

CARTILHA

Tudo sobre Diabetes



Unimed
Fortaleza

O que é Diabetes?

É uma doença crônica na qual o corpo não produz insulina ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz, causando um aumento do nível de glicose (açúcar) no sangue.

O diabetes pode causar o aumento da glicemia e as altas taxas podem levar a complicações no coração, nas artérias, nos olhos, nos rins e nos nervos. Em casos mais graves, o diabetes pode levar à morte.



Os valores elevados de açúcar no sangue podem resultar alguns sinais e sintomas:

- Sede em excesso;
- Urinar com mais constância;
- Apetite aumentado;
- Perda de peso sem motivo aparente;
- Alterações na visão;

Como é feito o Diagnóstico do Diabetes?

A realização do exame de sangue pode apresentar alterações na taxa de glicemia. Para isso, podem ser feitos os exames de glicemia de jejum (maior ou igual a 126 mg/dl), o teste oral de tolerância à glicose (maior ou igual a 209 mg/ dl) e a hemoglobina glicada (maior ou igual a 6.5%). Caso a alteração seja apenas de um exame, é indicado sua repetição para confirmação.

Quais os fatores que favorecem o Diabetes?

Sono inapropriado

Diagnóstico de pré-diabetes

Falta de atividade física

História de familiar de diabetes

Peso elevado, especialmente se a gordura estiver concentrada em volta da cintura

Ingestão frequente de bebidas alcoólicas

Colesterol elevado

Fumo

Elevado consumo de açúcar

Pressão alta

Cuidados para prevenir e controlar o Diabetes:



Fazendo boas escolhas alimentares, como: preferir alimentos com pouca gordura, sal e açúcar; ingerir frutas, legumes, verduras e alimentos integrais; reduzir o consumo de biscoitos, bolos, chocolates; definir horários fixos para as refeições;



Praticar atividade física regularmente. Caminhar, correr, nadar, andar de bicicleta e dançar, são exercícios indicados. Eles devem ser realizados com roupas e calçados apropriados, com duração médica de 45 a 60 minutos, no mínimo três vezes por semana.



Abonar o consumo de álcool, cigarro e outras drogas;



Controlar a pressão arterial;



Aderir os medicamentos prescritos pelo seu médico de referência;

Cuidados com os pés:

A evolução do diabetes pode ocorrer a redução da sensibilidade dos pés. É comum apresentar sensação de queimação e formigamento, progredindo para a perda completa da sensibilidade. Facilitando o aparecimento de ferimentos e infecções que podendo levar à amputação de dedos ou do pé.

COMO FAÇO PARA PREVENIR O PÉ DIABÉTICO?

- ▶ Diariamente vistoriar os pés e enxugá-los com cuidado, principalmente entre os dedos;
- ▶ Evitar andar descalço e usar sapatos sem meias;
- ▶ Usar calçados confortáveis. Fazer inspeção diária na parte interna;
- ▶ Usar hidratantes específicos para pele ressecada, evitando passar entre os dedos;
- ▶ Cortar as unhas no formato reto, sem aprofundar nos cantos. Preferir tesouras de ponta reta, não utilizar alicate e tesouras de ponta curvada;
- ▶ Informar qualquer aparecimento de bolhas, cortes, arranhões ou ferimentos à sua equipe de saúde.



Se você tem diabetes, fique atento!

- ▶ Tome as medicações conforme prescrição do seu médico.
- ▶ Não desista do tratamento.
- ▶ Acompanhe sua glicemia com frequência.
- ▶ Faça atividade física.
- ▶ Alimente-se saudável.
- ▶ Caso tenha dúvidas sobre o tratamento, converse com a sua equipe de saúde.
- ▶ Compareça às consultas com a sua equipe de Saúde Integral

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Diabetes: o que é, tipos, sintomas e tratamento. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <https://saude.gov.br/component/content/article/746-saude-de-a-a-z/44609-diabetes-tipos-causas-sintomastratamento-e-prevencao>. Acesso em: 17 dez. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diabetes. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/publico/>. Acesso em: 17 dez. 2024.

SCHAPER, N.C; NETTEN, V; ALPELQVIST, J; BUS, S.A; FITRIDGE, R; GAME, F; SOARES, M. M; SENNEVILLE, E. Diretrizes práticas do IWGDF sobre a prevenção e o tratamento do pé diabético [Internet]. The International Working Group on the Diabetic Foot; 2023 [cited 2024 dez 17]. Available from:
https://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2023/05/IWGDF-2023-TRADUZIDO-Practical-Guidelines-1-1_230516_145830.pdf.

Unimed
Fortaleza