



FURG



EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS

**“VIVO COM DIABETES,
E AGORA?”**

**ORIENTAÇÕES PARA UM
BEM-VIVER**

CID

**EMPRESA BRASILEIRA DE SERVIÇOS HOSPITALARES
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DR. MIGUEL RIET CORRÊA JR.
HU-FURG/EBSERH**

Rua Visconde de Paranaguá, 102 – Centro
Rio Grande/RS – CEP: 96200-190

Telefone: (53) 3233.8800 | <http://hu-furg.ebserh.gov.br>

Organização:

*Centro Integrado de Diabetes (CID) – Contato (53) 3233.8876
Residência Integrada Multiprofissional Hospitalar com ênfase na Atenção
à Saúde cardiometabólica do adulto (RIMHAS)*

Autores:

Diego Vasconcelos Ramos, Bruno Pedrini de Almeida,
Danila Alvim Macedo Pires, Stéfany Kelly Alves Bibiano,
Mariana da Cunha Aires, Bianca dos Santos Blan, Thaís Farias Collares,
Lucélia Medeiros Lúcio, Silvia de Quadro Dorneles, Marciana Zambillo,
Milena Campello Lemos, Márcia Benvindo Braga,
Tatiana Martins da Silveira Aragão.

Revisão e Diagramação:

Unidade de Comunicação Social (UCS)

VOCÊ SABE O QUE É O DIABETES?

O diabetes (Diabetes Mellitus - DM) é uma doença que aumenta o açúcar (glicose) no sangue de forma contínua.

É importante você entender que quando comemos qualquer tipo de alimento ele é digerido e transformado em nutrientes. Todos esses nutrientes aumentam naturalmente a quantidade de açúcar no sangue (glicemia), principalmente aqueles chamados de carboidratos.

A glicose é uma importante fonte de energia para o seu corpo e precisa estar em níveis adequados no seu sangue para não se tornar prejudicial, por isso você precisa ter atenção no tipo e na quantidade de alimentos que come.

A glicose que circula em seu sangue só é transformada em energia graças à ação de um hormônio chamado insulina, produzida em um órgão denominado pâncreas.

O diabetes acontece quando a quantidade de insulina produzida pelo pâncreas não é suficiente ou quando existe problema em sua ação, ou ainda ambas as situações. Isso dificulta a transformação da glicose em energia levando ao aumento dos seus níveis no sangue, com consequências negativas para o corpo.

O QUE O DIABETES PODE FAZER NO SEU CORPO?

O **diabetes é uma doença crônica**, ou seja, não tem cura, e com o tempo pode prejudicar o funcionamento dos vasos sanguíneos e dos nervos, atingindo, de forma negativa, diferentes órgãos.

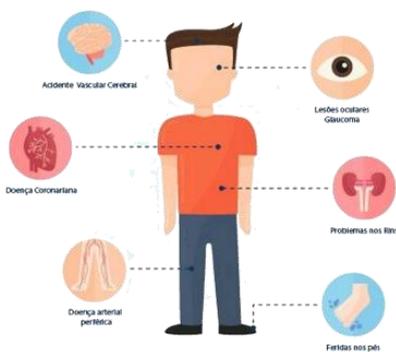
Esse problema se dá quando o diabetes não é bem controlado e os **níveis de glicose estão muito altos no sangue (hiperglicemia)**. Por isso é importante, dentro de suas possibilidades, seguir



uma alimentação balanceada, com prática de exercício físico e com os medicamentos prescritos pelo médico.

Alguns exemplos de órgãos que podem ser afetados pela glicemia alta:

- **Cérebro:** a glicose alta pode levar a pessoa a sofrer um Acidente Vascular Cerebral (AVC), conhecido popularmente como “derrame cerebral”. Além disso, devido interações entre fatores psicológicos, físicos e genéticos, a pessoa pode sofrer com alterações do humor;
- **Olhos:** o aumento da glicemia pode provocar problemas na retina (retinopatia). Também pode levar a problemas como glaucoma e ainda adiantar o processo de catarata;
- **Coração:** esse aumento glicêmico também pode levar a eventos como o Infarto Agudo do Miocárdio (IAM), popularmente conhecido como “infarto do coração”;
- **Rins:** o alto nível de glicose pode levar a sobrecarga na filtragem do sangue feita pelos rins e trazer problemas irreversíveis a estes órgãos;
- **Nervos:** a glicose elevada no sangue pode causar danos aos nervos periféricos (principalmente nos pés) e levar a diminuição da energia, da mobilidade e do desempenho das atividades diárias;
- **Vasos do sangue:** a glicemia alterada pode comprometer o fluxo de sangue no corpo, fazendo lesões nas paredes das veias e artérias de forma a favorecer o aparecimento de diversas complicações.



É importante ressaltar e entender que, **apesar de ser uma doença crônica, a pessoa que vive com diabetes não estará condicionada a viver com os problemas nos órgãos citados acima.**

Como dito anteriormente, **quando há o cuidado adequado da alimentação, associado a prática de atividade física e o uso correto dos medicamentos**, percebe-se diminuição dos sintomas, riscos de complicações e melhora da qualidade de vida.



QUAIS SÃO OS TIPOS DE DIABETES MAIS COMUNS?

Existem **três tipos mais comuns de diabetes**, são esses:



– **Diabetes mellitus tipo I:** mais frequente em crianças, jovens e adultos jovens. Nessa situação o pâncreas não consegue produzir de forma eficiente o hormônio insulina. Assim, é preciso aplicação de doses diárias de insulina para suprir a falta ou produção insuficiente do corpo.

– **Diabetes mellitus tipo II:** ocorre com mais frequência em pessoas com história familiar de diabetes, mas está relacionada também ao estilo de vida, como hábitos alimentares e prática de atividade física. Nessa situação o corpo produz o hormônio insulina, porém ela é produzida em pouca quantidade ou não funciona de forma adequada. Aqui o tratamento pode ser com medicamentos via oral ou com doses injetáveis de insulina.



– **Diabetes gestacional:** pode ser descrito como um aumento da glicemia na gestação sem diagnóstico ou indicativos anteriores de diabetes. Pode ou não persistir após o parto.

Existem outros tipos de diabetes, contudo menos frequentes. Para conhecer e entender melhor sobre o seu diagnóstico, converse com seu médico.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DO DIABETES?

Como a insulina não funciona adequadamente, o nível de açúcar no sangue aumenta podendo causar sintomas como:

- Perda de peso;
- Aumento da quantidade e vontade de urinar (poliúria);
- Aumento da fome (polifagia);
- Aumento da sede (polidipsia);
- Fadiga.



QUAIS SÃO AS CAUSAS DO DIABETES?

O diabetes é uma doença causada por vários fatores.

Alguns exemplos são:

- Herança familiar (fator genético - principalmente parentes de primeiro grau);
- Hábitos alimentares;
- Falta de atividade física;
- Síndrome metabólica: obesidade, sobrepeso, pressão alta (hipertensão arterial sistêmica), colesterol alto (dislipidemia), glicemia alterada;
- Doença Renal Crônica;
- Síndrome de ovário policístico.



COMO SE CUIDAR?

Os principais pontos do tratamento da diabetes são: alimentação, atividade física, uso correto da medicação, monitorização da glicose e o autocuidado.

1. ALIMENTAÇÃO

Você seguir uma alimentação saudável é essencial para tentar manter a sua glicose sanguínea controlada e imunidade fortalecida. Essa prática também te ajudará a diminuir os riscos de complicações decorrentes do diabetes e a desenvolver um bem-estar geral.

Os alimentos frescos como, por exemplo, frutas, verduras, legumes, carnes, leites e ovos, e os minimamente processados devem ser prioridade no seu cardápio. Evite os alimentos ultraprocessados, como aqueles industrializados: biscoitos recheados, salgadinhos, macarrão instantâneo e refrigerantes.

Aqui abaixo trazemos algumas orientações importantes para o seu dia a dia que podem ajudar a melhorar sua dieta, mas lembre-se: **é importante tentar procurar auxílio de um nutricionista para receber uma avaliação individual. Esse profissional conseguirá te auxiliar nas práticas ideais de uma alimentação saudável.**



- **Busque em Casa:**

- Dividir a alimentação do dia em 5 a 6 refeições (3 principais refeições e 2 a 3 lanches);
- Dar preferência a preparações assadas, grelhadas ou cozidas no vapor;
- Comer em pequenas porções, dando preferência a frutas, legumes e verduras com fibra, casca e bagaço. Ter a maior diversidade possível destes vegetais;
- Usar, em pouca quantidade, massas, pães e biscoitos integrais, preferindo os integrais;



- Dar preferência a carnes sem gordura, frango sem pele, peixe e ovos, leite e derivados;
- Evitar sal e açúcar de adição, frituras, embutidos e produtos industrializados. Comer produtos diet/light com moderação;
- Evitar refrigerantes, bebidas alcoólicas, sucos e outras bebidas com adição de açúcar.

- **Busque no trabalho:**

- Não demorar muito tempo para se alimentar, seguindo os horários das mesmas refeições feitas em casa;
- Evite comer em restaurantes ou pedir comida de estabelecimentos para fazer as refeições no trabalho;
- Leve sua marmita com comida feita em casa, opte por frutas aquosas e alimentos integrais nos lanches, seguindo as mesmas orientações de como comer em casa.



- **Em festas e churrascos:**

- Antes de ir para o evento, faça sua refeição em casa. Durante o evento não demore muito para se alimentar;
- Dê preferência, em pouca quantidade, a salgados assados;
- Evite as sobremesas, dando preferência a frutas;



- Evite bebida alcoólica, e se for ingerir, não ultrapassar 1 dose, consumindo alimentos juntamente com a bebida;

- Evite refrigerantes; se for beber, em pouca quantidade, dê preferência ao diet;

- Em churrascos e eventos no horário do almoço, comece pela salada, fazendo um prato colorido, dando preferência a vegetais crus, sem adição

de molhos com maionese ou à base de queijo. Depois, sirva-se preferencialmente de arroz (integral se possível) feijão e carnes sem gordura. Se for comer frango, tire a pele. Dê preferência a consumir peixes. Evite farofas, arroz branco, massas brancas e com molhos a base de creme de leite. É importante entender que carne contém proteína e gordura e que ambos também aumentam a glicemia no sangue, além de interferir na absorção do carboidrato ingerido. Sendo assim, quando em um churrasco fique atento a quantidade de carne consumida e monitore a glicemia 3 a 4 horas após a ingestão excessiva de carne;

– Dê preferência a água como bebida e hidrate-se.

• E nas férias?

– Evite fazer as grandes refeições como café da manhã, almoço e jantar fora de casa;

– Coma em casa e saia para aproveitar suas férias já com o estômago forrado;

– Leve sempre algum lanche na forma de fruta ou biscoito integral caso for sair por um longo período;

– Não fique sem se alimentar por longos períodos;

– Hidrate-se, levando 1 garrafa de água sempre que for sair de casa.



• Ervas e chás:

– Evite chimarrão em excesso. Se for consumir, evite o período da noite e não ultrapasse a quantidade equivalente a 1 xícara;

– Evite consumir chás em excesso. Não ultrapasse 1 xícara por dia e dê preferência a ervas e especiarias como canela, camomila, erva doce, erva cidreira. Não coloque açúcar ou adoçante nos chás.

– Consulte um profissional de saúde antes



de consumir qualquer erva ou folha natural antes de consumir na forma de chá. Algumas ervas podem ser prejudiciais para sua saúde e para o controle da diabetes.

2. ATIVIDADE FÍSICA

A prática regular de atividades físicas e exercícios físicos tem um papel fundamental na prevenção e progressão do Diabetes Mellitus tipo II, bem como no tratamento de todas as formas de Diabetes Mellitus.

Estratégias para se manter ativo fazem parte de uma mudança comportamental no estilo de vida, a qual tem um papel muito importante no tratamento do Diabetes mellitus, seja para prevenir que a doença se desenvolva ou mesmo para seguir o tratamento em conjunto com uma boa alimentação e com o uso de medicamentos.

Pensando no tratamento para aquelas pessoas que têm o diagnóstico do Diabetes mellitus, algumas estratégias mais simples são possíveis de serem realizadas para melhor controle da quantidade açúcar no sangue, como exemplos:

- Aumentar o nível de atividade física no dia a dia (usar escadas, passear com o cachorro, cuidar do jardim etc.);
- Reduzir o tempo gasto em atividades sedentárias diárias preocupando em levantar-se a cada 30 minutos (assistir TV, trabalhar sentado, usar o computador etc.);
- Outras estratégias como uma caminhada ou andar de bicicleta são muito importantes, e contam com muitos benefícios quando são realizados semanalmente, de maneira programada.



Entre os **benefícios das atividades físicas regulares** para o seu corpo, podemos citar:

- Estimula a perda de peso;

- Aumenta a aptidão cardiorrespiratória;
- Aumento da massa muscular;
- Melhora a ação da insulina;
- Redução da inflamação;
- Redução da pressão arterial;
- Reduz o risco de quedas.

ATENÇÃO: antes de iniciar qualquer atividade física de maneira programada, com maior frequência, é necessário ter maior atenção e **cuidados específicos**, considerando as possíveis limitações e riscos que podem ocorrer, como descrito a seguir:

- Antes de realizar as atividades físicas, monitore seu açúcar no sangue (glicemia) para ter mais segurança durante a prática.
- *OBS.:* Atenção a valores menores que 90 mg/dl pelo risco de hipoglicemia durante o exercício (queda de açúcar no sangue abaixo de 70mg/dl). E quando valores forem acima de 250 mg/dl procure sua equipe de saúde para orientações para práticas seguras de exercício físico.
- Alimenta-se antes da atividade: dê preferência para carboidratos que sejam digeridos em velocidade mais devagar (absorção lenta), para evitar grande diminuição do açúcar no sangue após o término da atividade física, que pode durar por até 4 a 5 horas;
- Deve-se aguardar a digestão do alimento para realizar as atividades;
- Alimentação após a atividade: para a boa recuperação dos

músculos e para a diminuição dos episódios de baixo açúcar no sangue, é muito importante o consumo de carboidrato com proteína até 30 minutos após o término da atividade física.

- Quando em uso de insulina, antes da atividade física, atentar-



se: a não realizar a aplicação em áreas que são muito exigidas durante as atividades. Por exemplo, não aplicar insulina na perna antes de ir realizar uma caminhada ou exercícios com as pernas, para evitar grande diminuição do açúcar no sangue.

- Evitar a realização ao entardecer ou no período da noite, pois após a realização da atividade física ou exercício físico, é possível que o nível do açúcar no sangue continue abaixando em até algumas horas após o término, correndo o risco de acontecer hipoglicemia durante o sono.
- Não use calçados apertados, nem calçados abertos;
- *Gestante*: realize atividades, preferencialmente, com a supervisão de um profissional de Educação Física para oferecer segurança durante a prática.

- **Orientações para uma prática regular de atividade física:**

- Busque alguma prática mais costumeira, mais fácil para realizar, ou que proporcione mais prazer em realizar para facilitar a continuidade no tratamento.
- Recomenda-se pelo menos 3x por semana, podendo subir a até 5 ou 7 dias na semana. Não se recomenda ficar um período maior do que 2 dias sem realizar.
- Inicie respeitando sua condição física. Caso seja preciso, inicie com apenas 10 minutos para aumentar o tempo de duração aos poucos. Maior duração está relacionado a maiores ganhos de saúde.



Para tanto, recomenda-se a busca por um profissional de Educação Física com vistas à supervisão dessas práticas para diminuir o risco de eventos adversos. Também, é interessante realizar avaliações médicas regularmente; cardíacas, vasculares, autonômicas, renais e oftalmológicas para monitoramento do quadro clínico geral.

3. USO DOS MEDICAMENTOS

O diabetes é uma doença progressiva que **necessitará de cuidados contínuos por toda a vida.**

Dependendo do tipo de diabetes o médico orientará o uso de determinados medicamentos, sejam por via oral (comprimidos) e/ou injetáveis (insulina). Em ambos os casos é importante considerar as orientações dadas pelo médico e enfermeiro.



Ao tomar (comprimidos) ou injetar (insulina) seus medicamentos, se você perceber algum mal-estar, comunique ao seu médico.

Nunca pare de tomar um remédio sem conversar antes com o seu médico. É importante também avisá-lo sobre qualquer outra substância que você esteja usando (vitaminas, suplementos, produtos naturais), pois eles podem interferir no resultado dos seus exames e no seu tratamento.

Mantenha próximo a você, sempre que possível, uma lista com os nomes, as doses e os horários de todos os seus remédios.

Uma terapia medicamentosa eficaz, em combinação com um estilo de vida saudável, pode diminuir o risco de complicações do diabetes e proporcionar outros benefícios clínicos.

4. AUTOMONITORIZAÇÃO

É importante vigiar as taxas de glicose no sangue, conforme orientação médica, por meio da automonitorização da glicose no sangue. Isso te fornecerá, assim como para a sua equipe de saúde, informações que permitirão avaliar a sua alimentação, a prática de atividade física e a administração dos medicamentos (horários e doses).

Para esse controle existem aparelhos que fazem essa medida rapidamente através da gota de sangue da ponta do dedo. Chamamos esse aparelho de **glicosímetro - também conhecido,**

popularmente, como aparelho de HGT.

Programe com seu médico quantas medidas precisam ser feitas durante o dia ou semana e qual o nível de glicose desejado para o seu controle.



Não esqueça, se possível, de anotar os resultados para apresentar nos dias de consultas agendadas!

É importante, dentro das suas possibilidades, também verificar regularmente a pressão arterial, também os registrando. Esse conjunto de dados auxiliará a equipe de saúde quanto a melhor decisão de tratamento.

- **Passo a passo para a medição:**

- Separe o material para verificação (aparelho glicosímetro, tiras reagentes/fita para o teste, lanceta para amostra de sangue da ponta do dedo, algodão);
- Lave as mãos, de preferência, com água e sabão – pequenos vestígios de comida ou sujeira na ponta dos dedos podem contaminar a amostra de sangue. Seque-as bem antes de realizar o teste;
- É importante lembrar que o álcool líquido pode alterar o



resultado do teste e o álcool em gel não pode ser utilizado, pois demora a evaporar e poderá falsear o resultado do exame. Além disso, esfregar o álcool nas mãos pode “afinar a pele” tornando o exame mais doloroso com o tempo;



– Insira a tira de teste no aparelho medidor. Com isso você perceberá que o aparelho irá ligar;

– Escolha a ponta de um dos dedos das mãos para coletar a amostra de sangue - utilize a lanceta descartável para isso, fazendo uma leve pressão sobre o dedo para a possibilidade de coleta de uma gota de sangue;

- Uma boa dica para facilitar a coleta é lavar as mãos com água numa temperatura mais morna, deixar os braços estendidos ao longo do corpo (para baixo) e massagear delicadamente da base até a ponta do dedo para aumentar o fluxo de sangue no local;
- A tira de teste possui uma área específica para aplicação da amostra de sangue, coloque o sangue coletado do seu dedo sobre essa área (consulte o manual do seu aparelho ou sua equipe de saúde para informações mais detalhadas sobre a tira de teste);
- Após a coleta, aplique pressão, por alguns segundos, com auxílio de um algodão, na área do dedo em que foi retirado o sangue para interromper o sangramento;
- Em alguns instantes o aparelho mostrará o resultado do teste;
- Após o resultado, anote-o (com data e horário) para mostrar ao seu médico em uma próxima consulta;
- Ao fim do teste, retire a tira de teste do aparelho e descarte em uma garrafa PET vazia (garrafa de plástico de refrigerante vazia) juntamente com a lanceta. Ao perceber que a garrafa está quase cheia, feche-a com tampa e leve para o posto de saúde mais próximo da sua casa para o descarte correto.



ATENÇÃO: a higienização do seu aparelho deverá ser realizada antes de depois do uso, com álcool líquido a 70% e um lenço de papel. Contudo, tome cuidado, **NÃO** aplique no orifício da tira e proteja o compartimento da pilha, pois esses locais não podem umedecer.

Observe também a validade das tiras de teste e o armazenamento correto (local ao abrigo do sol e sem umidade).

Use cremes hidratantes regularmente nas mãos, isso ajudará a manter as pontas dos dedos macias e os testes serão mais fáceis. Mas, **ATENÇÃO, lembre-se sempre de lavar as mãos e retirar o creme antes de fazer os testes.**

5. OUTROS CUIDADOS IMPORTANTES

• USO DA INSULINA:

Todas as pessoas que possuem o diagnóstico médico do diabetes Tipo 1 e muitas com o Tipo 2, ou outros tipos de diabetes, precisam usar o hormônio insulina para controlar a glicose no sangue.

A insulina, além de ajudar no controle glicêmico, evitará e/ou diminuirá as chances do aparecimento das complicações mais severas do diabetes. Essa terapia, quando indicada pelo médico, o ajudará a viver bem com o diabetes.

Lembre-se sempre:



- Conservar os frascos ou canetas de insulina corretamente;
- Fazer a mistura (homogeneização) no caso da insulina NPH antes de aplicar;
- Higienização adequada do local de aplicação;
- Realizar o rodízio do local de aplicação;
- Cuidado com o reuso de agulhas e seringas! Peça orientação à equipe de enfermagem;
- Atenção ao descarte da agulhas e seringas já utilizadas em locais apropriados.

A princípio o uso da insulina pode parecer um pouco complicado, mas conte sempre com a ajuda da sua equipe de saúde para conseguir chegar na compreensão ideal do seu uso e de sua importância.

• CUIDADOS COM OS PÉS:

Quando se tem diabetes é importante atentar-se aos cuidados com os pés, pois a glicose alta pode afetar os nervos e assim diminuir a sensibilidade dos pés, fazendo com que a pessoa não sinta dor, pressão ou alteração da temperatura nessa região. Isso aumenta o risco de aparecimento de feridas.

Por isso, para lhe ajudar a prevenir o aparecimento de feridas, tente seguir os passos abaixo:

- Observe sempre os níveis de açúcar: o controle da glicose no sangue é o primeiro passo para prevenir feridas nos pés.
- Cuidado diário com os pés: tente lavar diariamente seus pés, secando com cuidado e hidratando a pele com cremes ou loções hidratantes (exceto na pele entre os dedos).
- Examine os pés diariamente: observe se existe alguma alteração nos seus pés (feridas, cortes, rachaduras, bolhas, calos, micoses, frieiras ou problemas nas unhas). Olhe sempre a região entre os dedos e as solas dos seus pés. Se encontrar dificuldade para isso, você pode utilizar um espelho ou solicitar ajuda de alguém.



- Calçados apropriados: Evite sapatos muito apertados, estreitos e/ou pequenos ou que encoste nas pontas dos dedos para não ferir. Procure utilizar calçados confortáveis que protejam seus pés. Evite chinelos e calçados com solas muito finas. Utilize meias de algodão sem costuras. Não use meias com colarinho apertado. E nunca utilize calçados fechados sem meias. Se você é diabético é importante ter os pés avaliados anualmente por um profissional da saúde para identificar, com antecedência, algum risco de ulceração.

● SITUAÇÕES DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA:

Algumas situações de urgência e emergência podem ocorrer no seu dia a dia com a diminuição ou aumento excessivo da glicose no sangue.

É importante estar atento, juntamente com seus amigos e familiares, aos valores registrados no aparelho de controle glicêmico, identificando precocemente uma situação de gravidade.

a) HIPOGLICEMIA (POUCO AÇÚCAR NO SANGUE):



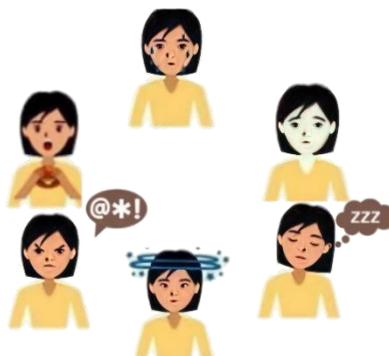
Hipoglicemia é o nome dado a situação em que a glicose no sangue está muito baixa. Nessa situação, quando verificado o valor de glicose no sangue, o resultado estará **abaixo de 70mg/dL**.

Essa situação pode ser **CAUSADA PRINCIPALMENTE POR:**

- Falta de alimentação adequada: não se alimentar, pular horário de refeição ou espaço de tempo muito grande entre uma refeição e outra;
- Atividade física intensa ou sem orientação de um profissional;
- Excesso nas doses de medicação ou uso de forma irregular;
- Uso de bebida alcoólica.

Os **SINTOMAS** mais comuns são:

- Tremedeira;
- Suor frio e calafrios;
- Palpitação no coração;
- Palidez;
- Sonolência;
- Irritabilidade;
- Fome excessiva;
- Sensação de desmaio;
- Visão embaçada.



Para **TRATAR** a hipoglicemia devemos usar alimentos com carboidratos simples, que são absorvidos rapidamente, como, por exemplo, o açúcar puro e o mel.

Portanto, **se o resultado do seu teste der entre 54-70 mg/dL** consuma uma das opções abaixo:

- 01 colher de sopa de açúcar (pura ou diluída em um copo de água);
- 01 colher de sopa de mel;
- 150ml de suco de laranja;
- 150ml de refrigerante comum;

- 03 balas moles (sem chocolate).

ATENÇÃO: Aguarde 15 minutos, após o consumo desses alimentos, e refaça o teste de glicemia. Repita as opções acima caso o valor do teste ainda não esteja maior que 70mg/dL.

Se o resultado do seu teste for abaixo de 54 mg/dL e você tiver capacidade de engolir, consuma:

- 02 colheres de sopa de açúcar (pura ou diluída em um copo de água);
- 02 colheres de sopa de mel.

ATENÇÃO: Aguarde 15 minutos e refaça o teste de glicemia. Repita as opções acima caso o valor do teste ainda não esteja maior que 70mg/dL.

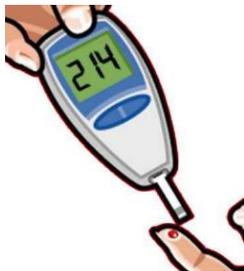
Se o resultado do seu teste for abaixo de 54 mg/dL e você NÃO TIVER CAPACIDADE DE ENGOLIR:

- Oriente os seus amigos e familiares para que, nessa situação, não insistam em ofertar nenhum tipo de alimento para você pelo risco de engasgo e complicações.
- Oriente-os a buscar **IMEDIATAMENTE** o serviço de urgência e emergência mais próximo. No caminho, enquanto estão transportando você ao hospital, é possível esfregar uma pequena quantidade de açúcar na sua bochecha e gengiva na tentativa de diminuir o risco de o valor da glicose sanguínea descer ainda mais.

ATENÇÃO: é importante entender que a maioria dos aparelhos glicosímetros utilizados para medir a quantidade de açúcar no sangue variam em uma faixa de valores que vai de 10 a 600 mg/dL (dependendo da marca do monitor), portanto **o aparecimento de resultados em LO**, no visor do aparelho, **mostra que a glicose está severamente baixa** – a ponto de o aparelho não conseguir medir. Isso indica um risco à sua vida. Situações como essa podem deixar você inconsciente, por isso **oriente sua família a levá-lo IMEDIATAMENTE ao hospital.**

É **importante saber**: quando for tratar uma situação de hipoglicemia busque tentar não usar alimentos que, em sua composição, tenham gordura e/ou proteína, como, por exemplo, leite, chocolate, biscoito, carnes etc. Esses alimentos impedirão a absorção rápida da glicose.

b) HIPERGLICEMIA (MUITO AÇÚCAR NO SANGUE)



Hiperglicemia é o nome dado a situação em que a glicose no sangue está muito alta.

Essa situação pode ser **CAUSADA PRINCIPALMENTE POR**:

- Dose incorreta da insulina;
- Esquecimento da aplicação da insulina ou do uso dos comprimidos para tratar a diabetes;
- Excesso de alimentação;
- Falta de atividade física;
- Estresse emocional;
- Validade da insulina;
- Conservação da insulina (local de armazenamento);
- Injetar insulina no mesmo local várias vezes;
- Infecção.

Os **SINTOMAS** mais comuns são:

- Volume de urina maior que o normal - desejo frequente de urinar;
- Muita sede;
- Boca seca;
- Dor de cabeça;
- Dor na barriga;
- Dificuldade para respirar;
- Respiração acelerada;
- Cansaço;
- Vômito;
- Hálito adocicado (de maçã ou acetona).



Para **TRATAR** a hiperglicemia você deve considerar o uso correto

dos medicamentos prescritos pelo médico, uma alimentação saudável e a prática de atividade física. Contudo, em situações em que os valores estão muito elevados, você precisa:

- Aumentar a ingestão de água;
- Aumentar a frequência dos testes de glicemia (conforme orientação médica);
- Procurar agendar uma consulta médica.

ATENÇÃO: como dito anteriormente, os aparelhos glicosímetros marcam uma taxa de açúcar no sangue que variam entre valores que vai de 10 a 600 mg/dL (dependendo da marca do monitor), portanto o aparecimento de **resultados em HI**, no visor do aparelho, **indica que a glicose está severamente alta** – a ponto de o aparelho não conseguir medir. Isso indica um risco à sua vida, **procure IMEDIATAMENTE um hospital.**

• REDE DE APOIO

Agora que você já sabe que a doença do Diabetes Mellitus é considerada crônica e que necessita de um cuidado mais atento e frequente, vale ressaltar que o autocuidado (o cuidar de si) é necessário e muito significativo para uma boa qualidade de vida.

Há muitas formas de melhorar sua qualidade de vida. O importante é conhecer alguns pontos básicos e adaptá-los para a sua própria situação. Quais são as coisas que você gosta no seu cotidiano e na sua saúde? Quais não são boas? O que gostaria de mudar?

Muitas vezes este cuidado pode estar relacionado às ações que você segue em seu próprio benefício, desta forma, você também se torna responsável por sua saúde e bem-estar.

Como você cuida de si mesmo? É compreensível que em alguns momentos você se sinta frustrado, pois será necessária uma adaptação a algumas limitações e modificações, e cada pessoa irá agir diferente em relação ao enfrentamento do diabetes.

Deste modo, é importante o seu envolvimento na sua saúde, juntamente com as pessoas de seu convívio, por exemplo sua família, vizinhos, amigos e profissionais da saúde. O apoio psicológico especializado pode auxiliar a pensar em alternativas durante todo o período de adaptação da doença, para que assim, haja uma boa aceitação do diagnóstico da diabetes, e também, uma disposição no desenvolvimento dos cuidados necessários, permitindo assim o seu equilíbrio emocional.



Você sabia que sua família e seus amigos podem ter um papel importante desde o seu diagnóstico até o sucesso em seu tratamento? Sim, são eles que poderão lhe auxiliar e influenciar o seu autocuidado, pois todos podem aprender sobre a diabetes e adquirir novas informações sobre sua doença.

Se você precisar de ajuda em relação aos problemas de saúde quem poderá lhe ajudar? Pense nas pessoas, serviços e lugares que você pode contar quando precisa de ajuda.

É importante que a sua família e amigos compreendam as mudanças que serão necessárias em sua nova rotina e estilo de vida. Portanto, converse com seus entes queridos, envolva eles nestas novas adaptações, promova um ambiente favorável para as expressões dos seus sentimentos e ensine a eles os cuidados básicos sobre o que é conviver com a diabetes.



REFERÊNCIAS

- American Association of Diabetes Educators, AADE7 Self-Care Behaviors. Disponível em <<https://www.diabeteseducator.org/home>> Acesso em: 05 jun 2020.
- ARAÚJO, R. L.; CALLIARI, P. E.; RODACKI, M. Abordagem da Pessoa Jovem com Diabetes. Sociedade Brasileira de Diabetes. São Paulo. 2019. Disponível em <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/Posicionamento_Jovem19_12474v8_brMAR.pdf> Acesso em: 15 jun 2020.
- BRESSANE, L. Mitos e Verdades. Sociedade Brasileira de Diabetes. 2020. Disponível em <<https://diabetes.org.br/mitos-e-verdades/>> Acesso em:09 jul 2020.
- LIMA, M. S. Papel da Psicologia no Acompanhamento do Paciente com Diabetes. Revista HUPE, Rio de Janeiro, 2015; 14 (4): 76 – 80. Disponível em <<http://www.revista.hupe.uerj.br>> Acesso em 01 jun. de 2020.
- SBD - Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019 - 2020. São Paulo: Clannad, 2019. Disponível em <<https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/DIRETRIZES-COMPLETA-2019-2020.pdf>> Acesso em: 01 Jul 2020.

