



Diabetes mellitus
Aprenda a conviver com ela!

Cartilha de Cuidados para o Diabético

SAMUEL SALVI ROMERO
ELISABETE MARIA ZANIN
MIRIAM SALETE WILK WISNIEWSKI
(organizadores)

Uma cartilha de orientações para você viver melhor
com a diabetes



EDIFAPES

**SAMUEL SALVI ROMERO
ELISABETE MARIA ZANIN
MIRIAM SALETE WILK WISNIEWSKI**
(Organizadores)

C327 Cartilha de cuidados para o diabético [recurso eletrônico] : uma cartilha para você viver melhor com a diabetes / organização Samuel Salvi Romero, Elisabete Maria Zanin, Miriam Salete Wilk Wisniewski. – Erechim, RS: 2022.

1 recurso eletrônico

Modo de acesso: <http://www.uricer.edu.br/edifapes>

ISBN 978-65-88528-37-2

1. Saúde 2. Diabetes Mellitus 3. Receitas saudáveis 4. Autocuidado I. Romero, Samuel Salvi II. Zanin, Elisabete Maria III. Wisniewski, Miriam Salete Wilk

C.D.U.:616.379-008.64

Catálogo na fonte: bibliotecária Sandra Milbrath CRB 10/1278



edifapes

Livraria e Editora
www.uricer.edu.br

SUMÁRIO

1. HISTÓRIA PESSOAL E DE SAÚDE	06
2. O QUE É DIABETES?	07
3. QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DESSA DOENÇA?	08
4. COMO CUIDAR DO DIABETES?	09
5. ALIMENTAÇÃO: IDEIAS SAUDÁVEIS E ACESSÍVEIS DE REFEIÇÕES	10
6. IMPORTÂNCIA DOS MEDICAMENTOS PARA O CONTROLE DO DIABETES	21
7. IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA.....	23
8. MONITORAMENTO E AUTOCUIDADO	24
9. CUIDADOS: VISÃO, PÉS E FERIDAS.....	25
10. SITUAÇÕES DE URGÊNCIA: HIPERGLICEMIA E HIPOGLICEMIA	27
11. NÚMEROS E CONTATOS DE URGÊNCIA:	28

APRESENTAÇÃO

Essa cartilha foi desenvolvida pelo curso de Medicina em conjunto com o curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI) - Erechim/RS, no componente curricular de Promoção e Prevenção à Saúde, ministrado pelo professor Samuel Salvi Romero, tendo como material de consulta, as publicações referentes ao Diabetes *Mellitus* divulgadas pela Organização Mundial de Saúde e Ministério de Saúde do Brasil, às páginas 36 à 42.

Foi desenvolvido em 2019 e intencionou complementar a formação dos estudantes no âmbito da atenção integral à saúde da população, com foco prioritário, na saúde de indivíduos acometidos por diabetes.

A prática interprofissional apropriada durante o desenvolvimento da cartilha, oportunizou troca de saberes, fortalecendo-os, bem como, demonstrou a importância da atuação integrada dos atores envolvidos.

Essa cartilha constitui-se como um material educativo e informativo. Possui, além dos conceitos científicos, um conjunto de orientações e cuidados frente ao diagnóstico de diabetes *melittus*, além de trazer receitas culinárias nutritivas e recomendadas aos diabéticos. A cartilha serve também como um guia para registro de dados pessoais e de saúde, além de possibilitar o registro dos medicamentos de uso contínuo.

Desenvolvedores do projeto

- Antônia Bianchi - Graduada em Nutrição pela URI Erechim;
- Cíndia Sartori – Estudante de Medicina URI Erechim;
- Evelyn Fabiane Nazzari - Estudante de Medicina URI Erechim;
- Hélio Júnior Leal da Silva - Estudante de Medicina URI Erechim;
- Laura Garcia Sgarbossa - Estudante de Medicina URI Erechim;
- Roseana Baggio Spinelli - Orientadora do Projeto, Graduada em Nutrição pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos) e mestre em Gerontologia Biomédica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC/RS).

A implantação da Cartilha de Cuidados para o Diabético justifica-se frente à necessidade de acolher sujeitos com necessidades e demandas na programação do cuidado integral em saúde, oportunizando a prevenção de riscos e agravos e promovendo a sua reinserção nas práticas de vivência e convivências comunitárias. Nesse tocante, a prevenção primária será construída ao basear-se na composição ampliada do sujeito, famílias e redes sociais apoiadoras e compreendendo as lacunas na assistência à saúde comunitária para apessoa com diabetes.

A humanização do atendimento e a garantia de acesso à saúde aos usuários ocorre por meio de estratégias como o acolhimento, que possui grande importância na lógica da Atenção Básica em Saúde (ABS), tomando como referência algumas de suas características, tais como: porta de entrada, integração aos demais níveis do sistema e coordenação do fluxo de atenção.

A palavra acolher, em seus vários sentidos, expressa “dar acolhida, admitir, aceitar, dar ouvidos, dar crédito a, agasalhar, receber, atender e/ou admitir” (FERREIRA, 1975 apud BRASIL, 2010).

Essa estratégia não se constitui em um espaço ou local, mas sim, em uma postura ética que não implica hora ou profissional específico para realizá-lo, contudo pressupõe o compartilhamento de angústias e intervenções, pois quem acolhe toma para si a responsabilidade de “abrigar e agasalhar” o usuário em suas demandas. Assim sendo, diferencia-se da triagem, pois constitui uma ação de inclusão, operando os processos de trabalho em saúde e assumindo uma postura capaz de acolher, escutar e dar respostas adequadas.

Não obstante, essa cartilha atende o propósito do acolhimento, compreendendo a ampliação de olhar aos sujeitos em questão e desnaturalizando processos que, historicamente, foram construídos sob a ótica biomédica. Ancora-se, ainda, a interface do trabalho interdisciplinar somada ao processo cuidador, base dos esforços profissionais em saúde.

Professor Samuel Salvi Romero

1. HISTÓRIA PESSOAL E DE SAÚDE

Nome completo:

Nº cartão SUS:

Documento de identidade:

CPF:

Nome completo da mãe:

Sexo: () Feminino () Masculino

Data de nascimento: ____/____/____

Município de nascimento:

Sabe ler e escrever? () Sim () Não

Raça/cor:

Religião:

Ocupação/profissão:

Estado civil:

Telefone:

Unidade Básica que frequenta:

Alergias: () Sim () Não

Quais: _____

Deficiências: () Sim () Não

Quais: _____

Endereço residencial:

2. O QUE É DIABETES?

Diabetes *Mellitus* é uma doença crônica, ou seja, para a vida toda. Ocorre quando há uma elevação da glicose (açúcar) no sangue, devido a defeitos na secreção ou na ação do hormônio insulina, que tem o papel de diminuir o açúcar do sangue após as refeições. A falta ou defeito desse hormônio faz com que as taxas de açúcar no sangue fiquem elevadas, podendo causar vários problemas, inclusive o coma por hiperglicemia (PINTO; BERTOLUCI, 2020).

Esses mesmos autores informam que além de ser fator de risco para várias doenças, a diabetes *mellitus* também tem uma associação importante com a gravidade do COVID-19. Estudos mostram que a diabetes *mellitus* parece ser um fator de risco, independente de idade para gravidade dessa infecção.

Tipos de diabetes

Conforme a Sociedade Brasileira de Diabetes (2019), o diabetes pode ser classificado em três tipos.

- **Diabetes tipo 1:** ocorre quando o corpo destrói as células que produzem insulina, levando à deficiência desse hormônio. Geralmente, acomete crianças e adultos jovens, mas pode ocorrer em qualquer idade.
- **Diabetes tipo 2:** a ação da insulina está prejudicada, pois o corpo se encontra em um quadro de resistência insulínica. O corpo tenta compensar, produzindo mais insulina, mas quando não consegue mais baixar os níveis de açúcar, surge o diabetes. A instalação do quadro é lenta, e os sintomas (sede, aumento do volume de urina, dores nas pernas, alterações de visão, entre outros) podem demorar vários anos para aparecerem.
- **Diabetes gestacional:** é o diabetes diagnosticado durante a gestação, e, geralmente, é transitória, ou seja, após a gravidez tudo volta ao normal. Na maioria das vezes é detectada no 3º trimestre de gestação, por meio de um teste de sobrecarga de glicose.

3. QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DESSA DOENÇA?

O diabetes *mellitus* não tratado pode ter como consequências: acidente vascular cerebral (AVC); problemas nos olhos (cegueira, catarata, glaucoma); dificuldade na cicatrização de feridas; problema nos rins; perda de sensibilidade das mãos e dos pés, problemas no coração; amputação de membros; impotência sexual; obesidade; pressão alta; além de aumentar o risco de desenvolver câncer (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2019; PINTO; BERTOLUCI, 2020).

Ademais, diabetes em pacientes com COVID-19 está associada a um aumento de 2 vezes na mortalidade e na gravidade do COVID-19, em comparação a pessoas não-diabéticas (KUMAR *et al.*, 2020).

O diabetes pode ser controlado, por isso, **CUIDE-SE!**

4. COMO CUIDAR DO DIABETES?

A combinação de alimentação saudável e exercício físico, juntamente com a correta ingestão dos medicamentos, contribui para deixar os níveis de açúcar no sangue em um nível não prejudicial.

Além disso, o controle dos níveis de açúcar no sangue é essencial para evitar complicações. A medição desses níveis é feita por meio de um monitor de glicemia, que pode ser comprado, ou medido na Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima. A glicemia de jejum não deve passar de 100mg/dl, e 2 horas após uma refeição, não deve ultrapassar 140mg/dl. Sempre leve o seu monitor e os seus registros de glicemia quando for visitar o seu médico: no final do seu cartão, você encontrará uma tabela em que poderá anotar os valores glicêmicos.

Cuide dos seus níveis de açúcar com mudança no estilo de vida e medicação, para evitar complicações!

5. ALIMENTAÇÃO: IDEIAS SAUDÁVEIS E ACESSÍVEIS DE REFEIÇÕES

Frutas

A Organização Mundial de Saúde (in Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019) orienta o consumo de 5 porções, ou 400 gramas, de fruta por dia, mas é comum o receio do paciente diabético quanto ao consumo desse alimento. No entanto, é importante frisar que não há fruta proibida para consumo. Se o indivíduo notar alterações nos níveis glicêmicos com determinado alimento, deve evitá-lo.

Alimentação saudável

A alimentação saudável e adequada refere-se à seleção dos diferentes grupos de alimentos, considerando-se nível de renda, escolaridade, preferências e disponibilidade dos alimentos.

Muitas vezes, o padrão e o comportamento alimentar do indivíduo com diabetes *mellitus* estão seriamente comprometidos devido à prática de dietas restritivas e aleatórias, uso indiscriminado de produtos dietéticos e a adoção de métodos inadequados para controle da glicemia, bem como a redução e manutenção de peso.

A terapia nutricional tem sido identificada como ponto-chave para o adequado controle metabólico do Diabetes. A alimentação feita em casa e com os cuidados de preparo é essencial para uma refeição saudável. Planejar o que vai consumir, comprar o que vai utilizar e, o mais importante, seguir o plano alimentar prescrito, pode ser incorporado à vida familiar. Coelho *et al.* (2015), pontuam que a principal forma de controle do Diabetes *Mellitus* tipo 2 (DM2) se dá pelo autogerenciamento, onde o paciente precisa compreender o que representa possuir essa doença e quais os cuidados relacionados para reversão dos sintomas. Os autores salientam ainda a importância de realizar atividades associadas e diárias, como alimentação saudável e específica para reversão dos sintomas deletérios, atividade física e cognitiva e medicação específica para eficiência do tratamento por meio do autocuidado.

A intenção de divulgar essas receitas foi a possibilidade de convívio familiar e o compartilhamento das refeições. O diabético sabe que deve cuidar da quantidade de carboidratos e gorduras que consome.

RECEITAS:

Nestas receitas testadas e calculadas, você, paciente, poderá seguir as porções indicadas e dos seus níveis de açúcar e gorduras no sangue.

BOM APETITE!

ESTROGONOFE DE FRANGO *LIGHT*

Porção – 100g (3 colheres de servir) Rendimento – 675g (5 porções)

	Quantidade por porção	VD*%
Valor Energético	120kcal	6
Carboidratos	4,9g	2
Proteínas	18g	24
Gorduras totais	1,2g	2
Gorduras saturadas	1,2g	5
Gorduras Trans	0g	-
Fibra alimentar	0,6g	2
Sódio	642mg	26

VD*: Valor diário

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Cebola picada	15g	1 colher de sopa cheia
Mostarda	12g	1 colher de sopa cheia
Molho inglês	10ml	1 colher de sopa
Tomate sem pele picado	20g	2 colher de sopa
Colorau	4g	2 colheres de chá
Orégano	1 pitada	1 pitada
Água quente	20ml	5 colheres de sopa cheia
Peito de frango	500g	1 unidade pequena
Farinha de trigo	12g	1 colher de sopa
Cogumelo (OPCIONAL)	100g	1 xícara de chá
Leite desnatado	150ml	1 xícara de chá rasa
logurte natural desnatado	100g	½ unidade comercial
Salsa picada	5 g	1 colher de sobremesa

Fonte: INCOR, 2000-2001

MODO DE PREPARO:

1 – Refogar a cebola no óleo.

2 – Acrescentar todos os ingredientes do molho. O coloraudeve ser dissolvido na água quente. Deixar a salsa e o orégano para o final.

3 – Deixar ferver, e acrescentar o frango cortado em cubos. Acrescentar água para o cozimento, se for necessário.

4 – À parte, misture o leite e o iogurte com a farinha de trigo, adicionando aos poucos, até engrossar.

5 – Por último adicionar a salsa e o orégano.

BIFE À MILANESA DE FORNO LIGHT

Porção – 130g (1 bife médio) Rendimento – 250g (1 e 1/2 porção)

	Quantidade por porção	VD %
Valor Energético	417kcal	21
Carboidratos	44g	15
Proteínas	30g	40
Gorduras totais	1g	2
Gorduras saturadas	4g	18
Gorduras trans	1g	-
Fibra alimentar	2g	8
Sódio	1.088mg	45

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Bife de gado (patinho)	180g	1 unidade grande
Farinha de rosca	80g	2 xícaras de chá
Farinha de trigo	30g	½ xícara de chá
Ovo inteiro	50g	1 unidade
Alho picado	3g	1 colher de chá
Suco de limão	5 ml	1 colher de sopa
Pimenta do reino	1 pitada	1 pitada
Sal <i>light</i>	6g	1 colher de sobremesa
Azeite de oliva	5 ml	1 colher de sopa
Orégano	1 pitada	1 pitada

Fonte: INCOR, 2000-2001

MODO DE PREPARO

1 – Temperar o bife com sal, pimenta, alho, orégano, limão e azeite e deixar descansar por 15 minutos.

2 – Em um recipiente, misturar a farinha de trigo com a de rosca.

3 - Bater o ovo, ligeiramente, e acrescentar o bife.

4 – Retirar o excesso de tempero e passar na mistura de farinhas.

5 – Acomodar em uma assadeira e levar ao forno quente por, aproximadamente, 30 minutos.

FILE SUÍNO À CHILENA LIGHT

Porção – 170g (1 pedaço médio) Rendimento – 400g (2 porções)

	Quantidade por porção	VD %
Valor Energético	500kcal	25
Carboidratos	13g	4
Proteínas	33g	44
Gorduras totais	34g	61
Gorduras saturadas	13g	59
Gorduras trans	0g	-
Fibra alimentar	3g	12
Sódio	393mg	16

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Filé suíno	340g	½ unidade pequena
Suco de limão	40ml	¼ de xícara
Colorau	1 pitada	1 pitada
Louro	1 folha	1 folha
Tomilho	1 pitada	1 pitada
Orégano	1 pitada	1 pitada
Pimenta do reino	1 pitada	1 pitada
Sal <i>light</i>	6g	1 colher de sobremesa
Cebola	210g	1 unidade média

Fonte: INCOR, 2000-2001

MODO DE PREPARO

- 1 – Misturar todos os temperos e esfregar em toda a peça de carne.
- 2 – Levar a carne ao forno, em uma forma refratária, juntamente com o suco de limão.
- 3 – Quando estiver grelhada de todos os lados, acrescentar cebola cortada em rodela ao redor da carne.
- 4 – Levar ao forno por mais 15 minutos para dourar a cebola.

5 – Regar a carne com o próprio caldo durante todo o cozimento.

ARROZ À GREGA LIGHT

Porção – 100g (2 colheres de servir)

Rendimento – 600g (6 porções)

	Quantidade por porção	VD %
Valor Energético	114kcal	6
Carboidratos	6,6g	2
Proteínas	1,7g	2
Gorduras totais	3,3g	6
Gorduras saturadas	1,2g	5
Gorduras trans	0g	-
Fibra alimentar	1,7g	7
Sódio	120mg	5

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Arroz polido	100g	1 xícara de chá
Milho verde <i>in natura</i>	50g	3 colheres de sopa
Cebola picada	30g	3 colheres de sopa
Ervilha <i>in natura</i>	50g	3 colheres de sopa
Alho picado	3g	1 dente
Sal <i>light</i>	6g	1 colher de sobremesa
Pimentão verde picado	30g	1 colher de sopa
Pimentão vermelho picado	30g	1 colher de sopa
Manteiga sem sal	10g	1 colher de sopa
Cenoura picada	50g	2 colheres de sopa
Alecrim	1 pitada	1 pitada
Óleo de soja	10ml	1 colher de sopa
Salsa picada	5g	1 colher de sopa

Fonte: INCOR, 2000-2001.

MODO DE PREPARO

1 – Preparar o arroz, utilizando: cebola, alho, sal, óleo, cenoura, ervilha, pimentões e milho.

2 – Após o cozimento, adicionar a manteiga e a salsa.

3 – Após o cozimento levar ao forno por alguns minutos para gratinar.

MACARRÃO PARIENSE LIGHT

Porção – 100g (4 colheres de sopa) Rendimento – 700g (7 porções)

	Quantidade por porção	VD %
Valor Energético	149kcal	7
Carboidratos	17g	6
Proteínas	6,1g	8
Gorduras totais	6,3g	11
Gorduras saturadas	2,4g	11
Gorduras trans	0g	-
Fibra alimentar	1,2g	5
Sódio	62mg	3

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Macarrão espaguete	120g	1 xícara de chá
Peito de frango	100g	½ unidade média
Cebola picada	15g	1 colher de sopa cheia
Alho picado	3g	1 dente
Creme de leite <i>light</i>	120g	¾ de xícara
Óleo de soja	30ml	3 colher de sopa
Milho verde <i>in natura</i>	60g	1 xícara de chá
Sal <i>light</i>	4g	1 colher de chá
Ervilha <i>in natura</i>	60g	1 xícara de chá
Queijo minas frescal ralado	10g	1 colher de sopa
Salsa picada, orégano	1 pitada	1 pitada

Fonte: INCOR, 2000-2001

MODO DE PREPARO

1 – Cozinhar o macarrão até ficar *al dente* (com 2 g de sal) e escorrer.

2 – Cozinhar o frango e desfiar.

*OBS: Reserve o caldo, para utilizar em outras preparações.

3 – Em uma panela, refogar o alho e a cebola no óleo. Acrescentar o frango, o restante do sal (2g), a ervilha e o milho.

4 – Misturar o creme de leite ao refogado.

5 – Colocar o macarrão em um refratário e adicionar o molho por cima, mexendo um pouco para que o molho fique em todo o macarrão.

6 – Salpicar queijo minas ralado e levar para gratinar por 10 minutos, em forno quente.

MACARRÃO PARAFUSO AO CREME DE ESPINAFRE *LIGHT*

Porção – 100g (4 colheres de sopa) Rendimento – 600g (6 porções)

	Quantidade por porção	VD %
Valor Energético	129kcal	6
Carboidratos	15g	5
Proteínas	5,6g	7
Gorduras totais	5,4g	10
Gorduras saturadas	1,3g	6
Gorduras trans	0g	-
Fibra alimentar	1,3g	5
Sódio	173mg	7

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Macarrão parafuso	100g	2 xícara de chá
Tomate liquidificado	150g	1 unidade média
Colorau	5g	1 colher de sobremesa
Salsa picada	5g	1 colher de sopa
Ovo inteiro	50g	1 unidade
Louro	1 folha	1 folha
Espinafre picado	75g	1 prato cheio
Cebola picada	10g	1 colher de sopa
Alho picado	3g	1 dente
Ricota picada	100g	1 xícara de chá
Queijo minas frescal ralado	20g	1 colher de sopa
Orégano	1 pitada	1 pitada
Azeite de oliva	20ml	2 colher de sopa
Sal <i>light</i>	4g	1 colher de chá

Fonte: INCOR, 2000-2001

MODO DE PREPARO

1 – Cozinhar o macarrão até ficar *al dente* (com 2 g de sal) e escorrer.

2 – Em uma panela, aquecer metade do azeite de oliva e refogar o alho, a cebola, a salsa e adicionar o sal. Acrescentar o espinafre e refogar. Depois, adicionar o ovo e a ricota para amolecer.

3 – Em outra panela, aquecer o restante do azeite de oliva com o tomate, o orégano, o colorau e a folha de louro. Misturar e deixar cozinhar, até ficar um molho espesso.

4 – Em um refratário, alternar camadas de macarrão, espinafre e molho.

5 – Salpicar queijo minas ralado e levar para gratinar por 15 minutos, em forno quente.

SUFLÊ DE CENOURA *LIGHT*

Porção – 60g (1 pedaço médio)Rendimento – 400g (6 porções)

	Quantidade porporção	VD %
Valor Energético	123kcal	6
Carboidratos	7,8g	3
Proteínas	3,6g	5
Gorduras totais	8,7g	16
Gorduras saturadas	2,8g	13
Gorduras trans	0g	-
Fibra alimentar	1,1g	4
Sódio	101mg	4

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Ovo inteiro	100g	2 unidades
Salsa	3g	1 colher de sobremesa
Cenoura	200g	2 unidade pequena
Cebola picada	15g	1 colher de sopa
Queijo minas frescal	10g	1 colher de sopa
Farinha de trigo	40g	4 colheres de sopa
Sal <i>light</i>	2g	1/2 colher de chá
Óleo de soja	30ml	4 colheres de sopa
Manteiga sem sal	18g	2 colheres de sopa
Fermento químico em pó	1g	½ colher de chá
Leite desnatado	120ml	¾ de xícara

Fonte: INCOR, 2000-2001

MODO DE PREPARO:

- 1 – Descascar as cenouras e cortar em cubos.
- 2 – Em uma panela, colocar a manteiga, a cebola, metade da quantidade de sal e refogar as cenouras
- 3 – Bater no liquidificador os demais ingredientes, formando a massa.
- 4 – Untar uma forma e colocar a metade da quantidade da massa,

depois o recheio e, por último, o restante da massa.

5 – Levar ao forno préaquecido por cerca de 25 minutos a 180 °C.

FLAN DE PÊSSEGO *LIGHT*

Porção – 120g (1 xícara cheia) Rendimento – 700g (6 porções)

	Quantidade por porção	VD %
Valor Energético	113kcal	6
Carboidratos	19g	6
Proteínas	2,9g	4
Gorduras totais	2,8g	5
Gorduras saturadas	1,8g	8
Gorduras trans	0g	-
Fibra alimentar	0,8g	3
Sódio	84mg	3

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Pêssego em calda	460g	1 lata
Leite condensado <i>light</i>	200g	½ caixa
Creme de leite <i>light</i>	200g	1 caixa pequena
Gelatina em pó <i>light</i> sem sabor	12g	1 pacote
Água fervente	250ml	250ml

Fonte: INCOR, 2000-2001

MODO DE PREPARO

1 – Primeiramente, dissolver a gelatina em 250 ml de água e deixar esfriar.

2 – Em seguida, misturar o leite condensado, o creme de leite, o pêssego e a gelatina sem sabor, e bater tudo no liquidificador.

3 – Despejar em uma forma de pudim e levar à geladeira até ficar firme.

4 – Desenformar e servir gelado.

6. IMPORTÂNCIA DOS MEDICAMENTOS PARA O CONTROLE DO DIABETES

Junto com o diagnóstico de diabetes, além das orientações de mudança no estilo de vida, como alimentação saudável e prática de atividade física, vem a prescrição de medicamentos de uso oral, com o objetivo de tornar os níveis glicêmicos normais, ou próximos da normalidade e controlados, mantendo-os assim, por um período a longo prazo.

A Sociedade Brasileira de Diabetes (2019) recomenda que a meta da hemoglobina glicada seja $<7\%$, ou seja, os medicamentos são recomendados quando esse valor, em exames, em jejum, está aumentado. Os antidiabéticos orais utilizados possuem como função baixar a glicemia e mantê-la normal.

Além disso, o nível de glicose no sangue aumentado está, diretamente, relacionado com a incidência de doenças cardiovasculares; portanto, a ingestão correta desses medicamentos é extremamente importante, pois além de manter os níveis glicêmicos controlados, previnem o surgimento de novas patologias ou complicações.

Cabe, também, ressaltar os cuidados necessários na hora da aplicação da insulina injetável, como a rotação da área de aplicação do medicamento, visto que isso pode gerar algumas complicações como a lipohipertrofia, lesão na pele que ocorre devido à própria insulina, trauma repetido no local da aplicação, quando não há rotação de áreas e o uso repetido da mesma agulha para a aplicação, como explicado por Pozzuoli *et al.*, (2018). Caso tenha alguma dúvida acerca de quais as áreas possíveis de aplicação da insulina ou a técnica adequada para isso, procure ajuda na sua UBS.

Medicamentos de uso contínuo

Para que você não esqueça de tomá-los de maneira correta, bem como para auxiliar no fornecimento do nome dos medicamentos de uso contínuo para o seu médico, logo abaixo, está disponível um local para você escrevê-los:

MEDICAMENTO	DOSE	HORÁRIO

7. IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

- 1- Redução no risco de doenças cardiovasculares (ou seja, infarto, derrame, angina, etc);
- 2- Perda de peso;
- 3- Melhora da composição corporal (redução na quantidade de massa gorda e aumento na quantidade de massa muscular);
- 4- Redução dos níveis de pressão arterial;
- 5- Melhora da resistência à insulina (a insulina funciona melhor no corpo de quem faz exercício, mesmo quando a pessoa não perde peso com o exercício);
- 6- Melhora do controle glicêmico (redução da hemoglobina glicada);
- 7- Melhora nos níveis de colesterol total, LDL-colesterol, HDL-colesterol e triglicérides;
- 8- Melhora no bem-estar geral/global;
- 9- Redução no risco de Depressão e Transtornos de Ansiedade;
- 10- Diminuição de 60% no risco de Câncer de cólon (intestino);
- 11- Redução no risco de morte por câncer de mama e recorrência do câncer de mama em 50%;
- 12- Diminuição no risco de câncer de útero;
- 13- Redução no risco de demência e doença de Alzheimer;
- 14- Melhora em incontinência urinária;
- 15- Redução na dose e no número de medicamentos que você usa para HAS (hipertensão arterial), dislipidemia (colesterol elevado) e diabetes;
- 16- Melhora de Esteatose Hepática (acúmulo de gordura no fígado).

8. MONITORAMENTO E AUTOCUIDADO

Existe uma relação entre diabéticos e amputação de membros, e isso acontece, pois todas as células do corpo são afetadas pelos altos níveis de açúcar no sangue, incluindo as células da pele. Essas alterações celulares fazem com que haja uma maior chance de doenças, como infecções por fungos e bactérias na pele.

Na diabetes, tanto no tipo 1 quanto no tipo 2, a ausência, ou deficiência, do hormônio insulina faz com que a glicose não entre nas células e o açúcar fique de fora, sobrando na circulação sanguínea. A insulina tem um papel importante para a pele, visto que auxilia no crescimento das células. A pele da pessoa com diabetes fica mais fina, menos elástica, tem cicatrização mais lenta, há perda de sensibilidade, aumento de infecções, entre outros. Então, o monitoramento e o autocuidado são essenciais.

A principal medida de prevenção é examinar a pele, principalmente os pés. Procure por micoses entre os dedos, feridas ou qualquer outra alteração. É importante cuidar com os sapatos: procure por sapatos confortáveis e abertos, pois, como visto anteriormente, qualquer machucado demora muito mais para cicatrizar do que numa pessoa sem diabetes! Percebendo qualquer alteração no corpo ou nos pés, busque ajuda médica.

9. CUIDADOS: VISÃO, PÉS E FERIDAS

Qualquer pessoa, com algum dos tipos de Diabetes, está mais suscetível a uma série de doenças que, caso não sejam tratadas adequadamente, podem resultar em consequências mais sérias, entre elas, a amputação de membros, cegueira e falência dos rins. Isso se dá, pois todas as células do corpo são afetadas pelo índice glicêmico elevado. Por isso, é necessário um monitoramento, de perto, dos níveis de glicose no sangue.

Pele

Cicatrização lenta: a glicemia alta gera um tipo de reação inflamatória nos vasos sanguíneos, por isso a cicatrização fica mais lenta.

Perda de sensibilidade: ocorre pois os nervos ficam com a irrigação sanguínea prejudicada, perdendo parte de sua função, podendo ocasionar, além da perda de sensibilidade, coceiras e sensação de agulhamento.

Pé diabético: está mais propenso a sofrer lesões e infecções que, quando associado com a perda de sensibilidade e com a cicatrização lenta, pode se tornar uma lesão mais grave e de difícil tratamento. Em casos graves, pode ser necessária a amputação do membro, para evitar que a infecção se espalhe para o resto do corpo.

CUIDADOS:

- Examinar a pele, principalmente os pés. Procurar lesões, micoses entre os dedos, ou feridas. Caso encontre, procurar um médico, assim que possível.

- Beber bastante água, para evitar a desidratação.

- Cuidar dos sapatos, usando sempre calçados confortáveis.

Visão

Retinopatia Diabética: é a condição causadora da perda de visão e cegueira, na maioria dos diabéticos. Diretamente relacionada ao nível de

glicose no sangue, ou seja, quanto mais alta a glicose, mais chances de desenvolver a doença.

Sintomas visão borrada; pontos escuros na visão; dificuldade em focar objetos, dificuldade em diferenciar cores.

Tem diabetes? Então, procure seu oftalmologista, para realizar acompanhamento e rastreio desta alteração, a fim de evitar ou controlar, mais problemas.

Além disso, mantenha seus níveis de glicose sanguínea controlados, para evitar o surgimento desta complicação.

Feridas

As feridas complicadas, em pacientes diabéticos, necessitam de uma abordagem interdisciplinar, realizada por uma equipe treinada, que conheça as abordagens clínicas do pé diabético e que cuide do paciente como um todo. Para que, com isso, seja possível fazer um tratamento adequado, e passível de evitar mais complicações, como amputação.

Para evitar o surgimento de feridas, é importante: corte adequado das unhas, uso de calçados confortáveis e monitoramento frequente da pele.

10. SITUAÇÕES DE URGÊNCIA: HIPERGLICEMIA E HIPOGLICEMIA

Hiperglicemia: o que é?

Hiperglicemia significa que os níveis de açúcar no sangue estão muito altos. Os principais sintomas de hiperglicemia para pessoas que não são diabéticas incluem: aumento de urina, sede e fome. Pessoas que convivem com diabetes e não fazem o uso adequado das medicações prescritas podem vir a desenvolver problemas secundários à doença, como problemas nos rins, nos olhos e nos vasos sanguíneos. Então, o acompanhamento e seguimento das orientações médicas é essencial.

Hipoglicemia: o que é?

Hipoglicemia, ao contrário da hiperglicemia, é a diminuição do açúcar no sangue. Essa condição, para pessoas não diabéticas, pode ser causada por não se alimentar o suficiente, exercício físico excessivo, ou alta ingestão de álcool. Já para as pessoas com diabetes, a hipoglicemia ocorre quando há um desbalanço entre os níveis do hormônio insulina com a ingestão de glicose. Os principais sintomas de hipoglicemia são suor, fadiga e tonturas, e os sintomas mais preocupantes são aumento do batimento cardíaco, visão turva, confusão e coma.

11. NÚMEROS E CONTATOS DE URGÊNCIA

NOME	PARENTESCO	TELEFONE

AMBULÂNCIA SAMU	192
AMBULÂNCIA CIDADÃ	160
CORPO DE BOMBEIROS	193
POLÍCIA CIVIL	190
MINHA UBS	

13. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização. Acolhimento nas práticas de produção de saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização. – 2. ed. 5. reimp. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2010.

COELHO, A. C. M.; BOAS, L. C. G. V.; GOMIDES, D. D. S., FOSS-FREITAS, M. C.; PACE, A. E. Atividades de autocuidado e suas relações com controle metabólico e clínico das pessoas com diabetes Mellitus1. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 24, p. 697-705, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/nNT3ZLRzCnFc8mGf6PSmSFH/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 25 jul., 2021

DA SILVA, A. M.; DA MOTA QUIRINO, R. M.; SHINOHARA, N. K. S. O autocuidado no Controle do Diabetes Mellitus Tipo 2. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 5, p. 29755-29770, 2020.

INCOR – INSTITUTO DO CORAÇÃO DO HOSPITAL DAS CLINICAS DA FACULDADE DE MEDICINA Universidade de São Paulo. Os superespeciais para o diabético da cozinha clássica. **Coletânea**. São Paulo: 2000/2001.

KUMAR, M. *et al.* First proof of the capability of wastewater surveillance for COVID-19 in India through detection of genetic material of SARS-CoV-2. **Science of The Total Environment**, v.746, n.1 Dec., 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969720348555>.

PINTO, L.C.; BERTOLUCI, M.C. Type 2 diabetes as a major risk factor for COVID-19 severity: a meta-analysis. **Arch Endocrinol Metab.**, v. 64, n. 3, p.199-200, May-Jun, 2020. Disponível em: doi: 10.20945/2359-3997000000256. Acesso em: 20 jul., 2021

POZZUOLI, G. M. *et al.* Errors in insulin treatment management and risk of lipohypertrophy. **Acta Diabetol.**, v. 55, p. 67-73, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00592-018-1066-y>. Acesso em: 28 jul. 2021

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes** (2019-2020). São Paulo: Clannad, 2019.

