

CURSOS FORMAÇÃO

PARA PESSOAS COM DIABETES

CALENDÁRIO

2018



CALENDÁRIO DE CURSOS

2018

PARA PESSOAS COM DIABETES

V

DIABETES TIPO 1

V1 PAIS DE CRIANÇAS
COM DIABETES TIPO 1
2 dias / 12 horas (9h30 - 17h00)
19 e 20 abril
11 e 12 outubro

V2 ENCONTRO ENTRE PAIS
2 horas (18h00 - 20h00)
8 fevereiro
12 abril
14 junho
11 outubro
13 dezembro

V3 ENCONTRO NÚCLEO
JOVEM APDP
2 horas (18h00 - 20h00)
31 janeiro
28 fevereiro
28 março
26 abril
30 maio
27 junho
25 julho
26 setembro
31 outubro
28 novembro

V4 ESCOLAS DE CRIANÇAS
E JOVENS COM
TRATAMENTO DE
BOMBAS DE INSULINA
1 manhã / 4 horas (9h30 - 13h30)
10 janeiro
14 março
16 maio
12 setembro
17 outubro
21 novembro
19 dezembro

V4 ESCOLAS DE CRIANÇAS
E JOVENS COM
TRATAMENTO DE
MÚLTIPLAS INJEÇÕES
1 manhã / 4 horas (9h30 - 13h30)
21 fevereiro
4 abril
20 junho
19 setembro
31 outubro
12 dezembro

V5 PESSOAS COM DIABETES
TIPO 1
2 dias / 12 horas (9h30 - 17h00)
9 e 10 abril
10 e 11 dezembro

X

DIABETES TIPO 2

X1 SESSÕES EDUCATIVAS PARA PESSOAS COM DIABETES TIPO 2
3 dias / 12 horas
1º dia (16h00 - 19h00)
2º dia (9h30 - 17h00)
3º dia (16h00 - 19h00)
17 a 19 abril
4 a 6 dezembro

X2 CONVERSAS DE DIABETES PARA PESSOAS COM DIABETES TIPO 2
6 manhãs (10h00 - 12h30)
1º curso: 19, 26 janeiro, 2, 9, 16 e 23 fevereiro
2º curso: 27 abril, 4, 11, 18, 25 maio e 8 junho
3º curso: 21, 28 setembro, 12, 19, 26 outubro e 9 novembro

X3 ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM DIABETES TIPO 2
1 dia / 6 horas (9h30 - 12h30)
21 março / 23 maio
26 setembro / 21 novembro

Z

OUTROS

Z1 CUIDADOS À PESSOA IDOSA COM DIABETES (CPID)
1 tarde / 4 horas (14h00 - 18h00)
25 janeiro
22 fevereiro
22 março
26 abril
24 maio
7 junho
27 setembro
25 outubro
15 novembro
13 dezembro

Z2 SESSÕES DE (IN)FORMAÇÃO DE PRÉ-CONCEÇÃO
2 horas (10h00 - 12h00)
4^{as} feiras de manhã

Z3 CONVERSAS DIABETES E GRAVIDEZ
3 horas no período da manhã (09h30 - 12h30), ou tarde (14h00 - 17h00)
15 maio (14h00 - 17h00)
13 novembro (09h30 - 12h30)

Z4 CUIDADOS AOS PÉS
1 manhã / 3 horas (9h30 - 12h30)
18 abril
19 setembro

Z5 SÁBADOS DESPORTIVOS
2h30 horas (10h00 - 12h30)
6 e 20 janeiro
3 e 17 fevereiro
3 e 17 março
7 e 21 abril
5 e 19 maio
2 e 16 junho
7 e 21 julho
1 e 15 setembro
6 e 20 outubro
3 e 17 novembro
1 e 15 dezembro

INTRODUÇÃO

A Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP) é a decana das Associações de Pessoas com Diabetes a nível mundial e está federada na Internacional Diabetes Federation (IDF), tendo sido reconhecida pela IDF em 2009 como o 1º Centro de Educação em Diabetes do Mundo.

A APDP tem sido pioneira desde 1974 na área da formação em diabetes aos profissionais de saúde de todo o país, assim como das pessoas com diabetes e seus familiares, e das equipas escolares e de apoio social.

Durante este ano de 2018 vamos manter os nossos três níveis de formação: Inicial, Intermédio e Avançado, tendo em atenção os requisitos pré-existentes para cada um dos cursos e os interesses e necessidades dos formandos

A nossa equipa de 49 formadores é constituída por profissionais das áreas da medicina, enfermagem, nutrição, psicologia, podologia e educação física. Além disso - e prova do reconhecimento da APDP enquanto referência na área - a Certificação de Qualidade de Formação tem contribuído como um reforço positivo para todo o trabalho desenvolvido.

As inscrições nos cursos são realizadas informaticamente, no site da APDP (www.apdp.pt) ou por e-mail para cursos @apdp.pt.

Para qualquer questão poderá contactar o Departamento de Formação para:

21 381 61 40

Aguardamos por si !



V

DIABETES TIPO 1

CURSOS DE FORMAÇÃO
PARA PESSOAS COM DIABETES

V
DIABETES TIPO 1

V1 PAIS DE CRIANÇAS COM DIABETES TIPO 1

V2 ENCONTRO ENTRE PAIS

V3 ENCONTRO NÚCLEO JOVEM APDP

V4 ESCOLAS DE CRIANÇAS E JOVENS COM TRATAMENTO DE BOMBAS DE INSULINA

V4 ESCOLAS DE CRIANÇAS E JOVENS COM TRATAMENTO DE MÚLTIPLAS INJEÇÕES

V5 PESSOAS COM DIABETES TIPO 1

V1

PAIS DE CRIANÇAS COM DIABETES TIPO 1

FUNDAMENTAÇÃO

O tratamento da Diabetes tipo 1 na criança, sobretudo nos primeiros anos de vida, coloca uma questão fundamental: conciliar um normal crescimento e desenvolvimento psicomotor da criança com um bom controlo metabólico da Diabetes, objetivo que só pode ser alcançado com cuidados e vigilância especiais. É indispensável que os pais adquiram bons conhecimentos acerca da Diabetes, mas sobretudo que sejam capazes de resolver questões práticas, para adaptar de modo dinâmico e cada vez mais autónomo o tratamento da Diabetes.

É reconhecida e manifestada pelos pais a necessidade de encontrar outros na mesma situação para partilhar experiências, aprender formas diferentes de lidar com as dificuldades concretas e encontrar novas estratégias para ir motivando e envolvendo os seus filhos, ensinando-os no dia a dia a crescer e viver com Diabetes.

OBJETIVOS

Pretende-se que, no final do curso, os pais das crianças sejam capazes de:

- Melhorar as suas competências na administração e ajustes de insulina, na autovigilância e autocontrolo e na prevenção, identificação e tratamento das hipoglicemias, hiperglicemias e situações de cetose;
- Aumentar conhecimentos que permitam fazer alterações no estilo de vida, melhorando hábitos alimentares e promovendo a atividade física, com o objetivo de otimizar o controlo metabólico da Diabetes e melhorar a qualidade de vida;
- Melhorar as suas competências na gestão da Diabetes das crianças;
- Aprender a viver melhor com a Diabetes.

METODOLOGIAS

Teórico-práticas.

GERAL

APDP Lisboa
19 e 20 abril
11 e 12 outubro

Duração
2 dias / 12 horas (9h30 - 17h00)

Formadores
**Médicos, enfermeiros, dietistas,
nutricionistas e psicólogos**

Destinatários
**Pais de crianças
com Diabetes tipo 1**

Requisitos
**Pais de crianças com
Diabetes tipo 1 com idades até 12
anos, inclusive**

Nº. de Formandos por curso
14

Modalidade
Presencial

Diretor Clínico e Pedagógico
João Filipe Raposo



Coordenação Pedagógica
Lurdes Serrabulho

Coordenação do Curso
Duarte Matos e Sofia Castro

Formadores
**Ana Lúcia Covinhas, Ana Pereira,
Duarte Matos, Maria João Afonso,
Marina Dingle e Sofia Castro**

PROGRAMA

1º dia

9h30 - 12h30

Apresentação

O que é a diabetes?

Tratamento

Controlo Metabólico

Complicações

Dias de doença

Perspetivas futuras

14h00 - 17h00

Glicemia

A insulina (conservação, transporte,
material,técnica e locais de injeção)

Hipoglicemias e hiperglicemias

Corpos cetónicos Escola

Escola

MCG e bombas de insulina

2º dia

9h30 - 12h30

Cuidados alimentares gerais

Contagem de hidratos de carbono
e índice glicémico

Leitura de rótulos

Adaptação da alimentação
e insulina à atividade física

14h00 - 17h00

Aspetos Psicossociais

Fases de adaptação à Diabetes

Desenvolvimento Psico-motor e Diabetes

Família e Diabetes

Participação de um jovem com Diabetes



V2

ENCONTRO ENTRE PAIS

FUNDAMENTAÇÃO

O apoio da família tem sido reconhecido como vital para as crianças e jovens com diabetes, pois podem apoiar a gestão diária da doença e encorajar e apoiar as tomadas de decisão, facilitando a gestão e a adaptação à doença. A percepção do suporte positivo da família contribui para o bem-estar das crianças e jovens com diabetes.

As intervenções em grupo proporcionam às famílias a discussão dos seus desafios, preocupações e forças com outras famílias com o mesmo problema, as famílias são peritas no relacionamento com a diabetes e podem ajudar outras a fazer a sua adaptação.

É reconhecida e manifestada pelos pais a necessidade de encontrar outros pais na mesma situação para partilhar experiências, aprender formas diferentes de lidar com as dificuldades concretas e encontrar novas estratégias para ir motivando e envolvendo os seus filhos, a crescer e a viver melhor com a diabetes.

OBJETIVOS

Pretende-se que os pais das crianças e jovens sejam capazes de:

- Partilhar experiências, dificuldades e necessidades em relação às vivências com a diabetes;
- Melhorar as suas competências na gestão da diabetes;
- Aprender a viver melhor com a diabetes;
- Organizar um grupo de pais para realização de outras atividades.

METODOLOGIAS

Interativas.

GERAL

APDP Lisboa

**8 fevereiro / 12 abril / 14 junho
11 outubro / 13 dezembro**

Duração

2 horas (18h00 - 20h00)

Moderadores

**Mãe de uma jovem com DT1,
Representante do Núcleo Jovem
APDP e Profissional de saúde
da APDP**

Destinatários

**Pais de crianças e jovens
com diabetes tipo 1**

Nº. de Participantes

Sem limite

Modalidade

Presencial

Diretor Clínico e Pedagógico

João Filipe Raposo



Coordenação Pedagógica

Lurdes Serrabulho

Coordenação do Encontro

Alexandra Costa e Raquel Coelho

PROGRAMA

**TEMAS DE ACORDO COM AS PROPOSTAS
DOS PARTICIPANTES**



V3

ENCONTRO NÚCLEO JOVEM APDP

FUNDAMENTAÇÃO

Atendendo à importância dos pares no desenvolvimento dos jovens é fundamental proporcionar-lhes oportunidades para encontrar outros jovens com diabetes, o que facilitará a maturação psicológica e uma melhor inserção social. Nestes encontros, é importante utilizar dinâmicas de grupo interativas, o que ajudará os jovens a desenvolver as suas capacidades e poderá ter um impacto positivo nos seus comportamentos e motivações.

Os Encontros com outros jovens com diabetes poderão ajudar a ultrapassar as dificuldades, permitindo uma melhor aceitação da diabetes, reforço da comunicação com os pares, autoconsciência, auto-eficácia, atitudes positivas em relação à diabetes, melhoria do autocuidado e benefícios clínicos e psicológicos.

A interação entre pares poderá ter efeitos muito positivos nos jovens com diabetes, pela observação das experiências de sucesso que os poderão ajudar a sentir-se mais confiantes e a desenvolver a sua auto-eficácia.

A importância dos programas de apoio de pares está a ser reconhecida em todo o mundo. Estes programas poderão constituir uma estratégia chave para apoiar as pessoas com diabetes na autogestão da doença, aumentando a qualidade de vida.

OBJETIVOS

Pretende-se que os jovens sejam capazes de:

- Partilhar experiências, dificuldades e necessidades em relação às vivências com a diabetes;
- Melhorar as suas competências na gestão da diabetes;
- Aprender a viver melhor com a diabetes.

METODOLOGIAS

Interativas.

GERAL

APDP Lisboa

31 janeiro / 28 fevereiro
28 março / 26 abril / 30 maio
27 junho / 25 julho / 26 setembro
31 outubro / 28 novembro

Duração

2 horas (18h00 - 20h00)

Moderadores

**Representante
do Núcleo Jovem APDP**

Destinatários

**Jovens com diabetes,
familiares e amigos**

Nº. de Participantes

Sem limite

Modalidade

Presencial

Diretor Clínico e Pedagógico

João Filipe Raposo



Coordenação Pedagógica

Lurdes Serrabulho

Coordenação do Encontro

Alexandra Costa

PROGRAMA

**TEMAS DE ACORDO COM AS PROPOSTAS
DOS PARTICIPANTES**



V4

ESCOLAS DE CRIANÇAS E JOVENS COM TRATAMENTO DE BOMBAS DE INSULINA

FUNDAMENTAÇÃO

A Diabetes é atualmente reconhecida como um grave problema de Saúde Pública, pela sua crescente incidência e prevalência. A Diabetes tipo 1 é uma das doenças crónicas mais frequentes nas crianças e jovens, e está a aumentar cerca de 3% ao ano. Estima-se que a nível mundial, 70.000 crianças com menos de 15 anos desenvolvam Diabetes em cada ano, quase 200 crianças por dia.

As crianças com Diabetes, adequadamente tratadas e acompanhadas, podem e devem ter uma vida escolar e social completamente normais. O tratamento da Diabetes requer que a criança faça diariamente múltiplas determinações da sua glicemia e injeções de insulina, sempre adaptadas ao plano de refeições e à atividade física. Para isso, é necessária uma constante vigilância, 24 horas por dia todos os dias do ano, pelo que, a colaboração das equipas escolares e de apoio social é indispensável para se conseguir um bom controlo da Diabetes e prevenção das suas complicações.

Assim, o objetivo desta formação é proporcionar às equipas escolares e de apoio social competências na área da Diabetes para garantir os cuidados adequados às crianças e jovens com Diabetes.

OBJETIVOS

Que os participantes sejam capazes de:

- Desenvolver competências nas equipas em que estão integrados relativamente ao tratamento da criança e jovem com Diabetes.

METODOLOGIAS

Teórico-práticas.

GERAL

APDP Lisboa

10 janeiro / 14 março
16 maio / 12 setembro
17 outubro / 21 novembro
19 dezembro

Duração

1 manhã / 4 horas (9h30 - 13h30)

Formadores

Enfermeiros e nutricionistas

Destinatários

Educadores, professores, auxiliares, cozinheiros, colaboradores de Apoio Social e amas

Requisitos

Pertencer a equipas escolares ou de apoio social

Nº. de Formandos por curso

15

Modalidade

Presencial

Diretor Clínico e Pedagógico

João Filipe Raposo



Coordenação Pedagógica

Lurdes Serrabulho

Coordenação do Curso

Ana Pereira e Marina Dingle

Formadores

Ana Pereira, Duarte Matos, Maria João Afonso e Marina Dingle

PROGRAMA

9h30 - 13h30

Apresentação dos participantes

I - Apresentação do Departamento de Crianças e Jovens APDP

II - O que é a Diabetes?

- Diabetes tipo 1
- Diabetes tipo 2

III - Tratamento da Diabetes

- Hipoglicemias
- Hiperlicemias
- Corpos Cetónicos
- Alimentação
- Atividade Física
- Dias diferentes (ex: festas, passeios, excursões)

IV - Prática

- Demonstração (Glicemia, auto-injeção de insulina, GlucaGen® e bombas de insulina)
- Casos Práticos

V - Avaliação da Formação



V4

ESCOLAS DE CRIANÇAS E JOVENS COM TRATAMENTO DE MÚLTIPLAS INJEÇÕES

FUNDAMENTAÇÃO

A Diabetes é atualmente reconhecida como um grave problema de Saúde Pública, pela sua crescente incidência e prevalência. A Diabetes tipo 1 é uma das doenças crónicas mais frequentes nas crianças e jovens, e está a aumentar cerca de 3% ao ano. Estima-se que a nível mundial, 70.000 crianças com menos de 15 anos desenvolvam Diabetes em cada ano, quase 200 crianças por dia.

As crianças com Diabetes, adequadamente tratadas e acompanhadas, podem e devem ter uma vida escolar e social completamente normais. O tratamento da Diabetes requer que a criança faça diariamente múltiplas determinações da sua glicemia e injeções de insulina, sempre adaptadas ao plano de refeições e à atividade física. Para isso, é necessária uma constante vigilância, 24 horas por dia todos os dias do ano, pelo que, a colaboração das equipas escolares e de apoio social é indispensável para se conseguir um bom controlo da Diabetes e prevenção das suas complicações.

Assim, o objetivo desta formação é proporcionar às equipas escolares e de apoio social competências na área da Diabetes para garantir os cuidados adequados às crianças e jovens com Diabetes.

OBJETIVOS

Que os participantes sejam capazes de:

- Desenvolver competências nas equipas em que estão integrados relativamente ao tratamento da criança e jovem com Diabetes.

METODOLOGIAS

Teórico-práticas.

GERAL

APDP Lisboa

**21 fevereiro / 4 abril / 20 junho
19 setembro / 31 outubro
12 dezembro**

Duração

1 manhã / 4 horas (9h30 - 13h30)

Formadores

Enfermeiros e nutricionistas

Destinatários

**Educadores, professores,
auxiliares, cozinheiros,
colaboradores de Apoio Social
e amas**

Requisitos

**Pertencer a equipas escolares
ou de apoio social**

Nº. de Formandos por curso

15

Modalidade

Presencial

Diretor Clínico e Pedagógico

João Filipe Raposo



Coordenação Pedagógica

Lurdes Serrabulho

Coordenação do Curso

Ana Pereira e Marina Dingle

Formadores

**Ana Pereira, Duarte Matos,
Maria João Afonso e Marina Dingle**

PROGRAMA

9h30 - 13h30

Apresentação dos participantes

I - Apresentação do Departamento de Crianças e Jovens APDP

II - O que é a Diabetes?

- Diabetes tipo 1
- Diabetes tipo 2

III - Tratamento da Diabetes

- Hipoglicemias
- Hiperlicemias
- Corpos Cetónicos
- Alimentação
- Atividade Física
- Dias diferentes (ex: festas, passeios, excursões)

IV - Prática

- Demonstração (Glicemia, auto-injeção de insulina, GlucaGen®)
- Casos Práticos

V - Avaliação da Formação



V5

PESSOAS COM DIABETES TIPO 1

OBJETIVOS

Pretende-se que, no final do Curso, os participantes sejam capazes de:

- Melhorar os conhecimentos acerca de uma alimentação saudável e desenvolver estratégias para o equilíbrio entre hidratos de carbono, insulina e exercício físico, de modo a otimizar o controlo metabólico da Diabetes e a qualidade de vida;
- Melhorar as suas competências na gestão da Diabetes;
- Aprender a viver melhor com a Diabetes.

FUNDAMENTAÇÃO

“Quanto mais a pessoa com Diabetes conhecer a sua doença, menos a receia e maior capacidade tem de a gerir corretamente”

Jean Philippe Assal

METODOLOGIAS

Teórico-práticas.

Metodologias ativas: metaplan, estudo de casos clínicos, trabalhos de grupo.

GERAL

APDP Lisboa
9 e 10 abril
10 e 11 dezembro

Duração
2 dias / 12 horas (9h30 - 17h00)

Formadores
Médicos, enfermeiros,
nutricionistas e psicólogos

Destinatários
Pessoas com Diabetes tipo 1
e acompanhantes

Requisitos
Pessoas com Diabetes tipo 1

Nº. de Formandos por curso
16

Modalidade
Presencial

Diretor Clínico e Pedagógico
João Filipe Raposo



Coordenação Pedagógica
Lurdes Serrabulho

Coordenação do Curso
Laura Guerra

Formadores
Ana Lúcia Covinhas,
Dulce do Ó, Helena Nunes,
Laura Guerra e Margarida Barradas

PROGRAMA

1º dia

MÓDULO I

9h30 - 12h30

O que é a diabetes?

Classificação e complicações agudas:

- Hipoglicemias
- Cetoacidose

O que vigiar? E como prevenir
as complicações tardias?

MÓDULO II

14h00 - 17h00

Autovigilância e autocontrolo

Como melhorar a autogestão da Diabetes

1º dia

MÓDULO III

9h30 - 12h30

Alimentação:

- Alimentação saudável
- Composição dos alimentos
- Contagem dos hidratos de carbono
- Rótulos dos alimentos embalados

Atividade Física

MÓDULO IV

14h00 - 17h00

Viver com Diabetes



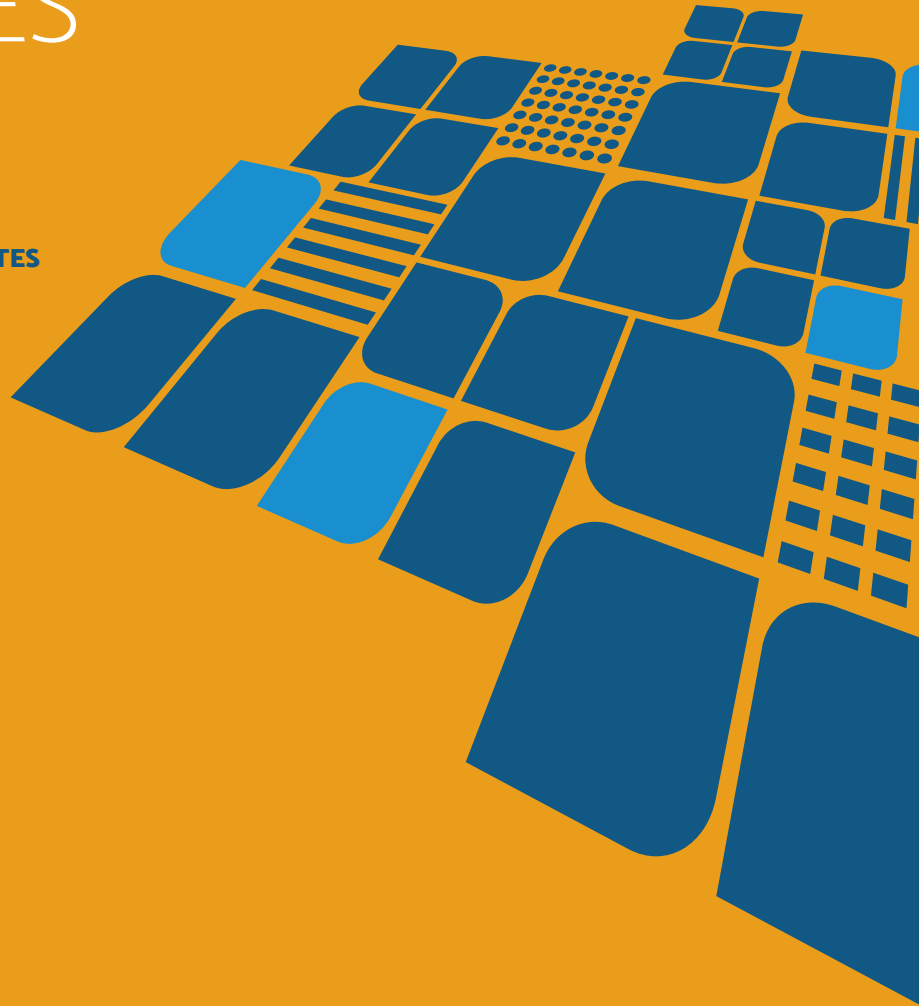
X

DIABETES TIPO 2

CURSOS DE FORMAÇÃO
PARA PESSOAS COM DIABETES

X

DIABETES TIPO 2



X1 SESSÕES EDUCATIVAS PARA PESSOAS COM DIABETES TIPO 2

X2 CONVERSAS DE DIABETES PARA PESSOAS COM DIABETES TIPO 2

X3 ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM DIABETES TIPO 2

X1

SESSÕES EDUCATIVAS PARA PESSOAS COM DIABETES TIPO 2

OBJETIVOS

Pretende-se que, no final do Curso, os participantes sejam capazes de:

- Aumentar os conhecimentos que permitam fazer alterações no estilo de vida, melhorando hábitos alimentares e promovendo a atividade física, com o objetivo de otimizar o controlo metabólico da Diabetes e melhorar a qualidade de vida;
- Melhorar as suas competências na gestão da Diabetes;
- Aprender a viver melhor com a Diabetes.

FUNDAMENTAÇÃO

“Quanto mais a pessoa com Diabetes conhecer a sua doença, menos a receia e maior capacidade tem de a gerir corretamente”

Jean Philippe Assal

METODOLOGIAS

Teórico-práticas.

Metodologias ativas: metaplan, estudo de casos clínicos, trabalhos de grupo.

GERAL

APDP Lisboa
17 a 19 abril
4 a 6 dezembro

Duração
3 dias / 12 horas
1º dia (16h00 - 19h00)
2º dia (9h30 - 17h00)
3º dia (16h00 - 19h00)

Formadores
Médicos, enfermeiros
e nutricionistas

Destinatários
Pessoas com Diabetes tipo 2
e acompanhantes

Requisitos
Pessoas com Diabetes tipo 2

Nº. de Formandos por curso
16

Modalidade
Presencial

Diretor Clínico e Pedagógico
João Filipe Raposo



Coordenação Pedagógica
Lurdes Serrabulho

Coordenação do Curso
Francisco Sobral Rosário

Formadores
Ana Cristina Paiva, Andreia Rebola,
Francisco Sobral Rosário,
Isabel Correia,
Margarida Barradas,
Helena Nunes e Lúcia Narciso

PROGRAMA

1º dia

MÓDULO I

16h00 - 19h00

Dinamização

O que é a Diabetes *Mellitus*

Sintomatologia

Terapêuticas existentes e
mecanismos básicos de ação

2º dia

MÓDULO II

9h30 - 12h30

A importância do
auto-controlo

Técnicas e locais de
administração de insulina

Cuidados a ter com os pés

14h00 - 17h00

Alimentação da pessoa
com Diabetes

3º dia

MÓDULO III

16h00 - 19h00

Complicações agudas:
• Sintomatologia, prevenção
e tratamento

Complicações crónicas:
• Em que consistem
e como as prevenir

Avaliação do curso



X2

CONVERSAS DE DIABETES PARA PESSOAS COM DIABETES TIPO 2

FUNDAMENTAÇÃO

É necessário que as pessoas se sintam mais confortáveis em assumir uma maior responsabilidade no controlo da sua Diabetes.

Esse objetivo pode ser atingido mediante a aquisição de competências que permitam a tomada de decisões, o que poderá facilitar a gestão adequada da doença. As conversas de diabetes permitem envolver pequenos grupos de pessoas com Diabetes num debate aberto e com significado sobre a sua doença.

As sessões permitem também que cada participante aprenda com a troca de conhecimentos e experiências de outras pessoas na mesma situação.

OBJETIVOS

Pretende-se que, no final do Curso, os participantes sejam capazes de:

- Ter uma visão global de todos os aspetos presentes na Diabetes;
- Aprofundar conhecimentos sobre a fisiopatologia da doença, isto é, o que se altera no organismo de uma pessoa com Diabetes;
- Melhorar conhecimentos sobre alimentação saudável e as vantagens do exercício físico;
- Promover mudanças para estilos de vida mais saudáveis, o que poderá proporcionar melhor qualidade de vida;
- Aprender a importância do tratamento com a insulina, incluindo o motivo pelo qual este tratamento poderá vir a ser necessário;
- Avaliar comportamentos do dia-a-dia relativamente à alimentação ingerida e à atividade física realizada, correlacionando com as doses e ação da insulina administrada e os resultados glicémicos obtidos;
- Reconhecer a importância dos cuidados com os pés.

METODOLOGIAS

Práticas.

Metodologias ativas: “Conversas de Diabetes” com utilização da ferramenta Mapas de Conversação e Relógio da Vida.

GERAL

APDP Lisboa

1º curso: 19, 26 janeiro,

2, 9, 16 e 23 fevereiro

2º curso: 27 abril, 4, 11, 18,

25 maio e 8 junho

3º curso: 21, 28 setembro,

12, 19, 26 outubro e 9 novembro

Duração

6 manhãs (10h00 - 12h30)

Formadores

Enfermeiros e nutricionistas

Destinatários

Pessoas com Diabetes tipo 2 e acompanhantes

Requisitos

Pessoas com Diabetes tipo 2

Nº. de Formandos por curso

10 (incluindo os acompanhantes)

Modalidade

Presencial

Diretor Clínico e Pedagógico

João Filipe Raposo



Coordenação Pedagógica

Lurdes Serrabulho

Coordenação do Curso

Ana Cristina Paiva

Formadores

**Ana Cristina Paiva,
Andreia Rebola, Débora Faria,
Helena Nunes, Isabel Correia,
Lúcia Narciso, Lúcia Zacarias
e Mariana Pires**

PROGRAMA



MÓDULO I

Viver com a Diabetes:

- O que é a Diabetes
- Importância de conhecer os objectivos dos valores da glicemia, pressão arterial e perímetro da cintura
- Medicação e avaliação dos valores da glicemia

MÓDULO II

Alimentação saudável e actividade física:

- Importância da alimentação saudável e do exercício físico no controlo da Diabetes
- Os nutrientes que se encontram nos diferentes alimentos
- Desafios de uma alimentação saudável, o que come, quando come e a que horas

MÓDULO III

Mecanismo da Diabetes:

- Como funciona a Diabetes
- O que acontece ao organismo no início da Diabetes e ao longo da sua progressão
- O que significa um bom controlo da Diabetes
- Como prevenir ou adiar as complicações da Diabetes

MÓDULO IV

Iniciar o tratamento com insulina:

- O que é a insulina e porque é que as pessoas com Diabetes tipo 2 necessitam de iniciar o tratamento
- Benefícios do tratamento de insulina
- O que significa um bom controlo da Diabetes
- Tipos de insulina e dados importantes a conhecer quando se administra a insulina

MÓDULO V

Relógio da Vida:

- Perspectiva geral, correlação e ajustes do tratamento diário de diabetes em relação à alimentação, atividade física, insulino terapia, autovigilância e autocontrolo.

MÓDULO VI

A diabetes e os cuidados com os pés:

- “A Diabetes e os cuidados com os pés”
- Importância dos cuidados com os pés para as pessoas com diabetes
- Auto-exame dos pés para deteção de eventuais problemas
- Limpeza e cuidados com os pés
- Protecção dos pés
- Consultas com a equipa de saúde

X3

ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM DIABETES TIPO 2

FUNDAMENTAÇÃO

A educação terapêutica na área da Diabetes tem sido um pilar fundamental da filosofia da APDP para a prevenção e controlo da doença crónica e é transversal a todas as áreas de atendimento da Associação mas este processo educativo, para ser eficaz nos seus objetivos, tem de estar adaptado às reais necessidades e capacidades daqueles a quem se dirige.

Com o objetivo de oferecermos um acompanhamento diferenciado e personalizado às pessoas com Diabetes Tipo 2 proporcionamos sessões de educação em grupo nas áreas de relevância reconhecida na gestão da doença e melhoria da compensação de forma integrada com base.

OBJETIVOS

- Diferenciar Atividade física de Exercício físico;
- Identificar os benefícios da AF na pessoa com Diabetes;
- Saber as recomendações actuais de AF;
- verificar estratégias de inclusão da AF no dia a dia.

CONTEÚDOS

- Efeitos da AF regular na Diabetes;
- Frequência, Duração e intensidade da AF;
- Pirâmide da AF;
- Precauções para fazer exercício físico;
- Estratégias de inclusão da AF.

METODOLOGIAS

Teórico-práticas.

Metodologias ativas: atividade física, trabalhos de grupo.

GERAL

APDP Lisboa

21 março / 23 maio

26 setembro / 21 novembro

Duração

1 dia / 6 horas (9h30 - 12h30)

Formadores

Professor de educação física

Destinatários

Pessoas com Diabetes tipo 2 e acompanhantes

Requisitos

Pessoas com Diabetes tipo 2

Nº. de Formandos por curso

16

Modalidade

Presencial

Diretor Clínico e Pedagógico

João Filipe Raposo



Coordenação Pedagógica

Lurdes Serrabulho

Coordenação do Curso

Ana Rodrigues

Formadores

Ana Rodrigues

PROGRAMA

9h30 - 12h30

Apresentação

O que é a Atividade física?

Trabalho de grupo: Benefícios da AF na saúde

Benefícios da AF na pessoa com Diabetes

Trabalho individual: “Tempo de AF” (análise do tempo total de atividade física e a intensidade do exercício)

Atividade prática: Exemplo de exercícios a realizar

14h00 - 17h00

Recomendações de AF e exercício físico

Precauções a ter para fazer exercício físico

Discussão: “Barreiras na prática de AF”

Trabalho de grupo: “Estratégias para realizar 150 minutos de atividade física por semana”

Dúvidas e Avaliações



Z

OUTROS

CURSOS DE FORMAÇÃO
PARA PESSOAS COM DIABETES

OUTROS
Z

- Z1** CUIDADOS À PESSOA IDOSA COM DIABETES (CPID)
- Z2** SESSÕES DE (IN)FORMAÇÃO DE PRÉ-CONCEÇÃO
- Z3** CONVERSAS DIABETES E GRAVIDEZ
- Z4** CUIDADOS AOS PÉS
- Z5** SÁBADOS DESPORTIVOS NA QUINTA CONCHAS



CUIDADOS ÀS PESSOAS IDOSAS COM DIABETES (CPID)

FUNDAMENTAÇÃO

Atendendo à necessidade de formação dos profissionais que trabalham com pessoas idosas, organizou-se esta Sessão como objetivo de melhorar as competências destes profissionais nos cuidados às pessoas idosas com Diabetes.

OBJETIVOS

Pretende-se que, no final da formação, os participantes sejam capazes de:

- Relacionar os diferentes aspetos do tratamento da Diabetes: alimentação, exercício físico, insulinoaterapia e autocontrolo;
- Adquirir conhecimentos sobre insulina;
- Vigilância e controlo:
 - Avaliar a glicemia capilar;
 - Registrar e interpretar os resultados;
- Identificar e tratar hipoglicemias;
- Prestar cuidados preventivos aos pés.

METODOLOGIAS

Teórico-práticas.

GERAL

APDP Lisboa

25 janeiro / 22 fevereiro
22 março / 26 abril / 24 maio
7 junho / 27 setembro / 25 outubro
15 novembro / 13 dezembro

Duração

1 tarde / 4 horas (14h00 - 18h00)

Formadores

Enfermeiros, dietistas
e nutricionistas

Destinatários

Trabalhadores de Instituições
para Pessoas Idosas

Nº. de Formandos por curso

20

Modalidade

Presencial

Diretor Clínico e Pedagógico

João Filipe Raposo



Coordenação Pedagógica

Lurdes Serrabulho

Coordenação do Curso

Ana Cristina Paiva

Formadores

Ana Cristina Paiva, Andreia Rebola,
Dáborá Faria, Helena Nunes,
Isabel Correia, Lúcia Narciso,
Lúcia Zacarias, Margarida Barradas
e Mariana Pires

PROGRAMA

14h00 - 18h00

Apresentação dos participantes

I - Aspectos importantes no tratamento da Diabetes

1 - Alimentação

2 - Exercício físico

3 - Insulinoterapia

• Técnicas de administração de insulina

4 - Vigilância e controlo da Diabetes

• Utilização dos aparelhos de glicemia
• Avaliação da glicemia capilar
• Registo e interpretação dos resultados

II - Importância da adesão à terapêutica

III - Hipoglicemias

• Prevenção
• Sintomatologia
• Tratamento

IV - Cuidados preventivos aos pés

Avaliação da formação



Z2

SESSÕES DE (IN)FORMAÇÃO DE PRÉ-CONCEÇÃO

FUNDAMENTAÇÃO

Todas as mulheres devem preparar-se para uma gravidez. A mulher com glicemias elevadas durante as primeiras 8 semanas de gestação, o que corresponde apenas ao tempo de duas “faltas”, tem o risco de aborto espontâneo e malformações fetais muito superior ao da população em geral.

Até às 8 semanas, formam-se a maioria dos órgãos do embrião. Como a maioria das mulheres vai à primeira consulta já depois das 8 semanas, é fácil perceber, que nesta altura é tarde para alterar o risco de malformações. Todas as mulheres, independentemente do seu estado aparente de saúde, devem preocupar-se com cuidados pré-concepcionais.

Na mulher com Diabetes estas medidas são essenciais. Os cuidados pré-concepcionais, são um conjunto de cuidados e intervenções que se realizam antes da conceção, numa mulher que planeia engravidar. Estes cuidados devem ser iniciados ainda antes de parar a contraceção.

As mulheres com Diabetes têm uma preocupação acrescida: o controlo metabólico é crucial para o seu bem-estar e do seu filho. O objetivo é modificar hábitos e identificar alterações que podem ser tratadas ou equilibradas antes do início da gestação. É difícil? Não ficaria surpreendida com o número de mulheres que o consegue.

OBJETIVO GERAL

Dar informação às mulheres ou casais sobre os cuidados pré-concepcionais na mulher com Diabetes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Obter informação sobre as questões práticas e possíveis complicações no decurso de uma gravidez numa mulher com Diabetes;
- Adquirir conhecimentos práticos de como otimizar o controlo metabólico antes de engravidar num esquema de autocontrolo e terapêutica intensivos.

GERAL

APDP Lisboa

4^{as} feiras de manhã

Duração

2 horas (10h00 - 12h00)

Formadores

Médica, enfermeira e nutricionista

Destinatários

Mulheres ou casais que queiram obter informação sobre cuidados pré-concecionais na mulher com Diabetes

Modalidade

Presencial

Diretor Clínico e Pedagógico

João Filipe Raposo



Coordenação Pedagógica

Lurdes Serrabulho

Coordenação do Curso

Lisa Ferreira Vicente

Formadores

**Ana Cristina Paiva, Débora Faria,
Lisa Vicente e Margarida Barradas**

PROGRAMA

10h00 - 12h00

Cuidados pré-concecionais na mulher com Diabetes





CONVERSAS SOBRE DIABETES E GRAVIDEZ

FUNDAMENTAÇÃO

A gravidez quando desejada é uma das fases mais emocionais da mulher/casal. São muitas as dúvidas que surgem: o que tenho de fazer, será que vai correr bem, o meu bebé vai ser saudável? Dúvidas que qualquer mulher vivencia ao longo dos meses e que acresce aos cuidados a ter para uma gravidez o mais saudável possível para a mãe e para o bebé.

Proporcionar à mulher com diabetes/casal um espaço onde podem falar sobre os seus medos, dúvidas e necessidades, permite adequar a informação às reais necessidades levando a aprendizagem e partilha de experiências, não só entre os participantes e a equipa multidisciplinar, mas também entre os próprios participantes que estão na mesma fase do ciclo vital como casal (intenção de engravidar). A aquisição de truques, habilidades e técnicas terapêuticas, irá melhorar a auto-gestão da diabetes e otimizar a compensação metabólica, resultando em gravidezes mais calmas e bebés mais saudáveis.

OBJETIVOS

No fim de cada sessão pretende-se que a mulher/casal tenha adquirido conhecimento sobre:

- A importância do planeamento de gravidez;
- Competências para os diferentes aspetos dos cuidados em relação à diabetes;
- Habilidades e competências para melhorar a auto-gestão de diabetes;
- O significado de Hemoglobina Glicosilada e a importância de controlar outros fatores de risco modificáveis (ex: tabagismo);
- Prevenção, identificação e tratamento adequado da hipoglicemia e hiperglicemia.

GERAL

APDP Lisboa

15 maio (14h00 - 17h00)

13 novembro (09h30 - 12h30)

Duração

3 horas no período da manhã (09h30 - 12h30), ou tarde (14h00 - 17h00)

Formadores

Profissionais de saúde da APDP e Representante do Núcleo Jovem APDP

Destinatários

Mulheres que pretendam engravidar e seus acompanhantes ou pessoas com Diabetes que procuram informação sobre o assunto

Requisitos

Sem requisitos

Nº. de Formandos por curso

12

Modalidade

Presencial

Diretor Clínico e Pedagógico

João Filipe Raposo



Coordenação Pedagógica

Lurdes Serrabulho

Coordenação do Curso

Ana Cristina Paiva

Formadores

Alexandra Costa (Núcleo Jovem da APDP), Ana Cristina Paiva e Débora Faria

PROGRAMA

Informação sobre diabetes e gravidez

Planeamento da gravidez

Compensação metabólica - O que é?

Esclarecer as dúvidas das mulheres/casal



Z4

CUIDADOS AOS PÉS

FUNDAMENTAÇÃO

Atendendo à necessidade de formação das pessoas que acompanham as pessoas com diabetes, organizou-se esta sessão com o objetivo de melhorar as suas competências nos cuidados preventivos aos pés das pessoas com diabetes.

OBJETIVOS

Pretende-se que, no final da formação, os participantes sejam capazes de:

- Reconhecer a importância dos cuidados aos pés;
- Prestar cuidados preventivos aos pés das pessoas com diabetes.

METODOLOGIAS

Interativas.

GERAL

APDP Lisboa

18 abril

19 setembro

Duração

1 manhã / 3 horas (9h30 - 12h30)

Formadores

Enfermeiro

Destinatários

Pessoas que prestam cuidados a pessoas com diabetes

Nº. de Formandos por curso

20

Modalidade

Presencial

Diretor Clínico e Pedagógico

João Filipe Raposo



Coordenação Pedagógica

Lurdes Serrabulho

Coordenação do Curso

Rui Oliveira

Formadores

Luis Prata e Rui Oliveira

PROGRAMA

Importância dos cuidados com os pés para as pessoas com diabetes

Exame dos pés para deteção de eventuais problemas

Limpeza e cuidados com os pés

Proteção dos pés

Consultas com a equipa de saúde



Z5

SÁBADOS DESPORTIVOS NA QUINTA CONCHAS

FUNDAMENTAÇÃO

Os “Sábados Desportivos” realizam-se mensalmente desde Fevereiro de 2008. São realizados no Parque de Quinta das Conchas e destinam-se a pessoas com Diabetes e acompanhantes. Sendo a inatividade física um dos fatores de risco mais importantes para o aparecimento e desenvolvimento da Diabetes tipo 2, o objetivo fundamental desta atividade é a promoção de exercício físico para todos os utentes, independentemente da sua idade, sexo ou capacidade física, num ambiente divertido e familiar.

CONTEÚDOS

- Contributo da Atividade Física (AF) na melhoria da saúde;
- Efeitos da AF regular na Diabetes;
- Recomendações para AF;
- Barreiras da AF.

OBJETIVOS

Que os participantes sejam capazes de:

- Experimentar exercícios físicos adequados à sua idade e à sua condição;
- Perceber os benefícios da AF na pessoa com Diabetes;
- Verificar estratégias de inclusão da AF no seu dia a dia;
- Conviver com pessoas que sentem as mesmas preocupações.

METODOLOGIAS

Práticas.

GERAL

APDP Lisboa

6 e 20 janeiro / 3 e 17 fevereiro
3 e 17 março / 7 e 21 abril
5 e 19 maio / 2 e 16 junho / 7 e 21 julho
1 e 15 setembro / 6 e 20 outubro
3 e 17 novembro / 1 e 15 dezembro

Duração

2h30 horas (10h00 - 12h30)

Orientadores

Professores de educação física

Destinatários

Pessoas com diabetes
e acompanhantes

Modalidade

Presencial

Diretor Clínico e Pedagógico

João filipe Raposo



Coordenação Pedagógica

Lurdes Serrabulho

Coordenadora

Ana Rodrigues

Orientadora

Dora Sol

PROGRAMA

10h00

Apresentação

10h20

Aquecimento dinâmico

11h00

Caminhada de 40'

11h40

Intervalo

11h50

Exercícios de força:

Exemplos de exercícios a realizar em casa

12h15

Alongamentos

12h25

Avaliação/Preenchimento de Questionários



CURSOS FORMAÇÃO

PARA PESSOAS COM DIABETES

CALENDÁRIO

2018



Contactos e Local:

Departamento de Formação

Rua Rodrigo da Fonseca

nº 1, 1250-203 Lisboa

Tel.: 21 381 61 40

e-mail: cursos@apdp.pt • www.apdp.pt

