

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: 1ª 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

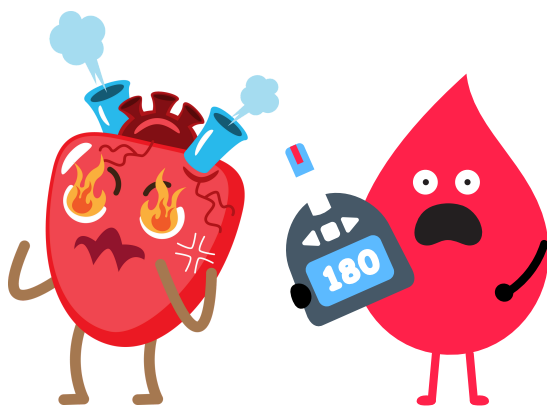
- 1. O que são Diabetes e Hipertensão**
- 2. A importância do autocuidado**
- 3. Alimentação saudável e equilibrada**
- 4. A prática de atividade física**
- 5. Uso correto dos medicamentos**
- 6. Controle da glicemia e da pressão arterial**
- 7. Cuidados com os pés e a pele**
- 8. Reduzindo o estresse 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.**





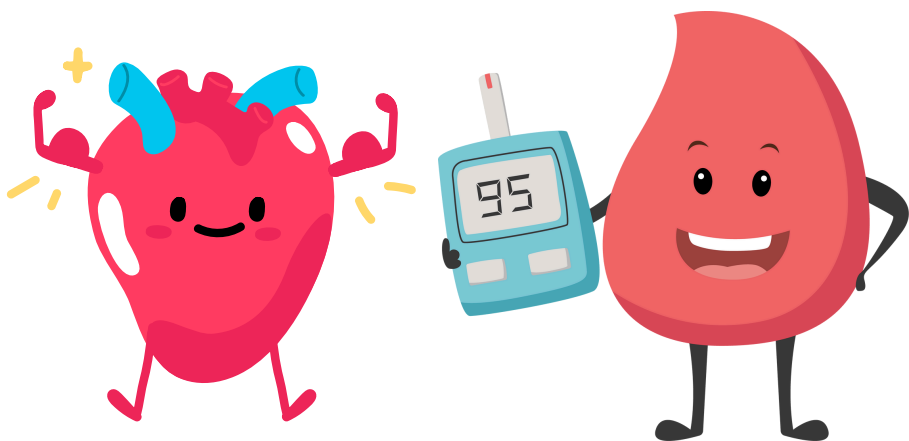
# Uso correto dos medicamentos

- 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. 8ª ed. São Paulo: SBC, 2020.**
- **ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Global Report on Diabetes. Geneva: WHO, 2021.**