

O QUE É DIABETES?

O diabetes é uma doença crônica em que o corpo não controla bem o açúcar (glicose) no sangue. A glicose é a principal fonte de energia e precisa da insulina, um hormônio do pâncreas, para ser usada pelas células. Se faltar insulina ou ela não funcionar direito, o açúcar se acumula no sangue e pode causar problemas em vários órgãos.

DIABETES TIPO 1

No diabetes tipo 1, o sistema imunológico destrói as células que produzem insulina, por isso a pessoa precisa usar insulina todos os dias. Essa forma geralmente surge na infância ou adolescência.



TYPE 1

DIABETES TIPO 2

No diabetes tipo 2, o corpo produz insulina, mas não a usa corretamente ou não produz o suficiente. Está ligado ao excesso de peso, sedentarismo e má alimentação.



TYPE 2

DIABETES GESTACIONAL

Surge durante a gravidez por falta de insulina suficiente. Normalmente desaparece após o parto, mas aumenta o risco de diabetes tipo 2 no futuro.



PRÉ-DIABETES

É quando o açúcar no sangue está acima do normal, mas ainda não é diabetes. Indica maior risco de desenvolver diabetes tipo 2, mas pode ser evitado com hábitos saudáveis.



POLICLÍNICA REGIONAL DO LARGO DA BATALHA

Diretor: Jaime E. Platner Cesário
Coordenadora Multiprofissional: Andréa Bittencourt

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE ESCOLA DE ENFERMAGEM AURORA DE AFONSO COSTA

Diretor: Prof. Enéas Rangel Teixeira
Vice-diretor: Prof. Valdecyr Herdy Alves

GERÊNCIA EM ENFERMAGEM I

Chefe do Departamento: Prof. Pedro Ruiz Nassar
Docentes: Miriam Marinho e Maritza Sanchez
Monitores: Ana Carolina Araújo, Camila Soares,
Layla Felício e Mariah Machado.

DESENVOLVIDO POR ACADÊMICAS DE ENFERMAGEM ESCOLA DE ENFERMAGEM AURORA DE AFONSO COSTA UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE

Discentes: Beatriz Ribeiro, Macély Gervásio,
Rayane Assis, Rebeca Rapozo e Sarah Gomes.



PREFEITURA
DE NITERÓI

SECRETARIA
DE SAÚDE



Acesse mais informações sobre o diabetes
no site oficial do Ministério da Saúde.



SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES.

Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes.

BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolo Clínico e Diretrizes
Terapêuticas (PCDT) para Diabetes Mellitus Tipo 2.

BRASIL. Ministério da Saúde.

Cartilha: Orientações sobre Insulina para Pacientes.

POLICLÍNICA REGIONAL DO LARGO DA BATALHA

DIABETES: CUIDE, CONTROLE E VIVA MELHOR!

Conviver com o diabetes exige atenção e compromisso com a própria saúde. Sabemos que os desafios do dia a dia podem ser muitos, mas adotar cuidados simples e constantes pode fazer grande diferença na sua qualidade de vida.

Aqui na Policlínica, nossa equipe de profissionais está pronta para acompanhar você em cada etapa do tratamento. Nossa equipe está à disposição para oferecer orientações, esclarecer dúvidas e ajudar a construir um plano de cuidado que se encaixe na sua rotina e necessidades.



Quer saber mais? Neste folder, reunimos orientações importantes que podem ajudar no seu dia a dia. Continue a leitura e cuide bem de você!



PREFEITURA
DE NITERÓI

SECRETARIA
DE SAÚDE

uff
Universidade
Federal
Fluminense



MONITORAMENTO DA GLICEMIA

Monitorar a glicemia regularmente é essencial para controlar o diabetes, ajustar o tratamento e evitar crises de hipoglicemia (glicose baixa) ou hiperglicemia (glicose alta). Anotar os resultados e mostrar ao médico nas consultas ajuda a prevenir complicações..



ALIMENTAÇÃO INTELIGENTE

Uma alimentação saudável é fundamental no controle do diabetes. Dê preferência a alimentos naturais, como verduras, legumes, frutas com casca, grãos integrais e carnes magras. Evite doces, refrigerantes e ultraprocessados, que aumentam rapidamente a glicose. Faça refeições regulares ao longo do dia para manter a glicemia estável.



ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

Praticar atividades físicas, como caminhada, dança ou alongamento, ajuda a controlar a glicose, melhora a ação da insulina e traz benefícios para o coração, a circulação e o bem-estar. Tente se exercitar por pelo menos 30 minutos na maioria dos dias, respeitando seus limites e orientações médicas.



CONTROLE DE PRESSÃO E COLESTEROL

Controlar a pressão e o colesterol é essencial para proteger o coração e os vasos sanguíneos, prevenindo infarto e derrame, que são mais comuns em diabéticos. Faça exames regulares, siga a dieta e use os medicamentos conforme orientação médica.



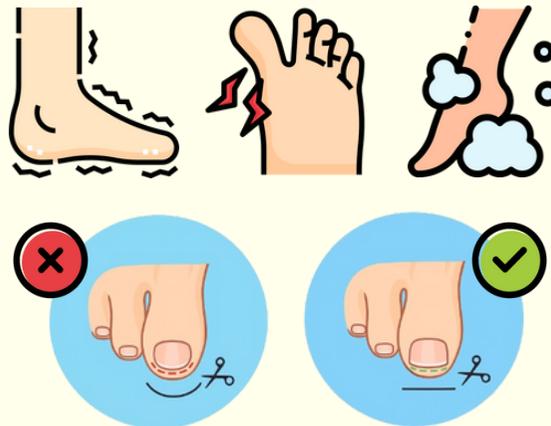
CUIDADOS EMOCIONAIS

O diabetes também afeta a saúde emocional. É normal sentir ansiedade, medo ou cansaço. Cuidar da mente ajuda a manter o equilíbrio no tratamento. Busque apoio da família, amigos, psicólogos ou grupos de apoio para enfrentar os desafios.



CUIDADOS ESPECIAIS COM OS PÉS

Quem tem diabetes deve cuidar bem dos pés. Examine todos os dias, lave, seque bem e hidrate (sem passar creme entre os dedos). Use calçados confortáveis, evite andar descalço e procure o médico se notar feridas ou mudanças.



CUIDADOS COM A INSULINA

Se usa insulina, guarde na geladeira entre 2°C e 8°C, sem congelar. Após aberta, pode ficar até 30 dias fora da geladeira, longe do sol. Aplique em locais como abdômen, coxas, braços e nádegas, rodando os pontos para evitar machucados. Use agulhas descartáveis e siga as orientações médicas.

