

VIVENDO E APRENDENDO COM O DIABETES MELLITUS



Mariana Ferreira

Orientadores

José Otávio do Amaral Corrêa
Danielle Guedes Andrade Ezequiel

Apresentação

ESSE material educativo foi elaborado especialmente para pessoas que vivem com diabetes . Nele você vai ter mais informações sobre a doença e sobre como ter uma vida mais saudável. O diagnóstico de diabetes pode, inclusive, ser uma oportunidade de se cuidar ainda mais!

Mariana Ferreira

Médica Endocrinologista

Doutoranda em Saúde pelo Programa de Pós-graduação em Saúde da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora

Produto de tese de pós-graduação para obtenção do título de doutora em saúde pela Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora, 2024.

Autores

Ferreira, Mariana

Vivendo a aprendendo com o diabetes. / Mariana Ferreira,
Juiz de Fora, MG 2024

Orientador: José Otávio do
Amaral Corrêa

Coorientadora: Danielle Guedes
Andrade Ezequiel

Ilustrações: Aspecto
Empreendimento Criativo

Diagramação: Intermídia
Empresa Júnior de
Comunicação social

Colaboradores: Cláudia de
Albuquerque Thomé
Gabriel Feres Gomes Chamon
Assú
Dara Campos de Oliveira
Felipe Quaresma Gonçalves
João Vítor de Souza Paulo
Layla de Souza Pires Miranda
Chislene Pereira Vanelli
Rafaela Gonçalves Dias

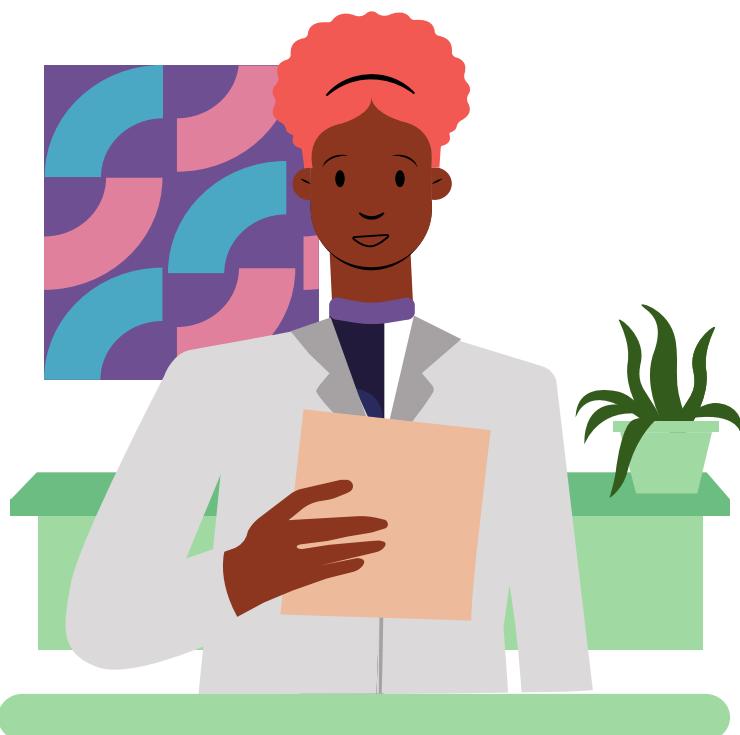
SUMÁRIO

A autonomia e o autocuidado no diabetes mellitus	<hr/> 3
Cuidados com a alimentação em pacientes com diabetes mellitus	<hr/> 13
Medicamentos para tratar o diabetes mellitus	<hr/> 25
Complicações do diabetes mellitus	<hr/> 36
Hábitos de vida no diabetes	<hr/> 48

“Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.”

A autonomia e o autocuidado no diabetes mellitus

Bom dia, Maria. Após te avaliar e ver seus exames de sangue, vejo que você está com diabetes.



Meu Deus, doutora! Já ouvi tanta coisa ruim sobre essa doença...



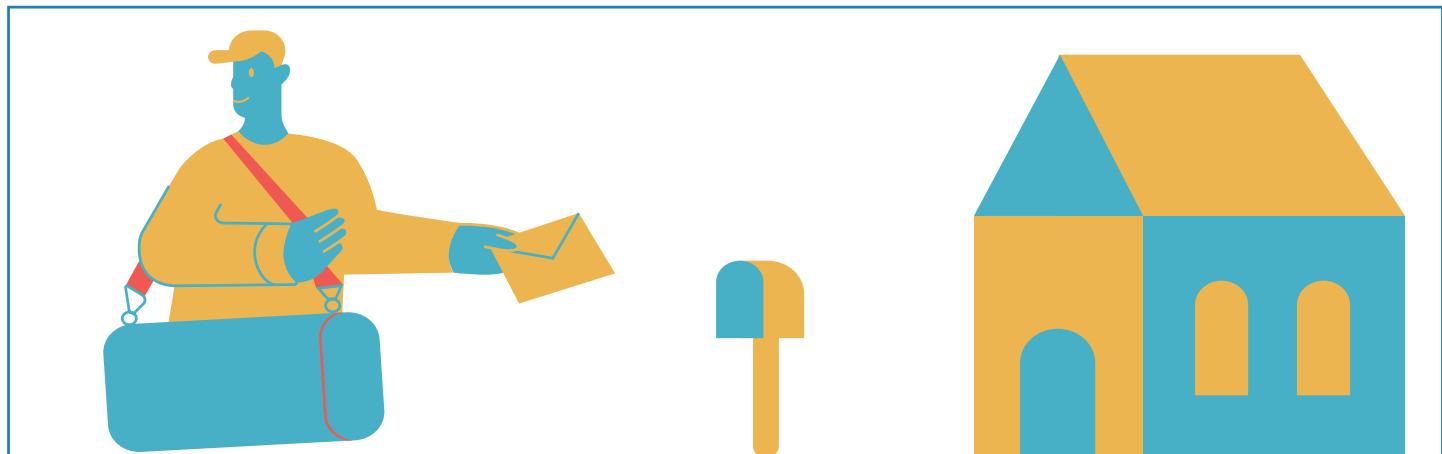
Você verá que o diagnóstico de diabetes pode ser uma motivação para uma vida mais saudável. O diabetes mellitus é uma doença que se caracteriza pelo excesso de açúcar (glicose) no sangue (HIPERglicemia), causada pela deficiência na produção ou ação da insulina. É causada por um conjunto de fatores genéticos e ambientais, não está diretamente relacionada a comer muito doce.

É por que comi muito doce?
Essa é a causa do diabetes?
E o que seria esse problema com a insulina?

A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas que facilita a entrada da glicose dentro das células do corpo. Assim ela garante a energia necessária para o funcionamento do nosso corpo.

Estas orientações irão te ajudar a entender melhor a biologia e os principais tipos de diabetes:

Para entender melhor o que é a insulina e a sua importância, podemos pensar nos carteiros que entregam cartas na sua casa.



Nessa situação, a carta deve entrar na sua casa, assim como o açúcar deve entrar nas células do seu corpo. E, do mesmo modo que o correio envia o carteiro para realizar essa entrega, o seu pâncreas libera a insulina para permitir a entrega da glicose e a produção de energia.

Então, o diabetes poderia ser explicado pelo excesso de cartas na rua (açúcar no sangue) e pela ausência ou ineficiência dos carteiros (insulina).

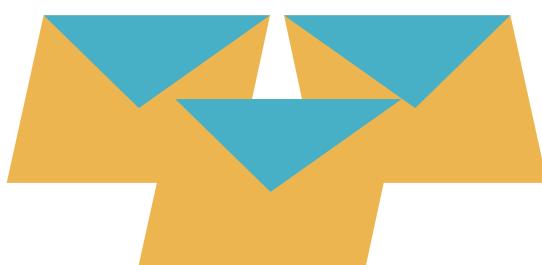


Os principais tipos de diabetes são:

Diabetes mellitus tipo 1: doença autoimune, ou seja, o organismo enxerga alguma parte própria dele como estranha e ataca. Neste caso, o alvo é o pâncreas. Por isso ocorre deficiência na produção de insulina, que seria o nosso carteiro.



Diabetes mellitus tipo 2: é o tipo mais comum de diabetes (90 a 95% dos casos). Pode se desenvolver inicialmente de forma silenciosa, sem provocar sintomas. Alguns fatores de risco dessa doença são ocorrência de diabetes na família, obesidade e falta de exercício físico. Neste tipo de diabetes, existem muitos "carteiros", mas por não estarem trabalhando normalmente, há excesso de cartas.



Diabetes gestacional: algumas alterações que ocorrem no organismo durante a gravidez tornam a insulina menos eficiente e, com isso, há aumento do açúcar.

E o “diabetes emocional”, também existe?



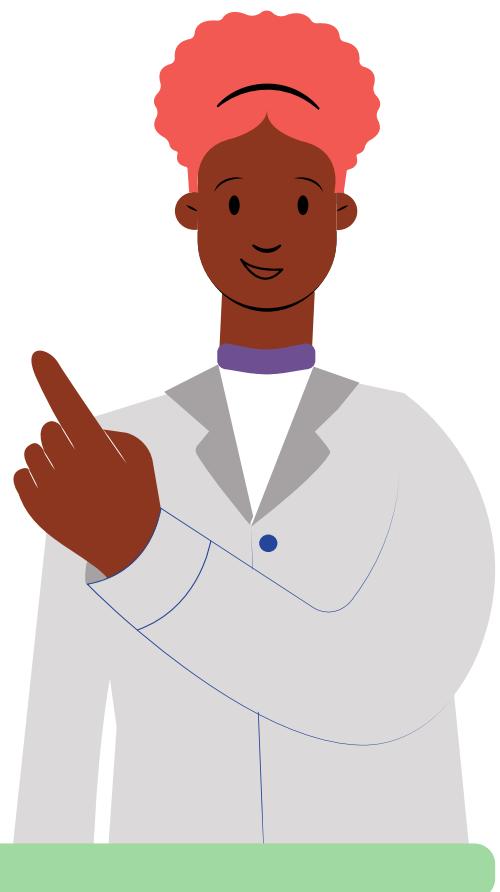
Embora o estresse emocional contribua para o aumento da glicose no sangue, isso por si só não é capaz de causar a doença.

Mas, em pessoas que já possuem chances de desenvolver diabetes, esta pode ser antecipada.

Mas e agora, Dra? O que eu faço?

Vamos trabalhar juntas pensando em novos hábitos e, sobretudo, para que você tenha autonomia no seu tratamento.

Será uma nova fase da vida em que vamos exercitar mais ainda o autocuidado. Isso é tão importante... Vamos juntas?



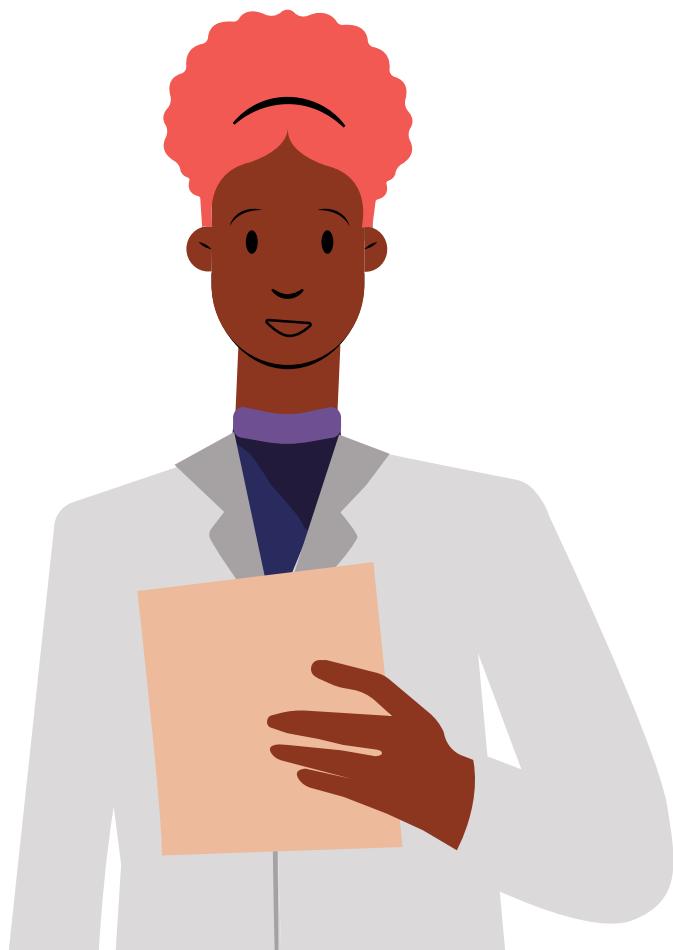
Como assim autonomia?

Autonomia:

- capacidade de tomar decisões por vontade própria, de forma independente;
- ela te dá liberdade para definir suas escolhas;
- assim, você se torna capaz de exercer o autocuidado.

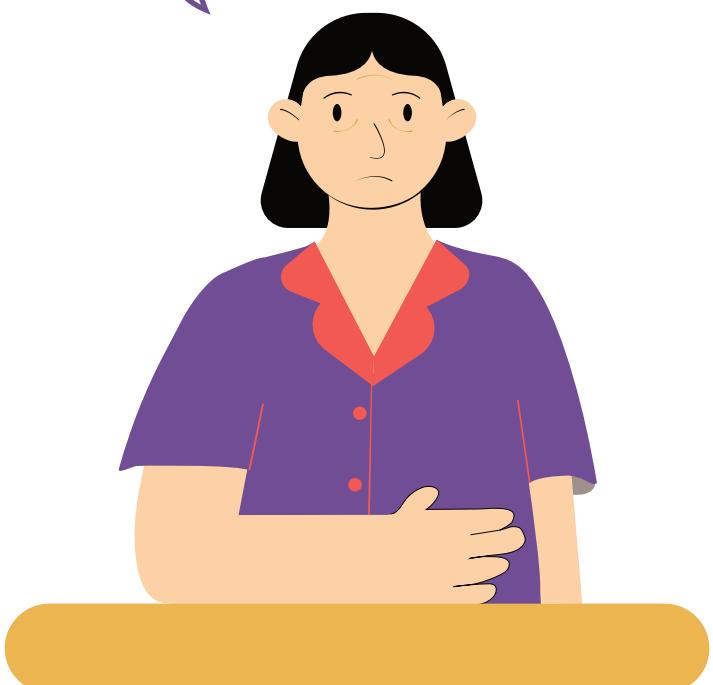
Autocuidado:

- um conjunto de práticas adotadas para cuidar de si e proporcionar melhor qualidade de vida;
- exemplos: ter uma alimentação saudável, praticar exercício físico e usar as medicações corretamente.



Ter autonomia para cuidar de mim realmente é um ponto fundamental. O apoio de vocês é muito importante, mas esse novo estilo de vida depende da minha atitude!

O problema é que fica difícil fazer isso quando ninguém te apoia, nem sua própria família. Por exemplo, minha luta com a alimentação em casa tem tempo..



O suporte social, que pode vir da família, amigos e vizinhos, é importante para facilitar as mudanças de hábitos de vida, principalmente quando falamos sobre alimentação saudável, que é a mesma para todas as pessoas!

Por isso, as pessoas do seu convívio também devem ser orientadas de forma adequada para serem capazes de compreender as características do diabetes.

Você também pode ser o exemplo para mudanças mais saudáveis dentro da sua casa!



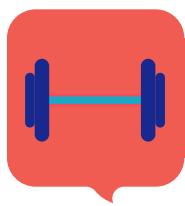
Ter o apoio e a compreensão da minha família já ajudaria bastante! Vou envolvê-los nessa jornada e todos sairemos ganhando!

E quanto ao exercício físico, por que ele é tão importante?



O exercício físico regular produz muitos benefícios para a saúde.

Principalmente para a pessoa com diabetes, como a melhora da glicemia e da ação da insulina.



Confira no panfleto abaixo:

Outros benefícios do exercício físico

- Melhora o controle da glicose no sangue
- Diminui risco de complicações
- Aumenta a ação da insulina
- Contribui para a perda de peso e manutenção do peso perdido
- Diminui o estresse e a depressão
- Ajuda no controle do colesterol e da pressão arterial

É preciso ter algum cuidado quando for me exercitar?

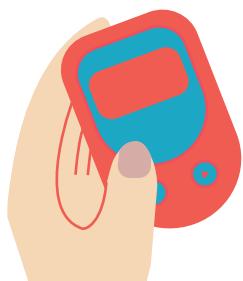


Com certeza. Beber água com frequência e monitorar os níveis de açúcar no sangue são peças-chaves.



Acompanhe nas instruções a seguir:

Faça o monitoramento da glicemia antes e depois de praticar as atividades físicas. Evite a realização de exercícios caso a glicemia esteja acima de 250mg/dl. Antes de começar a fazer os exercícios, você deve procurar um médico para uma avaliação da parte cardíaca.



[Veja aqui como fazer a medida da glicemia](#)

E caso seja menor que 90 mg/dL, ingira de 15 a 30 gramas de carboidrato, como uma banana ou uma maçã. Se o exercício demorar mais de 40 minutos, faça uma monitorização da glicemia.



Realmente, doutora, o exercício pode ser muito bom para gente, mas eu ainda acho muito difícil me dedicar para isso.



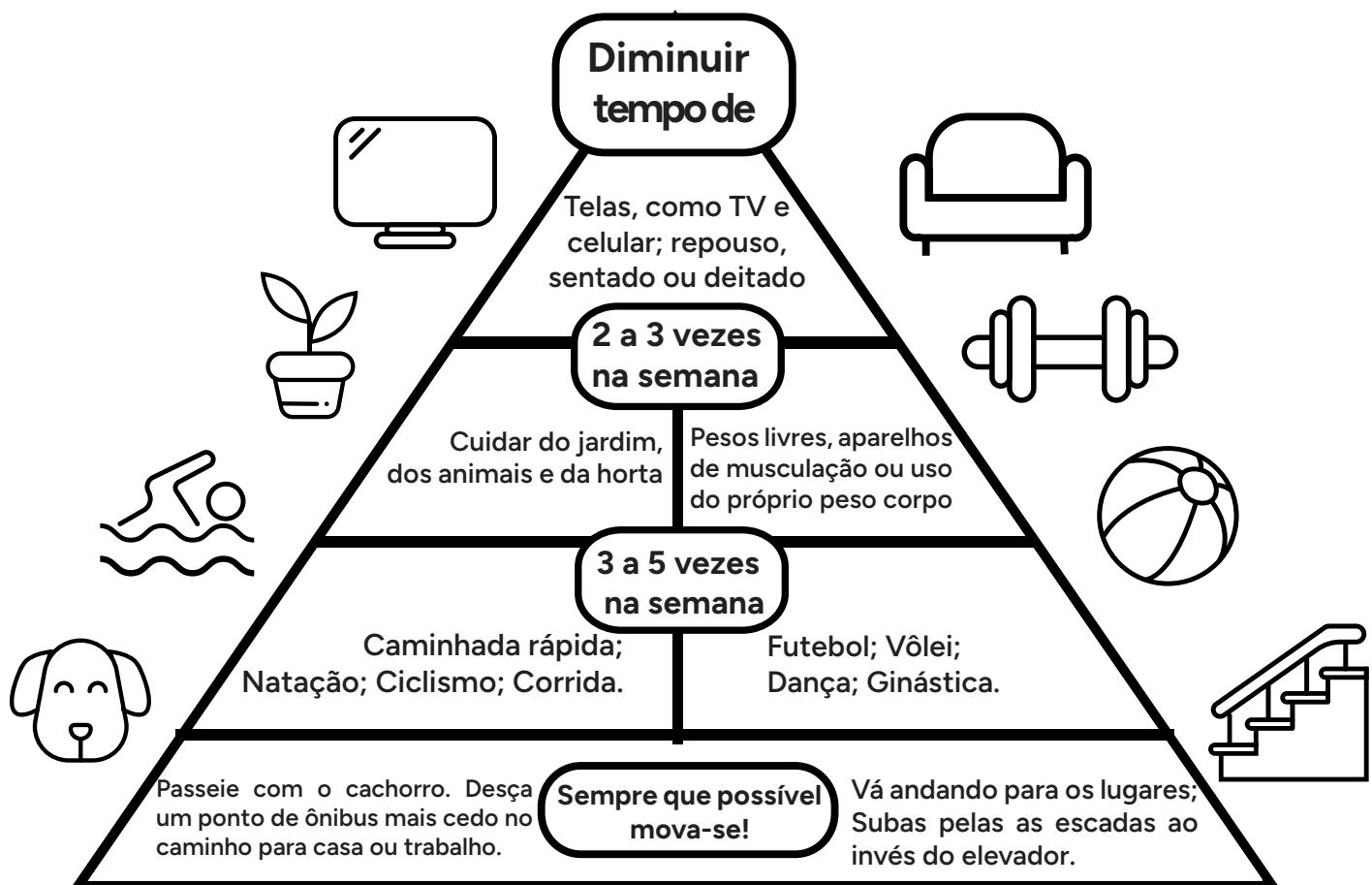
Eu entendo que possa parecer complicado no início. Unir as suas preferências com o que você tem disponível é essencial.



Confira cinco dicas neste panfleto que podem te ajudar nesse processo:

1. Escolha uma atividade física que seja agradável.
2. Qualquer tempo é melhor do que nada! Comece devagar, com 5 a 10 minutos de atividade por dia. Aumente a duração e a intensidade aos poucos.
3. Se você passa muito tempo sentado, procure se movimentar por 3 minutos, a cada meia hora.
4. Tenha uma meta de pelo menos 30 minutos de exercícios cinco dias por semana (ou mais se você puder).
5. Se preferir, exercite-se em grupos ou com alguma companhia.

Essa pirâmide abaixo pode te guiar também! Observe que a base dela são as atividades que devemos fazer mais e o topo, que devemos fazer menos.



Foram muitas novidades para mim, e reconheço a importância de aplicar essas mudanças no meu dia-a-dia. Mas agora, o que mais me preocupa é a minha alimentação. O que eu posso fazer?



Vou te encaminhar para o nutricionista, que irá conversar a respeito dos cuidados com a alimentação.

Ele será uma grande aliado na busca de uma vida mais saudável: o diabetes é uma doença crônica e complexa, por isso, precisa de cuidados com profissionais que trabalham juntos para ajudar você.

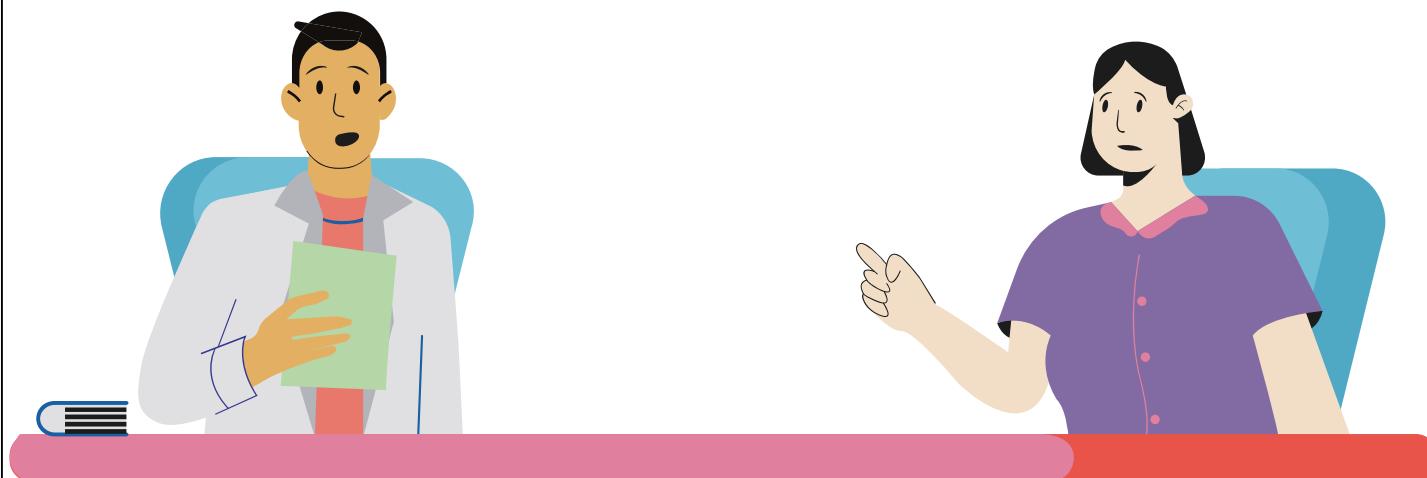
Até a próxima consulta, Maria. Juntas conseguiremos atingir uma vida mais saudável!



Cuidados com a alimentação em pacientes com diabetes mellitus

Bom dia, Maria! Neste momento que você foi diagnosticada com diabetes, como está lidando com a alimentação?

Agora não sei mais o que posso comer. Me disseram que vou ter que cortar vários alimentos...



Vamos conversar melhor sobre esse assunto. Gostaria de saber o que você sabe sobre a alimentação no diabetes.

Bem, eu vi que não posso mais comer doce e que tenho que cortar carboidratos, como o arroz, pães e o macarrão, né?

Vamos adequar a quantidade e o tipo de carboidrato da dieta, mas ele ainda será a base da sua alimentação. E os doces não são proibidos, porque na alimentação é proibido proibir! Mas vamos tomar cuidado com a quantidade e a frequência do consumo desses alimentos.

A alimentação da pessoa que vive com diabetes demanda atenção, mas não é diferente da alimentação saudável que recomendamos para todas as pessoas. Falando nisso, Maria, o que você acha que é uma alimentação saudável?



Uma alimentação ideal seria aquela com bastante verduras, legumes e frutas? Sem exagerar nesses carboidratos e gordura também?

É um pouco disso! Envolve uma alimentação variada, com legumes e vegetais, grãos integrais, alimentos ricos em fibras, carnes magras e fontes de gordura saudáveis.

Importante também controlar o consumo de sal, gordura, açúcar e alimentos processados, já os ultraprocessados devem ser evitados.



Como posso diferenciar esses processados de ultraprocessados?

Vamos conversar sobre a classificação de acordo com o grau de processamento dos alimentos através desse panfleto?

Grau de PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

Alimentos *in natura* ou minimamente processados

São aqueles obtidos diretamente das plantas ou animais sem passar por processo de industrialização ou passar por pequeno processo sem alterações de suas características. Exemplos: frutas, legumes, ovos, verduras, arroz, leite, carne.

Alimentos processados

São fabricados com adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre a partir de um alimento in natura ou minimamente processado. Exemplos: queijo, pão, frutas em calda, peixe enlatado.

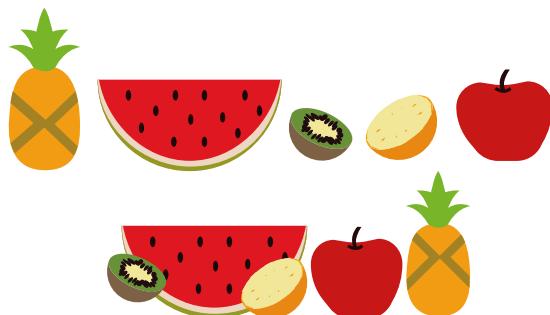
Alimentos ultraprocessados

São produtos que passam por várias etapas de processamento na indústria. São ricos em calorias, açúcar, gorduras, aditivos e sal. Têm pouco ou nenhum nutriente. Exemplos: refrigerantes, biscoitos, sorvete, macarrão instantâneo, balas, hambúrguer, salsicha.



10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- 1** Fazer uso de alimentos "in natura" a base da alimentação
- 2** Ao cozinhar, utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades
- 3** Limitar o consumo de alimentos processados
- 4** Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados
- 5** Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e se possível, com companhia
- 6** Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos "in natura" ou minimamente processados
- 7** Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias
- 8** Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece
- 9** Dar preferência, se fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora
- 10** Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais



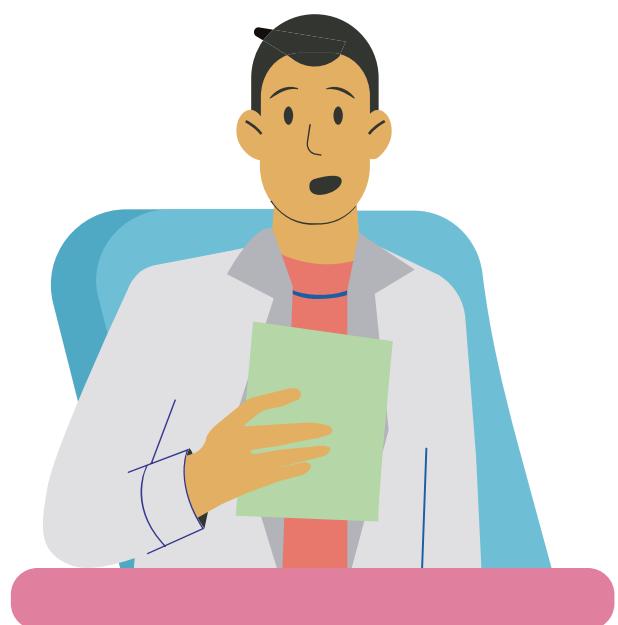
Não é necessário que você adote todos os passos de uma vez. Tente mudar aos poucos, escolhendo alguns dos mais fáceis para começar.



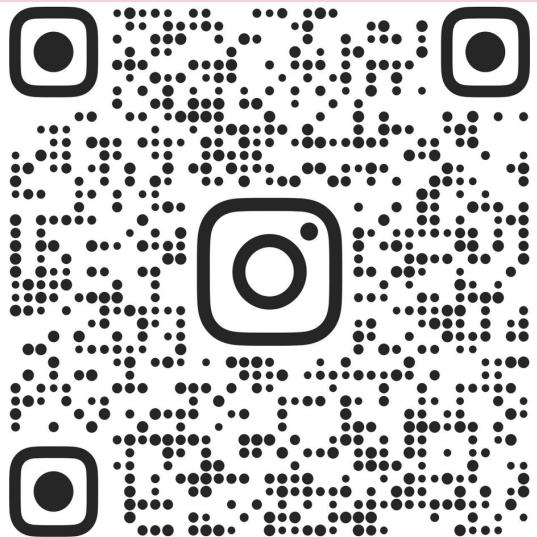
Alguns desses eu já faço, como usar pouco óleo e sal, outros são difíceis pra mim. Uma dificuldade é que lá em casa comemos bastante pipoca de microondas e biscoito, nesses 10 passos fala que é ultraprocessado, né?



É assim mesmo, alguns vão ser mais difíceis e outros mais fáceis. Em relação aos ultraprocessados, são produtos que devemos evitar, mas existem outras opções para substituí-los! Um exemplo é fazer a pipoca na panela ou uma receita de biscoitos caseiros!



CONFIRA AQUI AS RECEITAS!



PUBLICAÇÃO COMPARTILHADA EM 12 DE FEVEREIRO
DE VIVENDO E APRENDENDO COM DIABETES



E eu posso comer
fruta à vontade?

Em relação às frutas, não existe proibição. Mas é necessário cuidado com a quantidade ingerida, por serem fonte de frutose e essa se transformar em açúcar. Assim, as frutas são importantes na alimentação saudável pois são ricas em nutrientes, mas devemos evitar excessos!

A alimentação saudável deve ter equilíbrio, moderação e diversidade de nutrientes. Os alimentos podem ser divididos em três grupos de macronutrientes. Veja nesse quadro:

MACRONUTRIENTES

CARBOIDRATOS



PROTEÍNAS



GORDURAS



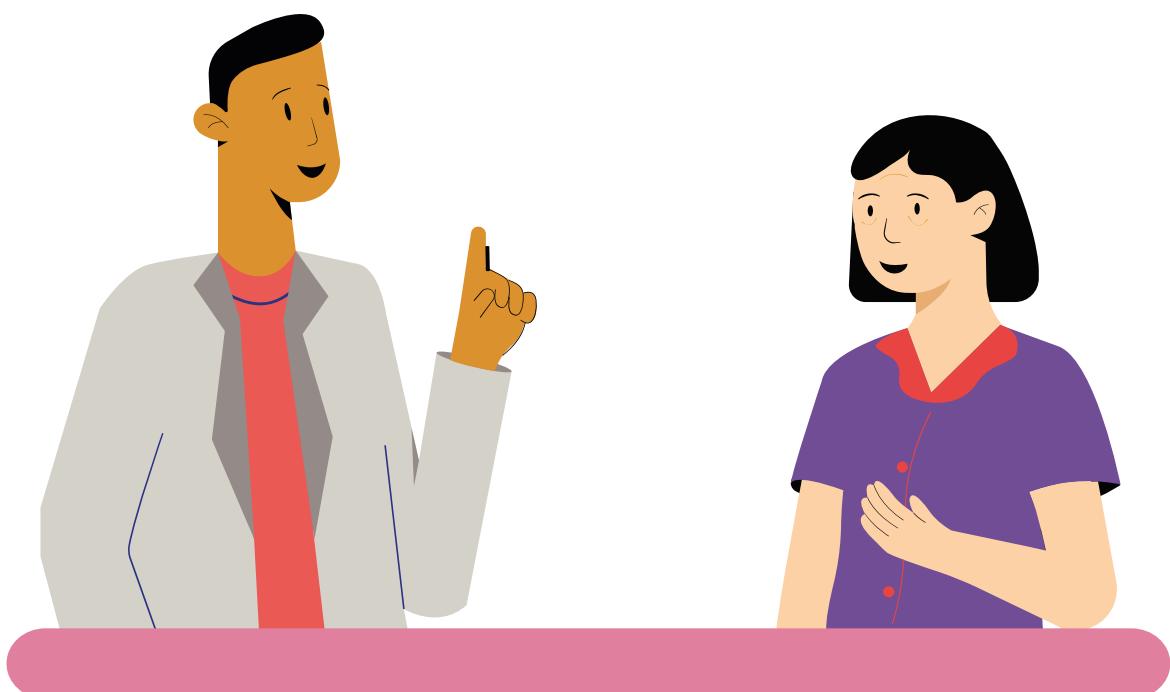
Arroz, pão, maçã e legumes.

Carne, queijo e ovos.

Manteiga, azeite e óleos.



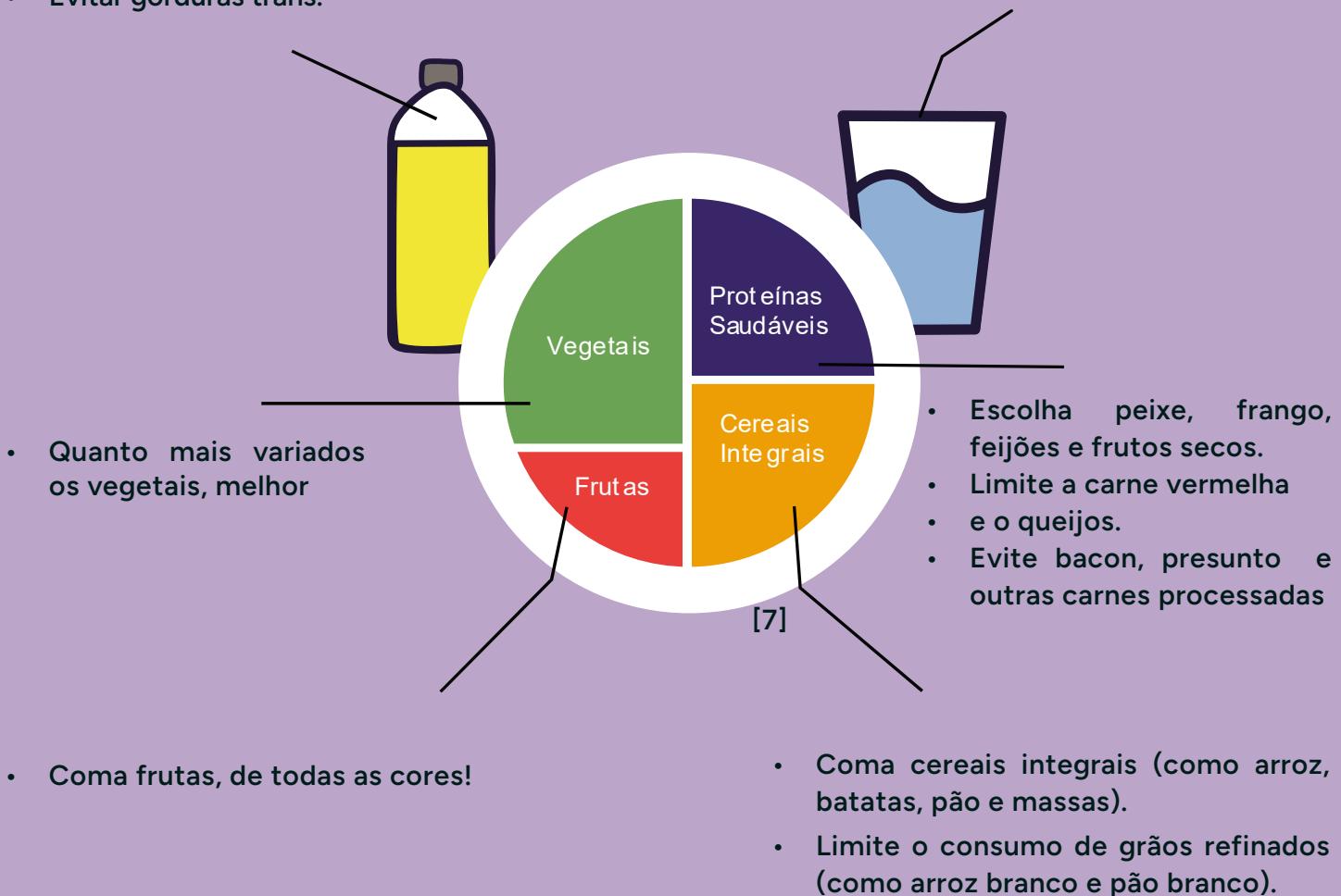
Doutor, foi muito bom eu ter vindo à consulta! Estou aprendendo muito sobre alimentação saudável! Quando descobrimos o diabetes, as pessoas dizem que estamos proibidos de comer alguns alimentos para sempre. É um período desafiador.



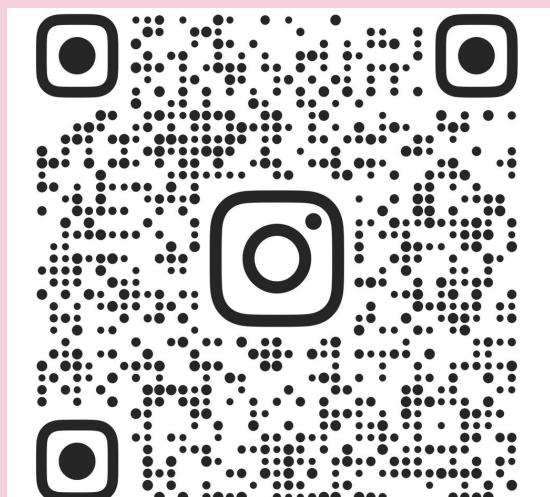
Com certeza, o momento do diagnóstico é difícil. Adaptar o consumo de alguns alimentos, principalmente daqueles que podem provocar aumento rápido da glicemia, é melhor do que proibi-los. Assim, o ideal é que a alimentação seja bem distribuída no seu prato, como o prato saudável que vou te mostrar agora.

- Usar óleos saudáveis (como azeite ou óleo de canola) para cozinhar, para saladas e para mesa.
- Limitar a manteiga.
- Evitar gorduras trans.

- Beber água, chá ou café (com pouco ou nenhum açúcar).
- Consumir 3 porções de laticínios por dia e limite os sucos (1 pequeno copo/dia)
- Evitar bebidas açucaradas processadas.



CONFIRA A PIRÂMIDE ALIMENTAR!



PUBLICAÇÃO COMPARTILHADA EM 21 DE MARÇO
DE VIVENDOEAPRENDENDOCOMDIABETES



Outra dúvida, sobre as diferenças entre os alimentos diet, light e zero. Eles são bons para quem tem diabetes?



Os alimentos DIET são aqueles com redução importante de um determinado nutriente (ex: açúcares ou sal)

Os alimentos light apresentam uma redução de no mínimo 25% de seu valor calórico quando comparado a um alimento convencional.

Já o alimento zero não contém algum nutriente que esteja presente na versão tradicional, como exemplo açúcar.

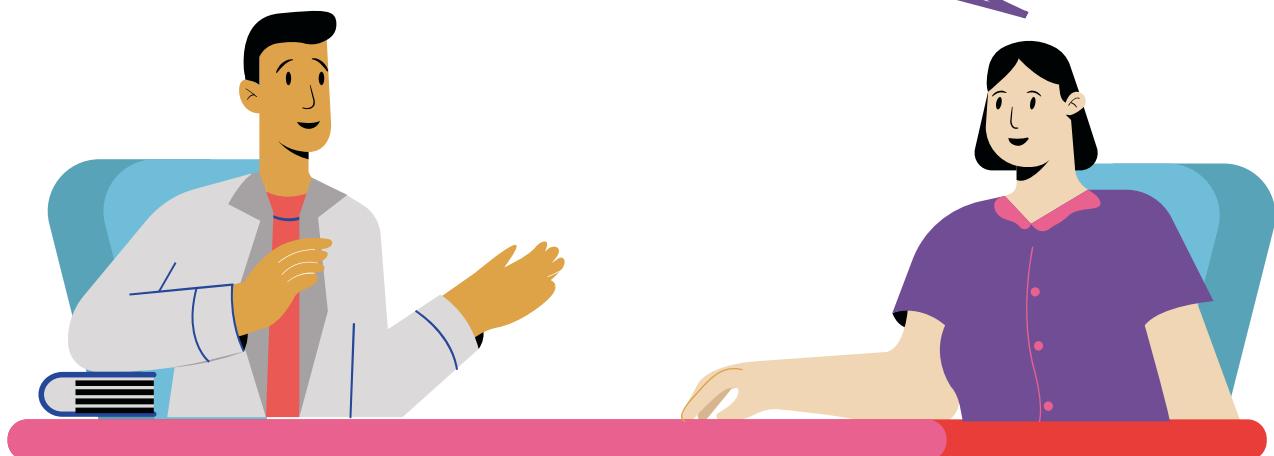
Os rótulos de Diet, Light e Zero não são garantia de alimento saudável, Maria.
Por isso, é importante ficar atenta à lista de ingredientes presente na embalagem dos alimentos.



APRENDA A LER RÓTULOS AO LADO!



Agora entendi! Vou ficar de olho nos rótulos quando fizer minhas compras. Como foi importante nossa consulta! Estou mais tranquila em relação a alimentação e confiante de que vou conseguir colocar em prática o que aprendi hoje!

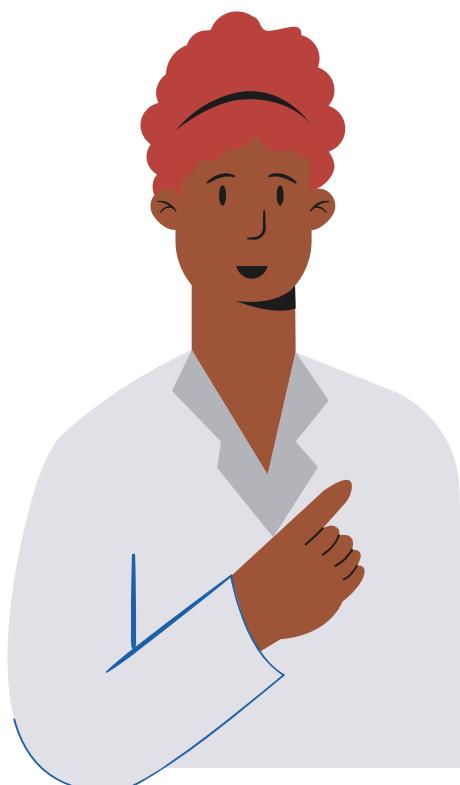


Que bom que gostou, Maria! A orientação sobre a alimentação é mesmo importante para nossa saúde! Conte comigo nesse processo de mudanças!

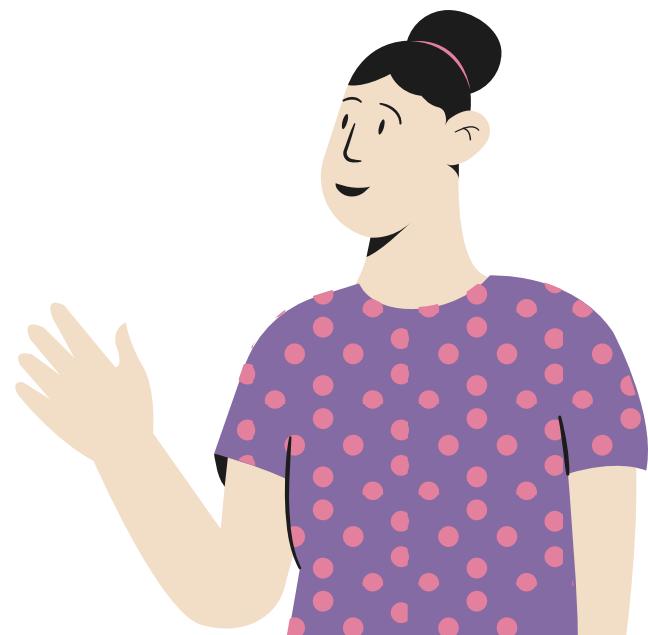
Medicamentos para tratar o diabetes mellitus

Alguns anos depois

Olá ,Maria. Em que posso ajudar?



Olá, doutora, trouxe os meus exames. Preciso controlar melhor a glicose... tenho dificuldades na dieta e parei de fazer exercício físico ...



Maria, a mudança de hábitos é desafiadora. O importante é adotarmos pequenos passos com objetivo de melhorar o controle do diabetes e sua qualidade de vida.

Falando sobre seus medicamentos, você estava tomando três:



Metformina	Gliclazida	Dapagliflozina
Melhora a função da insulina no corpo	Aumenta a liberação de insulina pelo pâncreas	Libera glicose pela urina

Nos seus exames, observo que os níveis de glicose e hemoglobina glicada estão fora de meta, teremos que modificar o tratamento porque a sua glicose está elevada.

Vou te mostrar quais as metas de glicemia daqui a pouco!

Já tomo tantos comprimidos ...

Os remédios melhoram o controle da glicose no corpo, mas podem se tornar insuficientes. É por isso que vamos manter o cuidado com alimentação, prática de exercícios físicos, sono e saúde mental e passaremos a utilizar insulina.



Doutora, a insulina é perigosa! Ouvi dizer que ela pode fazer mal, causar cegueira, problema no coração. Já me falaram que ela até mata. Tenho tanto medo disso...



Isso não é verdade!

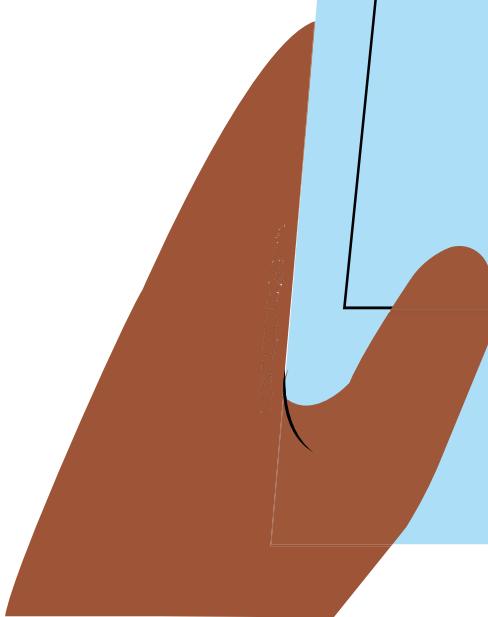
Existem muitos mitos e preconceitos relacionados à insulina que podem atrapalhar no tratamento do diabetes mas o seu uso adequado, além de ser seguro, pode melhorar a sua saúde.

E o mais importante, protege contra as complicações do diabetes, incluindo cegueira, amputações e doenças do coração!

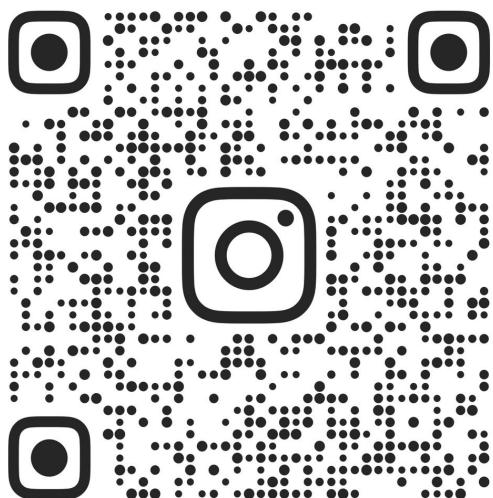
Para te ajudar, vou explicar mais sobre a insulina nesse panfleto:

Tipo

NPH, glarginha, degludeca	Regular e ultrarrápida
<p>Liberação lenta. Mantém a glicose no nível adequado nos períodos de jejum e entre as refeições.</p>	<p>Liberação rápida. Mantém o nível adequado de açúcar nos períodos após as refeições. No caso da insulina regular, é necessário aplicá-la 30 minutos antes das refeições, no mínimo!</p>



Para mais informações sobre os tipos de insulina e sua ação, acesse o QRcode.



PUBLICAÇÃO COMPARTILHADA EM 11 DE FEVEREIRO
DE VIVENDO E APRENDENDO COM DIABETES

Você falando já me tranquiliza, doutora! Eu não sei como usá-la, pode me explicar?



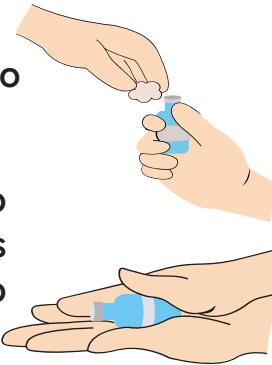
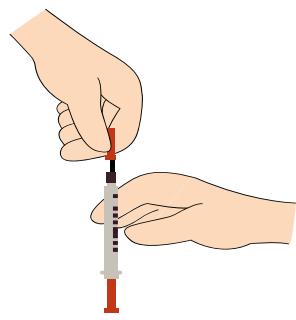
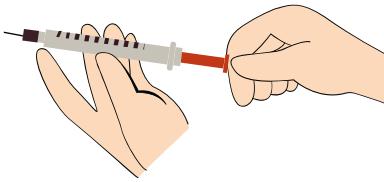
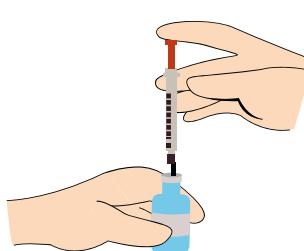
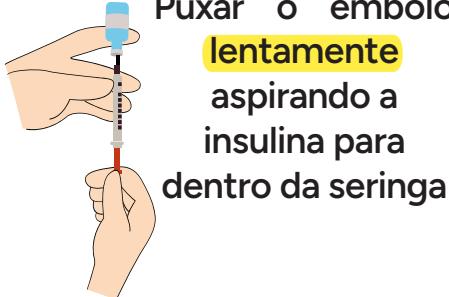
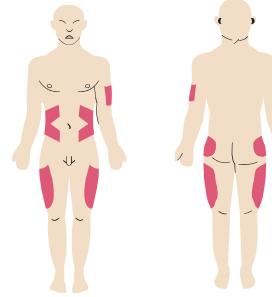
O enfermeiro é o profissional que pode te dar mais orientações sobre a aplicação da insulina se você tiver alguma dúvida. Nesse outro panfleto, explicamos sobre o preparo, modos e locais de aplicação:

Seringa de 1ml

Cada subdivisão = 1 ou 2 unidades*

*Se você tiver dúvida sobre a sua seringa, pergunte a um profissional de saúde.



1  <p>Lavar bem as mãos com água e sabão</p>	2  <p>Limpar a tampa do frasco usando algodão com álcool Para a insulina NPH: role o frasco 20 vezes entre as mãos para misturar. Não agite o frasco!</p>	
3  <p>Retire o protetor da agulha. Evite encostar os dedos para evitar contaminação.</p>	4  <p>Puxar o êmbolo da seringa até a marca da quantidade de insulina que você usa</p>	5  <p>Injetar o ar de dentro da seringa. Isso permite que a insulina seja facilmente retirada do frasco</p>
6  <p>Virar o frasco e a seringa para baixo Puxar o êmbolo lentamente aspirando a insulina para dentro da seringa</p>	7  <p>Locais para a aplicação Alterne os locais entre as aplicações para evitar lesões</p>	8  <p>A agulha deve ser colocada na pele numa inclinação de 45° ou 90° a depender do tamanho da agulha. * pode haver necessidade de prega na pele * pergunte a um profissional de saúde qual a forma correta de aplicação de acordo com sua agulha.</p>

Divida cada região em pequenas partes com distância mínima de 1cm, formando pontos diferentes em cada região.

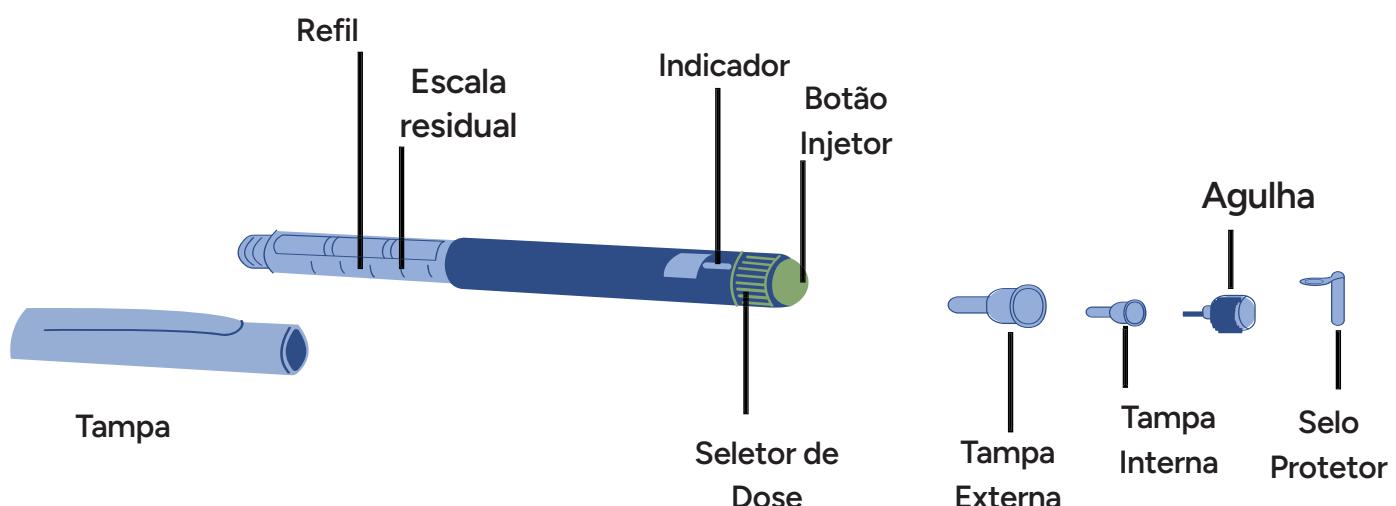
Aplique em um ponto diferente a cada aplicação numa mesma região; somente após 14 dias, após a cicatrização, aplique num ponto já utilizado.

Quando acabar o espaço para novos pontos, mude para novas regiões, evitando perto das juntas, virilha, no umbigo e na linha média do abdomen.

Entendi. E se eu tiver dificuldade para fazer essas aplicações, existe outra possibilidade?



A **caneta de insulina** é uma opção que traz mais praticidade. Nela é possível regular a dose e se torna útil, principalmente para quem tem alguma dificuldade na hora da aplicação.



Depois disso é só aplicar no local selecionado, e como ela tem uma agulha muito pequena, a aplicação é quase indolor.



**Saiba mais
acessando
esses QR
Codes**

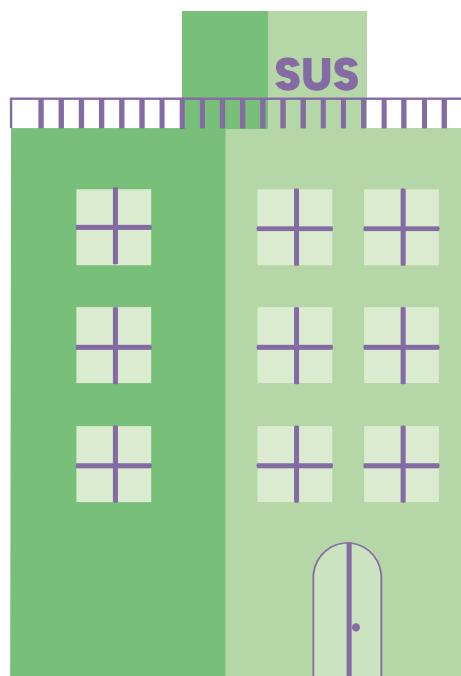


Aplicação da insulina
com caneta

Aplicação da insulina
com seringas

Que interessante! Como consigo
essa caneta?

Ela é distribuída gratuitamente pelo **SUS**
para pessoas com diabetes tipos 1 e 2,
confira no posto de saúde se você tem
direito a uma.



Agora entendi como posso usar insulina e como ela funciona. Como saber se o tratamento está dando certo?

Cada tratamento tem uma meta específica que depende das características de cada paciente, como o tempo de duração do diabetes e de outras doenças associadas.



É importante que você faça a medida da glicemia capilar na frequência orientada pelo seu médico e anote em um diário, para que ele possa avaliar melhor o efeito da insulina na próxima consulta.

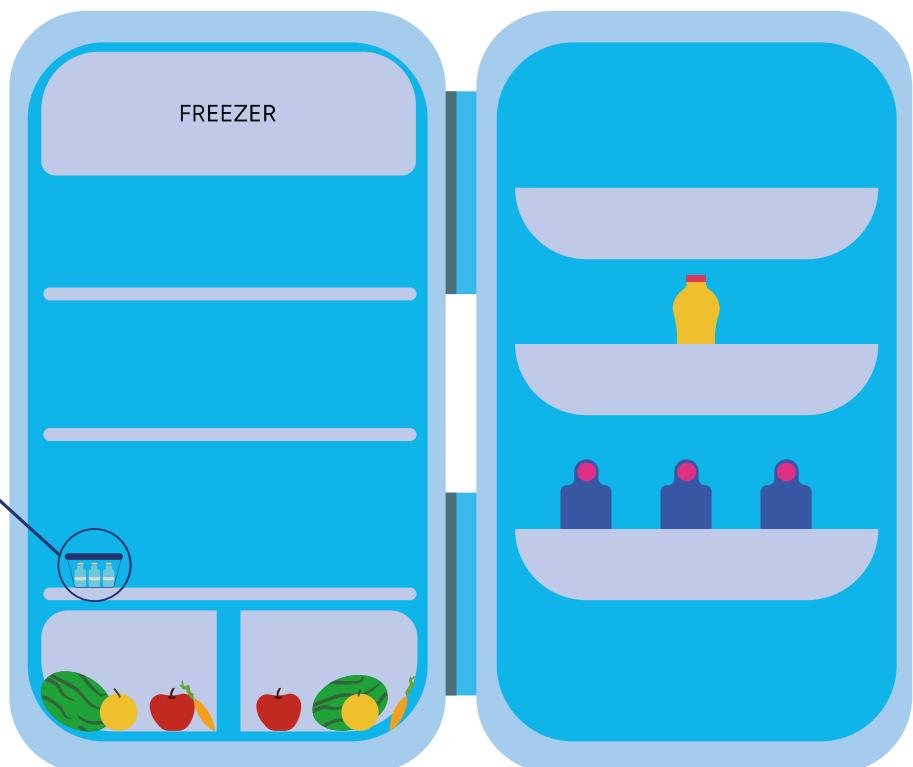
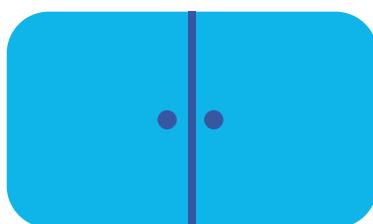
As metas para glicemia devem sempre ser individualizadas conforme vários fatores, como idade, tempo de diagnóstico de diabetes e doenças associadas. Por isso, pergunte ao seu médico qual a sua meta! De forma geral, temos essa orientação:

Glicemia pré-refeição (mg/dL)	Glicemia pós-refeição (mg/dL)	HbA1c (%)
80 a 130	< 180	< 7,0

[8]

Doutora, existe um lugar adequado para eu guardar a insulina?

A insulina deve ser guardada na geladeira antes de abri-la. Após aberta, você pode mantê-la na geladeira, na gaveta das verduras, ou fora da geladeira se a temperatura ambiente for menos de 30°C.



E o prazo de validade?

Sim, e isso é sempre bom conferir na bula da medicação. Mas geralmente o prazo é de 4 ou 6 semanas de validade após aberta.

Entendi, doutora! Depois dessas explicações, eu não tenho mais motivos para ter medo de usar a insulina! Vou seguir as recomendações do tratamento que você me passou.



Complicações do diabetes mellitus

Olá, Maria. Como tem passado?

Continuo com todos os cuidados e a insulina tem me ajudado na melhora da glicose! Às vezes, me sinto estranha, dá uma fraqueza e começo a suar.



Fui medir a glicose e estava 65 mg/dL. Como estava perto do almoço, preferi esperar para comer.

Parabéns pelo compromisso com sua saúde! O que você teve chama-se **hipoglicemia** e é importante tratá-la com atenção.

O que é hipoglicemia? Devo me preocupar com ela?

Hipoglicemia significa níveis baixos de glicose (açúcar) no sangue, menores que 70 mg/dL. Pode provocar tremores, batedeira no peito, suor intenso, tontura, dor de cabeça, visão embaçada, mente confusa, formigamento no rosto ou nas mãos, enjoo, muita fome.



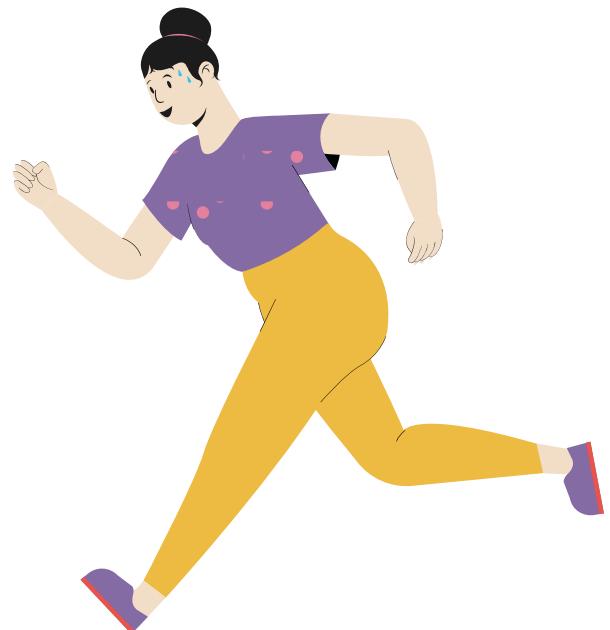
Algumas pessoas podem não apresentar sintomas de alerta antes de perderem a consciência.



Então é mais sério do que eu imaginava...
Como posso prevenir que elas aconteçam?

Você deve se alimentar conforme orientado, não permanecer muito tempo em jejum, tomar medicamentos e insulina de acordo com a receita e manter consultas frequentes com a equipe de saúde.

Ao fazer exercícios físicos ou consumir bebidas alcoólicas, alimente-se antes para evitar quadros de hipoglicemia. E é importante a monitorização da glicemia!



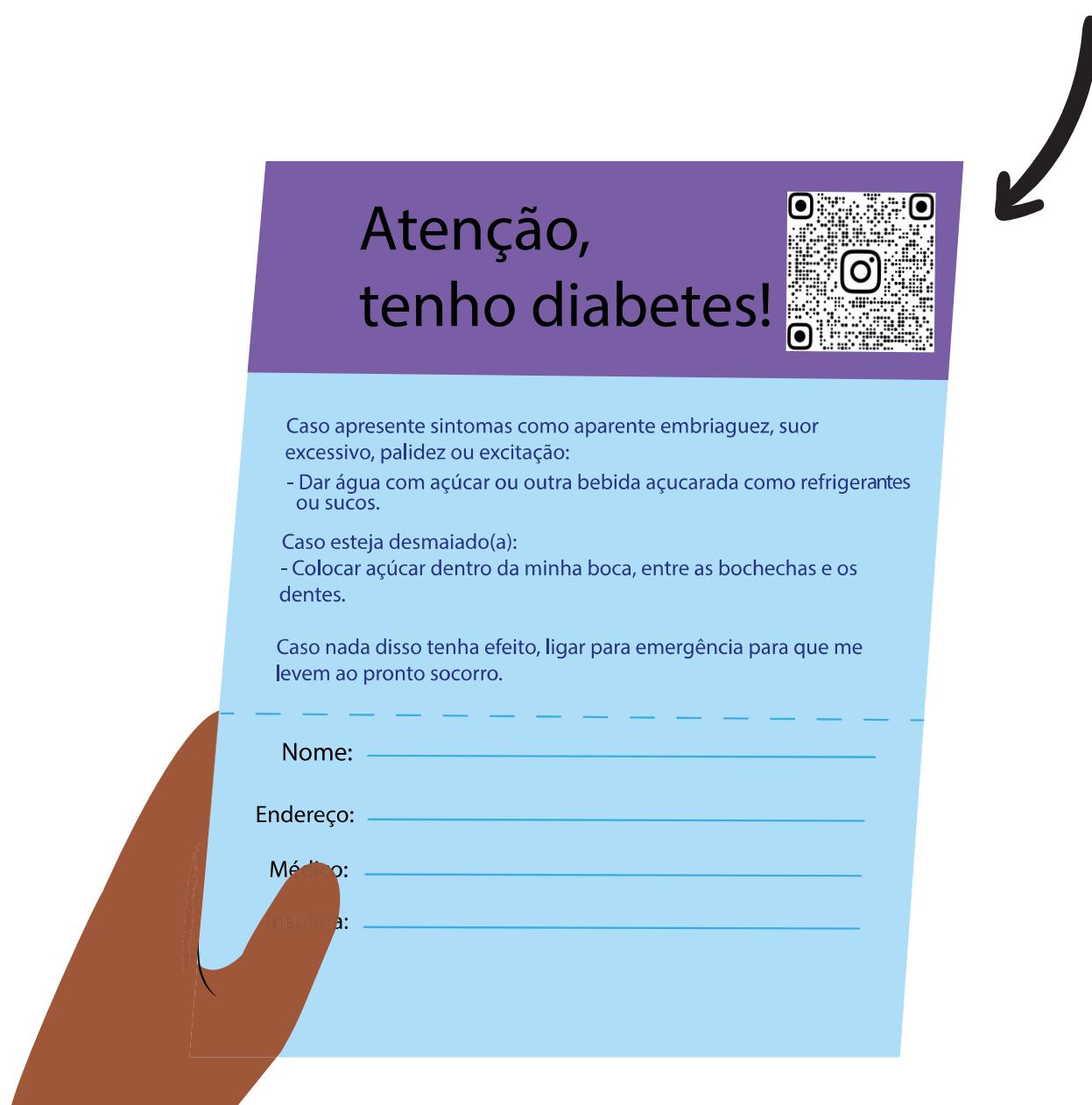
Quando minha glicose abaixava, eu já estava há um tempo sem comer.

O ideal é prevenir que isso aconteça e andar com cartão de identificação.



Vou te enviar um **modelo** para preencher com seus dados.

Leia o QR Code abaixo para ter acesso somente ao modelo:



Vou ficar atenta e a partir de hoje andar sempre com meu cartão! Se acontecer de novo, o que posso fazer?

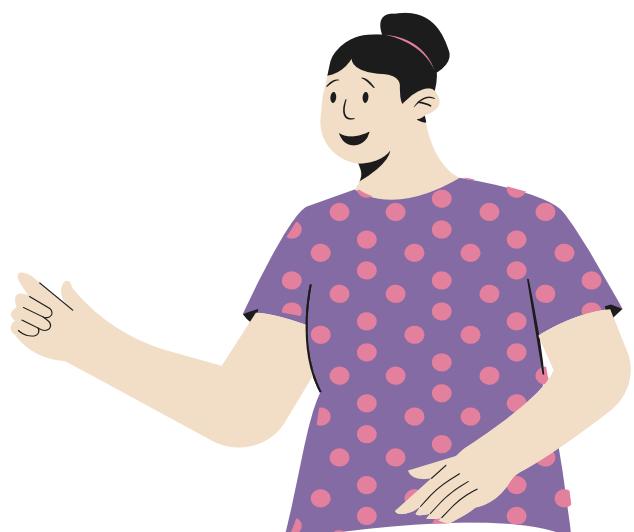
Você pode ingerir 15 g de carboidrato de absorção rápida, como um copo de suco de laranja, um copo de água com uma colher de sopa de açúcar, dois a três sachês de mel.



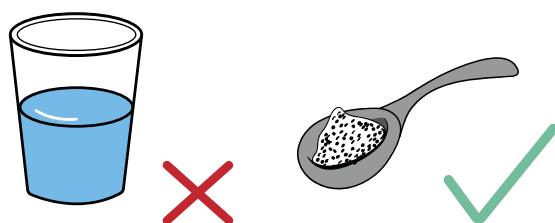
A glicemia capilar deve ser avaliada após 15 minutos; se não houver melhora da hipoglicemia, você deve repetir o processo.



E se já estiver perto do horário de alguma refeição?

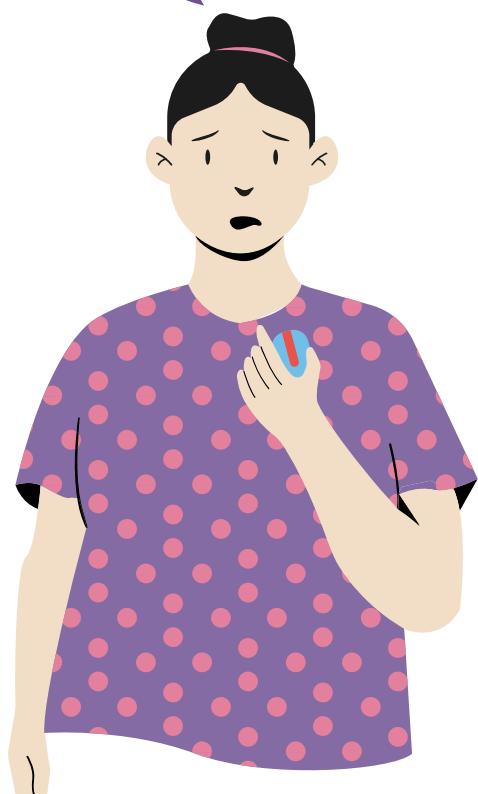


Você deve primeiro consumir uma fonte de açúcar para que a sua glicemia suba mais rápido! Depois de normalizada, você pode fazer a sua refeição. É recomendado que, após normalização da glicemia, você faça uma refeição para prevenir outra crise de hipoglicemia



É importante lembrar: **Se você perder a consciência, não deve ser usado nenhum líquido, e sim deve-se colocar mel ou açúcar entre as bochechas e os dentes até o atendimento da equipe de saúde.**

No início, eu sentia a boca seca e muita sede. Um dia medi minha glicose e estava a mais de 200 mg/dL. Eu não estava sentindo nada diferente...



Como você falou, a hiperglicemia, ou seja, a presença de açúcar no sangue em níveis acima do normal, pode ou não gerar sintomas.



Você pode apresentar: sede aumentada, boca seca, urinar muito, visão embaçada, cansaço, tontura, enjoo e vômitos.

Tem como evitar a hiperglicemia?

Tem sim! Seguir corretamente a receita médica, manter consultas regulares e cuidar da alimentação são pontos fundamentais.

O seu diário de glicemia vai ajudar a controlar melhor suas taxas. Você tem alguma outra dúvida?



Doutora, eu estou preocupada também com os meus pés... Às vezes, eles ficam dormentes e parece que queimam! O que é isso?

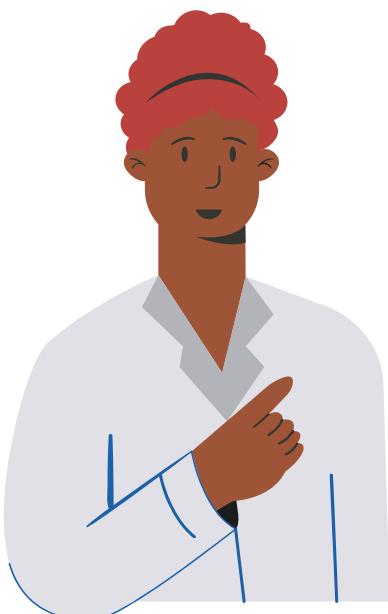
Provavelmente é **neuropatia diabética** e ocorre quando há **danos nos nervos**. Pode haver redução ou perda da sensibilidade, isto é, a pessoa pode não sentir uma agulhada, toque ou superfícies quentes.

A pessoa pode ter dor, formigamento, anestesia ou congelamento nos pés.

Para evitar a neuropatia, é importante manter níveis adequados de glicose no sangue, evitar fumar e manter pressão arterial e colesterol dentro das metas.



Tenho medo porque uma conhecida que tem diabetes teve que amputar o pé...



Não se apavore. Fazendo o acompanhamento e controlando bem suas taxas, conseguiremos juntas prevenir essas complicações.

As doenças dos pés relacionadas ao diabetes são caracterizadas pela presença de feridas (úlceras), infecções ou alterações nas pernas e nos pés. O diabetes também pode favorecer o ressecamento da pele, que pode levar a rachaduras e maior risco de infecção.



Além disso, usar calçados apropriados, secar bem os pés após o banho, evitar andar descalço e não fazer escaldas nos pés. Não se deve retirar as cutículas, que são protetoras, e o corte das unhas deve ser reto.

Abaixo há links de vídeos para cuidar dos seus pés em casa.

Autoexame diário dos pés de indivíduos com diabetes



**Lavagem
dos pés**



**Secagem
dos pés**



**Hidratação
dos pés**



**Hidratação de
unhas e cutículas**



Verificar os pés todos os dias pode prevenir as complicações do pé de quem vive com diabetes! Encontrando qualquer alteração, procure atendimento!



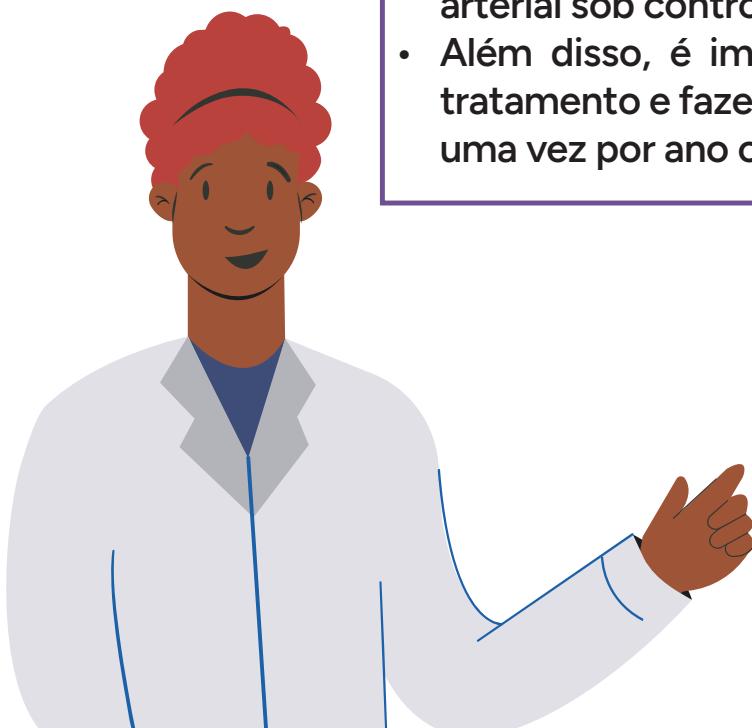
- **Retinopatia diabética é a complicação dos olhos mais frequente em pessoas com diabetes.**
- É causada por danos nos olhos, podendo prejudicar a visão e, em casos mais graves, levar à cegueira.
- Pode não dar sintomas nos estágios iniciais, mas com o avanço da doença pode levar a enxergar com dificuldade, com manchas ou imagens distorcidas

- **Doença renal do diabetes ocorre pelo dano dos rins pelo diabetes em caso de hiperglicemia frequente.**
- Outros fatores que podem aumentar o risco de doença renal são colesterol alto, excesso de peso e pressão alta.
- No início, a doença pode não ter sintomas e com sua evolução pode gerar presença de espuma na urina.

Complicações do coração e vasos sanguíneos:

- O infarto e o AVC (conhecido como derrame) podem ocorrer em pessoas com diabetes, devido ao aumento de placas nos vasos sanguíneos.

- Para prevenir a retinopatia, a doença renal e outras complicações do diabetes devemos:
- Manter a glicose, o colesterol, o peso e a pressão arterial sob controle.
- Além disso, é importante seguir corretamente o tratamento e fazer exame ocular, dos pés e de urina uma vez por ano ou conforme indicação médica.



Muito obrigada. Pode deixar que vou aprimorar meus cuidados com a diabetes e com minha saúde!



Hábitos de vida no diabetes mellitus

Um ano depois ...

Bom dia, Maria! Quanto tempo não nos vemos... O que aconteceu?

Olá, doutora, bom dia! Realmente me afastei... Coisas da vida, sabe? Mas juntei forças para voltar e seguir em frente!



Me conta sobre esse período desde a última consulta.

Para falar a verdade, comecei muito bem nos primeiros meses. Melhorei minhas escolhas alimentares, estava usando a insulina igual você orientou, as glicemias de ponta de dedo começaram a ficar boas e aumentei a quantidade de exercício físico.

O engraçado é que o problema começou justamente por isso. Achei que já estava bem e fui deixando de lado os novos hábitos.



Quando percebi, estava fazendo as mesmas coisas de antigamente. Tentei voltar ao tratamento mas não consegui.

Sendo sincera, só queria parar de usar insulina e comer sem restrição! Estava sobrecarregada... me sentindo sozinha...

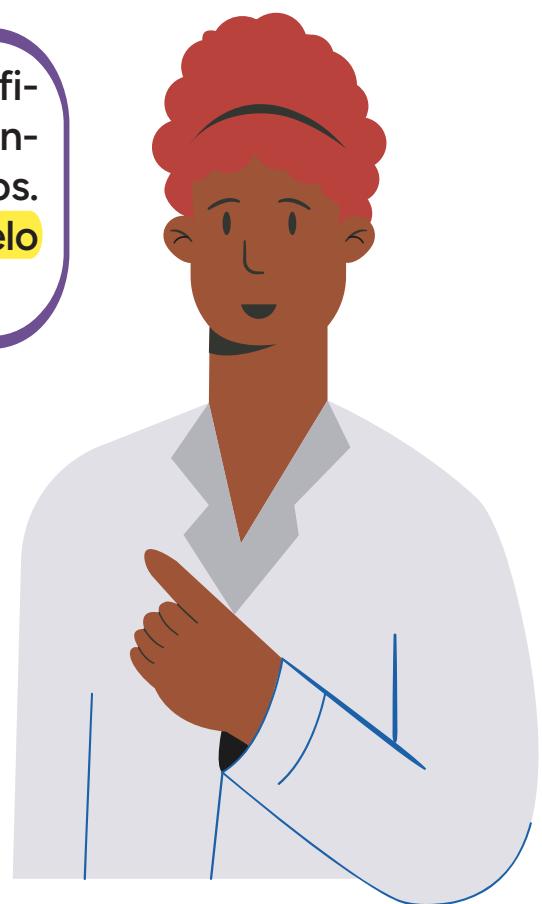
Mas hoje percebo que preciso ter saúde, boa qualidade de vida, poder viver meus dias cheios de energia, ir passear e brincar com os meus netos.



E sei que para isso é importante me cuidar, mesmo sabendo das dificuldades desse recomeço. Por isso voltei aqui, doutora! Quero ver como está minha saúde e quais as formas de superar as barreiras para ter uma vida mais saudável!

Que bom que decidiu retomar o tratamento. A motivação é um dos passos mais importantes para alcançar uma vida saudável!

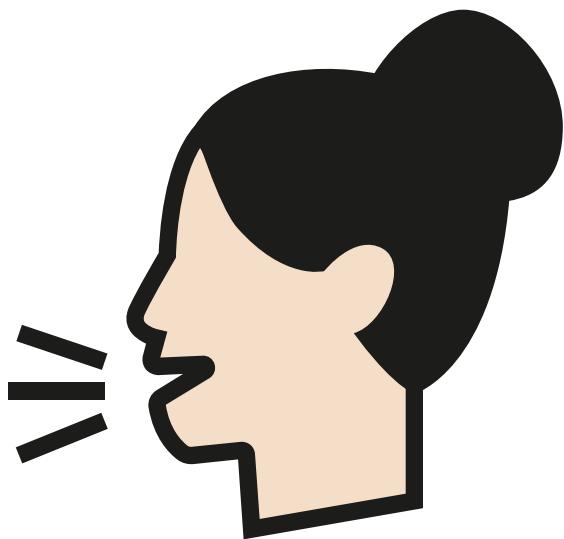
É normal ocorrerem momentos em que ficamos desanimados de seguir o tratamento, seja pela dieta, medicação ou exercícios. É o que chamamos de esgotamento pelo diabetes.



O esgotamento causa um grande impacto no modo como lidamos com a doença e como nos sentimos. Por isso é importante ficarmos atentos aos nossos sentimentos também, Maria. Perceber mudança nos sentimentos é importante para prevenir um novo esgotamento e buscar auxílio.

Há maneiras de prevenir ou lidar com o esgotamento do diabetes, como concentrar-se no momento presente e colocar em palavras seus sentimentos. Esse panfleto tem outras sugestões que podem ajudar!

7 sugestões para lidar com o esgotamento do diabetes:



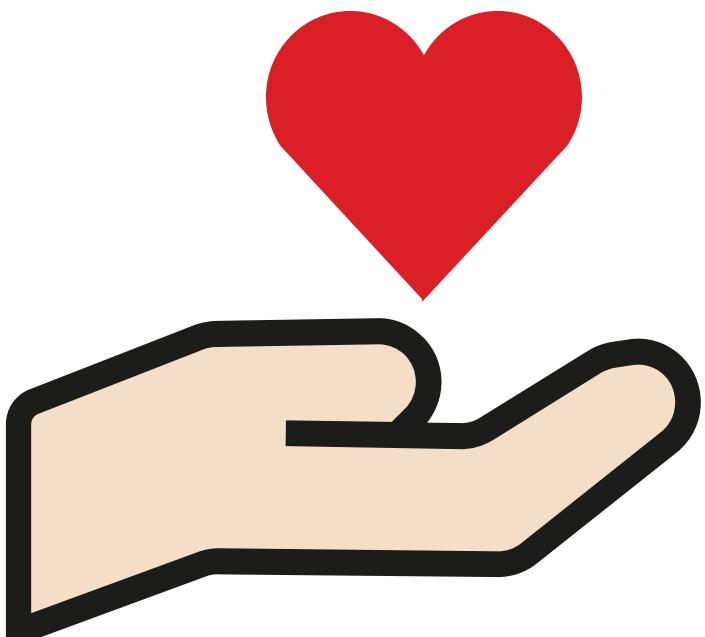
1. Ponha em palavras o que sente. Por exemplo, "estou muito cansado de ter que administrar meu diabetes" ou "me sinto sobre carregado com o diabetes". Tudo bem você se sentir assim.

Diga o que sente, sem tentar mudar nada. Ao admitir e aceitar o que sente, você vai se sentir melhor.

2. Cuide de você. Todos os dias, faça alguma coisa que não tenha a ver com o diabetes. Encontre algo que você goste de fazer e dedique algum tempo do seu dia a isso, assim vai se sentir melhor.

3. Pratique a autocompaixão. Por exemplo, diga a você mesmo: "Hoje eu vou acreditar que fazer o melhor que posso é o suficiente".

4. Seja gentil com você. Não se julgue ou critique.





5. Veja o diabetes como algo que faz parte do ser humano. Isto pode ajudar a não se sentir tão isolado.

6. Viva o momento. Concentre-se no momento presente, sem pensar em coisas negativas. Procure perceber quando os seus pensamentos estão se transformando em preocupações e medos. Quando isso acontecer, imagine-se guardando esses pensamentos em uma caixa e volte para o momento presente.

7. Lembre-se que muitas pessoas lidam com o diabetes.
Você não está sozinha.

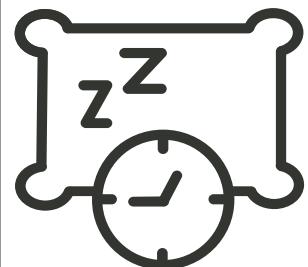
Vamos trabalhar para lidar com o sentimento de esgotamento e prevenir que ocorra de novo.

Bom saber que não sou só eu nessa situação. Vou ficar mais atenta a esse sentimento e seguir essas dicas.

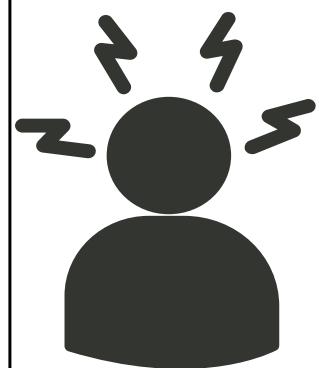


Além disso, queria que você se atentasse a outros pontos que são importantes também:

O sono: Boas noites de sono favorecem um bom humor, menos dor e pensamentos mais claros, sendo importante para saúde. Adultos de 18 a 65 anos devem dormir de 7 a 8 horas por noite.



O estresse: É como o seu corpo reage a um aumento de demandas. O diabetes pode gerar estresse quando causa esse aumento de demandas. Em excesso pode haver alteração de humor e redução da motivação para fazer qualquer coisa, inclusive cuidar de si mesma.



A ansiedade e depressão: A ansiedade é uma sensação forte de nervosismo e preocupação, já a depressão é um sentimento constante de desânimo, indiferença, tristeza ou perda. Ambas podem afetar seus pensamentos de uma forma que te deixe incapaz de cuidar da sua saúde.



Se perceber que alguma dessas questões pode estar te prejudicando, procure sua equipe de saúde para ser melhor avaliada e cuidada.

Lembre-se que ter bons relacionamentos também é importante para a saúde. Boas relações com a família, amigos, comunidade e equipe de saúde e ter espiritualidade podem ajudar no tratamento e na qualidade de vida!

Excelente, doutora! É muito bom saber que tenho tantas formas de me cuidar e que posso contar com outras pessoas no meu tratamento. Vou procurar seguir as orientações!





1. Farmacêutico; 2. Nutricionista; 3. Médica; 4. Assistente Social;
5. Paciente; 6. Educadora Física; 7. Psicóloga; 8. Enfermeiro.

Você não precisa caminhar sozinho(a) ao longo da vida com diabetes. Valorize a parceria com a sua equipe de saúde, pois juntos podemos alcançar um melhor controle da doença e uma vida mais saudável.

Referências bibliográficas:

- 1) AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Standards of Medical Care in Diabetes 2023: summary of revisions.** Diabetes Care v.45, suppl 1, Jan. 2023
- 2) BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://www.google.com.br/search?q=guia+alimentacao+equilibrada&source=lnms&sa=X&ved=0ahUKEwjmgadbw-vbAhUMj5AKHRp-ODcAQ_AUICSGA&biw=1600&bih=769&dpr=1.
- 3) BUSCA MAIS BRASIL.** 2020. Disponível em: <<https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/biologia/piramide-alimentar>>. Acesso em: 30 out. 2021. (Pirâmide dos alimentos)
- 4) ECHER, I. C. Elaboração de manuais de orientação para o cuidado em saúde.** Rev Latino-am Enfermagem, Ribeirão Preto, vol13 n 5, p 754-757, set./out. 2005.
- 5) EZEQUIEL, D. G. A.; ASSÚ, G. F. G. C.; DE SOUZA, G. R. (Orgs)**
Prevenindo e Tratando o Excesso de Peso – Guia Prático de Autocuidado e Vida Saudável - Irati: Pasteur, 2021
- 6) GET WELLNESS. Gestão Esportiva.** 2017. Acesso em 30 out 2021. Disponível em: <https://www.getwellness.com.br/post/2017/03/30/a-pir%C3%A2mide-da-sa%C3%BAde Pirâmide dos exercícios>
- 7) HARVARD UNIVERSITY** Para mais informações sobre o Prato: Alimentação Saudável, consulte The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, <http://www.thenutritionsource.org> and Harvard Health Publications, health.harvard.edu". 2011
- 8) SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretriz oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes.** Disponível em: <https://diretriz.diabetes.org.br/>. Acesso em 15 de fevereiro de 2023.
- 9) UNIVERSITY HEALTH NETWORK, REHABCARDIOVASCULAR PREVENTION & REHABILITATION PROGRAM, Guia para uma vida plena com diabetes: Programa de Diabetes, Exercício e Estilo de Vida Saudável,** Toronto, 2017

