

DIABETES

Tire de Letra



Entenda a doença e aprenda
a conviver com ela

Ficha Técnica:

- Responsável Técnico:

Juliane da Silveira Jasmim.

Enfermeira da Unidade de Saúde da Família Carvalheira/ Vassouras, RJ;
Mestranda do Programa de Mestrado Profissional de Ensino na Saúde/MPES;
Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa/EEAAC, Universidade Federal
Fluminense/UFF, Niterói/ RJ, Brasil.

- Orientador:

Prof^a. Dr^a. Gisella de Carvalho Queluci.

Enfermeira, Doutora em Enfermagem, Escola de Enfermagem Anna
Nery/EEAN, Universidade Federal do Rio de Janeiro/UFRJ; Professora Adjunta
em Enfermagem e docente permanente do Mestrado Profissional de Ensino na
Saúde/MPES, Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa/EEAAC,
Universidade Federal Fluminense/UFF, Niterói/RJ, Brasil.

- Design: Livy Dalboni Werle

Índice

•O que é diabetes?	03
•Você sabia?	04
•Diabetes tipo 1 x Diabetes tipo 2	05
•Fique atento!	06
•Principais sintomas	07
•Hipoglicemia	08
•Hiperglicemia	09
•Complicações a longo prazo	10
•Fatores de risco	11
•Prevenção e tratamento	12
•Dicas para tirar de letra	13
•Dicas de alimentação	14
•Dicas de atividade física	16
•Cuidados com os pés	17
•Conservação da insulina	19
•Aplicação da insulina	20
•Equipe multiprofissional	21
•Controle glicêmico	22
•Referências	23



O que é Diabetes?

Diabetes é uma doença crônica na qual o corpo não produz insulina ou não consegue utilizá-la da forma correta. Quando a pessoa tem Diabetes o nível de glicose no sangue fica alto - a famosa hiperglicemia. Se esse quadro permanecer por longos períodos, poderá haver danos em todo o organismo. Por isso é tão importante manter a glicose controlada!!

Mas o que é Insulina?

A insulina é um hormônio produzido por um órgão chamado pâncreas e ela é responsável pelo controle da glicose no sangue. A glicose é a nossa fonte de energia e nós a obtemos através da alimentação, quando ingerimos principalmente carboidratos, e a insulina permite que a glicose saia do sangue e entre na célula para ser utilizada pelo nosso organismo.

Você Sabia?

Hoje, no Brasil, há mais de 13 milhões de pessoas vivendo com Diabetes, o que representa 6,9% da população. E esse número está crescendo.

Pode ser que você ou alguém próximo tenha a doença. Saiba mais e aprenda a conviver bem com ela, transformando-a em mais um motivo para cuidar da saúde.



DIABETES TIPO 1



DIABETES TIPO 2

O Diabetes Tipo 1 aparece normalmente na infância ou adolescência, mas também pode ser diagnosticado em adultos. Esses pacientes devem tomar insulina todos os dias, pois o organismo não a produz.

 DIABETES TIPO 1 - 10%

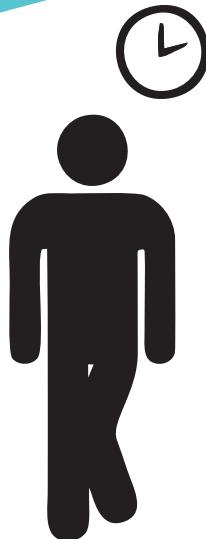
 DIABETES TIPO 2 - 90%



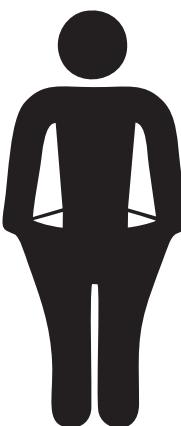
Existe também o Diabetes gestacional, uma condição temporária que acontece durante a gravidez. Ela afeta entre 2 e 4% das gestantes e aumenta o risco de desenvolvimento posterior de diabetes para a mãe e o bebê.

FIQUE ATENTO!

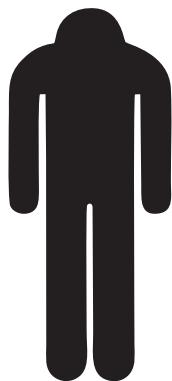
Caso tenha alguns desses sintomas
procure um profissional de saúde!
Esses são os principais sintomas:



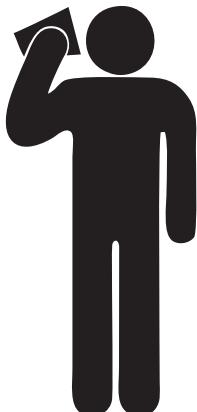
Fazer xixi
várias vezes



Emagrecimento



Cansaço



Muita Sede

Principais Sintomas

DIABETES TIPO 1

- Muita sede
- Fazer xixi várias vezes
- Cansaço e fraqueza
 - Perda de peso
- Comum em crianças e adolescentes

DIABETES TIPO 2

- Visão embaçada
- Fome exagerada
- Formigamento nos pés
- Infecções frequentes
- Má cicatrização de feridas

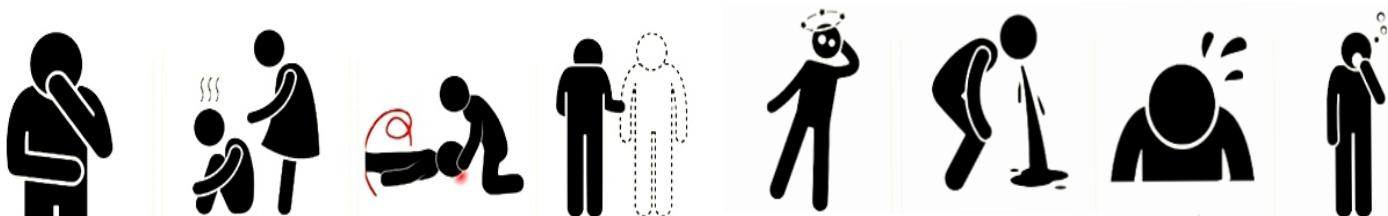
Complicações Agudas

Hipoglicemias

Quando o nível de glicose está muito baixo no sangue, menor que 70 mg/dl.

O que fazer???

Oferecer alimentos ricos em açúcar ou carboidratos de fácil digestão, como 1 copo de suco de frutas, meio copo de água com 1 colher de sopa de açúcar, uma banana ou 1 pão doce, por exemplo. Após 15 minutos verificar se os sintomas melhoraram e medir a glicemia. Os principais sintomas são:



Dores de
cabeça

Alteração
de humor

Desmaio

Visão
embacada

Confusão
mental

Enjoo

Suor
Frio

Sono

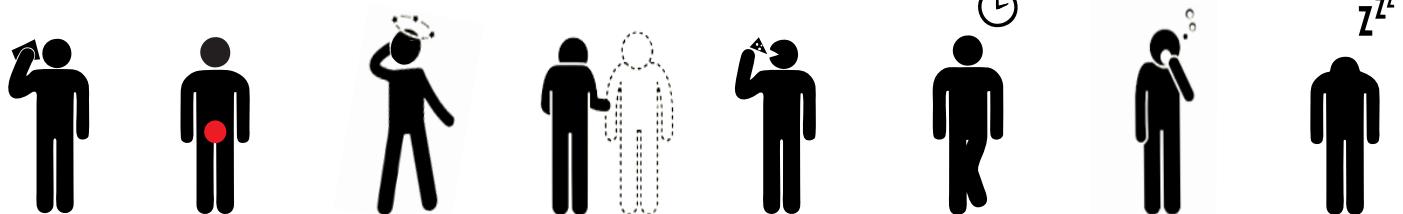
Hiperglicemia

Ao contrário da hipoglicemia, a hiperglicemia é o excesso de glicose no sangue. Os sinais e sintomas vão aparecendo aos poucos e ela pode levar ao coma e à morte!

O que pode causar uma crise de hiperglicemia?

- Não seguir a dieta recomendada e/ou comer muito.
- Ficar sob estresse emocional e/ou doente.
- Tomar uma dosagem errada de medicação (insulina ou remédios em quantidade menor que a recomendada).

Principais Sintomas:



Boca Seca

Coceira no corpo

Fraqueza e Tontura

Visão embaçada

Muita Fome

Fazer xixi várias vezes

Cansaço

Sono

Complicações a longo prazo

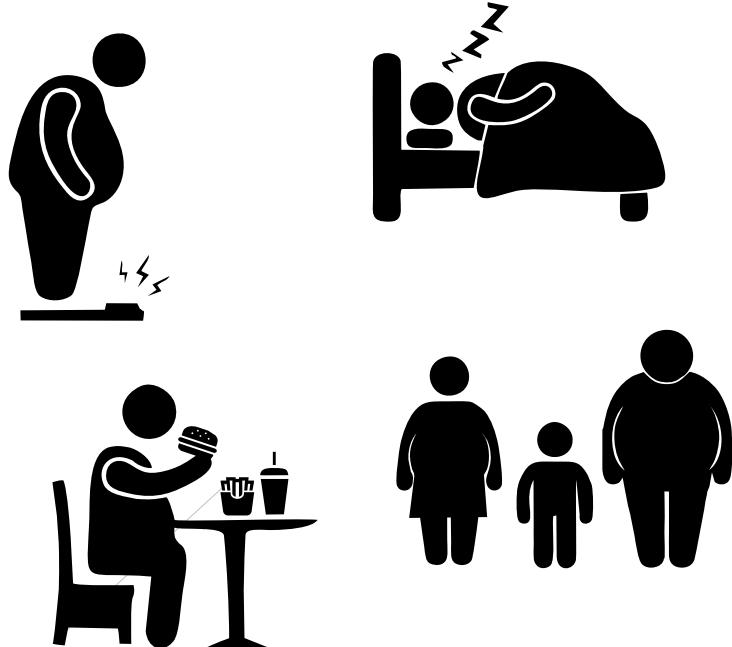
- Problemas nos rins
- Complicações na visão
- Problemas no coração
- Problemas nos vasos sanguíneos
- Machucados e dores nos pés



- É importante ter sempre em mãos um cartão de identificação alertando que você é diabético e com os telefones de um parente ou amigo para contato em caso de urgência.
 - Não dirija se estiver se sentindo mal, pois isso pode ser perigoso.
- Caso você faça longas viagens, leve sempre sucos e biscoitos, pois você pode precisar se sua glicose abaixar.
 - Quando estiver doente, redobre os cuidados.

Fatores de risco

- Obesidade
- Sedentarismo
- Má alimentação
- Histórico Familiar



Prevenção e tratamento

- Alimentação saudável
- Controlar o peso
- Controlar a pressão arterial
- Controlar o colesterol
- Parar de fumar
- Realizar exercícios físicos
- Tomar os medicamentos e/ou insulina na hora certa e regularmente



Dicas para tirar de letra

- Reduzir o uso de sal
- Evitar temperos e molhos industrializados! Invista em temperos frescos como salsinha, orégano e manjericão por exemplo
- Evitar longos períodos de jejum, coma de 3 em 3 horas para controlar o apetite e evitar a hipoglicemia.
- Beber muita água! Leve sempre uma garrafa com você
- Praticar atividades físicas e evitar o sedentarismo

Dicas de alimentação

- Distribua os alimentos de 5 a 6 refeições ao dia e não deixe de fazer o café da manhã.
- Nenhum tipo de fruta é proibido, mas não exagere na quantidade.
- No almoço e jantar continue a comer o tradicional arroz com feijão.
- A metade do prato deve ser de vegetais coloridos, pode ser salada crua e/ou vegetais cozidos.
- Escolha carnes magras e evite molhos gordurosos.
- Evite alimentos açucarados.

- Se precisar utilize adoçante em pequena quantidade, mas evite os adoçantes a base de frutose.
- Evite frituras e diminua o consumo de gorduras animais, como: carnes gordas, queijos amarelos, manteiga, margarina, requeijão e creme de leite.
- Diminua o sal!
- A maioria dos diabéticos também possuem pressão alta.
- Procure utilizar alimentos menos processados, como: aveia, pão integral, arroz integral macarrão integral, etc.
- Beba bastante água!
- Evite bebida alcoólica!
- Consulte um nutricionista regularmente!

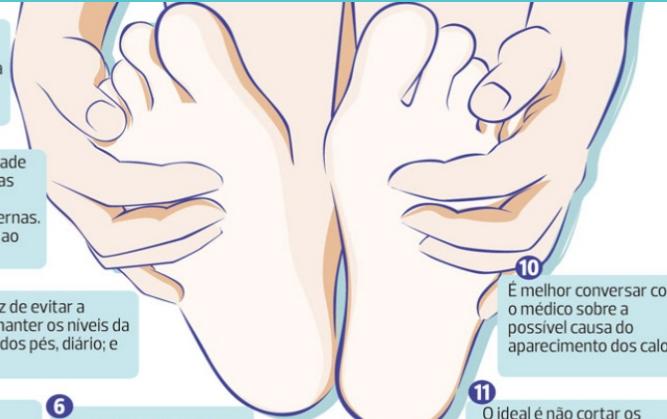
Dicas de Atividade Física

- Exercício físico não é só malhação! Faça algo que você goste! Você pode andar de bicicleta, patins, praticar dança, caminhadas... Tente começar a ir caminhando para o serviço ao invés de ir de ônibus ou carro, se for possível. Realize atividades com grupo de amigos ou com seu parceiro! É bom que um incentiva o outro!
- Exercícios físicos ajudam a abaixar as taxas de glicose. A atividade física melhora o humor, o sono e a disposição para outras atividades, além de evitar doenças. Medir o nível de glicose no sangue é importante também na prática de esportes, o que deve ser feito sob orientação dos profissionais de saúde. Se você não estiver se exercitando e for começar, consulte um médico antes.

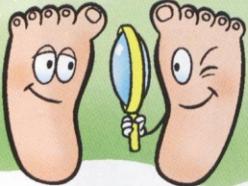


Cuidados com os pés

A hiperglicemia prejudica a saúde da pele, causando: cicatrização lenta, perda de sensibilidade, infecções, falta de elasticidade e afinamento. Dessa forma, todo diabético precisa tomar muito cuidado com a pele, principalmente a dos pés. Qualquer machucado, senão percebido e cuidado a tempo, pode virar uma infecção.

- 
- 1 Segundo o Ministério da Saúde, 70% das cirurgias para retirada de membros no Brasil têm como causa o diabetes mal controlado: são 55 mil amputações anuais
- 2 Formigamentos; perda da sensibilidade local; dores; queimação nos pés e nas pernas; sensação de agulhadas; dormência; além de fraqueza nas pernas. Tais sintomas podem piorar à noite, ao deitar
- 3 A prevenção é a maneira mais eficaz de evitar a complicação. A medida principal é manter os níveis da glicemia controlados; exame visual dos pés, diário; e avaliação médica periódica
- 4 O paciente deve examinar os pés diariamente em um lugar bem iluminado. Quem não tiver condições de fazê-lo, precisa pedir a ajuda de alguém. Deve-se verificar a existência de frieiras; cortes; calos; rachaduras; feridas ou alterações de cor. Uma dica é usar um espelho para se ter uma visão completa
- 5 É preciso manter os pés sempre limpos, e usar sempre água morna, e nunca quente, para evitar queimaduras. A toalha deve ser macia. É melhor não esfregar a pele. Mantenha a pele hidratada, mas sem passar creme entre os dedos ou ao redor das unhas
- 6 Use meias sem costura. O tecido deve ser algodão ou lã. Evitar sintéticos, como nylon
- 7 Antes de cortar as unhas, o paciente precisa lavá-las e secá-las bem. Para cortar, usar um alicate apropriado, ou uma tesoura de ponta arredondada. O corte deve ser quadrado, com as laterais levemente arredondadas, e sem tirar a cutícula
- 8 Recomenda-se evitar idas a manicures ou pedicures, dando preferência a um profissional treinado, o qual deve ser avisado do diabetes
- 9 Os pés estejam sempre protegidos. Inclusive na praia e na piscina
- 10 É melhor conversar com o médico sobre a possível causa do aparecimento dos calos
- 11 O ideal é não cortar os calos, nem usar abrasivos
- 12 Os calçados ideais são os fechados, macios, confortáveis e com solados rígidos, que ofereçam firmeza. As mulheres devem dar preferência a saltos quadrados, que tenham, no máximo, 3 cm de altura. É melhor evitar sapatos apertados, duros, de plástico, de cor sintética, com ponta fina, saltos muito altos e sandálias que deixam os pés desprotegidos

Examinar os pés diariamente e ver se não há bolhas, rachaduras, cortes, pele seca ou vermelhidão.



Usar creme para amaciar (entre os dedos, não!).



Lavar os pés diariamente com sabão neutro e água morna (quente, não!).

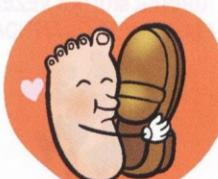
Enxugar sempre muito bem, principalmente entre os dedos.



Não colocar de "molho", pois resseca.



As meias devem ser de algodão, sem costura e sem elástico.



Usar sapatos confortáveis, macios e sem costura.



Não andar descalço nem usar sandálias, salto alto ou sapato apertado.



Antes de calçar sapatos e meias, ver se não há nada dentro que possa machucar seu pé.



Não cortar calos ou verrugas e não tirar cutículas ou os cantos das unhas.

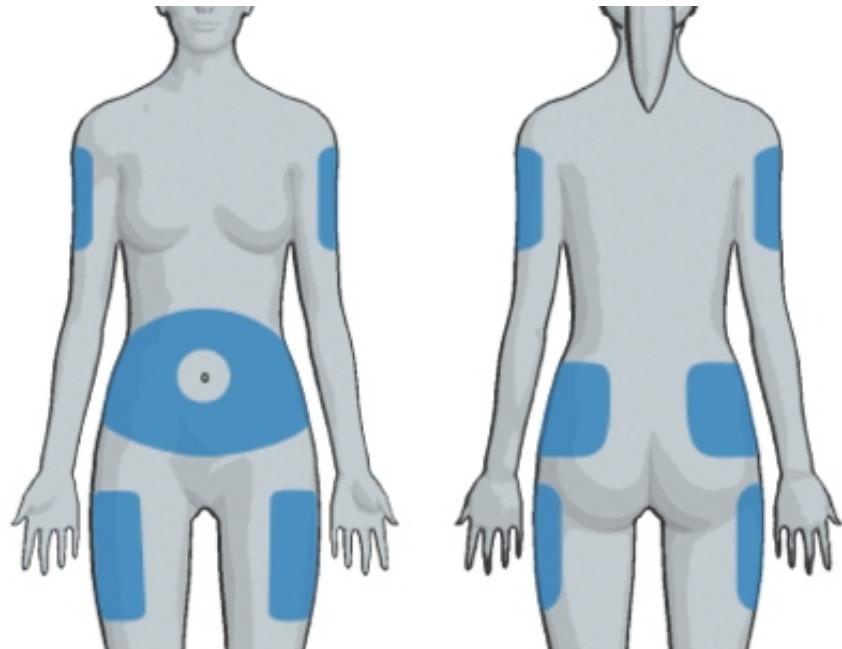
Conservação da Insulina

- A insulina deve ser guardada na geladeira entre 2 e 8°C.
- Depois de aberta, sua durabilidade é de 30 dias, devendo ser descartada.
- É importante manter todos os tipos de insulina longe da luz e do calor.
- Ao abrir a insulina anotar no rótulo a data para facilitar.
- Se você for passar um período extenso ao ar livre, em dias muito frios ou quentes, deve armazenar a insulina em um isopor bolsa térmica, podendo eventualmente conter placas de gelo, desde que este não tenha contato direto com a insulina.



Aplicação da Insulina

É muito importante fazer rodízio dos locais do corpo em que você aplica a insulina, para prevenir nódulos e alterações locais decorrentes da aplicação repetida de insulina, chamadas de lipodistrofias. Por exemplo, você pode aplicar em um lado do abdome e depois do outro lado, além de escolher diferentes partes de cada lado do abdome. Evite uma área de cinco centímetros em torno do umbigo e também evite aplicar sobre cicatrizes.



Equipe Multiprofissional x Apoio Familiar

É muito importante que você seja acompanhado por vários profissionais de saúde! O paciente diabético deve ser acompanhado, dependendo de cada caso, periodicamente pelo: enfermeiro, médico, dentista, nutricionista, psicólogo, endocrinologista, educador físico, fisioterapeuta, entre outros.

Procure seu posto de saúde e tire suas dúvidas!

Além disso, o apoio familiar é fundamental. O apoio da família ao indivíduo com diabetes é muito importante no tratamento do paciente. Fazer todas as alterações e se adequar a um estilo de vida mais saudável pode se tornar mais fácil se ele tem o carinho, o suporte e o auxílio dos familiares e amigos.

Muitas vezes a notícia do diagnóstico desperta no paciente medo, insegurança e até mesmo rejeição ao diagnóstico. A família tem papel fundamental em ajudar o indivíduo a aceitar o diabetes e é muito importante que ela se envolva com o tratamento.

Algumas atitudes que o familiar pode ter: ajudar o paciente a se adaptar a uma dieta saudável, ajudar a inserir e estimular a atividade física em seu dia a dia, auxiliar a tomar os medicamentos na dose e horário corretos, acompanhar ao médico e nos exames periódicos, ajudar nas tarefas, manter o cardápio adequado de cada refeição, etc.

Controle Glicêmico

Jantar - Noite

	Antes	Depois
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Almoço - Tarde

	Antes	Depois
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Café - Manhã

	Antes	Depois
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Diabetes Mellitus. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. (Cadernos de Atenção Básica, n. 16. Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diabetes_mellitus.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Caderno de atenção básica: Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica – diabetes mellitus. 2015.

DIRETRIZES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Classificação Etiológica do Diabetes Mellitus. Rio de Janeiro, 2014.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBD). Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes. Tratamento e Acompanhamento do Diabetes Mellitus, 2007.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Consenso Brasileiro Sobre Diabetes 2002: Diagnóstico e Classificação do Diabetes Mellitus e Tratamento do Diabetes Mellitus do tipo 2. Rio de Janeiro: Diagraphic, 2003.