



NOVA BASSANO - RS

Grupo de diabéticos insulino-dependentes

Data de Publicação: 26 de outubro de 2018

No dia 25/10/18, na ESF 23 de Maio realizou-se o grupo de Diabéticos Insulino-dependentes, com a participação de 22 pacientes. Ao chegarem à unidade passaram pela avaliação da enfermagem, sendo verificada a pressão arterial sistêmica, teste de glicose, peso e altura e avaliação médica do controle glicêmico mensal, bem como dos medicamentos de uso contínuo, necessidade de solicitação de exames laboratoriais complementares, vacinas e referenciamento para especialidades quando necessário. Em seguida, foi oferecido ao grupo uma palestra sobre “Manejo do Sono”, abordada pela enfermeira da ESF 23 de Maio Dicléia Marzzaro, que orientou aos participantes sobre a importância da qualidade do sono, os benefícios deste para a saúde, bem como medidas a serem tomadas para melhorar a propriedade do sono. Em sua fala a enfermeira enfatiza que “manter hábitos diários, como deitar no mesmo horário, prática de atividade física regular e lanches leves antes de deitar podem auxiliar para um sono melhor, assim como, tomar alguns cuidados com a ingestão de café, chimarrão e alimentos pesados até 4 horas antes de ir dormir também podem evitar uma noite de insônia”. Noites bem dormidas podem evitar algumas doenças como hipertensão, obesidade e estresse auxiliando na memória, na regulação do organismo, no relaxamento e aumentando a disposição e conseqüentemente a qualidade de vida.