

CENTRO INTEGRADO DE DIABETES (CID)

"VIVO COM DIABETES, E AGORA?"

ORIENTAÇÕES PARA UM BEM-VIVER

HU BRASIL
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DR. MIGUEL RIET CORRÊA JR.
HU-FURG/HU BRASIL
Rua Visconde de Paranaguá, 102 – Centro
Rio Grande/RS – CEP: 96200-190
Telefone: (53) 3233.8800
https://www.gov.br/hubrasil/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-sul/hu-furg

Organização:
Centro Integrado de Diabetes (CID) – Contato (53) 3233.8876
Residência Integrada Multiprofissional Hospitalar com ênfase na Atenção à Saúde cardiometabólica do adulto (RIMHAS)

Autores:
Bianca dos Santos Blan, Bruno Pedrini de Almeida, Danila Alvim Macedo Pires, Diego Vasconcelos Ramos, Juliana Borges Bezerra, Lucélia Medeiros Lúcio, Marciana Zambillo, Márcia Benvindo Braga, Milena Campello Lemos, Mariana da Cunha Aires, Silvia de Quadro Dorneles, Stêfany Kelly Alves Bibiano, Thaís Farias Collares,
Tatiana Martins da Silveira Aragão.

Revisão e Diagramação:
Comunicação Social

VOCÊ SABE O QUE É O DIABETES?



O diabetes (Diabetes Mellitus - DM) é uma doença que aumenta o açúcar (glicose) no sangue de forma contínua.

É importante você entender que, quando comemos qualquer tipo de alimento, ele é digerido e transformado em nutrientes.

Todos esses nutrientes aumentam naturalmente a quantidade de açúcar no sangue (glicemia), principalmente aqueles chamados de carboidratos.

A glicose é uma importante fonte de energia para o seu corpo e precisa estar em níveis adequados no seu sangue para não se tornar prejudicial, por isso, você precisa ter atenção ao tipo e à quantidade de alimentos que come.

A glicose que circula em seu sangue só é transformada em energia graças à ação de um hormônio chamado insulina, produzido em um órgão denominado pâncreas.

O diabetes acontece quando a quantidade de insulina produzida pelo pâncreas não é suficiente ou quando existe problema em sua ação, ou ainda ambas as situações. Isso dificulta a transformação da glicose em energia levando ao aumento dos seus níveis no sangue, com consequências negativas para o corpo.



O QUE O DIABETES PODE FAZER NO SEU CORPO?

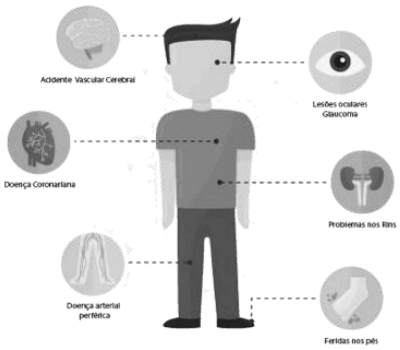
O **diabetes é uma doença crônica**, ou seja, não tem cura, e com o tempo pode prejudicar o funcionamento dos vasos sanguíneos e dos nervos, atingindo, de forma negativa, diferentes órgãos.

Esse problema se dá quando o diabetes não é bem controlado e os **níveis de glicose estão muito altos no sangue (hiperglicemia)**. Por isso, é importante, dentro de suas possibilidades, seguir uma alimentação balanceada, com prática de exercício físico e com os medicamentos prescritos pelo médico.

Alguns exemplos de órgãos que podem ser afetados pela glicemia alta:

- **Cérebro**: a glicose alta pode levar a pessoa a sofrer um Acidente Vascular Cerebral (AVC), conhecido, popularmente, como “derrame cerebral”. Além disso, devido a interações entre fatores psicológicos, físicos e genéticos, a pessoa pode sofrer com alterações do humor;
- **Olhos**: o aumento da glicemia pode provocar problemas na retina (retinopatia). Também, pode levar a problemas como glaucoma e ainda adiantar o processo de catarata;
- **Coração**: esse aumento glicêmico também pode levar a eventos como o Infarto Agudo do Miocárdio (IAM), popularmente conhecido como “infarto do coração”;

- **Rins**: o alto nível de glicose pode levar a sobrecarga na filtragem do sangue feita pelos rins e trazer problemas irreversíveis a estes órgãos;
- **Nervos**: a glicose elevada no sangue pode causar danos aos nervos periféricos (principalmente nos pés) e levar à diminuição da energia, da mobilidade e do desempenho das atividades diárias;
- **Vasos do sangue**: a glicemia alterada pode comprometer o fluxo de sangue no corpo, fazendo lesões nas paredes das veias e artérias para favorecer o aparecimento de diversas complicações.



É importante ressaltar e entender que, **apesar de ser uma doença crônica, a pessoa que vive com diabetes não estará condicionada a viver com os problemas nos órgãos citados acima**.

Como dito anteriormente, **quando há o cuidado adequado com a alimentação, associado à prática de atividade física e o uso correto dos medicamentos**, percebe-se diminuição dos sintomas, riscos de complicações e melhora da qualidade de vida.



QUAIS SÃO OS TIPOS DE DIABETES MAIS COMUNS?

Existem **três tipos mais comuns de diabetes,** são estes:



- **Diabetes mellitus tipo I**: mais frequente em crianças, adolescentes e adultos jovens. Nessa situação, o pâncreas não consegue produzir de forma eficiente o hormônio insulina. Assim, é preciso aplicação de doses diárias de insulina para suprir a falta ou a produção insuficiente do corpo.
- **Diabetes mellitus tipo II**: ocorre com mais frequência em pessoas com história familiar de diabetes, mas está relacionada também ao estilo de vida, como hábitos alimentares e prática de atividade física. Nessa situação, o corpo produz o hormônio insulina, porém ela é produzida em pouca quantidade ou não funciona de forma adequada. Aqui, o tratamento pode ser com medicamentos via oral ou com doses injetáveis de insulina.





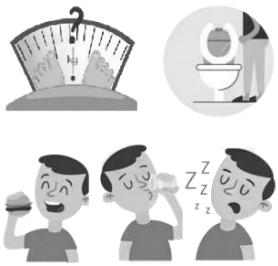
- **Diabetes gestacional**: pode ser descrito como um aumento da glicemia na gestação sem diagnóstico ou indicativos anteriores de diabetes. Pode ou não persistir após o parto.

Existem outros tipos de diabetes, contudo menos frequentes. Para conhecer e entender melhor sobre o seu diagnóstico, converse com seu médico.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DO DIABETES?

Como a insulina não funciona adequadamente, o nível de açúcar no sangue aumenta, podendo causar sintomas como:

- Perda de peso;
- Aumento da quantidade e vontade de urinar (poliúria);
- Aumento da fome (polifagia);
- Aumento da sede (polidipsia);
- Fadiga.



QUAIS SÃO AS CAUSAS DO DIABETES?

O diabetes é uma doença causada por vários fatores. Alguns exemplos são:

- Herança familiar (fator genético - principalmente parentes de primeiro grau);
- Hábitos alimentares;
- Falta de atividade física;
- Síndrome metabólica: obesidade, sobrepeso, pressão alta (hipertensão arterial sistêmica), colesterol alto (dislipidemia), glicemia alterada;
- Doença Renal Crônica;
- Síndrome de ovário policístico.



COMO SE CUIDAR?

Os principais pontos do tratamento da diabetes são: alimentação, atividade física, uso correto da medicação, monitorização da glicose e o autocuidado.

1. ALIMENTAÇÃO

Seguir uma alimentação saudável é essencial para tentar manter a sua glicose sanguínea controlada e a imunidade fortalecida. Essa prática também te ajudará a diminuir os riscos de complicações decorrentes do diabetes e a desenvolver o bem-estar geral.



A alimentação equilibrada foca na ingestão de alimentos "de verdade", frescos e ricos em nutrientes, promovendo longevidade e prevenindo doenças.

Frutas, verduras, legumes, carnes, leite, ovos, grãos integrais e alimentos minimamente processados devem ser prioridade no seu cardápio. Evite alimentos embutidos, *fast-food* e produtos ultraprocessados, como os industrializados: biscoitos recheados, salgadinhos (chips), macarrão instantâneo e refrigerantes.

A seguir, trazemos algumas orientações importantes para o seu dia a dia que podem ajudar a melhorar sua dieta, mas lembre-se: **é importante tentar procurar auxílio de um nutricionista para receber uma avaliação individual. Esse profissional conseguirá te auxiliar nas práticas ideais de uma alimentação saudável, incluindo todos os nutrientes**

necessários. Não acredite em dietas milagrosas, que podem prejudicar muito a sua saúde e prejudicar o tratamento.

- **Ao se alimentar em casa:**
  - Dividir a alimentação em 5 a 6 refeições ao dia (3 principais refeições e mais 2 a 3 lanches), se alimentar no máximo a cada 3 horas, mastigar devagar e sem distrações;
  - Dar preferência a preparações assadas, grelhadas ou cozidas no vapor, usando pouco óleo nas preparações, preferir azeite de oliva extravirgem nas saladas;



  - Comer em pequenas porções, dando prioridade a frutas, legumes e verduras com fibras, casca e bagaço. Consumir a maior diversidade possível destes vegetais;
  - Adicionar de 1 a 2 colheres de sopa de cerais ou grãos integrais nos lanches, como farinhas de vegetais, farelo de aveia, sementes de linhaça ou chia, pois ajudam a retardar a absorção da glicose, evitando picos de açúcar no sangue;
  - Usar em pouca quantidade: massas, arroz, pães e biscoitos, preferindo as versões integrais;
  - Dar preferência a carnes sem gordura, frango sem pele, peixe e ovos cozidos, evitar frituras, preferir leite e derivados desnatados;

− Evitar adição de excesso de sal e de produtos com adição de sódio, como conservas, embutidos e produtos industrializados;
− Evitar qualquer tipo de açúcar de adição e mel. Utilizar adoçantes e produtos diet/light com moderação;
− Evitar refrigerantes, energéticos, bebidas alcoólicas, sucos e outras bebidas com adição de açúcar;
− Ler sempre os rótulos dos alimentos antes de adquirir ou utilizar.

- **Ao se alimentar no trabalho:**

− Não demorar muito tempo para se alimentar, seguindo os horários das mesmas refeições feitas em casa;
− Evitar comer em restaurantes ou pedir comida de estabelecimentos para fazer as refeições no trabalho;
− Levar sua marmita com comida feita em casa, optar por frutas e alimentos integrais nos lanches, seguindo as mesmas orientações de como comer em casa.



- **Em festas e churrascos:**

− Antes de ir para o evento, fazer sua refeição em casa. Durante o evento, não demore muito para se alimentar;
− Dê preferência, em pouca quantidade, a salgados assados;
− Evitar doces e sobremesas, dando preferência a frutas;

- Evitar bebida alcóolica e, se for ingerir, não ultrapassar 1 dose, consumindo alimentos juntamente com a bebida;
- Evitar refrigerantes; e se for beber, consuma em pouca quantidade, dando preferência ao diet (zero açúcar);



- Em churrascos e eventos no horário do almoço, comece pela salada, fazendo um prato colorido, dando preferência a vegetais crus, sem adição de molhos com maionese ou à base de queijo. Depois, sirva-se, preferencialmente, de arroz (integral, se possível) feijão e carnes sem gordura. Se for comer frango, tire a pele. Dê preferência a consumir peixes cozidos, assados ou grelhados. Evite farofas, arroz branco, massas brancas e com molhos à base de creme de leite. É importante entender que carne não contém carboidrato, mas contém proteína e gordura, e ambos também aumentam a glicemia no sangue, além de interferir na absorção dos carboidratos ingeridos. Sendo assim, quando estiver em um churrasco, fique atento à quantidade de carne consumida e monitore a glicemia 3 a 4 horas após a ingestão excessiva;
- Dê preferência à água como bebida e hidrate-se bem.

• **E nas férias?**



− Evitar fazer as grandes refeições como café da manhã, almoço e jantar fora de casa;
− Alimentar-se em casa e saia para aproveitar suas férias já com o estômago cheio;
− Levar sempre algum lanche na forma de fruta ou biscoito integral, caso saia por um longo período;
− Não ficar sem se alimentar por longos períodos;
− Hidratar-se bem, levando 1 garrafa de água, sempre que for sair de casa.

• **Ervas e chás:**

− Evitar chimarrão em excesso. Se for consumir, evite ingerir muito forte e não utilizar no período da noite;



− Evitar consumir chás em excesso. Não ultrapasse 1 ou 2 xícaras por dia e dê preferência a ervas e especiarias, como camomila, erva-doce, erva-cidreira, hortelã, canela, cravo etc. Evitar chá preto e chá mate. Não colocar açúcar nos chás.
− Consultar um profissional de saúde antes de consumir qualquer erva ou folha natural na forma de chá. Algumas ervas podem ser prejudiciais para sua saúde e para o controle do diabetes.

Tabela de Substituições – Cartilha Diabéticos

Pão

Referência: 1 pão cacetinho (50g)	**Pode ser substituído por**
Pão de forma, preferencialmente integral	2 fatias
Biscoito água e sal/cream cracker, preferencialmente integral	6 unidades
Aveia em flocos	4 colheres de sopa
Granola sem açúcar	4 colheres de sopa

Arroz, batata, mandioca e similares

Referência: 4 colheres de sopa de arroz cozido (preferência integral)	**Substituição aproximada**
Aipim/mandioca cozida	3 colheres de sopa cheias
Batata-doce cozida	4 colheres de sopa cheias
Batata-inglesa cozida	4 colheres de sopa cheias
Farinha de mandioca	2 colheres de sopa
Macarrão cozido	1 xícara de chá
Polenta cozida	1 xícara de chá
Tapioca goma sem açúcar	4 colheres de sopa

Feijão e outras leguminosas

1 concha média de feijão cozido pode ser substituída por:
1 concha média de lentilha
1 concha média de ervilha seca
1 concha pequena de grão-de-bico

Carnes vermelhas, frango, peixe e ovos

Escolha uma opção (preferência carnes cozidas, assadas, grelhadas ou ensopadas):
1 filé médio de frango sem pele
1 bife médio de carne bovina magra
1 filé médio de peixe
1 bife médio de carne suína magra
2 ovos inteiros

Leite e iogurte

Opção	**Quantidade**
Leite semidesnatado ou desnatado	1 copo (240 ml)
Leite em pó integral	2 colheres de sopa, preparado conforme embalagem
Leite em pó desnatado	3 colheres de sopa, preparado conforme embalagem
Iogurte natural ou de fruta sem açúcar	1 pote individual 200g

Queijos

Opção	Quantidade
Queijo Minas frescal ou ricota	2 fatias médias
Queijo tipo lanche	1 fatia média
Requeijão light	1 colher de sopa

Frutas

Fruta	Porção
Maçã	1 média
Pera	1 média
Laranja	1 pequena
Bergamota	2 médias
Banana	1 média
Mamão	1 fatia média
Melão	2 fatias médias
Melancia	1 fatia média
Abacaxi	1 fatia grande
Manga	½ pequena
Goiaba	1 média
Pêssego	2 médios

Verduras e legumes

Inclua no almoço e no jantar
Saladas - à vontade: Alface, almeirão, agrião, abobrinha, brócolis, cebola, cebolinha, couve, espinafre, mostarda, palmito, pepino, pimentão, rabanete, repolho, salsa, tomate. **Legumes - 6 colheres de sopa,** escolher entre: Abóbora. berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, chuchu, ervilha, vagem.

2. ATIVIDADE FÍSICA

A prática regular de atividades físicas e exercícios físicos têm um papel fundamental na prevenção e progressão do Diabetes Mellitus tipo II, bem como no tratamento de todas as formas de Diabetes Mellitus.

Estratégias para se manter ativo fazem parte de uma mudança comportamental no estilo de vida, a qual tem um papel muito importante no tratamento do Diabetes Mellitus, seja para prevenir que a doença se desenvolva ou mesmo para seguir o tratamento em conjunto com uma boa alimentação e com o uso de medicamentos.

Pensando no tratamento para aquelas pessoas que têm o diagnóstico do Diabetes Mellitus, algumas estratégias mais simples são possíveis de serem realizadas para melhor controle da quantidade de açúcar no sangue, por exemplo:

- Aumentar o nível de atividade física no dia a dia (usar escadas, passear com o cachorro, cuidar do jardim etc.);
- Reduzir o tempo gasto em atividades sedentárias diárias, procurando levantar-se a cada 30 minutos (assistir TV, trabalhar sentado, usar o computador etc.);
- Outras estratégias como uma caminhada ou andar de bicicleta são muito importantes e contam com muitos benefícios quando são realizados semanalmente, de maneira programada.



Entre os **benefícios das atividades físicas regulares** para o seu corpo, podemos citar:

- Estimula a perda de peso;
- Aumenta a aptidão cardiorrespiratória;
- Aumenta a massa muscular;
- Melhora a ação da insulina;
- Reduz a inflamação;
- Reduz a pressão arterial;
- Reduz o risco de quedas.

ATENÇÃO: antes de iniciar qualquer atividade física de maneira programada, com maior frequência, é necessário ter maior atenção e **cuidados específicos**, considerando as possíveis limitações e riscos que podem ocorrer, como descrito a seguir:

- Antes de realizar as atividades físicas, monitore seu açúcar no sangue (glicemia) para ter mais segurança durante a prática.
- *OBS.:* Atenção a valores menores que 90 mg/dl pelo risco de hipoglicemia durante o exercício (queda de açúcar no sangue abaixo de 70mg/dl). E, quando os valores forem acima de 250 mg/dl, procure sua equipe de saúde para orientações sobre as práticas seguras de exercício físico.
- Alimentar-se antes da atividade: dê preferência para carboidratos que sejam digeridos em velocidade mais devagar (absorção lenta), para evitar grande diminuição do açúcar no sangue após o término da atividade física, que pode durar por até 4 a 5 horas;
- Deve-se aguardar a digestão do alimento para realizar as atividades;



- Alimentação após a atividade: para a boa recuperação dos músculos e para a diminuição dos episódios de baixo açúcar no sangue, é muito importante o consumo de carboidrato com proteína em até 30 minutos após o término da atividade física.
- Quando em uso de insulina, antes da atividade física, atentar-se para não realizar a aplicação em áreas que são muito exigidas durante as atividades. Por exemplo, não aplicar insulina na perna antes de ir realizar uma caminhada ou exercícios com as pernas, para evitar grande diminuição do açúcar no sangue.
- Evitar a realização de atividades ao entardecer ou no período da noite, pois após a realização da atividade física

ou exercício físico, é possível que o nível do açúcar no sangue continue abaixando em até algumas horas após o término, correndo o risco de acontecer hipoglicemia durante o sono.

- Não use calçados apertados, nem calçados abertos;
- *Gestante:* realize atividades, preferencialmente, com a supervisão de um profissional de Educação Física para oferecer segurança durante a prática.

• Orientações para uma prática regular de atividade física:

- Busque alguma prática mais costumeira, mais fácil para realizar ou que proporcione mais prazer em realizar, para facilitar a continuidade no tratamento.



- Recomenda-se pelo menos 3x por semana, podendo subir até 5 ou 7 dias na semana. Não se recomenda ficar um período maior do que 2 dias sem realizar.
- Inicie respeitando sua condição física. Caso seja preciso, inicie com apenas 10 minutos para aumentar o tempo de duração aos poucos. Maior duração está relacionado a maiores ganhos de saúde.

Para tanto, recomenda-se a busca por um profissional de Educação Física com vistas à supervisão dessas práticas para diminuir o risco de eventos adversos. Também, é interessante realizar avaliações médicas regularmente: cardíacas, vasculares, autonômicas, renais e oftalmológicas para monitoramento do quadro clínico geral.

3. USO DOS MEDICAMENTOS

O diabetes é uma doença progressiva que **necessitará de cuidados contínuos por toda a vida**.

Dependendo do tipo de diabetes, o médico orientará o uso de determinados medicamentos, sejam por via oral (comprimidos) e/ou injetáveis (insulina). Em ambos os casos, é importante considerar as orientações dadas pelo médico e enfermeiro.



Ao tomar (comprimidos) ou injetar (insulina) seus medicamentos, se você perceber algum mal-estar, comunique ao seu médico.

Nunca pare de tomar um remédio sem conversar antes com o seu médico. É importante, também, avisá-lo sobre qualquer outra substância que você esteja usando (vitaminas, suplementos, produtos naturais), pois eles podem interferir no resultado dos seus exames e no seu tratamento.

Mantenha próximo a você, sempre que possível, uma lista com os nomes, as doses e os horários de todos os seus remédios.

Uma terapia medicamentosa eficaz, em combinação com um estilo de vida saudável, pode diminuir o risco de complicações do diabetes e proporcionar outros benefícios clínicos.

4. AUTOMONITORIZAÇÃO

É importante vigiar as taxas de glicose no sangue, conforme orientação médica, por meio da automonitorização da glicose no sangue. Isso te fornecerá, assim como para a sua equipe de saúde, informações que permitirão avaliar a sua alimentação, a

prática de atividade física e a administração dos medicamentos (horários e doses).

Para esse controle existem aparelhos que fazem essa medida rapidamente por meio de uma gota de sangue da ponta do dedo. Chamamos esse aparelho de **glicosímetro - também conhecido, popularmente, como aparelho de HGT**.



Programe com seu médico quantas medidas precisam ser feitas, durante o dia ou semana, e qual o nível de glicose desejado para o seu controle.

Não esqueça, se possível, de anotar os resultados para apresentar nos dias de consultas agendadas!

É importante, dentro das suas possibilidades, também verificar regularmente a pressão arterial e registrar os dados. Esse conjunto de dados auxiliará a equipe de saúde quanto à melhor decisão de tratamento.

- **Passo a passo para a medição:**

− Separe o material para verificação (aparelho glicosímetro, tiras reagentes/fita para o teste, lanceta para amostra de sangue da ponta do dedo, algodão);

− Lave as mãos, de preferência, com água e sabão – pequenos vestígios de comida ou sujeira na ponta dos dedos podem contaminar a amostra de sangue. Seque-as bem antes de realizar o teste;





− É importante lembrar que o álcool líquido pode alterar o resultado do teste e o álcool em gel não pode ser utilizado, pois demora a evaporar e poderá falsear o resultado do exame. Além disso, esfregar o álcool nas mãos pode “afinar a pele”, tornando o exame mais doloroso com o tempo;

− Insira a tira de teste no aparelho medidor. Com isso, você perceberá que o aparelho irá ligar;

− Escolha a ponta de um dos dedos das mãos para coletar a amostra de sangue - utilize a lanceta descartável para isso, fazendo uma leve pressão sobre o dedo para a possibilidade de coleta de uma gota de sangue;

− Uma boa dica para facilitar a coleta é lavar as mãos com água numa temperatura mais morna, deixar os braços estendidos ao longo do corpo (para baixo) e massagear, delicadamente, da base até a ponta do dedo para aumentar o fluxo de sangue no local;

− A tira de teste possui uma área específica para aplicação da amostra de sangue, coloque o sangue coletado do seu dedo sobre essa área (consulte o manual do seu aparelho ou sua equipe de saúde para informações mais detalhadas sobre a tira de teste);

− Após a coleta, aplique pressão, por alguns segundos, com auxílio de um algodão, na área do dedo em que foi retirado o sangue para interromper o sangramento;



- Em alguns instantes o aparelho mostrará o resultado do teste;
- Após o resultado, anote-o (com data e horário) para mostrar ao seu médico em uma próxima consulta;
- Ao fim do teste, retire a tira de teste do aparelho e descarte em uma garrafa PET vazia (garrafa de plástico de refrigerante vazia), juntamente com a lanceta. Ao perceber que a garrafa está quase cheia, feche-a com tampa e leve para o posto de saúde mais próximo da sua casa para o descarte correto.

ATENÇÃO: a higienização do seu aparelho deverá ser realizada depois do uso, com álcool líquido 70% e um lenço de papel. Contudo, tome cuidado, **NÃO** aplique no orifício da tira e proteja o compartimento da pilha, pois esses locais não podem umedecer.

Observe, também, a validade das tiras de teste e o armazenamento correto (local ao abrigo do sol e sem umidade).

Use cremes hidratantes, regularmente, nas mãos, isso ajudará a manter as pontas dos dedos macias e os testes serão mais fáceis. Mas, **ATENÇÃO, lembre-se sempre de lavar as mãos e retirar o creme antes de fazer os testes**.

5. OUTROS CUIDADOS IMPORTANTES

• USO DA INSULINA:

Todas as pessoas que possuem o diagnóstico médico do diabetes Tipo 1 e muitas com o Tipo 2, ou outros tipos de diabetes, precisam usar o hormônio insulina para controlar a glicose no sangue.

A insulina, além de ajudar no controle glicêmico, evitará e/ou diminuirá as chances do aparecimento das complicações mais severas do diabetes. Essa terapia, quando indicada pelo médico, o ajudará a viver bem com o diabetes. **Lembre-se sempre:**



− Conservar os frascos ou canetas de insulina corretamente;

− Fazer a mistura (homogeneização) no caso da insulina NPH antes de aplicar;

− Higienização adequada do local de aplicação;

− Realizar o rodízio do local de aplicação; − Cuidado com o reuso de agulhas e seringas! Peça orientação à equipe de Enfermagem;

− Atenção ao descarte das agulhas e seringas já utilizadas em locais apropriados.

A princípio o uso da insulina pode parecer um pouco complicado, mas conte sempre com a ajuda da sua equipe de saúde para conseguir chegar na compreensão ideal do seu uso e de sua importância.

• CUIDADOS COM OS PÉS:

Quando se tem diabetes é importante atentar-se aos cuidados com os pés, pois a glicose alta pode afetar os nervos e,

assim, diminuir a sensibilidade dos pés, fazendo com que a pessoa não sinta dor, pressão ou alteração da temperatura nessa região. Isso aumenta o risco de aparecimento de feridas.

Por isso, para lhe ajudar a prevenir o aparecimento de feridas, tente seguir os passos abaixo:



- Observe sempre os níveis de açúcar: o controle da glicose no sangue é o primeiro passo para prevenir feridas nos pés.
- Cuidado diário com os pés: tente lavar diariamente seus pés, secando com cuidado e hidratando a pele com cremes ou loções hidratantes (exceto na pele entre os dedos).
- Examine os pés diariamente: observe se existe alguma alteração nos seus pés (feridas, cortes, rachaduras, bolhas, calos, micoses, frieiras ou problemas nas unhas). Olhe sempre a região entre os dedos e as solas dos seus pés. Se encontrar dificuldade para isso, você pode utilizar um espelho ou solicitar ajuda de alguém.



- Calçados apropriados: Evite sapatos muito apertados, estreitos e/ou pequenos ou que encoste nas pontas dos dedos para não ferir. Procure utilizar calçados confortáveis que protejam seus pés. Evite chinelos e calçados com solas muito finas. Utilize meias de algodão sem costuras. Não use meias com colarinho apertado. E nunca utilize calçados fechados sem meias. Se você é diabético, é importante ter os pés avaliados, anualmente, por um

profissional da saúde para identificar, com antecedência, algum risco de ulceração.

• SITUAÇÕES DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA:

Algumas situações de urgência e emergência podem ocorrer no seu dia a dia com a diminuição ou aumento excessivo da glicose no sangue.

É importante estar atento, juntamente com seus amigos e familiares, aos valores registrados no aparelho de controle glicêmico, identificando precocemente uma situação de gravidade.



a) HIPOGLICEMIA (POUCO AÇÚCAR NO SANGUE):

Hipoglicemia é o nome dado a situação em que a glicose no sangue está muito baixa. Nessa situação, quando verificado o valor de glicose no sangue, o resultado estará **abaixo de 70mg/dL**.

Essa situação pode ser **CAUSADA PRINCIPALMENTE POR:**

− Falta de alimentação adequada: não se alimentar, pular horário de refeição ou espaço de tempo muito grande entre uma refeição e outra;

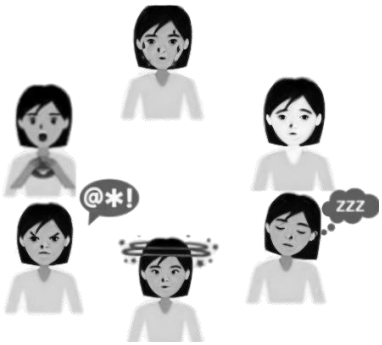
− Atividade física intensa ou sem orientação de um profissional;

− Excesso nas doses de medicação ou uso de forma irregular;

− Uso de bebida alcoólica.

Os **SINTOMAS** mais comuns são:

- Tremedeira;
- Suor frio e calafrios;
- Palpitação no coração;
- Palidez;
- Sonolência;
- Irritabilidade;
- Fome excessiva;
- Sensação de desmaio;
- Visão embaçada.



Para **TRATAR** a hipoglicemia devemos usar alimentos com carboidratos simples, que são absorvidos rapidamente, como, por exemplo, o açúcar puro e o mel.

Portanto, **se o resultado do seu teste der entre 54-70 mg/dL** consuma uma das opções abaixo:

- 01 colher de sopa de açúcar (pura ou diluída em um copo de água);
- 01 colher de sopa de mel;
- 150ml de suco de laranja;
- 150ml de refrigerante comum;
- 03 balas moles (sem chocolate).

ATENÇÃO: Aguarde 15 minutos, após o consumo desses alimentos, e refaça o teste de glicemia. Repita as opções acima caso o valor do teste ainda não esteja maior que 70mg/dL.

Se o resultado do seu teste for abaixo de 54 mg/dL e você tiver capacidade de engolir, consuma:

- 02 colheres de sopa de açúcar (pura ou diluída em um copo de água); ou

− 02 colheres de sopa de mel.

ATENÇÃO: Aguarde 15 minutos e refaça o teste de glicemia. Repita as opções acima caso o valor do teste ainda não esteja maior que 70mg/dL.

Se o **resultado do seu teste for abaixo de 54 mg/dL e você**

NÃO TIVER CAPACIDADE DE ENGOLIR:

- Oriente os seus amigos e familiares para que, nessa situação, não insistam em ofertar nenhum tipo de alimento para você pelo risco de engasgo e complicações.
- Oriente-os a buscar IMEDIATAMENTE o serviço de urgência e emergência mais próximo. No caminho, enquanto estão transportando você ao hospital, é possível esfregar uma pequena quantidade de açúcar na sua bochecha e gengiva na tentativa de diminuir o risco de o valor da glicose sanguínea descer ainda mais.

ATENÇÃO: é importante entender que a maioria dos aparelhos glicosímetros utilizados para medir a quantidade de açúcar no sangue variam em uma faixa de valores que vai de 10 a 600 mg/dL (dependendo da marca do monitor), portanto **o aparecimento de resultados em LO**, no visor do aparelho, **mostra que a glicose está severamente baixa** – a ponto de o aparelho não conseguir medir. Isso indica um risco à sua vida. Situações como essa podem deixar você inconsciente, por isso **oriente sua família a levá-lo IMEDIATAMENTE ao hospital.**

É importante saber: quando for tratar uma situação de hipoglicemia busque tentar não usar alimentos que, em sua

composição, tenham gordura e/ou proteína, como, por exemplo, leite, chocolate, biscoito, carnes etc. Esses alimentos impedirão a absorção rápida da glicose.



b) HIPERGLICEMIA (MUITO AÇÚCAR NO SANGUE)

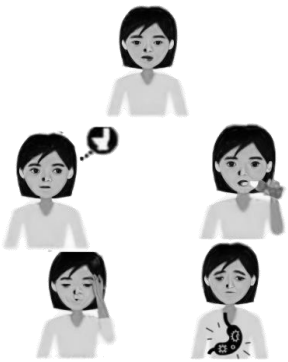
Hiperglicemia é o nome dado a situação onde a glicose no sangue está muito alta.

Essa situação pode ser **CAUSADA PRINCIPALMENTE POR**:

− Dose incorreta da insulina;
− Esquecimento da aplicação da insulina ou do uso dos comprimidos para tratar a diabetes;
− Excesso de alimentação;
− Falta de atividade física;
− Estresse emocional;
− Validade da insulina;
− Conservação da insulina (local de armazenamento);
− Injetar insulina no mesmo local várias vezes;
− Infecção.

Os **SINTOMAS** mais comuns são:

− Volume de urina maior que o normal - desejo frequente de urinar;
− Muita sede;
− Boca seca;
− Dor de cabeça;
− Dor na barriga;
− Dificuldade para respirar;
− Respiração acelerada;



− Cansaço;
− Vômito;
− Hálito adocicado (de maçã ou acetona).

Para **TRATAR** a hiperglicemia você deve considerar o uso correto dos medicamentos prescritos pelo médico, uma alimentação saudável e a prática de atividade física. Contudo, em situações onde os valores estão muito elevados, você precisa:

− Aumentar a ingestão de água;
− Aumentar a frequência dos testes de glicemia (conforme orientação médica);
− Procurar agendar uma consulta médica.

ATENÇÃO: como dito anteriormente, os aparelhos glicosímetros marcam uma taxa de açúcar no sangue que variam entre valores que vai de 10 a 600 mg/dL (dependendo da marca do monitor), portanto o aparecimento de **resultados em HI**, no visor do aparelho, **indica que a glicose está severamente alta** – a ponto de o aparelho não conseguir medir. Isso indica um risco à sua vida, **procure IMEDIATAMENTE um hospital**.

• REDE DE APOIO

Agora que você já sabe que a doença do Diabetes Mellitus é considerada crônica e que necessita de um cuidado mais atento e frequente, vale ressaltar que o autocuidado (o cuidar de si) é necessário e muito significativo para uma boa qualidade de vida.

Há muitas formas de melhorar sua qualidade de vida. O importante é conhecer alguns pontos básicos e adaptá-los para a sua própria situação. Quais são as coisas que você gosta no seu

cotidiano e na sua saúde? Quais não são boas? O que gostaria de mudar?

Muitas vezes este cuidado pode estar relacionado às ações que você segue em seu próprio benefício, desta forma, você também se torna responsável por sua saúde e bem-estar.

Como você cuida de si mesmo? É compreensível que em alguns momentos você se sinta frustrado, pois será necessária uma adaptação a algumas limitações e modificações, e cada pessoa irá agir diferente em relação ao enfrentamento do diabetes.

Deste modo, é importante o seu envolvimento na sua saúde, juntamente com as pessoas de seu convívio, por exemplo, sua família, vizinhos, amigos e profissionais da saúde. O apoio psicológico especializado pode auxiliar a pensar em alternativas durante todo o período de adaptação da doença, para que assim, haja uma boa aceitação do diagnóstico da diabetes, e, uma disposição no desenvolvimento dos cuidados necessários, permitindo assim o seu equilíbrio emocional.



Você sabia que sua família e seus amigos podem ter um papel importante desde o seu diagnóstico até o sucesso em seu tratamento? Sim, são eles que poderão lhe auxiliar e influenciar o seu autocuidado, pois todos podem aprender sobre a diabetes e adquirir novas informações sobre sua doença.

Se você precisar de ajuda em relação aos problemas de saúde quem poderá lhe ajudar? Pense nas pessoas, serviços e lugares que você pode contar quando precisa de ajuda.



É importante que a sua família e amigos compreendam as mudanças que serão necessárias em sua nova rotina e estilo de vida. Portanto, converse com seus entes queridos, envolva-os nestas novas adaptações, promova um ambiente favorável para as expressões dos seus sentimentos e ensine a eles os cuidados básicos sobre o que é conviver com a diabetes.

REFERÊNCIAS

American Association of Diabetes Educators. **AADE7 Self-Care Behaaviors**. Disponível em <https://www.diabeteseducator.org/home> Acesso em: 05 jun 2020.

ARAÚJO, R. L; CALLIARI, P. E.; RODACKI, M. **Abordagem da Pessoa Jovem com Diabetes**. Sociedade Brasileira de Diabetes. São Paulo. 2019. Disponível em <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/Posicionamento_Jovem19_12474v8_brMAR.pdf> Acesso em: 15 jun 2020.

BRESSANE, L. **Mitos e Verdades**. Sociedade Brasileira de Diabetes. 2020. Disponível em <https://diabetes.org.br/mitos-e-verdades/> Acesso em:09 jul 2020.

LIMA, M. S. **Papel da Psicologia no Acompanhamento do Paciente com Diabetes**. Revista HUPE, Rio de Janeiro, 2015; 14 (4): 76 – 80. Disponível em <http://www.revista.hupe.uerj.br> Acesso em 01 jun. de 2020.

SBD - Sociedade Brasileira de Diabetes. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019 - 2020**. São Paulo: Clannad, 2019. Disponível em <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/DIRETRIZES-COMPLETA-20192020.pdf> Acesso em: 01 Jul 2020.

SBD - Sociedade Brasileira de Diabetes. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2026.** Disponível em <https://diretriz.diabetes.org.br/> Acesso em: 01 out 2026.