

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.

O Diabetes Tipo 2 aparece quando o organismo não consegue usar da forma correta a insulina que produz, ou não fabrica a quantidade certa para controlar a glicose no sangue. Ele se manifesta mais em adultos e pode ser necessário o uso de insulina e/ou outros medicamentos.



DIABETES TIPO 1 - 10%



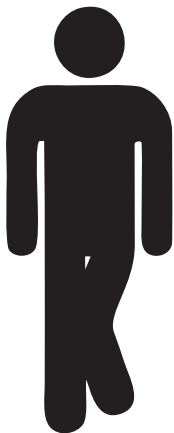
DIABETES TIPO 2 - 90%



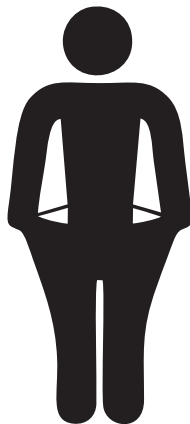
Existe também o Diabetes gestacional, uma condição temporária que acontece durante a gravidez. Ela afeta entre 2 e 4% das gestantes e aumenta o risco de desenvolvimento posterior de diabetes para a mãe e o bebê.

**FIQUE
ATENTO!**

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



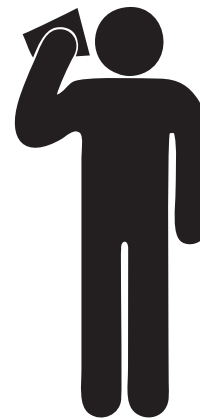
Fazer xixi
várias vezes



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

Hipoglicemia

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:



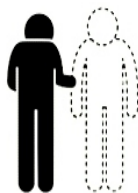
Dores de
cabeça



Alteração
de humor



Desmaio



Visão
embaçada



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).

Se você estiver com alguns desses sintomas e medir a glicose e estiver muito alta, ou não tiver como medir também e não souber se está alta ou baixa, não fique na dúvida, procure um hospital ou um posto de saúde!

Principais Sintomas:



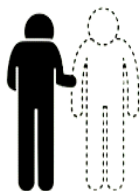
Boca
Seca



Coceira
no corpo



Fraqueza e
Tontura



Visão
embaçada



Muita
Fome



Fazer xixi
várias vezes



Cansaço



Sono

Complicações a longo prazo

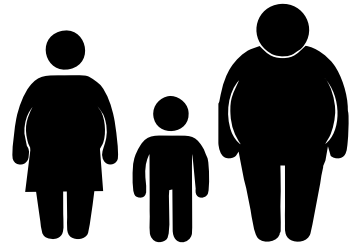
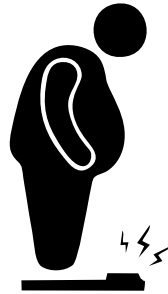
- Problemas nos rins
- Complicações na visão
- Problemas no coração
- Problemas nos vasos sanguíneos
- Machucados e dores nos pés



- 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.

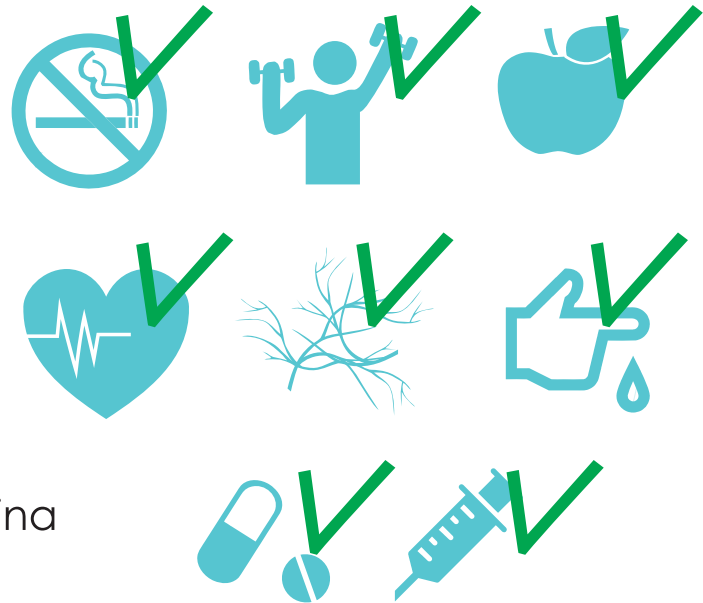
Fatores de risco

- 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 manjeriço 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 incentive 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

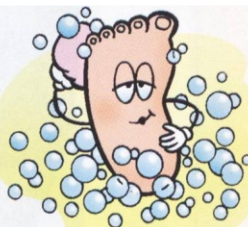
A hiperglicemia prejudica a saúde da pele, causando: cicatrização lenta, perda de sensibilidade, infecções, falta de elasticidade e afinamento. Dessa forma, todo diabético precisa tomar muito cuidado com a pele, principalmente a dos pés. Qualquer machucado, senão percebido e cuidado a tempo, pode virar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



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

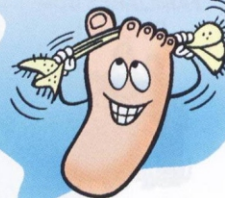


Usar creme para amaciar (entre os dedos, não!).

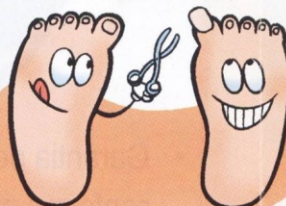


Lavar os pés diariamente com sabão neutro e água morna (quente, não!).

Enxugar sempre muito bem, principalmente entre os dedos.

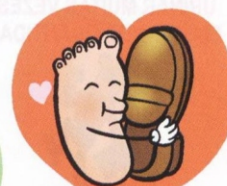


Não colocar de "molho", pois resseca.

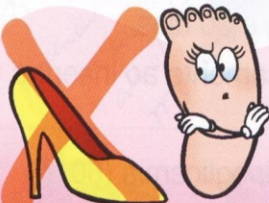


Cortar as unhas não muito curtas com tesoura própria e em linha reta.

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.

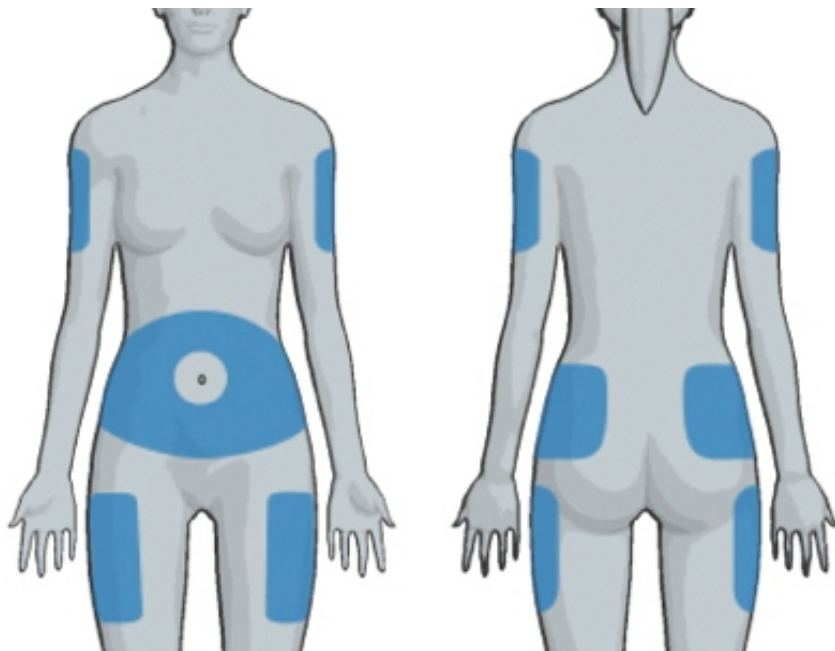
Conservação da Insulina

- 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

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	

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	

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	

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.