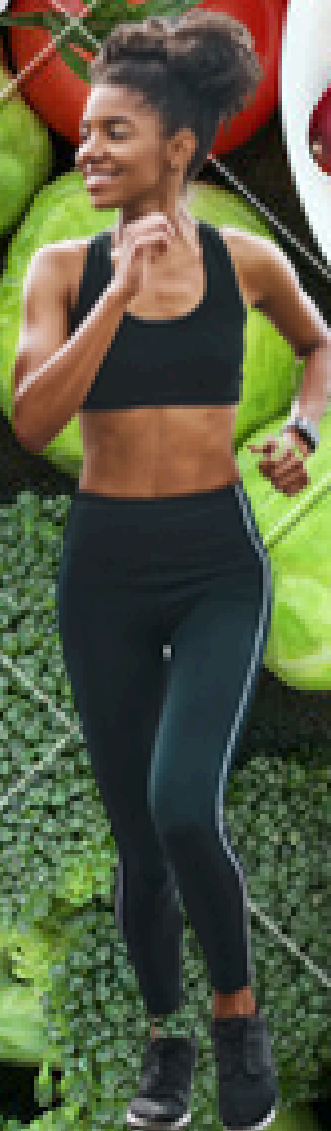


Entendendo a

# Diabóetes

CAMILA PEREIRA LUDWIG, JOÃO  
VITOR PENEDO, LARISSA SANTOS  
MOREIRA TELLES, LETICIA DOS  
SANTOS GONÇALVES URBANO,  
SABRINA FIORINI DE SOUZA E  
YASMIN PEREIRA SAID CUNHA



13 DE AGOSTO 2024 | \$ 3.75

# FICHA TÉCNICA

## ALUNOS DO GRUPO:

- |   |                                    |   |  |
|---|------------------------------------|---|--|
| 1 | CAMILA PEREIRA<br>LUDWIG           | 4 | LETICIA DOS<br>SANTOS<br>GONÇALVES<br>URBANO |
| 2 | JOÃO VITOR<br>PENEDO<br>CAVALCANTE | 5 | SABRINA FIORINI<br>DE SOUZA                  |
| 3 | LARISSA SANTOS<br>MOREIRA TELLES   | 6 | YASMIN PEREIRA<br>SAID CUNHA                 |

## PROFESSORA PRECEPTORA

VIVIANNE MENDES ARAÚJO SILVA

## FACULDADE

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (UNIRIO)  
ESCOLA DE ENFERMAGEM ALFREDO PINTO



# O que é a Diabetes?

Data,  
13 de agosto de 2024



Pense no seu corpo como uma fábrica que precisa de energia para funcionar. Essa energia vem do açúcar (glicose) que está no sangue, assim como a gasolina faz um carro funcionar. Mas, para a fábrica usar essa "gasolina", ela precisa de uma chave especial chamada insulina, que é produzida pelo pâncreas.

Quando você tem diabetes, algo dá errado nesse sistema. Existem dois tipos principais de diabetes:

## 1. Diabetes Tipo 1:

Nesse caso, a fábrica que faz a chave (insulina) não está funcionando. É como se ela estivesse fechada. Sem essa chave, a "gasolina" (açúcar) não consegue entrar nas partes da fábrica que precisam dela. Assim, o açúcar fica acumulado no sangue. Quem tem esse tipo de diabetes precisa receber insulina de fora, como uma injeção, para ajudar a abrir as portas e deixar o açúcar entrar. A diabetes tipo 1 é uma doença crônica, que geralmente aparece na infância ou adolescência, mas que pode ser diagnosticada em adultos também.

## 1. Diabetes Tipo 2:

Aqui, a fábrica ainda faz alguma insulina, mas ou não faz o suficiente, ou as chaves não funcionam bem nas portas das células. É como se as portas estivessem enferrujadas e não abrissem direito. Isso significa que o açúcar ainda tem dificuldade para entrar nas partes da fábrica que precisam dele. Esse tipo de diabetes é mais comum em pessoas mais velhas ou com excesso de peso, mas pode acontecer com qualquer pessoa. Às vezes, mudanças na alimentação, exercícios, e remédios podem ajudar a melhorar o funcionamento das chaves e das portas.

Se o açúcar fica no sangue por muito tempo, pode causar danos em várias partes do corpo, como coração, olhos, rins, e nervos. Por isso, quem tem diabetes precisa cuidar bem da alimentação, fazer exercícios regularmente, e tomar os remédios ou insulina conforme necessário para manter o nível de açúcar no sangue sob controle.

Então, diabetes é uma condição onde o corpo não consegue usar o açúcar do sangue corretamente, porque a insulina não está presente em quantidade suficiente ou não funciona bem.

Data,  
13 de agosto de 2024

A diabetes pode ter diversos impactos na saúde, especialmente se não for bem controlada. Esses impactos podem ser tanto agudos (ocorrem rapidamente) quanto crônicos (desenvolvem-se ao longo do tempo). Aqui estão alguns dos principais impactos:

### Exames de Rotina e Rastreamento da Doença

É indispensável manter os exames de rotina regularizados para o rastreamento da doença. E esse rastreamento é de suma importância, porque esse tipo de doença é assintomática na grande maioria dos casos. Assim, apenas desta forma iremos detectar e tratar precocemente estes pacientes, reduzindo as possíveis complicações.

Numa consulta de enfermagem, é feito o teste para medição glicêmica com uma pequena agulha chamada lanceta (ou mesmo com uma agulha dentro de uma caneta lancetadora, a depender da disponibilidade no local), para monitorar os níveis de glicose no sangue.

### Quais exames podem ser feitos? E quais suas periodicidades?

Quais exames podem ser feitos? E quais suas periodicidades? Abaixo, tem uma lista de 10 exemplos de exames laboratoriais de rotina, para o rastreamento das Diabetes Mellitus (e seus tipos):

1. **Glicemia de jejum:** No diagnóstico e a cada 4-6 meses
2. **Teste de tolerância à glicose (TOTG):** No diagnóstico de diabetes quando a glicemia de jejum estiver entre 100 e 125mg/di
3. **Glicemia pós-prandial:** No seguimento do paciente diabético, podendo ser substituída pela auto-monitorização
4. **Glicosúria:** No diagnóstico e a cada 2 a 3 meses
5. **Hemoglobina glicada (HbA1C):** No diagnóstico e a cada 4 a 6 meses
6. **T4 / TSH:** No diagnóstico e anualmente
7. **Triglicérides | Colesterol Total, HDL e LDL:** Caso esteja alterado, a cada 6 meses.
8. **Creatinina:** Caso haja alteração renal, a cada 6 meses.
9. **Urina |:** No diagnóstico e anualmente
10. **Relação Albumina/ Creatinina (A/C):** DM 2 - No diagnóstico e anualmente | DM 1 - No diagnóstico, após 5 anos e depois disso, anualmente. Semestralmente nos pacientes com microalbuminúria presente e em tratamento com inibidores da ECA



# Seus impactos

Data,  
13 de agosto de 2024

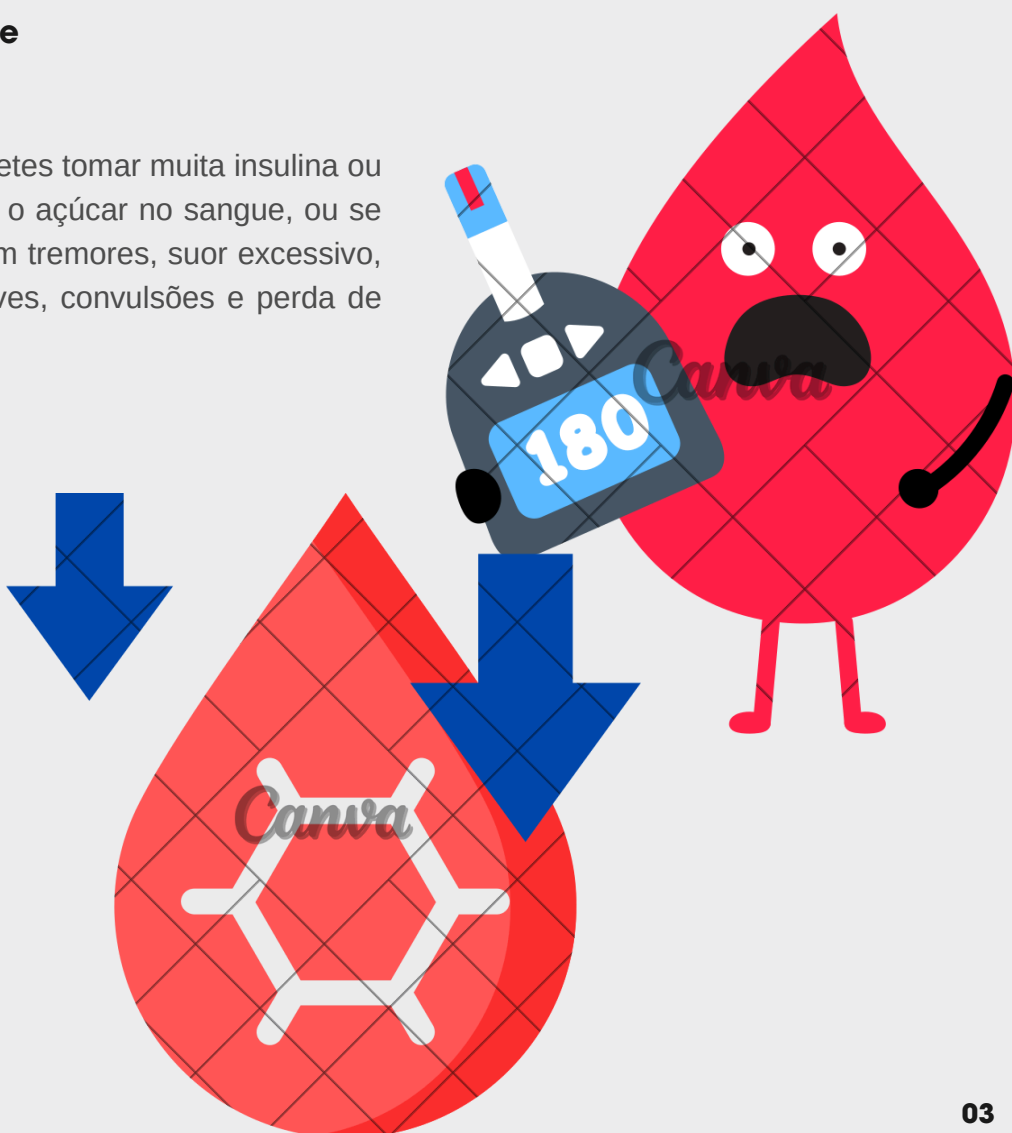
## Impactos Agudos

### 1. Hiperglicemia (alto nível de açúcar no sangue):

Pode causar sintomas como sede excessiva, urinação frequente, cansaço, visão turva e dores de cabeça. Se não tratada, pode levar a condições mais graves como cetoacidose diabética (mais comum no diabetes tipo 1) ou síndrome hiperosmolar hiperglicêmica (mais comum no diabetes tipo 2), que podem ser fatais.

### 2. Hipoglicemia (baixo nível de açúcar no sangue):

Pode ocorrer se a pessoa com diabetes tomar muita insulina ou outros medicamentos que reduzem o açúcar no sangue, ou se pular refeições. Os sintomas incluem tremores, suor excessivo, confusão, tontura e, em casos graves, convulsões e perda de consciência.



## Impactos Crônicos

Data,  
13 de agosto de 2024

1. **Doença cardiovascular:** Pessoas com diabetes têm um risco aumentado de desenvolver doenças cardíacas, incluindo ataque cardíaco e derrame. Isso ocorre porque altos níveis de açúcar no sangue podem danificar os vasos sanguíneos e os nervos que controlam o coração.

2. **Nefropatia diabética (doença renal):** A diabetes pode danificar os rins ao longo do tempo, levando à insuficiência renal. Este é um dos principais motivos de diálise em muitos países.

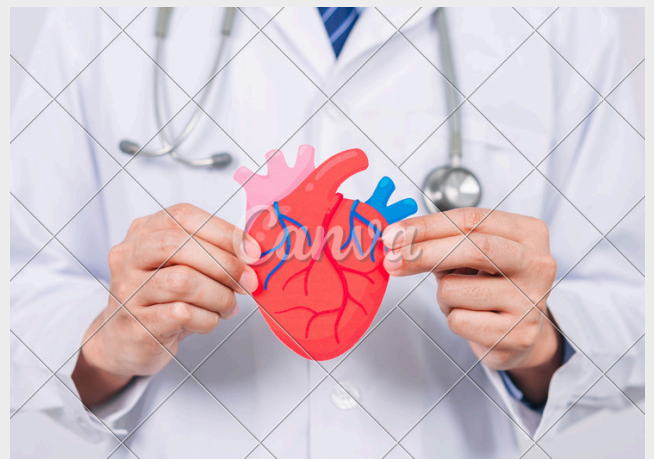
3. **Neuropatia diabética (danos nos nervos):** Pode causar dor, formigamento, perda de sensibilidade, especialmente nas extremidades (mãos e pés). Isso pode levar a complicações graves, como úlceras nos pés e amputações.

4. **Retinopatia diabética (problemas de visão):** Altos níveis de açúcar no sangue podem danificar os vasos sanguíneos na retina, levando a problemas de visão e, eventualmente, cegueira.

5. **Complicações nos pés (pé diabético):** Devido à má circulação e danos nos nervos, pequenas feridas ou cortes nos pés podem não cicatrizar adequadamente, levando a infecções graves e até amputações.

6. **Problemas de pele:** Pessoas com diabetes são mais propensas a infecções de pele e outras condições dermatológicas.

7. **Problemas dentais:** A diabetes pode aumentar o risco de infecções nas gengivas e doenças periodontais.



Cuidados

Data,  
13 de agosto de 2024

Embora a diabetes tipo 1 não possa ser prevenida, a diabetes tipo 2 muitas vezes pode ser evitada ou diminuída com um estilo de vida saudável. Para evitar ter diabetes, ou diminuir os sintomas da doença é essencial seguir as seguintes recomendações:

Alimentação Saudável

1. Coma Bem: Escolha alimentos saudáveis como frutas, verduras, grãos integrais e proteínas magras. Evite alimentos com muito açúcar ou gordura.

<p>IN NATURA</p> 	<p>MINIMAMENTE PROCESSADOS</p> 	<p>PROCESSADOS</p> 	<p>ULTRA-PROCESSADOS</p> 
<p>ALIMENTOS FRESCOS, OBTIDOS DIRETAMENTE DA NATUREZA, SEM ALTERAÇÕES.</p>	<p>ALIMENTOS SUBMETIDOS A ALTERAÇÕES MÍNIMAS COMO LIMPEZA, SELEÇÃO, SECAGEM E EMBALAGEM</p>	<p>ALIMENTOS FABRICADOS A PARTIR DO PRODUTO NATURAL, MAS COM ADIÇÃO DE SAL, AÇÚCAR OU DE ALGUM TIPO DE CONSERVANTE.</p>	<p>ALIMENTOS ALTERADOS PELA INDÚSTRIA COM POUCA QUANTIDADE DE INGREDIENTES NATURAIS E GRANDE QUANTIDADE DE ADITIVOS E ACRESCIMOS ARTIFICIAIS.</p>

2. Controle as Porções:

Não coma demais de uma vez. Tente fazer refeições menores e mais frequentes ao longo do dia.

3. Atividade Física

Exercite-se Regularmente: Tente fazer pelo menos 30 minutos de atividade física na maioria dos dias. Pode ser caminhar, andar de bicicleta, nadar, ou até mesmo dançar.

Data,  
13 de agosto de 2024

### 3. Monitoramento dos Níveis de Açúcar

Meça o Açúcar no Sangue: Use um aparelho para medir o açúcar no sangue conforme as recomendações do médico. Isso ajuda a saber se os níveis estão normais.

#### Passo a passo para verificar corretamente a sua glicemia capilar com o glicosímetro:

1. Com as mãos limpas e aquecidas, faça um pequeno furo com uma agulha apropriada, chamada lanceta, na lateral do dedo, para causar menos incômodo.



3. Aguarde poucos minutos e verifique no leitor qual o valor indicado e a partir dele siga com as recomendações médicas.



2. Com a tira já inserida no glicosímetro, preencha o local indicado da tira com o sangue do pequeno furo que realizou no dedo, até que todo o espaço esteja preenchido



**5. Medicamentos:** Tome os Medicamentos Certos: Se o médico receitar insulina ou outros remédios, tome-os exatamente como indicado. Nunca pule doses.



### 6. Controle do Peso

Mantenha um Peso Saudável: Se você está acima do peso, perder alguns quilos pode ajudar a controlar a diabetes.

### 7. Cuidado com os Pés

Cuide Bem dos Pés: Verifique seus pés todos os dias para ver se há cortes, bolhas ou inchaços. Use sapatos confortáveis e mantenha os pés limpos e secos.

### 8. Acompanhamento Médico

Visite o Médico Regularmente: Faça check-ups frequentes para monitorar a diabetes e detectar qualquer problema cedo.

### 10. Educação

Aprenda Sobre a Diabetes: Quanto mais você souber sobre a diabetes, melhor você pode cuidar de si mesmo. Participe de grupos de apoio ou cursos sobre diabetes.

### 11. Evite Fumar e Limite o Alcool

Não Fume: Fumar pode piorar os problemas de saúde associados à diabetes. Beba com Moderação: Se você beber álcool, faça isso com moderação e sempre com comida

## Onde procurar atendimento?

Pessoas diagnosticadas ou com suspeita de diabetes são atendidas na atenção primária por meio das Unidades Básicas de Saúde (UBS). Através das UBS, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece de forma completa e gratuita ações de prevenção, detecção, controle e tratamento medicamentoso. Nesses locais elas participam de consultas regulares com profissionais de saúde que auxiliam no tratamento da diabetes.

Além disso, o programa Aqui Tem Farmácia Popular, é uma parceria do Ministério da Saúde com mais de 34 mil farmácias privadas em todo o país, que distribui medicamentos gratuitos, entre eles o cloridrato de metformina, glibenclamida e insulinas.

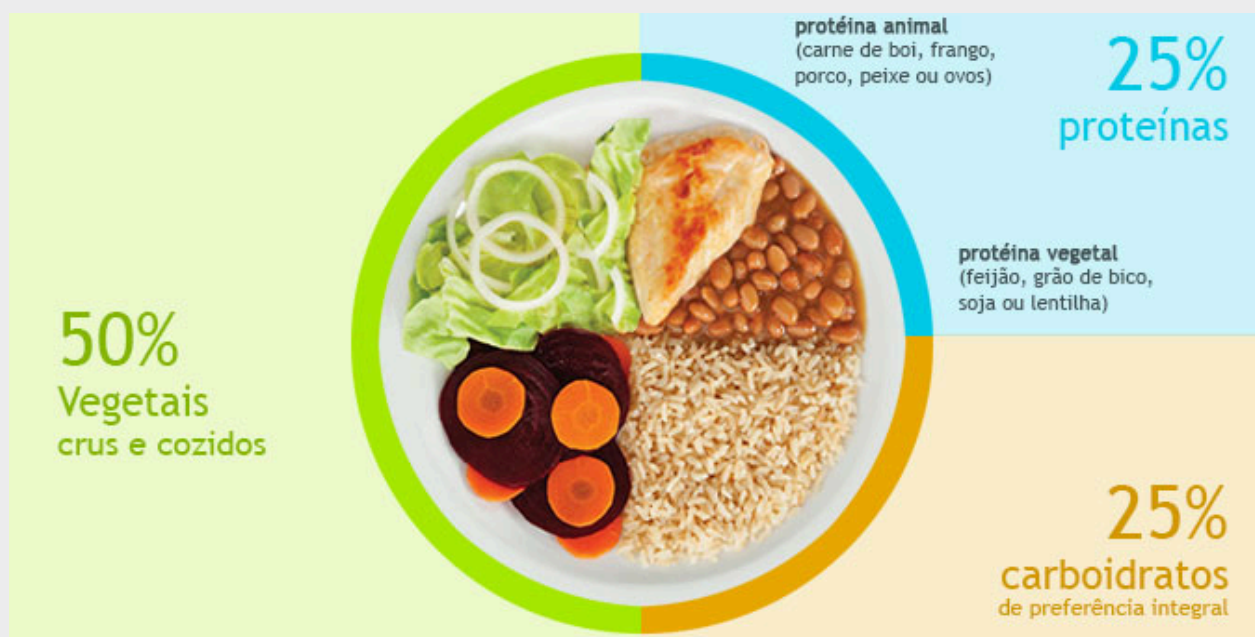


# Alimentação saudável

Muito se fala sobre alimentação saudável, mas alguém já lhe explicou o que é se alimentar de forma saudável?

A alimentação saudável consiste no **consumo de alimentos ricos em nutrientes**, nutrientes esses que servem para nutrir e ajudar no funcionamento do seu corpo! Devemos buscar alimentos mais naturais, como **frutas, verduras e legumes**, e fazer o consumo de alimentos como feijão e arroz, que são alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras essenciais para uma vida saudável.

O básico funciona! Não se deixe levar por dietas muito rígidas, você pode começar com o básico. Você sabia que na montagem do seu prato uma boa maneira de equilibrar os alimentos é colocando na metade do prato legumes e verduras, que ajudam na saciedade, vitaminas e minerais, como alface, tomate, rúcula, cenoura, beterraba, em  $\frac{1}{4}$  do prato colocar uma fonte de proteína (ovo, frango, peixe, carne, feijão...) e no restante, colocar uma fonte de carboidrato - Responsável por garantir energia para o seu organismo, como arroz, macarrão, batata, aipim...



Agora, se você já se alimenta de forma saudável, temos mais uma proposta para fazer, que tal não ficar longos períodos sem comer? Você acha que consegue?

Veja por esse lado, para pessoas com diabetes, longos períodos sem se alimentar dificultam o controle da glicemia, por isso seguir os horários das principais refeições ajuda a evitar o consumo excessivo de alimentos nas grandes refeições e também ajuda a evitar comer alimentos ultraprocessados (biscoitos, bolos, pães...), que não nos fazem tão bem.



Não significa que você precise abrir mão de tudo que não é natural, mas evite seu consumo, dê preferência a alimentos saudáveis.

**Aqui vou listar alguns alimentos que você pode incluir na sua alimentação, dê preferência aos alimentos que você mais gosta de consumir e também aos alimentos da estação, pois eles possuem um custo menor, fazer dieta não precisa ser caro.**

## Legumes

- Cenoura
- Abobrinha
- Berinjela
- Beterraba
- Chuchu
- Abóbora
- Vagem
- Pepino
- Pimentão (verde, vermelho, amarelo)
- Jiló
- Maxixe
- Inhame
- Batata-doce
- Mandioquinha (batata-baroa)
- Rabanete
- Quiabo
- Mandioquinha (batata-salsa)
- Batata-inglesa
- Nabo
- Palmito

- Cará
- Gengibre
- Aipo (salsão)
- Alcachofra
- Ervilha
- Tomate
- Mandioquinha-salsa (cenoura branca)
- Rúcula-selvagem
- Cebola-roxa

## Verduras

- Alface (lisa, crespa, roxa)
- Couve
- Espinafre
- Acelga
- Agrião
- Rúcula
- Repolho (verde, roxo)
- Brócolis
- Couve-flor
- Chicória
- Almeirão
- Cebolinha

- Salsinha
- Radicchio
- Folhas de beterraba
- Folhas de nabo
- Folhas de cenoura
- Salsa crespa
- Manjeriçao
- Hortelã
- Coentro
- Alho-poró
- Folhas de mostarda
- Folhas de rabanete
- Taioba

## Fontes de Proteína

### Carnes, Aves e Peixes:

- Frango (sobrecosta, coração de frango, coxa, peito, asa)
- Carne bovina (acém, coxão mole, fraldinha, paleta, peito, músculo, ponta de agulha, chuleta)
- Carne suína (lombo, paleta, costela, bisteca)
- Peixe (tilápia, sardinha, merluza, dourado, tambaqui, atum)
- Peru

### Ovos:

- Ovos

### Leguminosas:

- Feijão (preto, carioca)
- Lentilha
- Grão-de-bico

### Soja e Derivados:

- Soja
- Tofu

### Proteínas Vegetais:

- Ervilha
- Quinoa

## Carboidratos

- Arroz/arroz integral
- Batata (doce, inglesa, baroa)
- Macarrão
- Mandioca/aipim
- Feijão

# Atividade Física



A prática de exercícios físicos é considerada um dos três pilares na prevenção e tratamento da diabetes, juntamente com a dieta, ou seja, praticar atividade física quando se tem diabetes é super importante! Isso porque os exercícios ajudam a controlar o açúcar no sangue, que é algo essencial para quem tem essa condição. Quando a gente se exercita, nossas células ficam mais sensíveis à insulina, o que ajuda o corpo a usar melhor o açúcar que temos no sangue, ajudando a manter os níveis de glicose sob controle.

Além disso, fazer atividade física também é ótimo para o coração! O diabetes pode aumentar o risco de problemas no coração, mas quando nos movimentamos, fortalecemos o coração e melhoramos a circulação do sangue pelo corpo, o que ajuda a manter tudo funcionando direitinho.

E não para por aí! Praticar exercícios, aliado a um plano alimentar balanceado, é uma das formas de se evitar diversas doenças e de melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Exercitar-se também ajuda a manter o peso sob controle, o que é muito importante para quem tem diabetes, já que estar acima do peso pode deixar o diabetes mais difícil de controlar.

Ah, e tem mais: praticar atividade física ajuda a reduzir o estresse, algo que pode influenciar os níveis de açúcar no sangue. Então, é como se fosse um ciclo: você se exercita, fica menos estressado, o que ajuda a manter o açúcar no sangue mais estável.

Claro, é sempre bom conversar com a equipe de saúde antes de começar a fazer exercícios, para ter certeza de que está tudo bem e que os tipos de exercícios escolhidos são seguros para você. E lembre-se de prestar atenção nos sinais do seu corpo e nunca exagerar nos exercícios, ok?

Manter uma rotina regular de atividades físicas vai além de simplesmente colher os benefícios imediatos, como o controle da insulina e a redução dos níveis de glicose no sangue. Ao adotar um estilo de vida ativo, é possível notar transformações mais amplas e consistentes na saúde geral.



# Caça-Palavras

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

D N R I N I A R I W W A P W O T Y E S J F A  
O P N N S S S O E E H F S L D H I E O P C E  
Y A L I M E N T A Ç Ã O S A U D Á V E L A P  
N I A E L E S I F U H D I V Ú C I U X I T E  
E E F H C R C N H L T G F E A D E I E A T L  
S H I D R A T A Ç Ã O O U R B H E O R R E E  
A A A R E I E H H I L T C D I G N N C A B G  
S T H T N R U N S H O B S U A P E C Í D O U  
Y R G T S M C L H D S E M R I A T E C O N M  
A Y S N L H E D S S S M S A E D N A I R W E  
U F R F S D I U T A F E W S S M A E O E A S  
S E R T I Z E G F A I S T W R W A D N O D T  
L S G U T T L U N E N T O U I E O M O C L D  
I D D D T A R G R P S A E A I F A T A C O D  
M S H W A A O A H N I R E A H R A L W O I N  
E S E W R U S L E T B O A S P R Á T I C A S

ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL  
AUTOCUIDADO  
BEM ESTAR  
BOAS PRÁTICAS  
EXERCÍCIO  
FRUTAS  
HIDRATAÇÃO  
LEGUMES  
ROTINA  
SAÚDE  
VERDURAS

---

## *Criado por:*

1. CAMILA PEREIRA LUDWIG;
2. JOÃO VITOR PENEDO;
3. LARISSA SANTOS MOREIRA TELLES
4. LETICIA DOS SANTOS GONÇALVES URBANO;
5. SABRINA FIORINI DE SOUZA;
6. YASMIN PEREIRA SAID CUNHA.

## *Objetivo:*

Realizamos esse trabalho com o objetivo de abordar a crescente prevalência de diabetes e a necessidade de melhores estratégias de prevenção e controle. Nosso propósito foi investigar abordagens que possam ajudar a melhorar a qualidade de vida dos usuários e reduzir os impactos dessa doença na sociedade.

## *Referências:*

BRASIL. Ministério da Saúde. Diabetes. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes>. Acesso em: 26 de Maio de 2024.

MINAS GERAIS. Diabetes: saiba o que o SUS oferece para controle e tratamento da doença. Secretaria de Estado de Saúde, 2014. Disponível em: <https://www.saude.mg.gov.br/ajuda/story/6656-diabetes-saiba-o-que-o-sus-oferece-para-controle-e-tratamento-da-doenca>. Acesso em: 28 de Maio de 2024.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria de Estado da Saúde. Exames laboratoriais de rotina. Disponível em: <http://www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/gestor/homepage/linhas-de-cuidado-sessp/diabetes-melitus/anexos/exameslaboratoriaisderotina.pdf>. Acesso em: 27 de maio de 2024.

DIABETES: EDUCAÇÃO EM SAÚDE. Exames de rotina na avaliação médica do paciente com diabetes. 2020. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/lidia-diabetes/2020/06/19/exames-de-rotina-na-avaliacao-medica-do-paciente-com-diabetes/>. Acesso em: 27 de maio de 2024.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. Diabetes. Ministério da Saúde, 2009. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/diabetes/>. Acesso em: 27 maio 2024.:

BRASIL. Ministério da Saúde. Diabetes (diabetes mellitus). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes>. Acesso em: 27 maio 2024.

MANUAIS MSD. Diabetes mellitus (DM). Disponível em: [https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-hormonais-e-metab%C3%B3licos/diabetes-mellitus-dm-e-dist%C3%BArbios-do-metabolismo-da-glicose-no-sangue/diabetes-mellitus-dm#Tratamento\\_v773058\\_pt](https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-hormonais-e-metab%C3%B3licos/diabetes-mellitus-dm-e-dist%C3%BArbios-do-metabolismo-da-glicose-no-sangue/diabetes-mellitus-dm#Tratamento_v773058_pt). Acesso em: 27 maio 2024.

BRASIL. Teste GLICEMIA CAPILAR. Governo Federal - Serviços Estaduais, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/servicos-estaduais/teste-glicemia-capilar>. Acesso em: 28 de Julho de 2024.

