

THAIS PEREIRA DA SILVA

Guia de Autocuidado para Pacientes Diabéticos e Hipertensos



CUIDAR DE SI É O PRIMEIRO PASSO
PARA VIVER COM QUALIDADE DE
VIDA

Sobre o Guia

Viver com diabetes ou hipertensão é um desafio diário, mas também uma oportunidade de aprender a cuidar melhor de si.

Este guia foi elaborado com o objetivo de orientar, acolher e fortalecer o autocuidado, oferecendo informações práticas sobre alimentação, medicamentos, controle da pressão e da glicemia, além de hábitos que promovem bem-estar e qualidade de vida.

Mais do que um material educativo, este e-book é um convite para transformar conhecimento em atitude — ajudando cada leitor a assumir o protagonismo da própria saúde.

AUTORIA: THAIS PEREIRA DA SILVA
TÍTULO: GUIA DE AUTOCUIDADO PARA
PACIENTES DIABÉTICOS E HIPERTENSOS
EDIÇÃO: 1^a EDIÇÃO - 2025
LOCAL: BOA VISTA - RR

Apresentação

Viver com diabetes ou hipertensão exige atenção e compromisso com a própria saúde, mas também é uma oportunidade para desenvolver hábitos que transformam o dia a dia.

Este guia foi criado para ajudar você a compreender melhor sua condição e adotar práticas de autocuidado que fortalecem o corpo, a mente e o bem-estar.

Aqui, você encontrará informações simples, confiáveis e práticas para cuidar de si mesmo — desde a alimentação até o controle da pressão arterial e da glicemia —, além de orientações sobre a importância do acompanhamento com a equipe de saúde.

**“PEQUENAS ATITUDES DIÁRIAS
PODEM MUDAR GRANDES
HISTÓRIAS.”**

Sumário

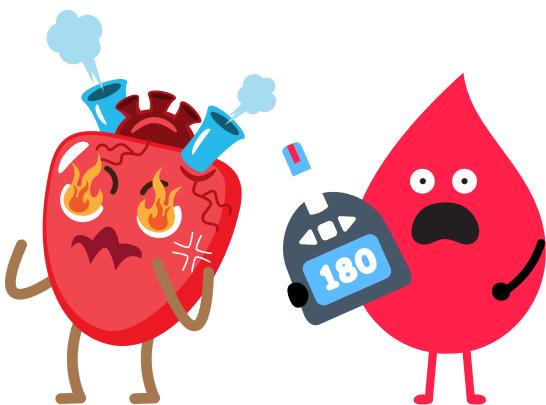
- 1. O que são Diabetes e Hipertensão**
- 2. A importância do autocuidado**
- 3. Alimentação saudável e equilibrada**
- 4. A prática de atividade física**
- 5. Uso correto dos medicamentos**
- 6. Controle da glicemia e da pressão arterial**
- 7. Cuidados com os pés e a pele**
- 8. Reduzindo o estresse e melhorando o sono**
- 9. O papel da família e da equipe de saúde**
- 10. Quando procurar o serviço de saúde**
- 11. Mensagem final de incentivo**

O que são Diabetes e Hipertensão?

O diabetes mellitus é uma condição em que o corpo tem dificuldade de utilizar o açúcar (glicose) de forma adequada, levando ao aumento da glicemia.

Já a hipertensão arterial ocorre quando a pressão do sangue nas artérias se mantém elevada por muito tempo, o que pode sobrecarregar o coração e outros órgãos.

Ambas são doenças crônicas que exigem acompanhamento contínuo, mas podem ser controladas com hábitos saudáveis e adesão ao tratamento.



A importância do autocuidado

O autocuidado significa assumir um papel ativo no próprio tratamento.

Controlar a alimentação, praticar exercícios, seguir corretamente as orientações médicas e monitorar seus índices regularmente são atitudes que mantêm o corpo equilibrado e previnem complicações.

“Quem se cuida hoje, colhe saúde amanhã.”

Alimentação saudável e equilibrada

- Prefira alimentos naturais: frutas, verduras, legumes e grãos integrais.
- Reduza o consumo de sal, açúcar e gorduras.
- Faça refeições em horários regulares.
- Beba bastante água ao longo do dia.
- Evite bebidas alcoólicas e refrigerantes.

A orientação de um nutricionista é essencial para um plano alimentar adequado às suas necessidades.



A prática de atividade física

A atividade física ajuda a controlar o peso, reduzir a pressão arterial e equilibrar a glicemia.

Caminhar, pedalar ou dançar por 30 minutos, ao menos cinco vezes por semana, já faz diferença!

Lembre-se: consulte seu médico antes de iniciar qualquer atividade.



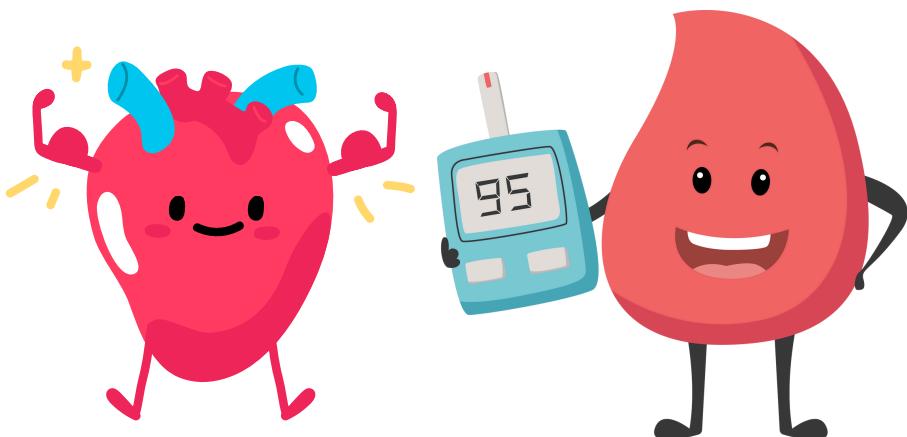
Uso correto dos medicamentos

- Tome os remédios sempre nos horários indicados.**
- Nunca interrompa o tratamento sem orientação médica.**
- Guarde os medicamentos em local seco e protegido da luz.**
- Leve sempre uma lista com os nomes e doses dos seus remédios.**



Controle da glicemia e da pressão arterial

- Meça a glicemia e a pressão conforme orientação da equipe de saúde.
- Registre os resultados em um caderno ou aplicativo.
- Leve essas anotações às consultas.
- O acompanhamento regular ajuda a ajustar o tratamento e prevenir complicações.



Cuidados com os pés e a pele

- **Lave e seque bem os pés todos os dias.**
- **Observe se há feridas, calos ou alterações.**
- **Use sapatos confortáveis e evite andar descalço.**
- **Hidrate a pele, mas não entre os dedos dos pés.**



Reduzindo o estresse e melhorando o sono

- O estresse pode elevar a pressão e a glicose.
- Pratique técnicas de relaxamento, reserve tempo para o lazer e mantenha um sono regular.
- Cuide da mente com o mesmo carinho com que cuida do corpo.



O papel da família e da equipe de saúde

A presença da família é fundamental no incentivo ao autocuidado.

A equipe de saúde — enfermeiros, médicos, nutricionistas e agentes comunitários — está sempre pronta para orientar e apoiar.

Não enfrente o tratamento sozinho.



Quando procurar o serviço de saúde

Procure ajuda se sentir:

- Dor no peito, falta de ar ou tontura;
- Alterações na visão;
- Feridas que não cicatrizam;
- Glicemia ou pressão muito altas ou muito baixas.



Mensagem final de incentivo

Viver com diabetes ou hipertensão é um desafio, mas também uma chance de transformação.

Com informação, disciplina e apoio, é possível ter uma vida plena e saudável.

“Autocuidar-se é um ato de amor por si e por quem você ama.”

Mensagem final de incentivo

Viver com diabetes ou hipertensão é um desafio, mas também uma chance de transformação.

Com informação, disciplina e apoio, é possível ter uma vida plena e saudável.

“Autocuidar-se é um ato de amor por si e por quem você ama.”

Referências

- **BRASIL.** Ministério da Saúde. *Cadernos de Atenção Básica: Hipertensão Arterial Sistêmica e Diabetes Mellitus.* Brasília: MS, 2013.
- **SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES.** *Diretrizes da SBD 2023–2024.* São Paulo: SBD, 2024.
- **SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA.** *Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial.* 8^a ed. São Paulo: SBC, 2020.
- **ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS).** *Global Report on Diabetes.* Geneva: WHO, 2021.