos os momentos que passamos juntas ao longo destes 3 anos.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	ii
Índice	iii
ÍNDICE DE TABELAS	vi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	vii
LISTA DE ABREVIATURAS.....	viii
RESUMO	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
INTRODUÇÃO	1
Objetivos	2
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO AGRUPAMENTO DE CENTROS DE SAÚDE DA COVA DA BEIRA	3
1. Caracterização do Campo de Estágio	3
2. Atividades Desenvolvidas e Previstas no Plano de Trabalho	4
2.1. Avaliação da adesão ao regime alimentar e prática de atividade física, nos doentes diabéticos tipo 2;	4
2.1.1. Fundamentação Teórica.....	4
2.1.1.1. A Diabetes	4
2.1.1.2. A Educação No Diabético Tipo 2 de Forma a Aumentar a Adesão ao Regime Alimentar e à Prática de Atividade Física	7
2.1.1.3. Instrumentos de Avaliação da Adesão ao Regime Alimentar e Prática de Atividade Física.....	15
2.1.2. Fundamentação Metodológica	16
2.1.2.1. Desenho do Estudo	16
2.1.2.2. Participantes.....	16
2.1.2.3. Perdas de follow-up	16
2.1.2.4. Métodos	16
2.1.2.5. Análise Estatística.....	17
2.1.3. Resultados	18
2.1.3.1. Questionário de avaliação da pessoa diabética	18
2.1.3.2. Registo das 24h anteriores.....	23

3.	Atividades Desenvolvidas e Não Previstas no Plano de Trabalho	25
3.1.	Participação nas consultas de nutrição	25
3.2.	Participação numa sessão de educação na Escola João Franco: “Excessos no consumo de sal e açúcar”	25
3.3.	Avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC) e aconselhamento nutricional na Escola João Franco.....	25
3.4.	Realização de uma sessão de educação na Escola de Vale de Prazeres: “Alimentação Saudável”	25
3.5.	Realização de uma sessão de educação sobre os cuidados nutricionais na pessoa com osteoporose, no Fundão	25
3.6.	Elaboração de panfletos pertinentes	26
3.7.	Elaboração de um cartaz intitulado: “Comer Bem é Mais Barato”	26
3.8.	Colaboração nas sessões de sensibilização para diabéticos, no âmbito do programa “Caminhar para o Equilíbrio” dos Laboratórios Lilly Portugal.....	26
	ANÁLISE CRÍTICA.....	27
	BIBLIOGRAFIA	29
	Anexo 1 – Pedido de autorização	I
	Anexo 2 – Estrutura orgânica do ACES Cova da Beira	II
	Anexo 3 – Questionário de avaliação da pessoa diabética	III
	Anexo 4 - Registo das 24h anteriores.....	IV
	Anexo 5 – Protocolo da consulta de nutrição	V
	Anexo 6 – Apresentação da sessão de educação intitulada “Alimentação Saudável”	VI
	Anexo 7 - Apresentação da sessão de educação intitulada “Cuidados Nutricionais na Pessoa com Osteoporose”	VII
	Anexo 8 - A alimentação em idade pré-escolar	VIII
	Anexo 9 - A alimentação na adolescência	IX
	Anexo 10 - Cuidados nutricionais na pessoa com cirrose hepática	X
	Anexo 11 - A alimentação em idade escolar	XI
	Anexo 12 - Cuidados nutricionais na criança com diabetes <i>mellitus</i>	XII
	Anexo 13 - Cuidados nutricionais na pessoa com diabetes <i>mellitus</i>	XIII
	Anexo 14 - Cuidados nutricionais na pessoa com hiperuricemia e gota.....	XIV
	Anexo 15 - Cuidados nutricionais na pessoa com hipertensão arterial	XV
	Anexo 16 - Cuidados nutricionais na pessoa com obesidade	XVI
	Anexo 17 - Cuidados nutricionais na pessoa com osteoporose.....	XVII
	Anexo 18 - Cuidados nutricionais na pessoa medicada com varfine	XVIII
	Anexo 19 - Miniatura do cartaz intitulado “Comer Bem é Mais Barato”	XIX

Anexo 20 - Sessões de educação do programa “Caminhar para o Equilíbrio” dos laboratórios Lilly Portugal	XX
Anexo 21 - Apresentação acerca dos Hidratos de Carbono	XXI
Anexo 22 – Porções segundo a Nova Roda dos Alimentos	XXII

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Cronograma do estágio	3
Tabela 2 - Horário das consultas de nutrição por centro de saúde	3
Tabela 3 - Características dos indivíduos do grupo de intervenção e do grupo de controlo que participaram no estudo	20
Tabela 4 - Avaliação dos indivíduos do grupo de intervenção e do grupo de controlo que participaram no estudo	22
Tabela 5 - Registo das 24h anteriores à consulta de nutrição.....	26

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Avaliação da glicemia capilar.....	24
Gráfico 2 – Ingestão de 3 ou mais peças de fruta	25
Gráfico 3 – Diferenças entre os dois grupos	25

LISTA DE ABREVIATURAS

- ACES – Agrupamento de Centros de Saúde
- ADO's – Antidiabéticos Orais
- DM – Diabetes *mellitus*
- HDL – High Density Lipoprotein
- IMC – Índice de Massa Corporal
- LDL – Low Density Lipoprotein
- OMS – Organização Mundial de Saúde
- VCT – Valor Calórico Total

RESUMO

Este relatório descreve as atividades realizadas no âmbito da unidade curricular designada por estágio do 3º ano da licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, da Escola Superior Agrária, do Instituto Politécnico de Castelo Branco, que teve lugar no Agrupamento de Centros de Saúde da Cova da Beira, com a duração de 5 meses, entre 1 de Maio e 14 de Outubro de 2011.

O tema recaiu sobre o doente diabético, uma vez que a diabetes *mellitus* (DM) constitui um grave problema de saúde pública a nível mundial, não só pelo aumento da sua incidência, como também pela sua elevada morbilidade e mortalidade. No entanto, uma grande percentagem da mortalidade associada à diabetes pode ser prevenida através da normalização dos níveis de glicemia com um programa de tratamento agressivo que inclua dieta, exercício físico e uma abordagem farmacológica correta.

O objetivo principal deste estágio foi contribuir para o conhecimento do papel da consulta de nutrição na adesão ao regime alimentar e prática de atividade física no diabético tipo 2.

Foi utilizado um estudo experimental, em que a exposição considerada foi o ensino acerca da importância de uma alimentação saudável e prática de atividade física no diabético tipo 2, sendo o mesmo efetuado na consulta de nutrição. Para tal, efetuou-se uma *coorte* de indivíduos, avaliados em dois momentos: na primeira e na segunda consultas, a última das quais marcada para 15 dias após a primeira, tendo os indivíduos da amostra sido divididos em 2 grupos: um grupo de controlo e um grupo de intervenção. Ao grupo de intervenção foi efetuada consulta de nutrição com ensino sobre a patologia da diabetes e a importância da alimentação e da prática de atividade física. Ao grupo de controlo foi efetuada consulta de nutrição, tendo-se procedido apenas ao ensino acerca da patologia da diabetes.

Os métodos consistiram na aplicação de um questionário, efetuando-se, em cada avaliação, um registo alimentar das 24h anteriores.

Os resultados obtidos demonstram que houve um aumento significativo na adesão ao regime alimentar e prática de atividade física no grupo de intervenção o que permitiu concluir que a consulta de nutrição desempenha um papel importante na adesão ao regime alimentar e à prática de atividade física no diabético tipo 2.

Uma vez que surgiram oportunidades, foram realizadas outras atividades para além das que tinham sido programadas no plano de trabalho.

Palavras-chave: diabetes tipo 2; regime alimentar; prática de atividade física; grupo de controlo e grupo de intervenção

ABSTRACT

This report describes the activities performed in the scope of the curriculum unit designated by internship of the 3rd year of the degree in Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, in the Escola Superior Agrária, Instituto Politécnico of Castelo Branco, which took place in the Cova da Beira Health Centre Group, for a period of five months, which started in May 1st and ended in October 14th 2011.

The subject focuses the diabetic patient, as diabetes mellitus (DM) is a serious public health problem worldwide, not only by its rising incidence, but also for its high morbidity and mortality. However a large percentage of the mortality associated with diabetes can be prevented by the normalization of blood glucose with an aggressive treatment program that includes diet, physical activity and a proper pharmacological approach.

The main objective of this internship was to contribute to the knowledge of the role of the nutritional appointment in the adherence to the diet and physical activity in type 2 diabetes.

An experimental study was used, in which the considered exposure was the teaching about the importance of a healthy eating and the physical activity in type 2 diabetes, being the same made in the nutritional appointment. For this, It was conducted a cohort of individuals evaluated in two stages: in the first and second appointments, the last one scheduled for 15 days after the first. The individuals of the sample were divided into two groups: a control group and an intervention group. The intervention group made a nutritional appointment with teaching about the pathology of diabetes and the importance of the diet and the physical activity. The control group made a nutritional appointment, and it was only made the teaching about the pathology of diabetes.

The methods consisted of applying a survey, performing in each assessment a food record of the previous 24 hours in each assessment.

The results demonstrated a significant increase in the adherence to the diet and physical activity in the intervention group, what allowed the nutritional appointment to play an important role in the adherence to the diet and physical activity in type 2 diabetes.

Whenever there was an opportunity, other activities were performed beyond those that had been scheduled in the workplan.

Keywords: type 2 diabetes, diet, physical activity, control group and intervention group