



VAMOS FALAR SOBRE NEUROPATIAS DIABÉTICAS?



VAMOS
FALAR SOBRE
NEUROPATIAS
DIABÉTICAS ?



APRESENTAÇÃO

Olá! Seja bem-vindo (a) à nossa cartilha.

Essa cartilha teve como objetivo e foi pensada para falarmos sobre as Neuropatias Diabéticas, o que são, sinais e sintomas e recomendações de saúde. Caso você tenha outras dúvidas ou queira saber mais sobre o assunto, converse com um profissional da saúde!



Universidade do Estado do Pará

Produto criado através do trabalho de conclusão de residência do programa multiprofissional de saúde do Centro Universitário do Estado do Pará. Ano 2022. Validado por intermédio da dissertação de mestrado do programa de pós graduação em Enfermagem da Universidade do Estado do Pará. Ano 2023.

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| Diabetes Mellitus e Neuropatia Diabética..... | 3 |
| Neuropatias Difusas | 4 |
| Neuropatias Focais..... | 5 |
| Sinais de Alerta | 6 |
| Fique Atento!..... | 8 |
| Cuidados com a pele | 9 |
| Evitando Ferimentos | 10 |
| Cuidado com Ferimentos | 11 |
| Alimentação..... | 13 |
| Medicação, Exercício e Reabilitação | 17 |

DIABETES MELLITUS

A Diabetes Mellitus é uma doença crônica, relacionada a elevação persistente do nível de açúcar no sangue (Glicemia). Seus tipos mais comuns são a Diabetes Mellitus tipo 1, Diabetes Mellitus tipo 2 e Diabetes Gestacional.

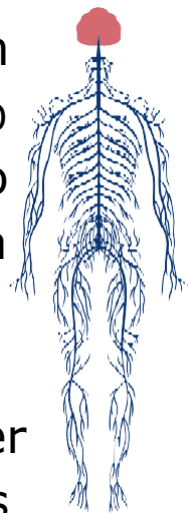


A Diabetes pode gerar complicações, sendo a principal delas, a Neuropatia Diabética.



NEUROPATIA DIABÉTICA

A Neuropatia Diabética consiste em um agravo da Diabetes, que causa um dano no nervo, ou em vários nervos, ocorrendo quando a glicemia está elevada constantemente.



As Neuropatias Diabéticas podem ser divididas em duas grandes categorias, as **Difusas** e as **Focais**.

➤ DIFUSAS

As neuropatias diabéticas do tipo difusas são as mais comuns de serem diagnosticadas e são representadas por **duas** classes:

Polineuropatia Somática Diabética: a mais comum no Brasil, também conhecida como Neuropatia Periférica, afeta as extremidades do corpo (pernas e pés, principalmente) provoca dor, formigamento, perda de força e perda da sensibilidade.



Autonômicas: causam danos aos nervos ligados ao sistema nervoso Autônomo (aquele que funciona independente da nossa vontade). Pode causar alteração no batimento cardíaco, na função intestinal e na bexiga.



► FOCAIS

As neuropatias diabéticas do tipo focais são as mais raras de serem diagnosticadas e apresentam sintomas muito dolorosos, que atrapalham a realização de atividades simples do dia a dia. São representadas por **duas** classes:

Plexopatia Diabética: tipo de neuropatia que causa atrofia (rigidez) nos músculos, em casos graves pode existir a dificuldade de se manter em postura ereta (dificuldade para se levantar e se manter em pé).



Mononeuropatia Diabética: atinge um único nervo causando dor, formigamento e dificuldade para se movimentar.



LOCAIS:

Dor ao toque



Tremor do músculo ou
sensação de "choques"

Aumento ou falta de
sensibilidade



Sensação de
queimação no local

GRAVES:

Prisão de ventre ou diarreia



Necessidade de urinar
frequente

Coração acelerado



Dificuldade para
levantar-se da posição
sentada

➤ **FIQUE ATENTO!**

Os sinais e sintomas das Neuropatias são sempre diferentes aos de outras doenças, então não preciso falar sobre isso na minha consulta de saúde **X**

Minha glicemia está normal, então não preciso mais tomar meus medicamentos **X**

Fumar e beber são ações que não agravam a Diabetes e as Neuropatias **X**

MITOS



Não posso fazer nenhum tipo de exercício devido as Neuropatias Diabéticas **X**

➤ CUIDADO COM A PELE

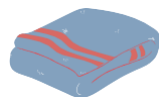
Examine o corpo com frequência

A Diabetes afeta a sensibilidade da pele, fique atento para pequenos machucados.



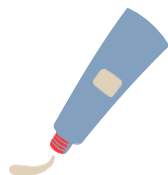
Enxugue bem o corpo

Principalmente entre os dedos dos pé e outras dobras do corpo.



Mantenha-se hidratado (a)

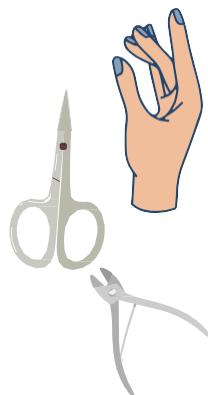
Tome água todos os dias e utilize cremes hidratantes, de preferência neutros (sem corantes ou cheiro).



➤ EVITANDO FERIMENTOS

Cuidado na
hora de fazer
as unhas

Mantenha as unhas em corte reto para evitar que encravem, cuidado com alicates e tesoura para não gerar ferimentos.



Utilize sapatos
confortáveis

Não ande descalço mesmo em dias quentes. Um calçado confortável é muito importante para evitar machucados, observe dentro do sapato antes de calçá-lo, evitando assim, qualquer objeto estranho.

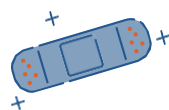




CUIDADO COM FERIMENTOS

Trate o
ferimento
imediatamente

Lave o local com
água e sabão,
enxugue
delicadamente e
cubra com um
curativo, gaze
ou atadura de
maneira que não
aperte o
machucado.



Observe o
ferimento

Caso o ferimento
não melhore e esteja
vermelho, doendo e
apresentando algum
tipo de secreção,
procure
imediatamente um
atendimento de
saúde.





CUIDADO COM FERIMENTOS

Não utilize medicamento
s por conta
própria

Alguns rémédios
não são
aconselháveis para
pessoas com
diabetes.



Cuidado com
receitas
caseiras o

Não utilize no
ferimento
manteiga, borra de
café, creme dental
e outros itens que
não são adequados
para o tratamento
de feridas, isso
pode contaminar o
ferimento e piorar a
lesão.



➤ ALIMENTAÇÃO

Para manter o equilíbrio da glicemia é necessário uma dieta balanceada. Atenção aos alimentos para **preferir**, **evitar** e os **prejudiciais**.

Alimentos para preferir:



Tapioca ou cuscuz em pouca quantidade (sem leite de coco ou leite condensado);



Aveia, linhaça ou castanha do Pará (pouca quantidade);



Leite e derivados (iogurte natural ou desnatado, queijo branco);



Carnes bovinas, frango ou peixes cozidos ou assados (sem gordura) e Ovos cozidos.



➤ ALIMENTAÇÃO

Alimentos para preferir:



Feijão, Grão de bico e Soja (cozidos sem embutidos, como a linguiça);



Macarrão e Arroz integral;



Frutas e Verduras;



Azeite de Oliva extra virgem ou óleos de milho, canola e girassol (em pouca quantidade, para preparo dos alimentos);



Açaí sem açúcar e sem farinha.



➤ ALIMENTAÇÃO

Alimentos para evitar:



Alimentos com farinha de trigo branca (bolos, pães e biscoitos);



Leite e iogurt com açúcar e corante;



Queijos amarelos (queijo prato);



Carnes gordurosas e salgadas;



Peixe frito, Charque e Ovo frito;



Sucos de fruta com açúcar ou adoçante e refrigerantes sem açúcar;



Manteiga, margarina ou creme de leite;



Açaí com açúcar e farinha de tapioca.



➤ ALIMENTAÇÃO

Alimentos ruins:

Produtos com açúcar ou mel;



Frutas em conserva;



Sucos industrializados (em pó, caixinha ou em lata) e refrigerantes com alto conteúdo de açúcar;



Biscoito recheado, chocolates e doces;



Macarrão estantâneo;



Carne em conserva ou Peixes salgados;



Salsicha, linguiça, mortadela e salame;



Frituras, empanados ou folheados.



➤ **MEDICAÇÃO, EXERCÍCIOS E REABILITAÇÃO**

Tome seus medicamentos e utilize sua insulina de acordo com a **PRESCRIÇÃO MÉDICA**, não esquecendo de verificar o índice de glicose, quando **NECESSÁRIO**.



Uma caminhada de 20-30 minutos ajuda a regular a pressão e a glicemia, melhora o humor e ainda aumenta a criatividade.



Andar de bicicleta ou fazer aulas de hidroginástica são atividades que fortalecem os músculos e regulam a quantidade de açúcar no sangue.



Os exercícios fisioterápicos são essenciais para a recuperação dos nervos, tendões e músculos. Vá continuamente a suas sessões de fisioterapia, caso necessário.

CARTILHA EDUCATIVA: VAMOS FALAR SOBRE NEUROPATIAS DIABÉTICAS?

Construção: Beatriz Duarte de Oliveira e Marcia Helena Machado Nascimento.

Especialista em Neurologia.

Design: Bianca Oliveira.

Recursos utilizados: Adober ilustraion, Animaker e Canva.

Referências:

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Diabetes mellitus. Brasília, 2006. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diabetes_mellitus_cab16.pdf. Acesso em 28 set. 2024.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
3. SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Neuropatia Diabética. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/publico/complicacoes/neuropatia-diabetica>. Acesso: 28 set. 2024.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015.



VAMOS FALAR SOBRE NEUROPATIAS DIABÉTICAS?

