

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA IDOSOS COM DIABETES MELLITUS

RECOMENDAÇÕES DIANTE DA PANDEMIA DA COVID-19



AUTORIA:

Marina Maria Galli^{1,4}

COLABORAÇÃO:

Ms. Ana Paula Leme de Souza^{2,4}

Isabella Marta Scanavez Ferreira^{3,4}

Lívia Dayane Sousa Azevedo^{3,4}

Manuela de Oliveira Desiderio^{2,4}

Shauana Rodrigues Silva Soares^{2,4}

ORIENTAÇÃO:

Prof^a Dr^a Rosane Pilot Pessa²⁻⁵

¹ Graduanda do Curso de Bacharelado em Enfermagem da EERP-USP

² Programa de Pós-Graduação Enfermagem em Saúde Pública EERP-USP

³ Programa de Pós-Graduação Nutrição e Metabolismo FMRP-USP

⁴ GeComTA: Grupo de estudos do Comportamento alimentar e Transtornos Alimentares-EERP-USP

⁵ Professora Associada 2 do Departamento de Enfermagem Materno-Infantil de Saúde Pública da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto-USP; Líder do GeComTA

AGRADECIMENTOS:

À Prof^a Dr^a Carla Regina de Souza Teixeira do Departamento de Enfermagem Geral e Especializada - EERP-USP, pela colaboração para o aperfeiçoamento do conteúdo deste material.

Aos discentes: Gabriela Reis de Souza Pardo, Giovanna Ushirobira Souza, Lucas Gardim Fabris, Milena Pereira da Mota, Nathalia Maria Vieira Correa, Rafaela Alves Bertocin, Stella Maris Carvalho e Thais Massita Hasimoto, pela contribuição na idealização e desenvolvimento inicial da presente cartilha.

APOIO:



Ribeirão Preto

2021

SUMÁRIO

Apresentação.....	3
Alimentação saudável.....	4
Escolhendo os alimentos.....	5
Planejando as refeições.....	9
Conhecendo os 10 passos para uma alimentação saudável.....	14
Higienizando corretamente as mãos.....	19
Higienizando corretamente frutas, legumes e verduras.....	21
Orientações para armazenamento dos alimentos.....	23
Praticando exercícios físicos.....	24

APRESENTAÇÃO

O contexto de pandemia da Covid-19 trouxe vários desafios para as pessoas com diabetes *mellitus*, principalmente para garantir a alimentação saudável. Para os idosos, e em especial, aqueles recém diagnosticados com a doença diabetes *mellitus* tipo 2, ocorreram diversas implicações no âmbito biológico, psicológico e social para o acompanhamento nutricional na perspectiva da reeducação alimentar.

Nesse sentido, apresentamos esta cartilha, fruto de uma atividade acadêmica de Educação Nutricional junto à disciplina ERM0204-Nutrição oferecida no segundo semestre de 2020 e desenvolvida por um grupo de estudantes do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP-USP). O conteúdo, inicialmente apresentado pelos estudantes, foi revisado e ampliado buscando fornecer informações que orientam para uma alimentação adequada e equilibrada de acordo com as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira e da Sociedade Brasileira de Diabetes. O propósito é auxiliar os idosos com diabetes *mellitus* na promoção do autocuidado em tempos de pandemia considerando as prováveis mudanças alimentares provocadas pelo isolamento social que podem interferir diretamente no controle da doença.

Dessa forma, esperamos que as recomendações nutricionais contidas nesta cartilha possam ser úteis para tornar a sua alimentação e estilo de vida mais saudáveis.

**Com carinho,
Equipe do GeComTA**

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O diabetes *mellitus* tipo 2, por ser uma doença metabólica, sofre influência direta da quantidade e da qualidade de nutrientes (provenientes da alimentação) que chegam até a corrente sanguínea. Logo, a adoção e a prática constante de hábitos alimentares saudáveis são importantes para a manutenção do nível normal de glicemia.

Além do mais, a alimentação saudável também contribui para a prevenção da pressão alta e do aumento dos níveis de triglicerídeos e colesterol, fortalece o sistema imunológico e proporciona o bem-estar, sendo uma importante aliada para a promoção da saúde.

Entendemos que as mudanças para uma melhor alimentação e estilo de vida devem ser graduais, adquirindo novas conquistas, mesmo que pequenas, e incorporando-as na rotina.

A seguir, apresentamos a classificação dos alimentos para que você possa escolher aqueles considerados mais saudáveis e os 10 passos para uma alimentação saudável. Essas orientações visam auxiliar na mudança de práticas alimentares prejudiciais à saúde e na adoção de hábitos mais adequados, pilares fundamentais do tratamento para diabetes *mellitus* tipo 2.

Escolhendo os alimentos

Os alimentos podem ser divididos em 4 categorias: 1. *in natura*, ou minimamente processados; 2. óleos, gorduras, sal e açúcar; 3. processados; 4. ultraprocessados, a depender do tipo de processamento utilizado em sua produção.

ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Os alimentos *in natura* são aqueles que não passam por nenhuma alteração ou modificação ao deixar a natureza, sendo adquiridos diretamente de plantas ou animais.

São exemplos de alimentos *in natura*:

Frutas



Ex: maçã, banana, laranja.

Verduras



Ex: alface, couve, rúcula.

Legumes



Ex: cenoura, berinjela, abóbora.

Tubérculos



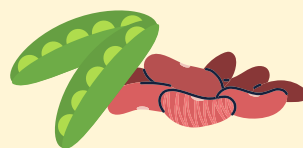
Ex: batata, mandioca, cará.

Grãos



Ex: arroz, milho, aveia.

Leguminosas



Ex: feijão, soja, ervilha.

Oleaginosas



Ex: amendoim, nozes, castanhas.

Carnes, ovos e leites



Água



Já os alimentos minimamente processados são aqueles que passam por pequenas modificações como limpeza, refrigeração, congelamento, secagem, moagem, pasteurização, fermentação e demais processos semelhantes que não adicionam óleos, gorduras, sal, açúcar ou outras substâncias.

São exemplos de alimentos minimamente processados:

Farinhas



Ex: farinha de trigo, milho, mandioca.

Café



Leite



*Leite "longa vida", em pó, pasteurizado.

Iogurte



*Sem açúcar.

Sucos de frutas



*Sem açúcar ou outras substâncias.

Regra de ouro:

Dê preferência, sempre que possível, aos alimentos *in natura* ou minimamente processados e às preparações culinárias que você faz em casa, pois esses alimentos são os mais saudáveis.

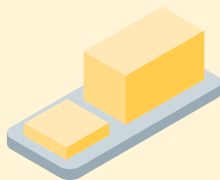
ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

Esta categoria é composta por produtos extraídos de alimentos *in natura* ou da natureza, que passam por processos como: refinamento, pulverização, moagem e trituração.

Óleos



Gorduras



Sal



Açúcar



Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação, sempre em pequenas quantidades, pois se usados em excesso tornam a alimentação pouco saudável, trazendo prejuízos para a saúde, como as doenças crônicas.

ALIMENTOS PROCESSADOS

Os alimentos processados são produtos fabricados nas indústrias, as quais adicionam açúcar, sal e outras substâncias aos alimentos *in natura*, para que assim se tornem mais agradáveis ao paladar e apresentem maior tempo de validade.

Limite o consumo dos alimentos processados, pois eles podem apresentar alterações desfavoráveis na composição nutricional do produto final.

São exemplos de alimentos processados:

Pães

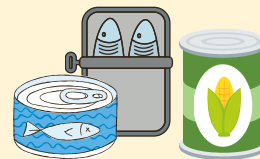


*Principalmente os feitos de farinha de trigo, refinada, água, sal e leveduras.

Queijos



Enlatados



Ex: milho, ervilha, azeitona, sardinha, atum.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Estes alimentos são aqueles produzidos pelas indústrias por meio de várias técnicas de processamento que adicionam diversos ingredientes artificiais, como corantes, de uso exclusivo das indústrias.

São exemplos de alimentos ultraprocessados:

Sorvetes



Macarrão instantâneo



Refrigerantes



Embutidos



Ex: presunto, salame, mortadela, linguiça.

Salgadinhos



*Salgadinhos empacotados, tipo chips.

Mistura em pó para bolos



Biscoitos recheados



Temperos prontos



Evite o consumo dos alimentos ultraprocessados, pois eles têm grande teor de sódio, açúcar e gordura, conferindo baixa qualidade nutricional e sendo prejudiciais à saúde.



PLANEJANDO AS REFEIÇÕES

O planejamento do que será preparado e consumido nas refeições diárias contribui para a manutenção de uma alimentação equilibrada e saudável, pois proporciona um momento de reflexão sobre os alimentos que serão escolhidos para compor as refeições. Sendo assim, separe um tempo do seu dia para realizar esta tarefa e lembre-se de colocar em prática a regra de ouro, dando preferência ao maior consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, os quais devem ser utilizados livremente na composição de todas as suas refeições diárias, de acordo com as preferências alimentares pessoais e familiares. Não se esqueça de limitar o consumo daqueles processados e evitar o consumo dos ultraprocessados.

Para auxiliar no planejamento de suas refeições diárias, serão apresentadas algumas opções de refeições, que demonstram diferentes combinações de alimentos de acordo com as recomendações abordadas nesta cartilha.

Café da manhã

Existe uma diversidade de combinações que podem ser feitas para compor a primeira refeição do dia.

-As frutas, o café e o leite, costumam estar presentes constantemente nesta refeição.

-Diferentes preparações à base de cereais (bolo de milho, mingau de aveia), tubérculos (tapioca, inhame, mandioca/macaxeira/aipim, batata doce) e ovos (mexido ou cozido), podem contribuir para a variação do seu café da manhã.

-O pão e o queijo, apesar de ambos serem alimentos processados, podem fazer parte do café da manhã que possui como base alimentos *in natura* ou minimamente processados, porém, não se esqueça que o consumo deve ser limitado.



Dê preferência para o consumo de frutas frescas ao invés de sucos.



Opte por leite fluido ou em pó que não apresentam conservantes.



Dica: Se optar pelo consumo de sucos, evite os industrializados, prepare-os em casa sem adicionar açúcar.

Exemplos de café da manhã:

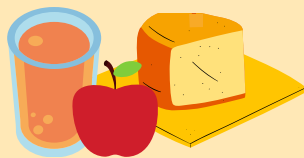
Leite com café, pão francês com manteiga ou margarina e mamão



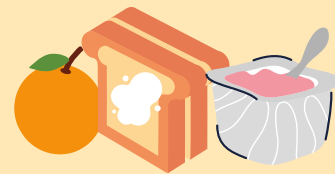
Leite com café, pão integral com queijo e banana



Suco de laranja natural, bolo de milho ou mandioca e maçã



logurte ou coalhada, torrada com requeijão e laranja



Almoço e Jantar

O almoço e o jantar da maioria dos brasileiros costumam ser compostos pela dupla arroz e feijão, a qual combinada com verduras, legumes, tubérculos, raízes, carnes ou ovos, se torna uma refeição ideal. Sendo assim, utilize de maneira livre os legumes e as verduras em diferentes preparações, podendo ser consumidos crus, cozidos ou refogados. Quanto às carnes, priorize os cortes sem gordura, o consumo delas assadas, grelhadas ou cozidas e varie o consumo das carnes vermelhas, podendo ser substituídas por peixe, frango ou ovos.

Exemplos de almoço e jantar:

Salada de alface com tomate, arroz, feijão, coxa de frango assada e cenoura refogada



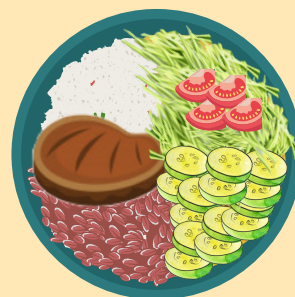
Salada de rúcula com cebola, arroz, feijão, omelete e vagem refogada



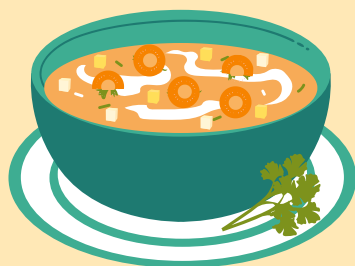
Salada de chicória com cenoura crua ralada e macarronada à bolonhesa



Salada de repolho com tomate, arroz, feijão, bife grelhado e abobrinha refogada



Sopa de macarrão com legumes



Caldo de feijão com couve refogada e frango desfiado



Pequenas refeições

Frutas (frescas ou até mesmo secas), castanhas, nozes, leite, iogurte natural, assim como outros alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias que possuem como ingredientes estes alimentos, são ótimas opções para compor as pequenas refeições, ou seja, os pequenos lanches feitos entre as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar).

Exemplos de pequenas refeições:

Iogurte com frutas



Castanhas



Leite batido com frutas



Salada de frutas



Vale destacar que as refeições exemplificadas não devem ser consideradas como cardápio fixo, sendo essencial a variação dos alimentos que as compõem, para que assim seja obtida uma maior variedade de nutrientes.



CONHECENDO OS 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL


1º PASSO: Realize de 4 a 6 refeições por dia, com intervalos a cada 3 horas.

Procure fazer as 3 principais refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar) em horários regulares diariamente. Entre essas refeições, faça pequenos lanches com alimentos frescos e mais saudáveis.

2º PASSO: Prefira consumir alimentos *in natura* e grãos integrais. Inclua nas 3 refeições principais alimentos fonte de carboidrato como, por exemplo: arroz, batata, mandioca/macaxeira/aipim e milho.

Alimentos como os citados acima, devem fazer parte das refeições principais, tendo em vista que, por serem fontes de carboidrato, fornecem energia para a execução das atividades diárias. Se possível, prefira esses alimentos na forma integral.

Dica: Inclua em sua alimentação uma variedade de alimentos que possuam fibras, como vegetais, frutas e grãos integrais, pois eles são absorvidos gradativamente no trato gastrointestinal, evitando assim, picos de açúcar no sangue.



3º PASSO: Busque incluir, de forma variada, frutas, legumes e verduras em todas as refeições ao longo do dia.


As frutas, os legumes e as verduras devem estar presentes nas refeições diárias, pois são ricos em fibras, vitaminas e minerais. Esses alimentos devem ser variados, para que assim seja obtida uma maior variedade desses nutrientes. Além do mais, auxiliam na diminuição do risco de aparecimento de doenças e previnem a constipação (prisão de ventre).

Dicas:

- Compre frutas, legumes e verduras que estão na safra (época), pois apresentam menores preços e melhor qualidade nutricional.
- Coma as frutas com casca, semente e bagaço, sempre que possível.
- Evite consumir sucos do tipo néctares (concentrados líquidos açucarados) ou do tipo em pó. Dê preferência aos naturais, feitos da própria fruta ou polpa.

4º PASSO: Coma arroz com feijão, preferencialmente no almoço ou jantar.

Essa combinação, além de ser um prato tradicionalmente brasileiro, é a base de uma alimentação saudável, sendo bastante nutritiva e completa. Procure variar o tipo de feijão, bem como consumir outras leguminosas, como ervilha, fava, grão-de-bico, soja e lentilha.



5º PASSO: Inclua leite e derivados, e carnes, peixes, aves ou ovos, em pelo menos uma refeição ao longo do dia.

O leite e seus derivados devem ser incluídos na alimentação porque são alimentos ricos em cálcio, mineral que auxilia no fortalecimento dos ossos. Já as carnes, peixes, aves e ovos são importantes fontes de proteínas e minerais que auxiliam na defesa do organismo.

Dicas:


-Antes de preparar, retire a pele das aves e as gorduras que estiverem aparentes nas carnes, para tornar esses alimentos ainda mais saudáveis.

-Opte por leites, iogurtes e queijos pobres em gorduras (semi-desnatados ou desnatados).

6º PASSO: Utilize óleos, gorduras, açúcar e sal em pequena quantidade na preparação dos alimentos.

Como alternativa para a substituição do sal, utilize temperos naturais, como as ervas frescas: coentro, manjericão, alecrim, orégano, cheiro-verde, cebola e alho. Priorize a preparação de receitas que não incluam o açúcar e utilize o mínimo possível de óleo ou gordura ao cozinhar os alimentos.

Dica: Evite preparações fritas e sempre que possível, cozinhe, asse ou grelhe os alimentos.



7º PASSO: Beba água mesmo na ausência de sede e, preferencialmente, entre as refeições.

Esteja atenta (o) em relação ao consumo diário de água para que casos de desidratação sejam evitados. Consuma, no mínimo, 2 litros de água por dia.

Dicas:

- Adicione rodelas e cascas de frutas (como laranja e limão) e hortelã para aromatizar a água, tornando-a mais saborosa.
- Tenha sempre ao seu lado uma garrafa de água.

Importante: Não substitua a água por sucos industrializados e refrigerantes, pois estas bebidas são consideradas ultraprocessadas e apresentam alto teor de açúcar e outros aditivos artificiais.

8º PASSO: Evite o consumo de alimentos ultraprocessados como biscoitos recheados, bebidas açucaradas (sucos, chás industrializados e refrigerantes), salgadinhos, temperos prontos, embutidos, macarrão e sopa instantâneos e guloseimas

Alimentos ultraprocessados têm baixa qualidade nutricional diante da quantidade excessiva de sal, açúcar e gordura, o que é prejudicial para a saúde. Dessa forma, devem ser evitados ou ingeridos eventualmente.

9º PASSO: Esteja atenta (o) às informações nutricionais presentes nos rótulos dos produtos processados e ultraprocessados, a fim de escolher produtos alimentícios mais saudáveis.

Os rótulos fornecem informações relevantes em relação à composição nutricional dos produtos processados e ultraprocessados estabelecendo assim, a comunicação entre o consumidor e o produto. Além disso, os rótulos também possibilitam a avaliação de suas características nutricionais, auxiliando na escolha dos mais saudáveis.

Dica: Esteja atenta (o) e seja crítica (o) às orientações e mensagens referentes à alimentação veiculadas pela mídia (TV, internet, jornais e revistas). Em caso de dúvida, busque orientação de um profissional de saúde.

10º PASSO: Realize as refeições em companhia, sempre que for possível.

Estar acompanhada (o) durante as refeições proporciona a ingestão dos alimentos com mais atenção e regularidade, pode tornar o ato de se alimentar mais prazeroso e favorece o apetite. Além do mais, busque desfrutar os alimentos saboreando-os com atenção, coma devagar e em um local confortável, limpo e livre de ruídos ou outros fatores estressantes.

Dicas:

- Procure desenvolver e partilhar habilidades culinárias. Caso não possua, tente adquiri-las por conversas com amigos e familiares que sabem cozinhar, buscas na internet e livros de receitas.
- Planeje a sua rotina para dar espaço e tempo necessário para a alimentação.

HIGIENIZANDO CORRETAMENTE AS MÃOS

Em tempos de pandemia, se tornou ainda mais importante a realização da lavagem das mãos para que não haja a autocontaminação ou a contaminação dos alimentos.

Dessa forma, para proceder a lavagem correta das mãos, siga os seguintes passos:

Passo 1

Use água e sabão ou álcool gel 70% para realizar a higiene das mãos.



Lave as palmas das mãos.

Passo 2

Passo 3

Lave as pontas dos dedos fazendo movimentos circulares.



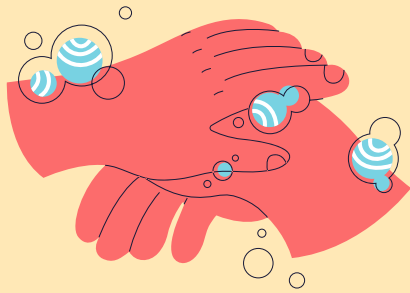


Lave bem entre todos os dedos.

Passo 4

Passo 5

Lave os polegares.



Lave o dorso das mãos.

Passo 6

Passo 7

Por fim, enxague e seque as mãos.



Pronto, mãos higienizadas!

HIGIENIZANDO CORRETAMENTE AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

A higienização correta de frutas, legumes e verduras antes do preparo e cozimento, consumo ou armazenamento é muito importante para garantir as condições sanitárias ideais e deve ser realizada com cuidado. Pensando nisso, preparamos um passo-a-passo para que você possa fazer esse processo adequadamente.



Preparo da solução clorada:

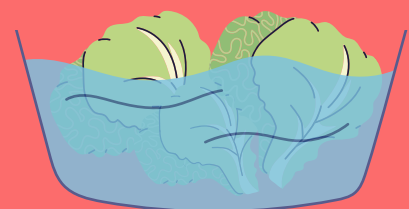
Adicione 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água.

⚠️ Atenção ao rótulo do produto: É preciso que esteja descrito que seu uso também é para higienização de alimentos.

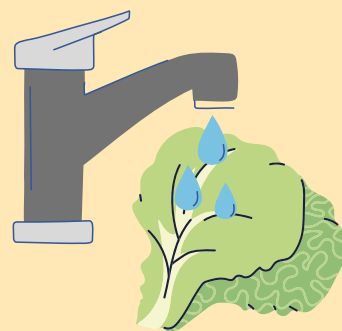
Passo 1: Inicie retirando sujidades deterioradas sob água corrente potável. Lave folha por folha ou frutas e legumes um de cada vez.



Passo 2: Coloque o alimento imerso em solução clorada por 15 minutos.



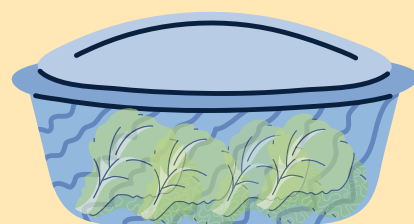
Passo 3: Enxágue o alimento, um a um, em água corrente.



Passo 4: Seque o alimento antes de armazená-lo. As folhas, principalmente, quanto mais secas, maior a durabilidade.



Passo 5: Armazene em potes de vidro ou de plástico transparente e feche bem.



Dica: Experimente colocar algumas folhas de papel absorvente para retirar a umidade do alimento.

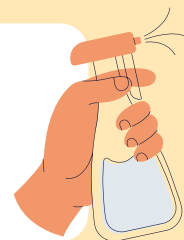


ORIENTAÇÕES PARA ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

Ao armazenar os alimentos, esteja atenta (o) à data de validade e organize-os de tal forma que, aqueles próximos de vencer fiquem na frente dos outros para serem consumidos antes, evitando que estraguem e tenham que ser jogados fora. Observe também a data de validade no momento da compra, preferindo sempre aqueles com menor tempo de fabricação e mais tempo útil.

1

Antes de armazenar os produtos nos armários, despensas ou geladeira, lave as embalagens com água e sabão e borrife álcool 70%.



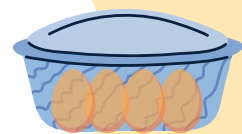
2

Remova as frutas, legumes e verduras das embalagens originais e armazene-os em fruteiras. Caso prefira guardá-los na geladeira, faça a higienização antes, seguindo o passo-a-passo citado anteriormente.



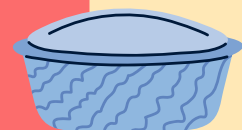
3

Armazene os ovos frescos na geladeira, em potes fechados.



4

Os alimentos já preparados devem ser retirados das panelas e armazenados em potes com tampa na geladeira, por até 3 dias.



Mantenha a higienização e organização dos locais de armazenamento dos alimentos (armários, despensas e geladeiras).

PRATICANDO EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício físico, no geral, é relevante para o bom funcionamento biológico, físico e psicológico dos indivíduos. Contudo, na vida de idosos com diabetes *mellitus* tipo 2, ele possui efeitos ainda mais importantes e benéficos. Quando praticado, há diminuição da velocidade das perdas cognitivas e dos riscos de desenvolvimento de outras doenças, e melhora no perfil sanguíneo gerando melhor qualidade de vida. Dessa maneira, a prática de exercícios físicos é um fator de grande importância para a saúde, sendo fundamental realizá-los com segurança durante o período de pandemia da Covid-19.



BENEFÍCIOS:



- Aumentam o consumo de glicose pela célula e melhoram a sensibilidade à insulina favorecendo o controle glicêmico;
- Diminuem os fatores de risco cardiovasculares como hipertensão e excesso de peso;
- Favorecem o autocuidado e o controle do diabetes *mellitus*;
- Desaceleram as perdas cognitivas ocasionadas pelo processo de envelhecimento;
- Melhoram a qualidade de vida no geral.

RECOMENDAÇÕES:




- Procure um local limpo e seguro para realizar os exercícios;
- Retire tapetes e obstáculos que possam atrapalhar ou causar quedas;
- Não se esqueça de usar máscara se estiver com outras pessoas;
- Comece praticando exercícios de baixa intensidade por curtos períodos e aumente gradativamente a intensidade e a duração se permitido.
- Pratique exercícios de flexibilidade e equilíbrio de 2-3 vezes por semana. Ioga e tai chi também são recomendados para o aumento da força muscular.

ANTES DE REALIZAR QUALQUER EXERCÍCIO FÍSICO:



- É fundamental passar por uma avaliação médica e da capacidade física, com acompanhamento apropriado e monitoramento, em busca de uma adequada intensidade e duração da atividade;
- É importante conferir a glicemia antes de iniciar os exercícios;
- Realize um aquecimento antes de iniciar os exercícios físicos;
- Mantenha ao alcance um alimento rico em carboidrato de ação rápida, como 3 sachês de mel ou 3 balas para corrigir a hipoglicemia, caso ocorra.

 Diante dessas orientações e recomendações sobre a alimentação e exercícios físicos, esperamos que você se sinta motivada (o) a fazer pequenas mudanças no seu estilo de vida começando por aquelas que achar mais fáceis. Aos poucos, incorpore outros hábitos, um de cada vez, para garantir a manutenção deles ao longo do tempo.

Conte com o nosso apoio e boa sorte!!

REFERÊNCIAS

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. 5- Facilitating behavior change and well-being to improve health outcomes: standards of medical care in diabetes. Diabetes Care, v. 44, p. S53-S72, janeiro de 2021. Disponível em: <https://care.diabetesjournals.org/content/44/Supplement_1/S53.full-text.pdf>. Acesso em: 23 de fevereiro de 2021.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID 19. ASBRAN, 2020. Disponível em <<https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guiaalimentarcovid19.pdf>> Acesso em: 06 de janeiro de 2021.

BRASIL, ANVISA. Portaria CVS 5, de 09 de abril de 2013. Regulamento técnico sobre boas práticas para estabelecimentos comerciais de alimentos e para serviços de alimentação. Brasília - DF, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Caderneta de saúde da pessoa idosa. Brasília - DF, 2017. Disponível em:<<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/27/CADERNETA-PESSOA-IDOSA-2017-Capa-miolo.pdf>>. Acesso em: 20 de outubro de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_diabetes_mellitus_cab36.pdf>. Acesso em: 20 de outubro de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 20 de outubro de 2020.

SAÚDE BRASIL. Das prateleiras à mesa: guia prático de como manusear e utilizar os alimentos de forma adequada, 2020. Disponível em: <<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/das-prateleiras-a-mesa-guia-pratico-de-co>>

mo-manusear-e-utilizar-os-alimentos-de-forma-adequada#:~:text=A%20lavagem%20pode%20ser%20com,alimento%20que%20est%C3%A1%20sendo%20preparado.>. Acesso em: 24 de outubro de 2020.

SOARES, Shauana Rodrigues Silva. Alimentação e comportamento alimentar diante da pandemia da Covid-19: recomendações nutricionais. Ribeirão Preto, setembro de 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/wp-content/uploads/2020/10/Cartilha_Covid_recomenda%C3%A7%C3%B5es-nutricionais.pdf> Acesso em: 06 de janeiro de 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Autocuidado e diabetes em tempos de COVID-19, 2020. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/lidia-diabetes/wp-content/uploads/2020/05/Autocuidado_e_Diabetes_em_tempos_de_COVID_19_Ebook_SBD.pdf>. Acesso em: 20 de outubro de 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019-2020. Disponível em: <<https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/DIRETRIZES-COMPLETA-2019-2020.pdf>>. Acesso em: 23 de fevereiro de 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Manual de nutrição: pessoas com diabetes, 2009. Disponível em: <<https://www.diabetes.org.br/publico/pdf/manual-nutricao-publico.pdf>>. Acesso em: 20 de outubro de 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Manual de nutrição: profissionais da saúde, 2009. Disponível em: <<https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/pdf/manual-nutricao.pdf>>. Acesso em: 20 de outubro de 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Nutrição, diabetes e terceira idade, 2015. Disponível em: <<https://www.diabetes.org.br/publico/cuidados-nutricionais/1077-nutricao-diabetes-e-terceira-idade>>. Acesso em: 21 de outubro de 2020.

VARGAS, Liane da Silva de; LARA, Marcus Vinícius Soares de; MELLO-CARPES, Pâmela Billig. Influência da diabetes e a prática de exercício físico e atividades cognitivas e recreativas sobre a função cognitiva e emotividade em grupos de terceira idade. Rev. bras. geriatr. gerontol., Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 867-878, dezembro de 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000400867&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 25 de outubro de 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13178>.

