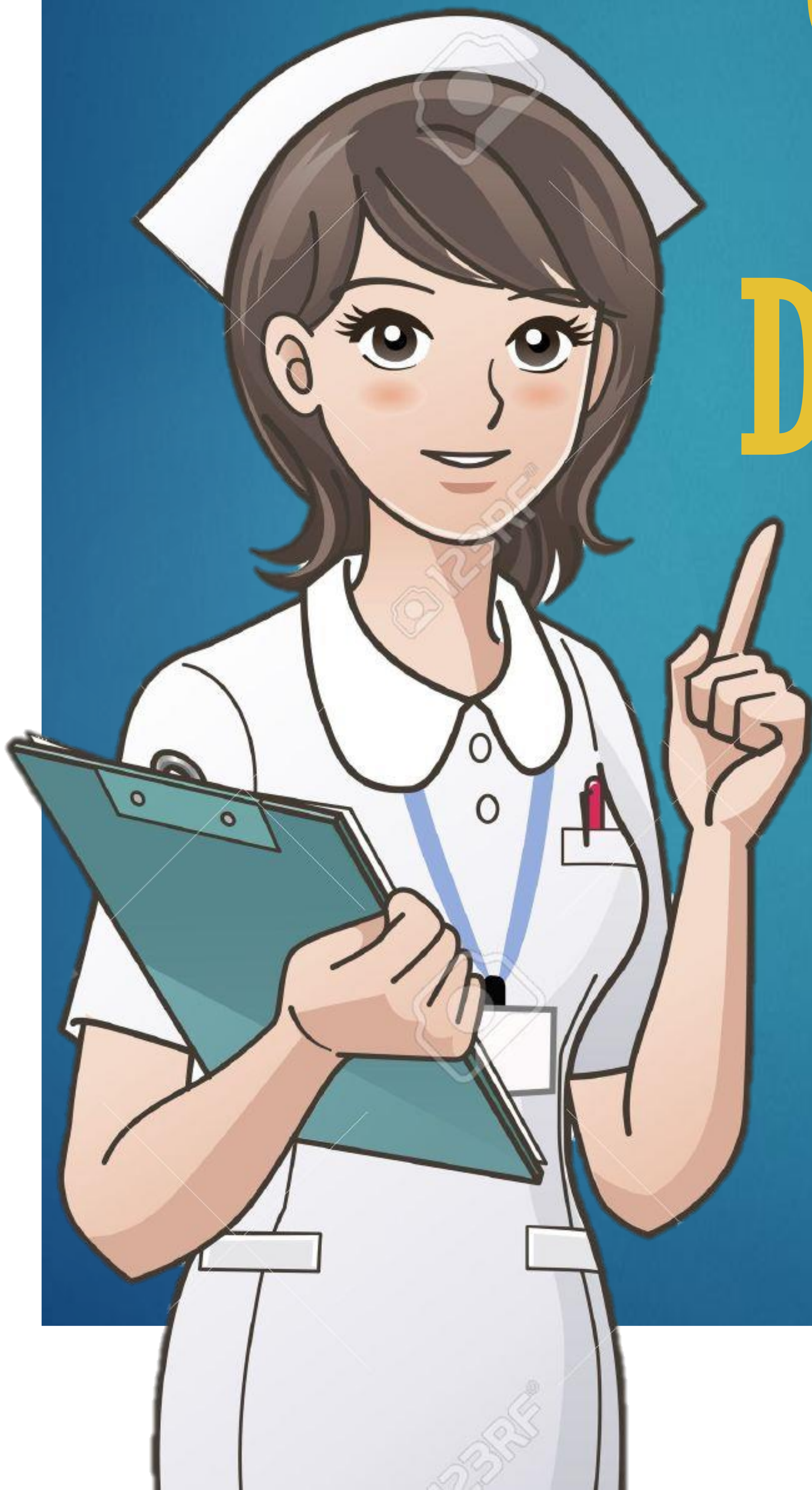




# CONVIVENDO COM O DIABETES



PICOS-PI  
2020

# ORGANIZAÇÃO



## COORDENADORA:

**ANA ROBERTA VILAROUCA DA SILVA**

## PARTICIPANTES:

**EMANUEL WELLINGTON COSTA LIMA**

**MARIA MILENY ALVES DA SILVA**

**RAISSY ALVES BERNARDES**

**VICENTE RUBENS REGES BRITO**

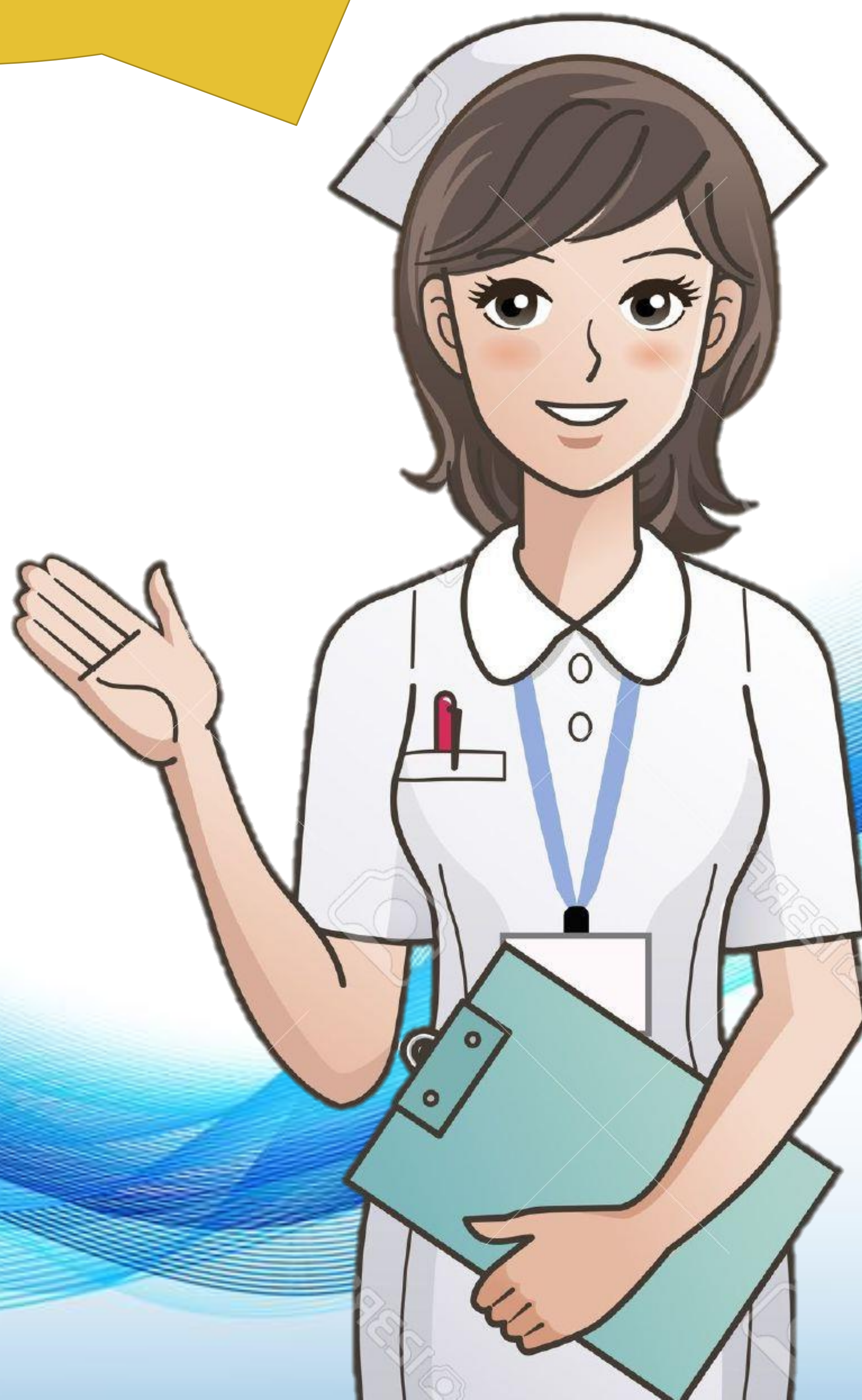
# ÍNDICE

1. O que é Diabetes?
2. Os tipos mais comuns
3. Como cuidar?
  - 3.1 Alimentação
  - 3.2 Atividade física
  - 3.3 Cuidados com os pés
  - 3.4 Avaliação da visão
  - 3.5 Vacinação
4. Situações de urgência
  - 4.1 Hipoglicemia
  - 4.2 Hiperglicemia
5. Monitorização



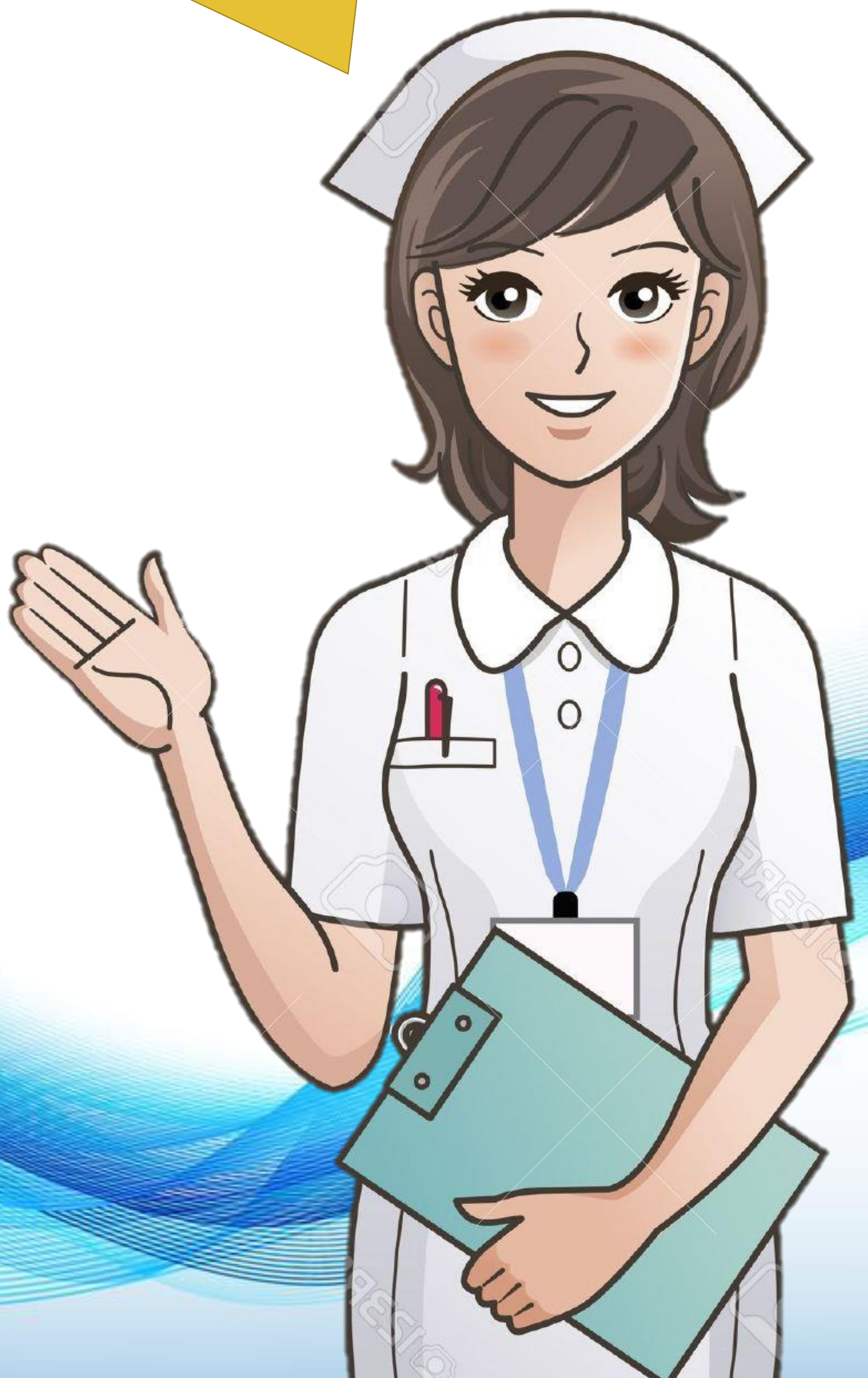
## 1. O que é Diabetes?

Diabetes é uma doença crônica caracterizada pela elevação da quantidade de glicose (açúcar) no sangue, também chamada hiperglicemia, isso porque o corpo fica com deficiência na produção de insulina ou na sua ação, ou até mesmo nos dois mecanismos.

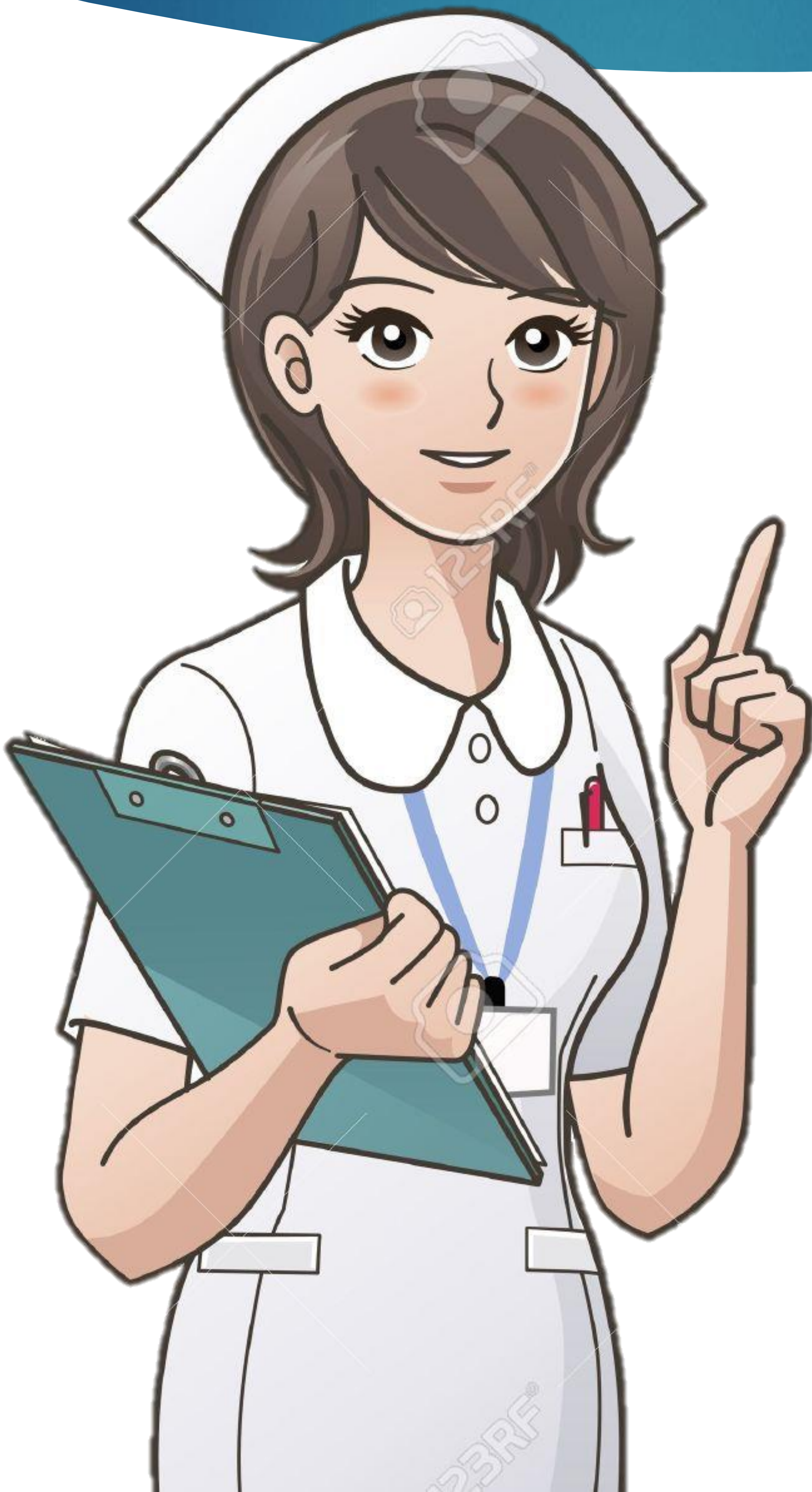


## 2. O que é Insulina?

Hormônio produzido pelo pâncreas, responsável por “pegar” o açúcar do sangue e transformá-lo em energia para o nosso corpo.



# PRINCIPAIS TIPOS DE DIABETES:



DIABETES  
TIPO 1

DIABETES  
TIPO 2

## DIABETES TIPO 1



Caracterizado pela não produção de insulina devido à destruição de partes do pâncreas (células beta-pancreáticas). Comumente surge durante a infância e/ou adolescência e se estende por toda a vida. É sempre tratado com insulina, ou insulina associada a outros medicamentos.

## DIABETES TIPO 2

Esse tipo é caracterizado pela resistência do corpo ao uso da insulina que ele produz, ou quando a produção de insulina é insuficiente para controlar os níveis de açúcar no sangue. É mais comumente diagnosticado em adultos e idosos, apesar de acometer crianças e adolescentes também.



# 3. COMO CUIDAR?



## 3.1 ALIMENTAÇÃO





# OS 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:



1

Faça pelo menos 3 refeições (café-da-manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições e não exagere na quantidade.



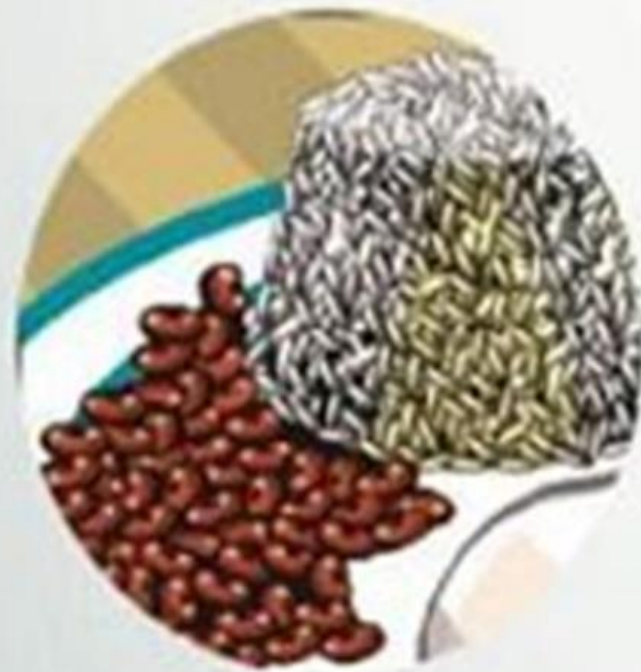
2

Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais como arroz, milho e trigo; tubérculos como as batatas; raízes como a mandioca; pães e massas nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.



3

Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.



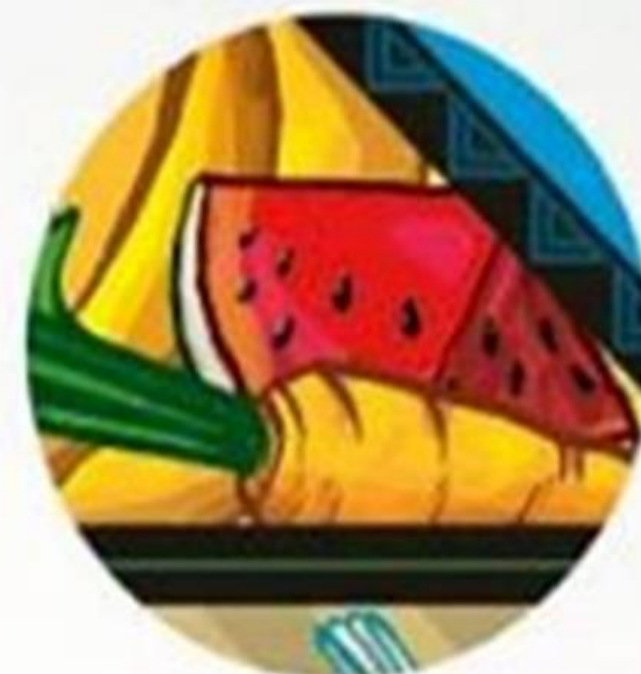
4

Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.



5

Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.



6

Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.



7

Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação. Coma-os, no máximo, 2 vezes por semana.



8

Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.



9

Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.




10

Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.




## 3.2 ATIVIDADE FÍSICA

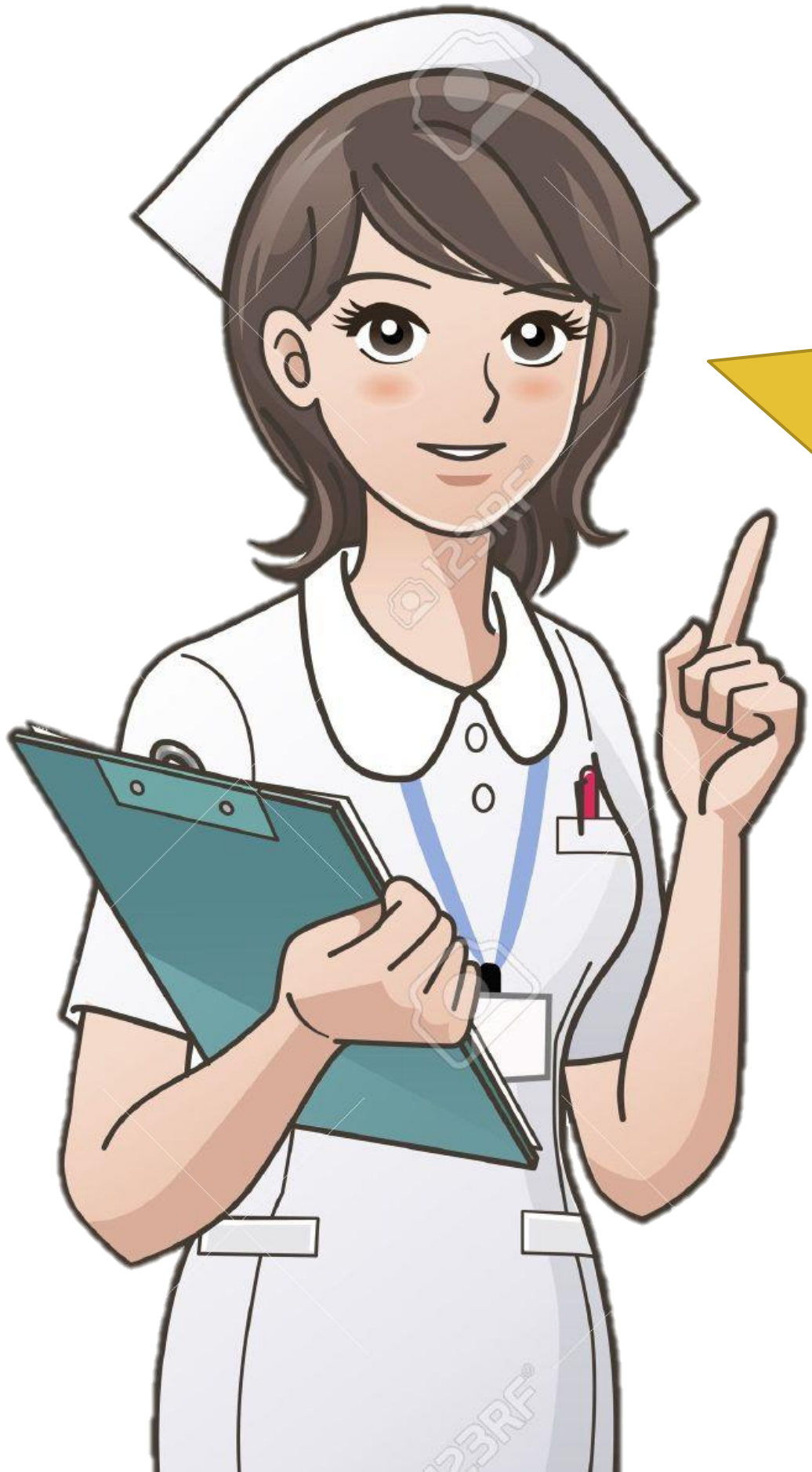


A cartoon illustration of a female nurse with brown hair, wearing a white uniform and a white nurse's cap. She is holding a green clipboard and pointing towards a large yellow speech bubble.

Todos nós já escutamos em algum momento da vida sobre o quão importante é a prática de atividades físicas no dia a dia, não é mesmo? Mas vamos relembrar mais uma vez: o bom condicionamento físico é importantíssimo para reduzir o risco de morte por doenças cardíacas, melhorar a ação da insulina no organismo, ajudar no controle do peso e do colesterol, diminuir os sintomas depressivos e aumentar a qualidade de vida.

A cartoon illustration of an elderly woman with short grey hair, wearing glasses, a blue patterned shawl over a light blue top, and red shoes.

As pessoas com diabetes podem praticar exercícios?

A cartoon illustration of the same female nurse from the first image, holding a green clipboard and pointing upwards with her right index finger.

SIM, e vale lembrar que se engana quem pensa que as pessoas que têm diabetes só podem praticar exercícios de baixo impacto. Se forem devidamente orientadas e acompanhadas elas podem até mesmo praticar atividades físicas de alto rendimento e apresentar alta competitividade. Não tem desculpa, né?!



**ATENÇÃO:** a prática de atividades físicas sem orientação pode ocasionar hipoglicemia, que é a queda excessiva do açúcar no sangue, possibilitando o desmaio. Assim, o acompanhamento médico é indispensável, para que as orientações sejam adequadas a cada caso, afinal todos queremos obter resultados positivos com a prática de exercícios.





## 3.3 CUIDADO COM OS PÉS



# PASSOS IMPORTANTES PARA O CUIDADO COM OS PÉS:



**1** Lave todos os dias os seus pés com água morna e sabão neutro.



**2** Seque bem os pés, especialmente entre os dedos.



**3** Aplique creme hidratante, menos entre os dedos.



**4** Verifique se os seus pés têm feridas ou bolhas, se sim consulte um médico



**5** Corte as unhas em linha reta.



**6** Use meias de preferência sem costura e de algodão.



**7** Nunca ande descalso, nem em casa.



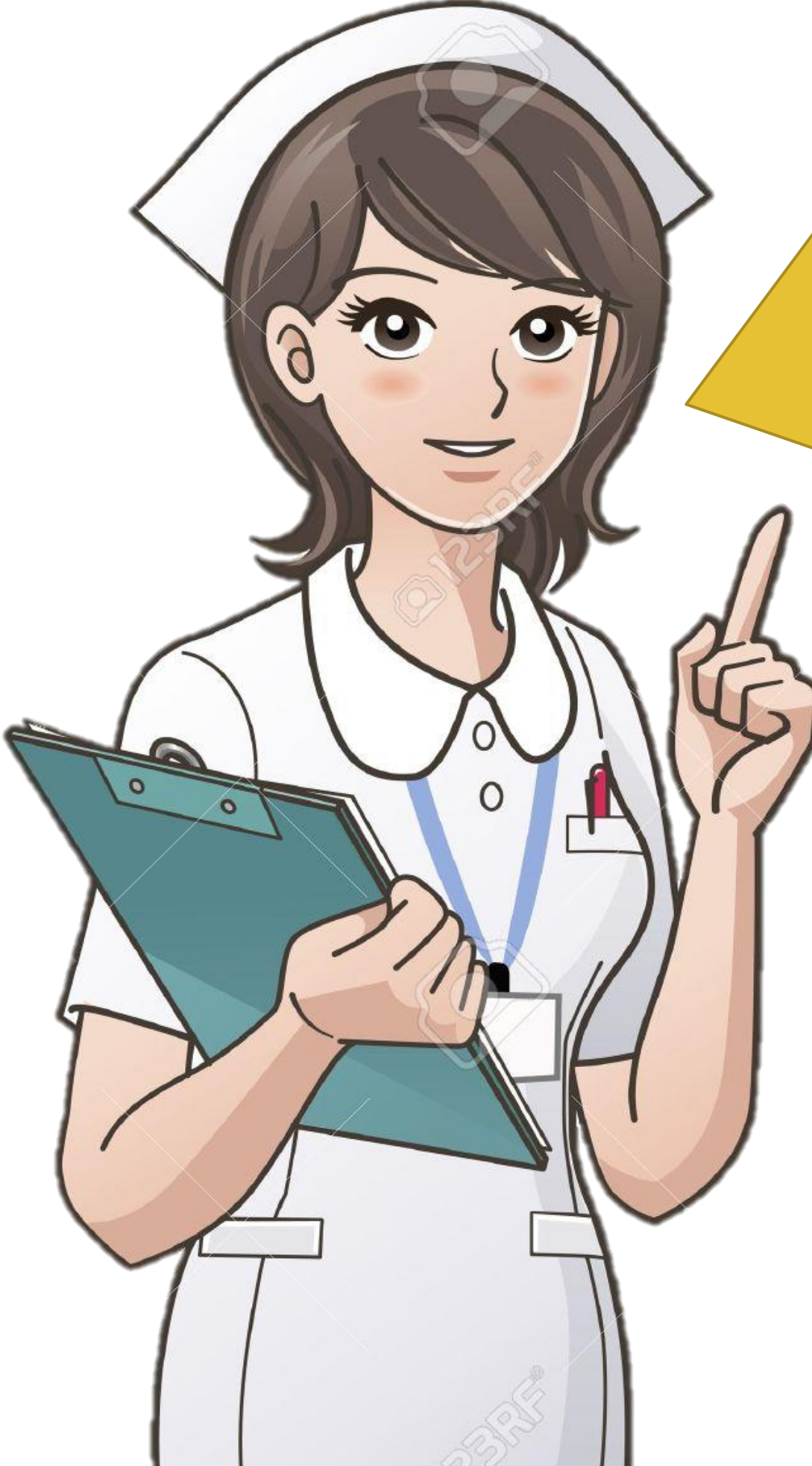
**8** Verifique sempre o seu calçado antes de se calçar. De preferência calce sapatos próprios para diabéticos



## 3.4 AVALIAÇÃO DA VISÃO




**DIABETES PODE  
CAUSAR CEGUEIRA?**

A cartoon illustration of a female nurse with brown hair, wearing a white uniform and a white nurse's cap. She is holding a green clipboard in her left hand and pointing upwards with her right index finger.

O diabetes pode ocasionar problemas sérios de visão, inclusive a cegueira, caso não seja devidamente controlado. Uma das complicações do diabetes é a retinopatia, que é o comprometimento do fundo do olho causado pela doença e resulta na diminuição da visão.

A cartoon illustration of a young man with short black hair, wearing a red t-shirt. Only his head and shoulders are visible.

E o que podemos fazer para evitar?

A cartoon illustration of the same female nurse from the first image. She is holding a green clipboard in her left hand and gesturing with her right hand, palm facing forward.

Adotar hábitos de vida saudáveis é essencial para manter as taxas de açúcar no sangue controladas e, conseqüentemente, prevenir esta e várias outras complicações na visão, além da cegueira. Ainda é essencial realizar acompanhamento com oftalmologista de forma regular.





É essencial, ainda, que sejam realizados alguns procedimentos e exames para acompanhamento do estado geral de saúde, como: exames do próprio diabetes, das funções renais, colesterol e aferição da pressão arterial. Logo, procure sempre o seu médico e enfermeiro para manter um melhor controle da sua situação de saúde e garantir a qualidade de vida.





## 3.5 VACINAÇÃO

Pacientes com Diabetes tipo 1 ou tipo 2 devem seguir o calendário nacional de vacinação recomendado pelo Ministério da Saúde de acordo com a sua idade. Adultos e idosos devem estar **ATENTOS** principalmente à tomada das vacinas pneumocócica 23 e da influenza, porque apresentam maiores riscos de infecção pneumocócica grave e complicações decorrentes de influenza. Por isso, procure frequentemente o seu posto de saúde e se mantenha informado.



# 4. COMO AGIR EM SITUAÇÕES DE URGÊNCIA:



**HIPERGLICEMIA E  
HIPOGLICEMIA**



# 4.1 HIPERGLICEMIA

**Hiperglicemia** é o aumento da quantidade de açúcar no sangue devido à falta de exercícios físicos, alimentação rica em açúcar, falta ou ingestão inadequada da medicação.

**Quando suspeitar de hiperglicemia?** Quando a glicemia for maior que 250 mg/dl e apresentar sinais e sintomas como: fadiga, náuseas, vômitos, sede excessiva, urina em excesso e alterações como confusão, desmaios, convulsões ou variação no nível de consciência.

**Como agir?** Verificar a glicemia capilar através de um glicosímetro (aparelho que colhe uma gota de sangue do dedo); acionar o serviço de atendimento móvel (SAMU), repassar todos os dados para o profissional e seguir suas orientações, ou um possível deslocamento até o hospital.

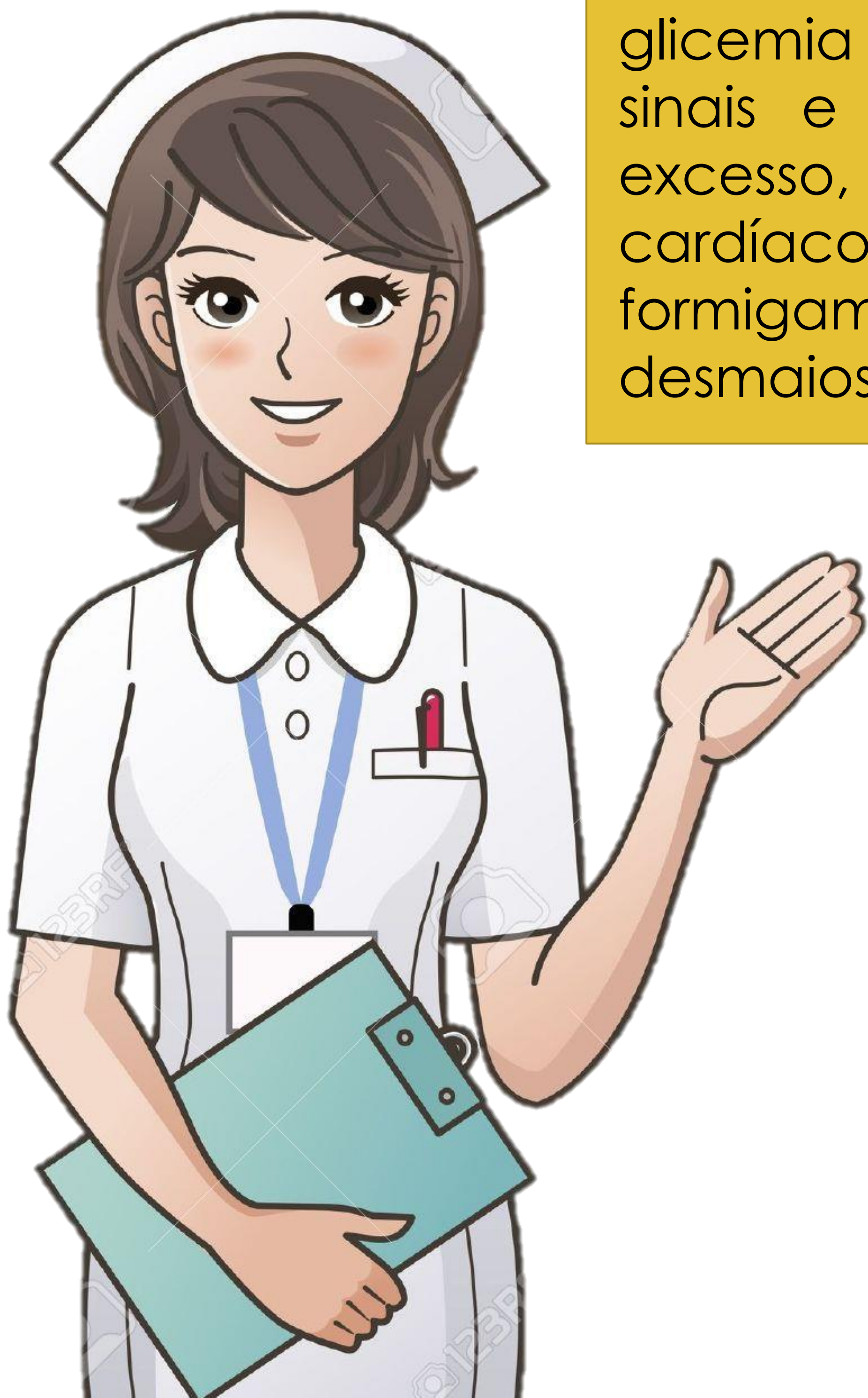


## 4.2 HIPOGLICEMIA

**Hipoglicemia** é a diminuição da quantidade de açúcar no sangue, que pode ser devido a muita insulina no corpo, não alimentação, ou devido ao consumo de bebidas alcoólicas.

**Quando suspeitar de hipoglicemia?** Quando glicemia for menor que 60 mg/dl e apresentar sinais e sintomas como: tremores, suor em excesso, palidez, aumento dos batimentos cardíacos, tonturas, dor de cabeça, fraqueza, formigamento no corpo, alteração na visão, desmaios e até convulsão.

**Como agir?** Verificar a glicemia, ingerir um copo de suco de fruta ou um pouco de mel. Caso não resolva, ligar para o SAMU e aguardar as orientações ou um possível deslocamento até o hospital.



**DIABETES NÃO TEM CURA,  
MAS TEM TRATAMENTO!**



**CUIDE-SE!**