



viver com...

# DIABETES

cartilha de orientações



SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CAMPINAS





## **2011. Prefeitura Municipal de Campinas**

Esta cartilha é produto do Projeto Gestão do Cuidado em Rede, desenvolvido no município de Campinas-SP, no período de 2009 a 2011.

A reprodução desta obra é permitida, com citação da fonte e autorização da Secretaria Municipal de Saúde de Campinas-SP.

Tiragem desta edição: 15.000 exemplares

### **Secretaria Municipal de Saúde**

#### **Departamento de Saúde**

Área Técnica Atenção Básica

Área Técnica do Adulto

Área Técnica de Especialidades

#### **Departamento de Gestão do Trabalho e Educação na Saúde**

Centro de Educação dos Trabalhadores da Saúde - CETS

#### **Distritos de Saúde**

#### **Apoio:**

Ministério da Saúde

Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Hospital Albert Einstein

Novembro/2011



**Meu nome:**

**Endereço:**

**Telefone:**

**Meu Centro de Saúde:**

**Equipe:**

**Telefone:**





# Índice



<input type="checkbox"/> O que é Diabetes?	05
<input type="checkbox"/> O que o Diabetes faz com a pessoa?	06
<input type="checkbox"/> Existem dois tipos mais comuns	07
<input type="checkbox"/> Diabetes, como cuidar?	08
<input type="checkbox"/> Alimentação	09
<input type="checkbox"/> Atividade física	12
<input type="checkbox"/> Medicamentos	14
<input type="checkbox"/> Monitorização e auto-cuidado	15
<input type="checkbox"/> Cuidados com os pés	16
<input type="checkbox"/> Avaliação da visão	18
<input type="checkbox"/> Vacinação	19
<input type="checkbox"/> Situações de urgência	20
<input type="checkbox"/> Hiperglicemia	21
<input type="checkbox"/> Hipoglicemia	23
<input type="checkbox"/> Você que é portador de Diabetes	26
<input type="checkbox"/> Monitorização	28
<input type="checkbox"/> Aconteceu algum problema	33
<input type="checkbox"/> História pessoal de saúde	34





## O que é Diabetes?



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 funcionamento do corpo, graças à ação da **insulina**.

A insulina é produzida no organismo por um órgão chamado **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.

A quantidade de glicose no sangue é chamada de **glicemia**. A glicemia normal varia de 70 a 100 mg de glicose para cada 100 ml de sangue (70 a 100 mg/dl).



## O que o Diabetes faz com a pessoa?

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.





## Existem dois tipos mais comuns



### Diabetes Tipo 1:



Também chamado de diabetes juvenil, porque se manifesta no início da juventude. A falta de insulina no organismo é grande, obrigando a pessoa a tomar doses diárias.

### Diabetes Tipo 2:

Aparece em qualquer fase da idade adulta, geralmente por volta dos 40 anos. O tratamento pode exigir aplicações de insulina ou não.



**É fundamental em todos os tipos de diabetes:**  
**Cuidado com a alimentação = DIETA**  
**Atividade física = EXERCÍCIOS**



# Diabetes, como cuidar?

**Os pontos principais do tratamento são:**



Alimentação;



Atividade física;



Medicação;



Monitorização e auto-cuidado.



## Alimentação



### São alimentos saudáveis para o diabético

- ✔ Legumes crus ou cozidos (principalmente os verdes: vagem, brócolis, quiabo, chuchu, etc.)

- ✔ Vegetais frescos (saladas de folhas)

- ✔ Arroz integral, cevada e aveia

- ✔ Pão e cereais integrais

- ✔ Carnes magras cozidas

ou grelhadas

- ✔ Feijão ou lentilha

- ✔ Frutas





# Alimentação

## Planeje e controle suas refeições

- ▶ Número de vezes: programe comer pelo menos cinco vezes ao dia.
- ▶ Horário: coma na hora certa, não fique mais de 3 horas sem comer.
- ▶ Escolha os alimentos e controle a sua quantidade.



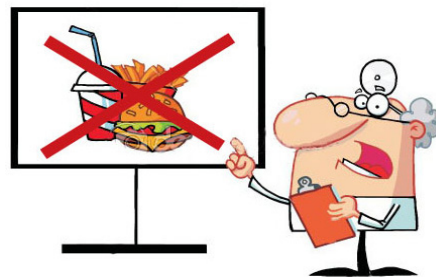


# Alimentação



## Alimentos que **não** devem ser consumidos

- ❌ Açúcar
- ❌ Doces
- ❌ Bebidas alcoólicas
- ❌ Refrigerantes e sucos adoçados
- ❌ Massas (macarrão, tortas, empadas)
- ❌ Farináceos (pão branco, bolachas, bolo, etc.)
- ❌ Frituras e gorduras





## Atividade física

**É muito importante para o diabético, pois:**

- ▶ 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.



## Atividade física



### Exercícios indicados:

Caminhar



Andar de bicicleta



Nadar



Dançar

Praticar Lian Gong





## 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 do centro de saúde, com supervisão dos médicos e enfermeiros.







## Monitoração e auto-cuidado



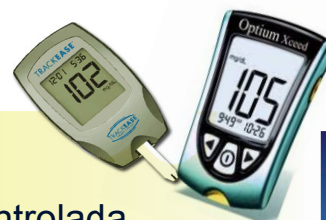
Os cuidados com o diabetes dependem principalmente do ***próprio paciente***.

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 diabético deve programar quantas medidas precisa fazer e anotar os resultados.



Procurar o serviço de saúde ao perceber que a glicemia não está controlada





## 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.





## Cuidados com os pés



### É importante para o diabético:

- ▶ Olhar ou pedir que alguém avalie os seus pés diariamente (principalmente a sola e entre os dedos) em busca de lesões.
- ▶ Se perceber qualquer ferimento ou mancha diferente nos pés, procurar o centro de saúde.
- ▶ 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.



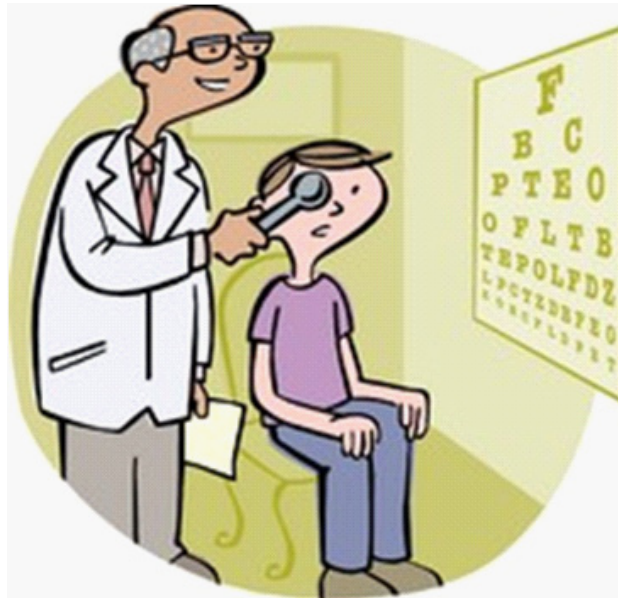
Calçados inadequados  
podem causar lesões





## 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 sua equipe de saúde.

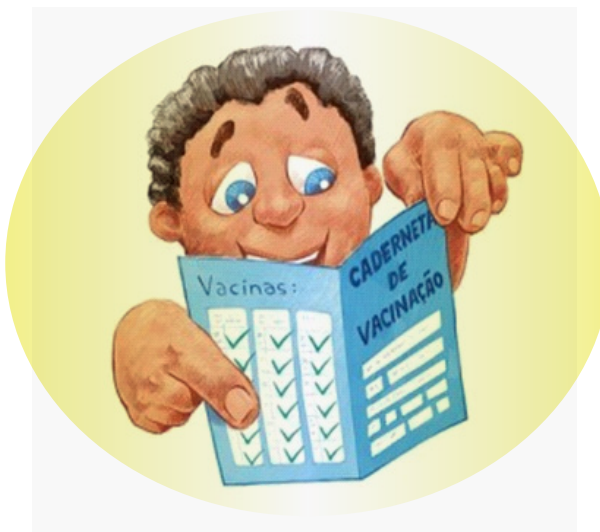




## Vacinação



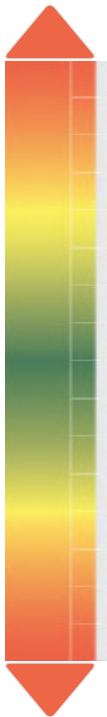
É importante que o diabético mantenha atualizada sua carteira de vacinação. Procure a unidade de saúde para tomar as vacinas indicadas para sua faixa de idade e situação de saúde.





## 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.



# Hiperglicemia



**As principais causas da hiperglicemia são:**



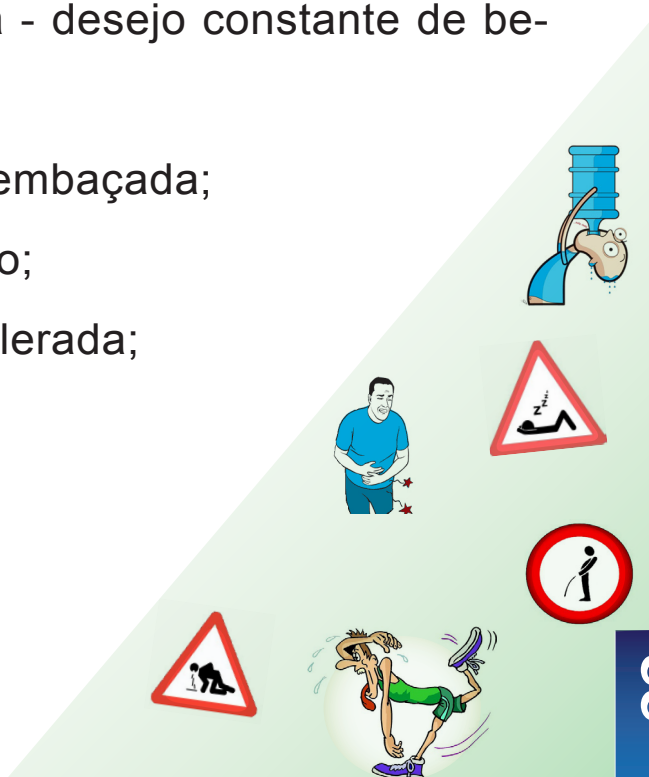
- ▶ Dose insuficiente da medicação ou uso irregular;
- ▶ Infecção;
- ▶ Abusos alimentares;
- ▶ Estresse.



## Hiperglicemia

**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.







# 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;



## Hipoglicemia

**Se acontecer hipoglicemia, o diabético poderá sentir:**

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



## Hipoglicemia



Se perceber que está com hipoglicemia:

Tome imediatamente 1 copo de:

- ▶ Suco de fruta ou
- ▶ Água com duas colheres de açúcar ou refrigerante

Pode-se molhar o dedo com mel ou açúcar e esfregar na parte interna da bochecha.

Se possível, fazer a medida da glicemia utilizando o glicosímetro.

Procurar serviço de saúde para confirmação e tratamento.



**É importante lembrar que a hipoglicemia pode rapidamente provocar coma e até risco de vida**



## Você que é portador de Diabetes

Procure o Centro de Saúde (CS) mais próximo do local onde você mora, conheça a sua equipe de saúde e faça seu acompanhamento.

- Se você é fumante, informe-se sobre tratamento para parar de fumar. O tabagismo aumenta muito as chances de complicações do diabetes.
- Coma alimentos saudáveis, com moderação e disciplina de horário.



## 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.

**Conhecendo e controlando seu diabetes, seja feliz e viva bem!**





## Monitorização

### Controle da glicemia:



## Monitorização



### Controle da glicemia:



### Controle da glicemia:





### Controle da glicemia:



## Monitorização

### Controle da glicemia:



## Aconteceu algum problema?



**Registre:**

Tipo de problema	Data em que aconteceu		
Ficou em observação no Centro de Saúde			
Foi ao Pronto Socorro			
Ficou internado			
Cirurgia			
Outros			



## História pessoal de saúde

### Observações:

Já teve ou é portador de:	Quando ocorreu ou começou?
AVC / Derrame	
Infarto do coração	
Cirurgia de amputação	
Perda visual grave	
Insuficiência renal	
Hipertensão (pressão alta)	



# Projeto Gestão do Cuidado em Rede



## Coordenação do Projeto

### Coordenação Municipal

Alóide Ladeia Guimarães  
Roberto Mardem Soares de Farias

### Coordenação Distrito Saúde Norte

Edmilson Rocha Marques  
Merian Munhoz Lopes

### Coordenação Distrito Saúde Sul

Helena Husemann Menezes Profeta  
Spártaco Galvão Fogaça de Almeida

### Coordenação Distrito Saúde Leste

Renata Cauzzo Zingra Mariano  
Tarcísio Rabelo da Silva

### Coordenação Distrito Saúde Noroeste

Juliana Nogueira Castro de Barros  
Maria Magna Fernandes de Souza

### Coordenação Distrito Saúde Sudoeste

Marcelle Regina Silva Benetti  
Marcelo Augusto Sartori

## Elaboração da Cartilha

### Distrito de Saúde Sul

Helena Husemann Menezes Profeta  
José Paulo Scuratto Abdal  
Luiz Carlos Rittes de Oliveira Silva  
Spártaco Galvão Fogaça de Almeida

### Centro de Saúde São Domingos

Diana de Oliveira Gonçalves Neto  
Henrique Lourenço Mercadante  
Lauren Tavares Beier  
Luciana da Costa Monteiro  
Nicole Montenegro de Medeiros Coelho  
Viviane Teresa Castro Ferreira Silva

### Distrito de Saúde Leste

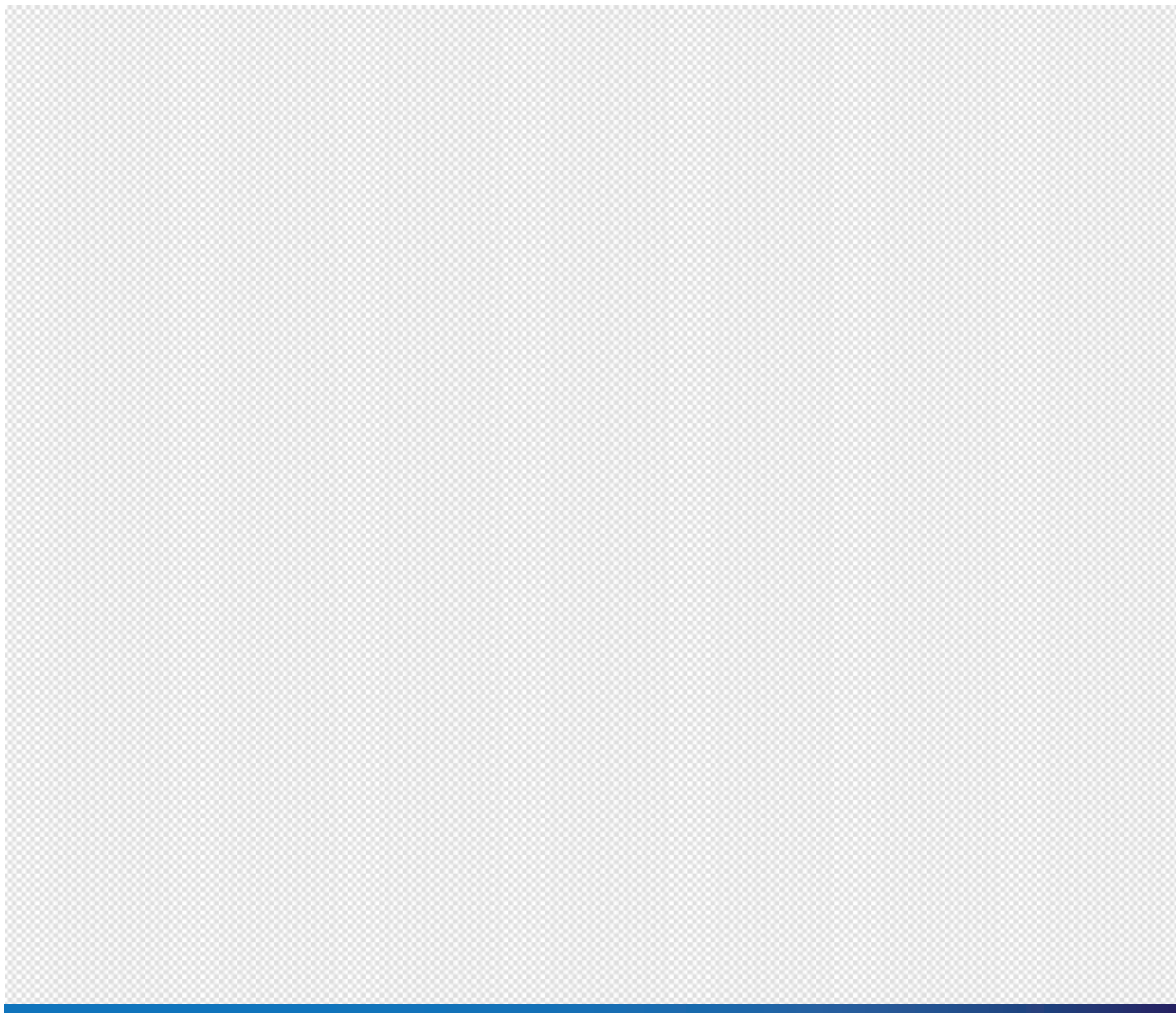
Ana Paula Buchar.  
Renata Cauzzo Zingra Mariano  
Silvana Maria Scolfaro  
Tarcísio Rabelo da Silva

## Capa, projeto gráfico e diagramação:

Marcelo A. Freitas







### Realização:



Projeto Territórios:  
Gestão Clínica de  
Doenças Crônicas



Secretaria  
Municipal de  
Saúde

### Apoio:



Prefeitura  
Municipal de  
Campinas



ALBERT EINSTEIN  
INSTITUTO ISRAELITA DE  
RESPONSABILIDADE SOCIAL

Ministério  
da Saúde

