



— CARTILHA —

DIABETES:

CUIDADOS QUE
GERAM SAÚDE

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



introdução

Recebi o diagnóstico de diabetes

E agora?



O diabetes é uma doença causada pela produção insuficiente de insulina pelo pâncreas ou por sua má atuação (conhecida como resistência a insulina). Por essa ação insuficiente de insulina, há um aumento de glicose (açúcar) no sangue.



O diabetes não controlado pode trazer complicações diversos órgãos como olhos, rins e o sistema cardiocirculatório.



A boa notícia é que alguns cuidados simples no dia a dia ajudam a manter o diabetes controlado e até mesmo evitar outras doenças crônicas.



► **A seguir, confira os principais cuidados que preparamos para você!**

Cigarro e bebidas alcoólicas

Para os diabéticos fumantes, a melhor opção é parar de fumar. Este hábito acelera todos os problemas associados ao diabetes e favorece outros. Já o consumo de bebidas alcoólicas pode ser prejudicial, pois influencia no metabolismo da glicose, mas não há uma proibição total. Por isso, é muito importante que pacientes diabéticos conversem com seus médicos para saber a dose que podem consumir e com qual frequência.

Atividade física

De acordo com a Federação Internacional do Diabetes, a prática da atividade física com regularidade pode:

- ☑ Baixar a glicemia (açúcar no sangue), a pressão arterial e o colesterol
- ☑ Reduzir o risco de doença cardíaca e infarto
- ☑ Aliviar o estresse
- ☑ Tornar mais fortes o seu coração, músculos e ossos
- ☑ Ajudar a insulina no seu organismo a funcionar adequadamente
- ☑ Melhorar a sua circulação sanguínea
- ☑ Manter as suas articulações flexíveis
- ☑ Ajudá-lo a perder peso (quando combinada com uma alimentação saudável)

Se você não estiver se exercitando e desejar começar, consulte seu médico antes.

Medicação injetável



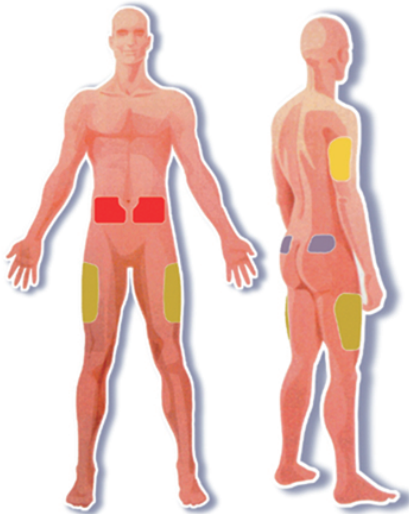
A insulina é um hormônio que não pode ser tomado via oral porque as enzimas do estômago interferem com a sua ação, e por este motivo deve ser injetada.

A insulina deve ser aplicada no tecido subcutâneo, que está localizado abaixo da pele e acima do músculo.

É importante modificar o local do corpo para aplicação (planejar um rodízio) para evitar problemas nesses locais.

No momento da aplicação, se observar vermelhidão, inchaço, endurecimento ou sentir dor em algum ponto de aplicação, evite este local: isso irá prevenir a má absorção da insulina e possíveis alterações nos níveis glicêmicos.

Locais de aplicação:



Conservação e armazenamento de insulinas

Frascos e refis para caneta fechados:

- Devem ser armazenados sempre em geladeira, entre 2 °C a 8 °C, na gaveta dos legumes ou na prateleira mais próxima desta. Evite colocar a insulina na porta, onde há maior variação de temperatura.

Frasco e refil para caneta em uso:

- O frasco depois de aberto deverá ser mantido temperatura inferior a 30°C, protegido do calor e da luz diretos.

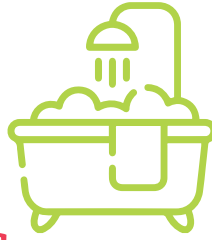
Medicação via oral

Há vários tipos de medicações disponíveis para diabetes e alguns deles podem ser usados em combinação. Todos eles visam a diminuição de glicose no sangue através de diversos mecanismos.

A seguir, você encontra dicas e orientações sobre a melhor forma de uso e armazenamento dessas medicações:

- Usar o medicamento de forma regular, seguindo a prescrição/orientação médica;
- Não interromper o uso sem conhecimento do seu médico
Informar o médico sobre efeitos indesejados,
- Armazenar os medicamentos em sua embalagem original, longe de fontes de calor, em temperatura ambiente (15°C a 30°C), e longe de umidade.





Cuidados com a **pele**

Hidratação

Procure ingerir pelo menos 2 litros de água diariamente. É muito importante manter a pele hidratada sempre. Nossa dica é usar hidratantes hipoalergênicos e dermatologicamente testados, que ajudam a evitar a perda de umidade.

Banhos

Evite banhos muito quentes, pois podem ressecar sua pele.

A pele é um órgão e merece todos os cuidados. Caso perceba lesão, procure atendimento com seu Endocrinologista ou mesmo Dermatologista. Mantenha a hidratação em dia e use filtro solar.

Acesse a cartilha de Cuidado com os pés para mais informações.

Acompanhamento **médico**

É muito importante haver um acompanhamento médico regular. As consultas são fundamentais para o ajuste das doses dos medicamentos de acordo com os resultados dos exames e avaliação médica. É importante levar uma lista com todos os medicamentos em uso.

A retinopatia diabética é a doença ocular mais comum entre diabéticos: não descuide da sua saúde ocular.

Mantenha a consulta com oftalmologista em dia, anualmente ou conforme a necessidade.

Exames de **rotina**



Para melhor conhecer o corpo e entender suas necessidades, a realização periódica dos exames de rotina funciona como uma boa estratégia de saúde preventiva, buscando detectar alterações no funcionamento do organismo antes mesmo que qualquer problema ou doença possa se manifestar.

Cuidados com a alimentação



A alimentação tem um impacto direto nos níveis de glicose no sangue. Alguns alimentos aumentam os níveis de glicose mais do que outros. Uma parte importante do controle do diabetes é saber o que comer e quais as quantidades recomendadas, assim como seguir um plano de dieta adequado ao seu estilo de vida e que controle, ao mesmo tempo, os níveis de glicose no sangue. Os três principais nutrientes presentes nos alimentos são os carboidratos, as proteínas e as gorduras.

Carboidratos: são os amidos, açúcares e fibras encontradas em alimentos como os grãos, frutas, vegetais, laticínios e doces. Eles aumentam os níveis de glicose mais rapidamente

É importante escolher fontes saudáveis de carboidratos, como vegetais, frutas e cereais integrais (ricos em fibra), em vez de alimentos com adição de açúcares, gorduras e sal.

Proteínas: são necessárias para uma dieta equilibrada e podem ajudar na sensação de saciedade. Ao contrário dos carboidratos, as proteínas não aumentam os seus níveis de glicose. No entanto, as proteínas fazem a insulina trabalhar mais rápido para pessoas com diabetes tipo 2; por isso, para evitar o aumento de peso, é importante controlar as quantidades de proteínas ingeridas.

Gorduras: são necessárias para uma dieta equilibrada, especialmente gorduras saudáveis de peixe, castanhas ou sementes. Apesar de não aumentarem diretamente os níveis de glicose no sangue, as gorduras são altamente calóricas e, como tal, podem provocar aumento do peso.

Orientações alimentares:

- Aprenda a apreciar refeições regulares, de 5 a 6 refeições por dia, em quantidades adequadas;
- Consuma, a cada refeição, uma variedade de alimentos ricos em nutrientes, incluindo gorduras saudáveis, carnes magras ou proteínas, cereais integrais e laticínios com baixo teor de gordura, tudo isto em quantidades adequadas;
- Prefira alimentos ricos em fibras, como as frutas, os legumes e os cereais integrais (farelo de trigo, massas e arroz integrais);
- Prefira bebidas não calóricas, como água ou chá e café sem açúcar;
- Utilize substitutos do açúcar;
- Os adoçantes mais indicados são sucralose, stévia ou xylitol com moderação. Outra opção é consumir os alimentos ao natural;
- Faça refeições com baixo teor em sal;
- Faça uma refeição leve antes de dormir: leite, iogurte e frutas são opções interessantes,
- Beba 10 copos (200ml) de água por dia.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



unimedbauru.com.br

ANS N° 36965-9