

• RECOMENDAÇÕES GERAIS



REALIZE EXERCÍCIOS de acordo com a idade, sexo e tipo de atividade diária. Devem ser regulares e moderados.

CUIDADO COM OS PÉS



- Lave os pés todos os dias com água morna e sabão;
- Seque os pés muito bem, especialmente os espaços entre os dedos;
- Limpe e corte as unhas de forma reta;

- Massageie os pés à noite;
- **NÃO** use calçados apertados;
- **NÃO** ande descalço;
- **NÃO** use liga nas pernas, nem meias apertadas;
- **NÃO** corte os calos;
- **NÃO** use bolsas de água quente nos pés.

HIGIENE DOS OUVIDOS



Não coloque objetos pontudos nos ouvidos com a finalidade de limpá-los. Limpe apenas a orelha.

HIGIENE DA BOCA

- Escove os dentes após cada refeição;
- Faça massagem nas gengivas com o dedo;
- Visite o Serviço de Saúde Bucal pelo menos duas vezes ao ano.



• GRAVIDEZ

A paciente diabética grávida deverá fazer o Pré-natal rigorosamente. Esta é a única e melhor forma de prevenir complicações para a mãe e o bebê.



• CUIDADOS COM A GESTANTE DIABÉTICA:

- Iniciar o pré-natal o mais precoce possível;
- Realizar dieta, insulino terapia e exercícios sempre amparados por equipe multiprofissional como nutricionistas e endocrinologistas;
- Substituir os hipoglicemiantes orais por insulina, conforme prescrição e orientação do endocrinologista e obstetra;
- Atentar para sintomas como sonolência, aumento da quantidade de vezes de urinar, muita sede e perda de peso nos últimos dias. Neste caso procurar emergência do hospital, podem ser sinais de cetoacidose diabética;
- Procurar imediatamente a emergência do hospital de referência se notar diminuição da movimentação fetal;
- Gestantes diabéticas fazem infecções urinárias frequentemente, portanto devem sempre ser monitoradas para infecção do trato urinário.

Ações Básicas de Saúde

O QUE É DIABETES?



• O QUE É DIABETES MELLITUS?

É quando há um aumento do nível de glicose no sangue por diminuição ou falta do hormônio chamado insulina.



• QUAIS OS SINTOMAS?



- Urina muitas vezes;
- Tem muita sede;
- Tem muita fome, apesar de muitos emagrecerem;
- Sente fraqueza, diminuição da visão, desânimo e sonolência;
- Nem sempre os sintomas são percebidos;

- Para confirmação, é necessário exame de laboratório.

• PORQUE FICAMOS DIABÉTICOS?

- Hereditariedade

Se os pais ou avós são diabéticos há chances dos filhos terem diabetes.

N = NORMAL
D = DIABÉTICO



- Obesidade

A obesidade favorece o aparecimento do diabetes. A maioria dos diabéticos obesos quando baixam de peso, consegue normalizar seus níveis de açúcar no sangue.

Uma pessoa que tem diabetes na família deve evitar o sobrepeso.



- Outros fatores que podem levar ao aparecimento do diabetes:

- cirurgias;
- infecções graves;
- emoções;
- menopausa.



• O CONTROLE



- Manter o peso de acordo com a idade e a altura;
- Visitar regularmente o serviço de saúde;
- Verificar 2 ou 3 vezes ao dia os níveis de açúcar (glicose) na urina (glicosúria).

- Anotar na caderneta o resultado dos seus exames.
- O exame indica se está perdendo açúcar (glicose) pela urina (glicosúria) e se há perigo de descontrole (cetonúria).

• TRATAMENTO

- Alimentação equilibrada (dieta) - para todos os pacientes;
- Medicação: Hipoglicemiantes orais - para alguns pacientes;
- Insulina - para outros pacientes;
- O médico definirá qual é o melhor tratamento para você.



• A DIETA

- Não usar produtos com açúcar concentrado: doces, balas, mel, refrigerantes ou líquidos não dietéticos.
- Evitar alimentos com gordura animal ou uso exagerado de certos óleos vegetais.
- Não abusar do sal de cozinha.
- Ter horários de refeições.
- Aumentar as fibras da alimentação.
- Saber usar os produtos dietéticos. Nem todo produto dietético serve ao diabético.

