



Projeto
**Diabetes
em Dia**

Cartilha
**Controle
do Diabetes
Mellitus**

SAÚDE
 BRB

Clínica
SAÚDE  BRB

Apresentação

Esta Cartilha destina-se a orientar os pacientes e familiares sobre os principais aspectos do diabetes e o Projeto **Diabetes em Dia** da Clínica Saúde BRB. Visa, também, a esclarecer as principais dúvidas e a estimular a adoção de hábitos saudáveis para melhor qualidade de vida e controle da doença.

Introdução

O **diabetes** é uma doença em que há aumento da glicose (açúcar) no sangue. Quando nos alimentamos, a quantidade de glicose no sangue aumenta naturalmente. Essa glicose é transformada em energia para o funcionamento do corpo, graças à ação da insulina. A insulina é produzida no organismo pelo pâncreas. O diabetes acontece quando o pâncreas produz pouca insulina ou quando existem problemas para o funcionamento dela. Se isso não for tratado, a quantidade de glicose no sangue começa a aumentar, atingindo níveis acima do normal.

Como se trata de uma doença inicialmente silenciosa, com pouco ou nenhum sintoma, essa condição pode permanecer sem ser detectada, por vários anos, dando oportunidade ao desenvolvimento de suas complicações.

Desse modo, é fundamental organizar a atenção à saúde de forma a diagnosticar precocemente os fatores de risco e a doença em sua fase inicial e promover intervenções adequadas para cada indivíduo, a fim de aperfeiçoar os cuidados e promover a saúde.

Diante disso, a Clínica Saúde BRB, com foco na Atenção Primária à Saúde, realiza ações de promoção e prevenção, o que favorece o diagnóstico precoce e possibilita acompanhamento por equipe interdisciplinar.

O **Projeto Diabetes em Dia**, além de propor melhorias no estado geral de saúde e mais qualidade de vida aos Beneficiários, contribui para o tratamento de doenças geradas ou agravadas pelas complicações do diabetes. O Público elegível para o Projeto Diabetes em Dia são os Beneficiários da Clínica Saúde BRB, com diagnóstico de pré-diabetes e diabetes estabelecidos e que preencham os critérios de elegibilidade. Nossa equipe técnica identificará os Beneficiários, direcionando-os para a assistência adequada para cada caso.



QUAIS EFEITOS O DIABETES PROVOCA NO CORPO?

O diabetes pode prejudicar a circulação do sangue e o funcionamento dos nervos. Quando não é bem controlado, o diabetes causa excesso de glicose no sangue, que chamamos de hiperglicemia. A hiperglicemia causa irritação nos vasos sanguíneos gerando problemas principalmente nos rins, na visão, no coração, no cérebro e na sensibilidade dos pés.

CLASSIFICAÇÃO DO DIABETES

Existem vários tipos de diabetes, cada um com características específicas. Para uma correta classificação e tratamento adequado, é importante sempre consultar médico especialista. Os tipos mais comuns de diabetes são: **diabetes tipo 2** (cerca de 90% dos casos); **diabetes tipo 1**; e **diabetes gestacional**.

Diabetes Tipo 1

É decorrente da destruição total ou parcial das células do pâncreas e surge rapidamente. Pode levar à cetoacidose (condição grave resultante de taxas muito elevadas de açúcar no sangue), até à necessidade de hospitalização. Atinge crianças e adolescentes de peso normal ou mesmo magros, mas pode acontecer em adultos também. O tratamento é sempre feito com insulina.

Diabetes Tipo 2

É decorrente do mau funcionamento do pâncreas, quando este produz pouca insulina. Ocorre geralmente em adultos com obesidade depois dos 40 anos. Mas, nos últimos anos, tem surgido em crianças e adolescentes, especialmente por causa da obesidade. O sobrepeso está ligado ao estilo de vida sedentário e à alimentação não saudável. O tratamento é feito com mudança de estilo de vida e, em alguns casos, com medicamentos hipoglicemiantes (comprimidos que reduzem o excesso de açúcar no sangue).

Diabetes Gestacional

Pode ocorrer durante a gestação. Desaparece ou não depois do nascimento do bebê, que geralmente nasce com mais de 4 quilos.

DIABETES, COMO CUIDAR?

- *Alimentação;*
- *Atividade Física;*
- *Medicação;*
- *Monitorização;*
- *Autocuidado.*

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA DIABETES MELLITUS

- Defina horários adequados para as principais refeições e mantenha pequenos lanches nos intervalos, em média de 3 em 3 horas;
- Evite o jejum prolongado;
- Faça de 5 a 6 refeições diárias, evite trocar as refeições principais por lanches. Se o fizer, preste bastante atenção para não consumir em grandes ou pequenas quantidades;
- Mastigue devagar, busque fazer as refeições em ambiente calmo, saboreando o alimento. Isto ajudará no controle glicêmico e saciedade (20-30 mastigações/porção);
- Coma frutas e hortaliças (verduras e legumes) diariamente, aumentando e variando o consumo (3-5 porções/dia);
- Consuma alimentos ricos em fibras diariamente (vegetais folhosos verdes, vegetais crus, feijão, aveia, granola, frutas com casca);
- Prefira o consumo de cereais integrais, pois são ricos em fibras, que retardam a absorção dos carboidratos, além de serem mais nutritivos que os cereais refinados;

- Evite frituras e excesso de sal nos alimentos. Prefira temperos naturais como manjericão, orégano, alecrim, cebola e alho;
- Evite refrigerantes, sucos industrializados e bebidas alcoólicas. Dê preferência a sucos de frutas naturais;
- Beba de 8 a 10 copos de água por dia;
- Evite açúcar e doces em geral: eles elevam rapidamente a glicemia;
- Use produtos dietéticos com cautela e orientação. Eles não podem ser consumidos à vontade;
- Utilize quantidades mínimas de óleo vegetal nas preparações dos alimentos;
- Consuma os vegetais crus ou cozidos, não refogue ou frite;
- Consuma carnes assadas, cozidas ou grelhadas. Evite frituras;
- Aumente o consumo de peixes (3x/semana);
- Prefira o leite desnatado. Se for leite em pó, deve ser preparado da seguinte forma: 2 colheres de sopa de leite + água até completar 200mL;
- Faça o controle da glicemia (no sangue e na urina). Cuide dos seus picos de glicemia ou hipoglicemia e relacione com fatos do período das alterações (alimentos ingeridos, estresse, jejum, etc);
- Mantenha o seu peso ideal ou reduza pelo menos 5% do seu peso se estiver acima do

peso ideal. Isso porque o excesso de peso pode prejudicar o tratamento e controle do diabetes, pois estimula a resistência à insulina;

- Mantenha-se ativo!!! Faça exercícios físicos regulares e com o acompanhamento de um profissional qualificado. Já está comprovado que a prática de atividade física regular ajuda a regular a glicose sanguínea;
- Tenha sempre uma alimentação saudável e equilibrada, esse é um dos passos mais importantes para o controle da glicemia!
- Muita atenção à higiene dos pés, mantenha-os limpos e calçados.

Alimentos que NÃO devem ser consumidos

Açúcar branco (sacarose), açúcar mascavo (açúcar escuro), melaço, caldo de cana, rapadura, doces em geral (goiabada, doce de leite, doces de frutas, etc.), geleias, pudins, tortas e bolos feitos com açúcar, refrigerantes comuns, balas, chicletes, leite condensado, sorvetes, chocolate, mel, sucos industrializados, cremes feitos com açúcar, pães doces, biscoitos doces.

Diferença entre Diet e Light

D I E T

Alimento Diet:

Um alimento é considerado diet quando há a retirada de 100% de algum nutriente (açúcar, carboidrato, gordura...). Quando esse alimento é isento de açúcar ele é recomendado ao diabético. No entanto, para contrabalancear essa ausência de açúcar, normalmente é acrescentada gordura para dar sabor ao alimento, ou seja, alimento diet nem sempre é menos calórico.

L I G H T

Alimento Light:

Um alimento é considerado light quando há restrição de 25% de algum nutriente (açúcar, carboidrato, gordura...). Isso significa que é um coadjuvante em programas de reeducação alimentar, porém não garante que o paciente emagreça, a não ser que seja light em calorias. Pessoas diabéticas não devem consumir esses produtos, caso haja presença de açúcar.

ORIENTAÇÕES EM CASO DE HIPOGLICEMIA

Em caso de glicemia baixa agir conforme orientações a seguir.

Hipoglicemia Leve

Hipoglicemia leve (entre 70 e 50 mg/dl) – ingerir 15g de carboidrato:

- 01 colher de sopa de açúcar (diluir em meio copo de água) ou;
- 03 balinhas (balinhas moles que podem ser mastigadas para não engolir) ou;
- 01 xícara de chá de refrigerante normal (NÃO usar diet) ou;
- Meio copo de suco de laranja concentrado (só laranja- não pode ter água).
- Espere 15 minutos e faça a glicemia novamente, se estiver abaixo de 70mg/dl, ingerir mais 15g de carboidrato e fazer nova glicemia novamente 15 minutos após.
- Após glicemia normalizada realizar um lanche adequado ou antecipar a próxima refeição.

Hipoglicemia Moderada a Severa

Hipoglicemia moderada a severa (abaixo de 50 mg/dl) – ingerir 30g de carboidrato:

- 01 colher de sopa de açúcar (diluir em meio copo de água) ou;
- 06 balinhas (balinhas moles que podem ser mastigadas para não engolir) ou;
- 01 copo de refrigerante normal (NÃO usar diet) ou;
- 01 copo de suco de laranja concentrado (só laranja - não pode ter água).
- Espere 15 minutos e meça a glicemia novamente, se estiver abaixo de 70mg/dl, ingerir mais 15g de carboidrato e, após 15 minutos, meça novamente.
- Após glicemia normalizada realizar um lanche adequado ou antecipar a próxima refeição.
- Em caso de perda de consciência ou alteração de comportamento, antes de oferecer alimento, fazer massagem na parte interna da bochecha com açúcar ou mel, até poder ingerir alimentos sem risco de aspirar.

ATENÇÃO: jamais colocar dedos entre os dentes, visto o risco de lesão por mordida.

ÍNDICE GLICÊMICO

Muitos estudos têm relacionado o excesso no consumo de carboidratos ao desenvolvimento da obesidade, do diabetes e das doenças cardiovasculares.

A orientação nutricional para o diabetes inclui a educação sobre a escolha dos alimentos com menor índice glicêmico.

A resposta glicêmica pode ser avaliada pelo índice glicêmico (IG) e pela carga glicêmica (CG). O IG é calculado a partir da glicemia encontrada no sangue, em até duas horas, após a ingestão de um determinado alimento fonte de carboidrato; é um índice qualitativo. A carga glicêmica (CG) relaciona a qualidade do carboidrato do alimento e a quantidade consumida desse alimento.

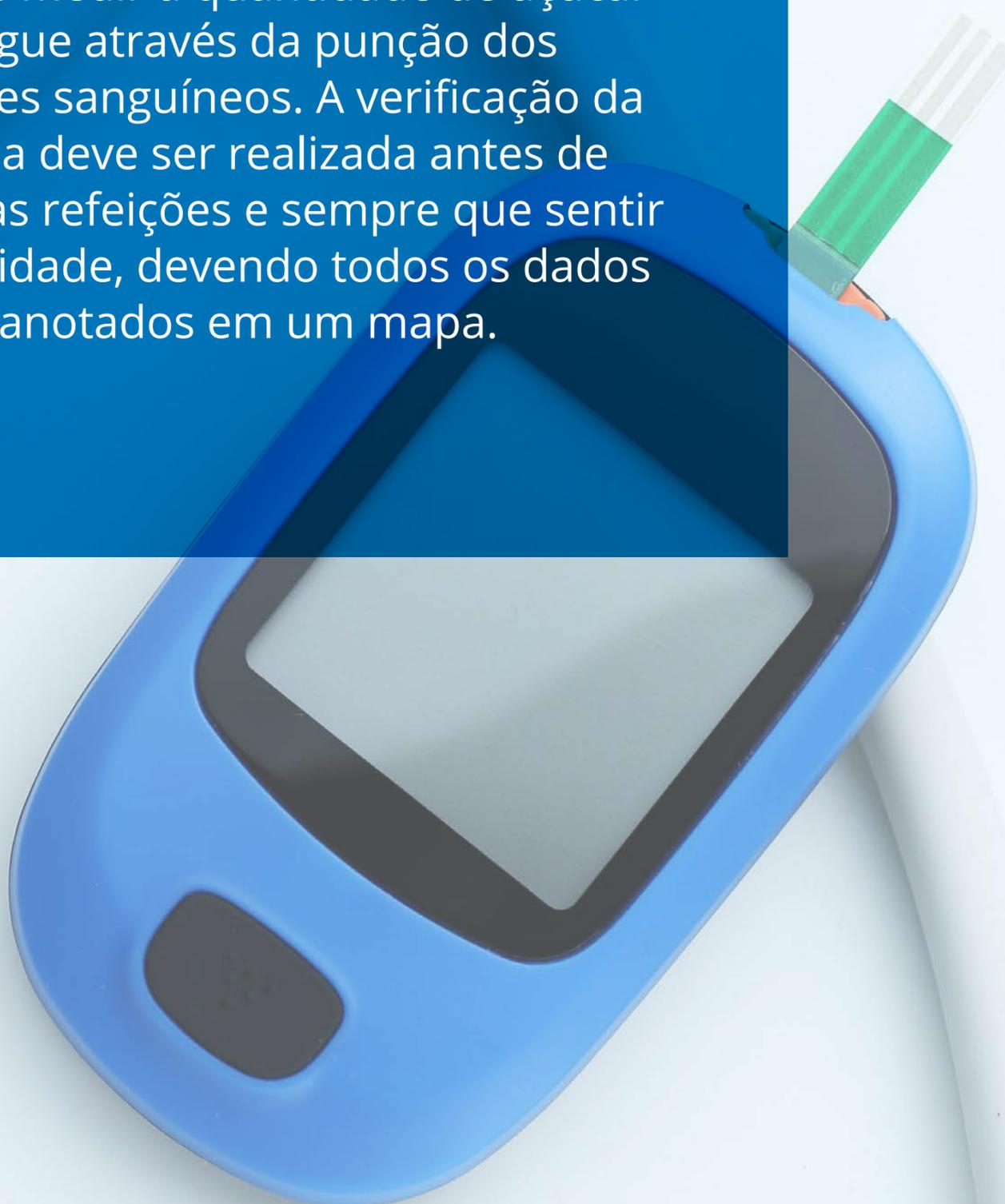
Classificação pelo Índice Glicêmico (IG)

Menor que 55	Índice glicêmico baixo (são alimentos que têm a velocidade de conversão do carboidrato em glicose lenta e ajudam na saciedade).
Entre 56 e 69	Índice glicêmico moderado (são alimentos que têm a velocidade de conversão do carboidrato em glicose moderada).
Maior que 70	Índice glicêmico alto (são alimentos que possuem alta velocidade de conversão do carboidrato em glicose, elevando a glicose sanguínea num curto espaço de tempo).

MONITORAMENTO DA GLICEMIA

O monitoramento da glicemia é **IMPORTANTÍSSIMO**, pois é através dele que seu médico irá avaliar a ação da insulina no seu organismo nos diferentes horários do dia, para poder ajustar as doses adequadas para você.

O controle é feito com o uso do glicosímetro, um aparelho utilizado para se medir a quantidade de açúcar no sangue através da punção dos capilares sanguíneos. A verificação da glicemia deve ser realizada antes de todas as refeições e sempre que sentir necessidade, devendo todos os dados serem anotados em um mapa.



Passo a Passo da Glicosimetria

Materiais necessários:

Glicosímetro manual; Lancetador de 1 a 3mm ou agulha de insulina; Lancetas; Fitas reagentes para glicemia capilar; Água e sabão; Papel toalha; Bola de algodão (seca).

Como verificar

1. Lavar as mãos com água e sabão e enxugá-las bem;
2. Montar o glicosímetro colocando a fita;
3. Montar o lancetador;
4. Posicionar o lancetador na face lateral do dedo escolhido;
5. Lancetar o dedo;
6. Encostar a fita reagente no local da punção;
7. Aguardar o resultado;
8. Após o resultado, descartar a fita reagente e a lanceta em local apropriado, lavar as mãos e anotar o resultado no mapa.

IMPORTANTE: todo o lixo produzido durante a glicosimetria deve ser colocado em Descartex ou em garrafa pet impedindo que outras pessoas se machuquem.

ATIVIDADE FÍSICA

Baixa o nível de açúcar no sangue; diminui a necessidade de insulina ou comprimidos; diminui os níveis de gordura no sangue; evita doenças do coração; controla a pressão arterial; controla o peso; aumenta o bem-estar e reduz o estresse.

É importante ressaltar a necessidade de acompanhamento das atividades físicas por profissional habilitado (educador físico/fisioterapeuta). Há evidências de que a frequência das atividades (3x/semana), por tempo superior 30 minutos/dia, apresenta melhores resultados do que atividades físicas realizadas esporadicamente e/ou por tempo inferior a 30 minutos.

A OMS recomenda que façam atividade física moderada de 150 a 300 minutos ou de 75 a 150 minutos de atividade física intensa/semana, quando não houver contraindicação.

Exercícios indicados:

- Caminhar;
- Andar de bicicleta;
- Nadar;
- Dançar.



MEDICAMENTOS

Além da dieta e atividade física, muitos casos de diabetes necessitam de medicamentos para conseguir atingir o nível normal de glicemia. O uso correto dos medicamentos de uso oral (comprimidos) e da insulina injetável é orientado pela equipe de saúde da Clínica Saúde BRB.

Antidiabéticos Oraís

Quem tem diabetes tipo 2 é tratado com antidiabéticos orais, que são substâncias em forma de comprimidos com a finalidade de baixar a glicemia (a quantidade de açúcar no sangue), deixando-a em valores normais. Para alguns indivíduos com diabetes tipo 2, também é necessário o uso de insulina.

Insulinas

No DM1 o uso de insulina no tratamento é fundamental e deve ser iniciado assim que o diagnóstico for confirmado, porque o corpo não consegue eliminar o excesso de açúcar presente no sangue. Já os indivíduos com DM2, na maioria das vezes, podem ter a glicemia controlada apenas com uma dieta saudável, exercícios físicos e com medicamentos orais (comprimidos antidiabéticos orais).

O tratamento com insulinas é personalizado, ou seja, é diferente de pessoa para pessoa. Assim, você será avaliado pelo seu médico endocrinologista para que seja determinada qual insulina você deverá usar e em quais dosagens.

O pâncreas libera a insulina para o corpo de duas maneiras: basal e bolus. Como basal entende-se por uma produção constante, ou seja, ele produz todo o tempo, para manter a liberação da glicose para as células do organismo, fornecendo energia para o corpo. Já o termo bolus se refere a uma quantidade maior de insulina que é liberada na circulação durante as refeições ou quando o açúcar está mais alto no sangue. Ao tentar imitar o pâncreas, os laboratórios fabricaram insulinas com diferentes ações: a insulina Regular (transparente), com ação rápida; e a NPH (leitosa), com longo tempo de ação.

As insulinas se apresentam em frascos ou canetas: os frascos de 10ml (que se aplicam com seringas), e 3 ml (refil para as canetas), ou ainda, como canetas descartáveis e bombas de infusão. Independentemente de como se apresentem, é importante destacar que elas são identificadas com U-100, ou seja, cada ml do frasco contém 100 U de insulina.

Como devo aplicar as insulinas?

As insulinas podem ser aplicadas através de **seringas, canetas** ou **bomba de infusão**.

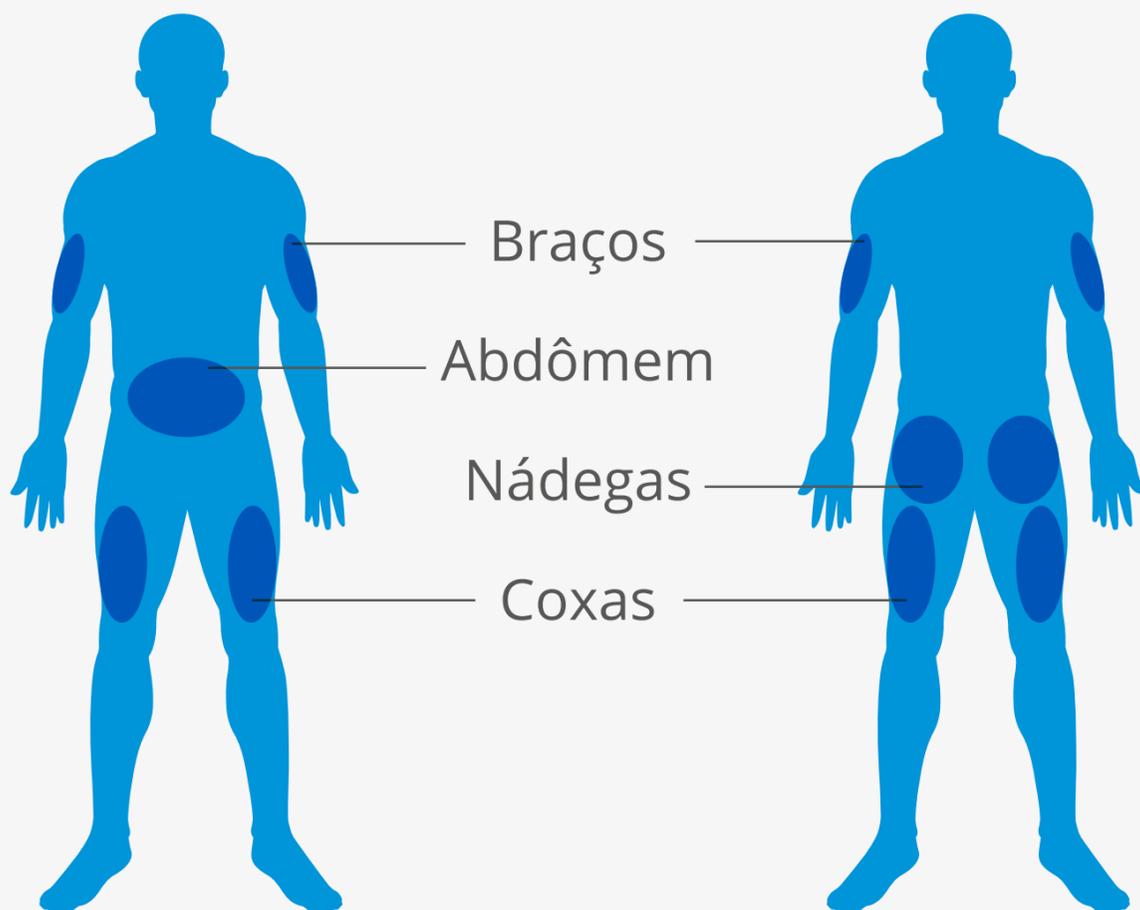
Seringas: as seringas, quando utilizadas com agulhas finas (6mm), causam o mínimo de dor, e seu preparo será apresentado passo a passo mais adiante.

As seringas têm escala de graduação em unidades, semelhante à concentração da insulina que também é em unidades (U-100). Elas podem ser de 30, 50 e 100U. Seringas com graduação de 2 em 2 unidades, ou seja, cada traço (linha) corresponde a 2 unidades.

Seringas com graduação de 1 em 1 unidade, ou seja, cada traço corresponde a 1 unidade.

Locais Recomendados para Aplicação de Insulina

As insulinas ou seus análogos devem ser aplicados nas dosagens corretas e nos seguintes locais:



Importante

- **SEMPRE** fazer o rodízio dos locais de aplicação, evitando a formação de **LIPODISTROFIA** (o tecido gorduroso no local das injeções sofre alterações formando um “caroço”), dificultando a absorção da insulina.
- Para evitar isso, escolha o local de aplicação e divida-o em pequenas partes com distância de um dedo, formando vários pontos diferentes a serem usados naquele dia. No dia seguinte, escolha outro local, e assim por diante.
- Evite aplicar a insulina em locais que serão submetidos a exercícios: Por exemplo: pernas (se vai correr ou fazer musculação nas pernas).
- Caso a glicemia esteja muito elevada, aplique no abdômen, pois a ação da insulina quando aplicada neste local é mais rápida, seguindo-se os braços, as pernas e as nádegas.
- Todo o lixo produzido durante o uso da insulina deve ser colocado em Descartex ou em garrafas pet, impedindo que outras pessoas se machuquem e, em seguida, encaminhado ao Posto de Saúde mais próximo da residência, para que o material seja descartado.
- Nunca coloque esse material em lixo doméstico.



Aplicação da Insulina com a Seringa

Passo a passo do preparo de insulinas (NPH, regular ou ultrarrápida)

Materiais necessários:

- Algodão e álcool a 70% ou Clorexidina alcoólica a 0,5%(tópico);
- Seringas de plástico (30, 50 ou 100 unidades) com agulhas de 4,0 a 12,7mm;
- Insulina NPH, regular ou ultrarrápida tipo Humalog.

Preparo de insulina com seringa

- 1.** Escolher seringas e agulhas apropriadas;
- 2.** Ler as informações contidas nos rótulos, diferenciando tipo de insulina, cor, aspecto, presença de grumos (partículas sólidas) e validade;
- 3.** Homogeneizar a insulina NPH (de cor leitosa) com movimentos circulares, delicadamente (em média 20 voltas);
- 4.** Desinfetar a borracha do frasco com algodão e álcool a 70%;
- 5.** Puxar o êmbolo (ar) da seringa até a graduação que corresponde à dose de insulina prescrita;
- 6.** Retirar o protetor da agulha e injetar o ar no frasco;
- 7.** Sem retirar a agulha do frasco, posicioná-lo de ponta cabeça e aspirar a dose prescrita;
- 8.** Se houver presença de bolhas de ar, eliminá-las batendo com a ponta dos dedos;
- 9.** Escolher o local da aplicação: face externa e média do braço, abdômen, linha ao redor do umbigo, afastando-se 2 dedos, quadrante superior-externo do glúteo, face anterolateral da coxa;
- 10.** Fazer a limpeza da pele do local escolhido com algodão embebido em álcool a 70%. É importante deixar secar bem o álcool antes de fazer a aplicação, pois ele pode interferir na ação da insulina;
- 11.** Fazer uma prega cutânea, segurando a pele e soltando antes de injetar a insulina;
- 12.** Injetar a insulina lentamente, deixar 10 segundos antes de retirar a agulha, comprimir o local com algodão seco, por aproximadamente 10 segundos sem massagear.

Aplicação da Insulina com a Caneta

É importante observar que cada caneta tem o seu fabricante, ou seja, o refil só encaixa na caneta de mesmo fabricante. As canetas têm, entre suas vantagens, a precisão nas dosagens e o fato de poderem ser carregadas no bolso para qualquer lugar.

- 1.** O primeiro passo é lavar as mãos;
- 2.** Separe a agulha e a caneta de insulina. Se caneta reutilizável, coloque o refil no corpo da caneta (instruções detalhadas sobre a colocação do refil constam no manual das canetas);
- 3.** Se a insulina for de aparência leitosa, deve-se homogeneizar a solução, antes da aplicação, movimentando levemente a caneta, por no mínimo 20 vezes, para garantir ação correta da insulina;
- 4.** Limpe a borracha do frasco com algodão embebido em álcool a 70%;
- 5.** Coloque uma agulha nova na caneta;
- 6.** Rosqueie a agulha para caneta na ponta do refil e retire os protetores externo e interno;
- 7.** Ajuste a dosagem para duas unidades e, com a ponta da caneta virada para cima, empurre o botão de aplicação, repetindo a operação até que apareça uma gota de insulina;
- 8.** Checado o fluxo, ajuste a dose de acordo com a prescrição médica;
- 9.** Escolher o local da aplicação: face externa e média do braço, abdômen, linha ao redor do umbigo, afastando-se 2 dedos, quadrante superior externo do glúteo, face anterolateral da coxa;

- 10.** Limpeza da pele do local escolhido com algodão embebido em álcool a 70%. É importante enxugar bem o álcool, pois ele pode interferir na ação da insulina;
- 11.** Caso a agulha seja superior a 8mm, será necessário fazer uma prega cutânea, segurando o tecido subcutâneo e soltá-lo antes de injetar a insulina;
- 12.** Coloque a caneta perpendicular (90°) ao local onde será aplicada;
- 13.** Empurre o botão até que apareça o número 0, certificando que a dose foi aplicada totalmente;
- 14.** Contar até 10 segundos antes de retirar a agulha;
- 15.** Comprimir o local com algodão seco, por aproximadamente 10 segundos sem massagear;
- 16.** Retirar a agulha da caneta após a aplicação para evitar vazamento da insulina.



Bomba de Infusão de Insulina

A bomba de infusão de insulina é a opção mais segura e eficiente. Com tamanho menor que um celular (3 cm de espessura e 100g de peso), é conectada à pele através de um pequeno cateter inserido, o que permite a liberação da insulina ao longo do dia. O seu uso tem por objetivo normalizar os níveis glicêmicos e diminuir as hipoglicemias, proporcionando assim melhor qualidade de vida ao indivíduo.

- As bombas de insulina contêm um reservatório de insulina, cateter, cânula, conjunto de infusão (cateter + cânula) e baterias.
- O cateter de infusão e a cânula são feitos de material plástico flexível com diferentes comprimentos.
- A cada três dias, o cateter deve ser trocado. Já o conjunto completo de infusão (cateter e cânula), a cada seis dias. Isso evita reações alérgicas, infecções no local de inserção ou obstruções.
- Quanto ao reservatório de insulina, deve ser trocado tão logo acabe a substância.
- Alguns conjuntos vêm com o cateter e a cânula fixos no reservatório, devendo ser trocados a cada seis dias.

- As bombas injetam insulina de forma contínua, que sai de um reservatório para um cateter inserido no tecido subcutâneo, geralmente na parede abdominal (região periumbilical), nádegas e/ou coxas (ocasionalmente).
- A bomba deve ser utilizada ao longo das 24 horas e desconectada somente durante o banho, pois não é à prova d'água (existe um modelo que pode ser utilizado em banhos de piscina ou de mar, porém, observando-se as recomendações do fabricante).
- A infusão basal é pré programada pelo médico e geralmente representa 40% a 60% da dose total de insulina por dia.



Conservação das Insulinas

- As insulinas devem ser conservadas em depósito limpo na última prateleira da geladeira com temperatura entre 2° e 8° C.
- Ela não pode ser congelada, pois pode ficar inativada.
- Também não deve ser colocada na porta da geladeira, onde há mudança de temperatura.
- Depois de aberta pode ser deixada em temperatura ambiente por 30 dias, protegida do calor e luz solar, em temperatura até 30°.
- É importante que se anote a data da sua abertura no frasco, ou se coloque um esparadrapo com este lembrete.
- Em lugares muito quentes, as insulinas precisam ficar em local arejado depois de abertas (ex.: perto de um filtro de barro).
- Caso a temperatura exceda os 30°, deve ser mantida na geladeira e só retirada 15 minutos antes da aplicação, para que atinja a temperatura ambiente, evitando assim dor durante a aplicação.

MONITORAÇÃO E AUTOCUIDADO

Os cuidados com o diabetes dependem principalmente do próprio paciente. Fazendo corretamente a dieta, atividade física e uso dos medicamentos, é necessário conferir se o nível de glicose no sangue (glicemia) está adequado. Para isso existem os aparelhos (glicosímetros) que fazem essa medida rapidamente através da gota de sangue na ponta do dedo. O paciente diabético deve programar quantas medidas precisa fazer e anotar os resultados.

ATENÇÃO: Procurar a **Clínica Saúde BRB** ao perceber que a glicemia não está controlada.

Para você que é portador de Diabetes

- Tome seus remédios conforme a orientação da equipe de saúde;
- Faça sua atividade física regularmente;
- Conheça seu corpo, perceba as boas mudanças alcançadas com os cuidados e também aquelas que nos mostram os problemas;
- Procure a Clínica Saúde BRB para acompanhamento.



Cuidados com os Pés

Com o avanço da doença pode ocorrer a diminuição da sensibilidade dos pés. É comum a sensação de queimação e formigamento, podendo evoluir para a perda completa da sensibilidade. Isso facilita a ocorrência de ferimentos e infecções que podem levar até a perda de dedos e amputação do pé.

É importante para o diabético:

- Olhar ou pedir que alguém avalie os seus pés diariamente (principalmente a sola e entre os dedos) observando se a pele está seca, vermelha, se tem calos, cortes e/ou rachaduras;
- Lave os pés com sabão neutro e água fria ou morna (quente não);
- NÃO coloque os pés de molho, pois resseca;
- Enxugue-os bem, principalmente entre os dedos;
- Hidrate os pés diariamente, mas NÃO entre os dedos;
- NÃO corte calos, verrugas ou os cantos das unhas, pois os diabéticos têm mais dificuldade na cicatrização;
- Se perceber qualquer ferimento ou mancha diferente nos pés, procurar a Clínica Saúde BRB;
- Tomar cuidado ao cortar as unhas: Não retirar cutículas, não estourar bolhas;
- Evite andar descalço, protegendo os pés com meias e calçados confortáveis para que não ocorram ferimentos;
- As meias devem ser de algodão sem costura;
- Antes de calçar sapatos, olhe dentro para verificar se há algo que possa machucar você;
- Realizar a avaliação e o teste de sensibilidade com o enfermeiro ou médico da Clínica Saúde BRB.

ATENÇÃO:

Calçados inadequados podem causar lesões.

Avaliação da Visão

O paciente com diabetes deve passar por exame da vista uma vez ao ano para prevenir complicações como cegueira. Informe-se com seu profissional de saúde de referência.

Situações de Urgência

Ocorrem quase sempre em razão de falha no tratamento ou por desconhecimento da doença.

Crise de hiperglicemia: glicemia alta, grande aumento da quantidade de glicose no sangue, ou

Crise de hipoglicemia: glicemia baixa, diminuição excessiva da quantidade de glicose no sangue.

Alerta para Sinais de Hiperglicemia

As principais causas da hiperglicemia são:

- Dose insuficiente da medicação ou uso irregular;
- Infecção;
- Abusos alimentares;
- Estresse.

Quando estiver com hiperglicemia o diabético poderá sentir:

- Volume de urina maior que o normal - desejo frequente de urinar;
- Sede excessiva - desejo constante de beber água;
- Visão turva ou embaçada;
- Hálito adocicado;
- Respiração acelerada;
- Dor abdominal;
- Cansaço; Vômitos; Fome.

Alerta para Sinais de Hipoglicemia

As principais causas da hipoglicemia são:

- Uso em excesso ou irregular da medicação;
- Prática de exercícios físicos exagerados;
- Alimentação inadequada;
- Intervalos muito grandes entre refeições;

Se acontecer hipoglicemia, o diabético poderá sentir:

- Tremor;
- Tontura;
- Irritabilidade;
- Fome;
- Sonolência;
- Sudorese;
- Desmaios;
- Confusão mental;
- Batimentos cardíacos acelerados.

Referências Bibliográficas

- Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020. Ministério da Saúde. **ESTRATÉGIAS PARA O CUIDADO DA PESSOA COM DOENÇA CRÔNICA DIABETES MELLITUS**. 2013.
- Vilar. Endocrinologia Clínica. 6a Edição. **SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES**. Diretrizes SBD 2014-2015. Indicações e uso da bomba de infusão de insulina.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 160 p.: il. (Cadernos de Atenção Básica, n. 36).
- **SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES**. Neuropatia Diabética. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/publico/complicacoes/neuropatia-diabetica>.

Clínica Saúde BRB

SGAS Qd. 902, Cj. B, Ent. A - Sala 215
Edifício Athenas - Asa Sul
Brasília - DF, CEP 70297-400

(61) 3029-6363

clinica@clinicasaudebrb.com.br

Horário de Funcionamento:

2ª a 6ª feira - 7h30 às 21h

Sábados, domingos e feriados - 8h às 13h

Central de Atendimento

(61) 3325-1666 - Distrito Federal

0800 061 0466 - Outras Localidades

Fale Conosco

faleconosco@saudebrb.com.br

Ouvidoria - Saúde BRB

ouvidoria@saudebrb.com.br

Clique nos
links para
acessar

Saiba mais:

Sobre nós - Clique para acessar

Sobre as nossas Diretrizes de Atendimento
Clique para acessar

Sobre a Saúde BRB e o seu plano
www.saudebrb.com.br

***Esta cartilha é uma publicação da
Saúde BRB – Caixa de Assistência***

Diretora-Superintendente

Eliane de Fátima Monteiro

Gerente Operacional

Margareth Lázara Ferreira Borges

Gerente de Apoio Logístico e Finanças

Lídia Oliveira do Nascimento Santos

Conselho Deliberativo

Karina Bruxel – Presidente

Eliane de Fátima Monteiro

Pedro Ferreira Caixeta Júnior

Dorival Fernandes Rodrigues

Ronaldo Lustosa da Rocha

Conselho Fiscal

Eveline Duarte Calçado – Presidente

Léa Rodrigues Paes Leme

Luiz de Oliveira

Ivan Amarante de Albuquerque

Elaboração

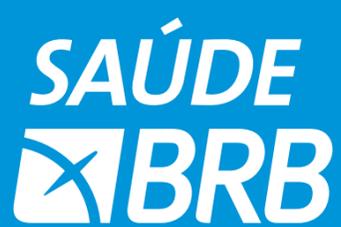
Equipe do Projeto Diabetes em Dia

Design, Diagramação e Arte-final

Agência Gaas Ideias

Imagens

Freepik



www.saudebrb.com.br

Clínica
SAÚDE  BRB

(61) 3029-6363

SGAS Quadra 902, Conjunto B, Entrada A, Sala 215, Ed. Athenas
clinica@clinicasaudebrb.com.br