

# Autocuidado e diabetes

Descubra o “sabor” de  
uma vida saudável

*Você sabe o que é  
autocuidado?*



## **O autocuidado é:**

Um conjunto de ações realizadas com o objetivo de cuidarmos de nós mesmos e assim alcançarmos saúde, bem-estar e melhor qualidade de vida!

Jorge, Alzira de Oliveira et al.

Autocuidado e Diabetes: descubra o “sabor” de uma vida saudável / Alzira de Oliveira Jorge, Maria Cristina Ferreira Drummond, Rodrigo Bastos Fóscolo, Lilian Cristina Rezende, Edmar Geraldo Ribeiro, João Pedro Cacique, Adriana Fernandes Carajá. – Belo Horizonte: UFMG, 2020.

14p. - il.

ISBN: 978-65-00-19367-1

Produto do projeto: Impacto da coordenação e acompanhamento do cuidado por telemonitoramento na qualidade da assistência prestada aos usuários do SUS portadores de doenças crônicas, egressos de internação hospitalar em Belo Horizonte, MG, Brasil.

1. Diabetes Mellitus.
2. Educação em saúde.
3. Qualidade de vida.
4. Autocuidado.
5. Materiais de ensino.

# O que é e qual a causa do diabetes?



## **Diabetes mellitus Tipo 1**

O diabetes mellitus tipo 1 (DM1) é uma doença que ocorre devido à destruição de células  $\beta$  do pâncreas. São essas células as responsáveis pelo controle da glicose no sangue e produção de insulina quando necessário. **Nesse tipo de diabetes, o pâncreas não consegue produzir a insulina.**

É o diabetes mais comum em crianças, adolescentes e adultos jovens. A pessoa nasce com uma predisposição a ter a doença, mas precisa de um desencadeador ambiental para desenvolvê-la.

## **Diabetes mellitus Tipo 2**

O diabetes mellitus tipo 2 (DM2) aparece quando o organismo não consegue usar adequadamente a insulina que produz ou não produz insulina suficiente para controlar a taxa de glicose no sangue. Corresponde a 90-95% de todos os casos de DM.

**É causado por vários fatores que podem ser genéticos (pai, mãe ou irmãos com diabetes), relacionados aos hábitos de vida e com o envelhecimento.** Costuma surgir a partir dos 40 anos de idade.

A má alimentação, o excesso de estresse, a falta de exercícios físicos regulares associados à obesidade são os principais fatores de risco para o aparecimento da doença.

**Existem alguns conceitos importantes.  
Vamos entendê-los?**

# Hipoglicemia

A hipoglicemia é caracterizada por valores de glicose no sangue abaixo dos níveis considerados normais. O valor limite normalmente utilizado é de 70mg/dl. Ou seja, valores abaixo de 70 mg/dl podem indicar hipoglicemia. Consulte seu médico sobre quais seriam esses valores no seu caso.

## O que pode causar a hipoglicemia?

- Erros nas doses da insulina.
- Atividade física intensa ou realizada em jejum.
- Uso de bebidas alcoólicas.
- Alteração dos horários das refeições ou frequência das refeições. Lembre-se: não “pule” refeições.

## Quais são os sinais e sintomas de hipoglicemia?



*Pele pálida e fria, tremores, sudorese, alterações do humor, irritabilidade, tontura, náuseas, visão embaralhada, sonolência, sensação de formigamento ou dormência nos lábios e na língua, dor de cabeça, fraqueza e em situações mais graves, desmaios e perda da consciência.*

## O que fazer caso você desconfie que está com hipoglicemia?

Verifique a glicemia capilar, caso você não consiga fazê-la, peça ajuda!

Caso a glicemia esteja **igual ou abaixo de 70 mg/dl**, ingira algum alimento, de preferência na forma de líquidos: meio copo de sucos, refrigerantes com açúcar ou uma (1) colher de sopa de açúcar ou mel. Observe se há melhora dos sintomas e da glicemia.

Se a glicemia estiver **igual ou abaixo de 54 mg/dl**, você está em risco de ter complicações graves da queda de glicose! Você deve ingerir **IMEDIATAMENTE** uma colher de sopa de açúcar ou mel, e caso não consiga deglutir, o açúcar pode ser colocado debaixo da língua. Realize glicemias a cada 15 minutos, repita os alimentos contendo açúcar até a normalização da glicose e melhora dos sintomas.

# Hiperglicemia

Ocorre quando há pouca INSULINA no organismo ou quando ela não funciona direito (RESISTÊNCIA), resultando em aumento dos níveis de açúcar no sangue.

## O que pode causar a hiperglicemia?

- Erros nas doses ou aplicação da insulina e demais medicações.
- Excesso de alimentação e falta de exercícios físicos.
- Dificuldade do corpo para utilizar a insulina que está sendo produzida (resistência à insulina) no caso do diabético do tipo 2.
- Estresse na família, na escola ou no trabalho.
- Infecções diversas.

## Quais são os sinais e sintomas de hiperglicemia?

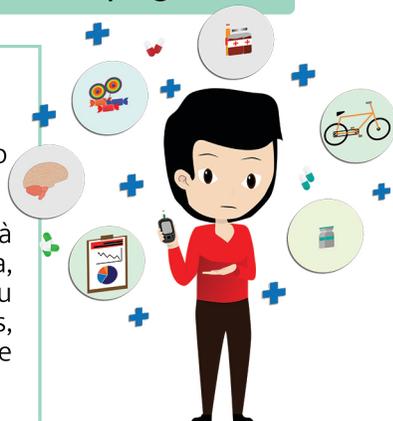


*Boca seca, muita sede, cansaço, dor de cabeça, enjoo, dores na barriga, muita fome, sonolência, dificuldade para respirar, hálito de maçã ou acetona, excesso de urina.*

**Importante: FIQUE ATENTO! Algumas pessoas com hiperglicemia não apresentam qualquer sinal ou sintoma.**

## Como evitar e/ou controlar quadros de hiperglicemia?

- ✓ Monitorize com frequência sua glicemia capilar.
- ✓ Se necessário, ajuste sua medicação com a equipe de saúde.
- ✓ Procure entender o que levou à hiperglicemia, como alterações na dieta, esquecimento de doses de insulina ou outras medicações, falta de exercícios, estresse emocional, sintomas de alguma infecção.



# Portanto, o acompanhamento dos valores da sua glicemia capilar é essencial.

Essas avaliações têm papel muito importante no tratamento do diabetes, sobretudo para os pacientes que usam insulina.

Além disso, é fundamental para o ajuste do medicamento e melhora do controle glicêmico.

Utilize os equipamentos e materiais indicados pelo seu médico para avaliação da glicemia capilar.



## Cuidados e observações para o uso correto dos testes de glicemia capilar:

- ✓ Converse com o seu médico sobre os horários em que deverão ser feitos os testes e qual o intervalo de valores que a sua glicose deverá estar - suas METAS - de acordo com os horários de aplicação de insulina, os horários de refeições e a rotina de exercícios físicos.
- ✓ Use as fitas de glicemia corretamente. Evite desperdícios.
- ✓ Sempre que a glicose estiver acima ou abaixo das suas metas, tente entender o motivo desse descontrole dos valores.
- ✓ Anote as glicemias em um diário com observações sobre exercícios físicos e episódios de hipoglicemia, e leve sempre às consultas junto com o glicosímetro.
- ✓ Monitore a glicemia com frequência, sobretudo se estiver com algum outro problema de saúde.

# Lembre-se do lado "saboroso e prazeroso" do autocuidado!



Dê preferência para **alimentos in natura** ou minimamente processados na base de sua alimentação.  
Ex.: legumes, verduras, frutas, raízes, tubérculos e ovos;

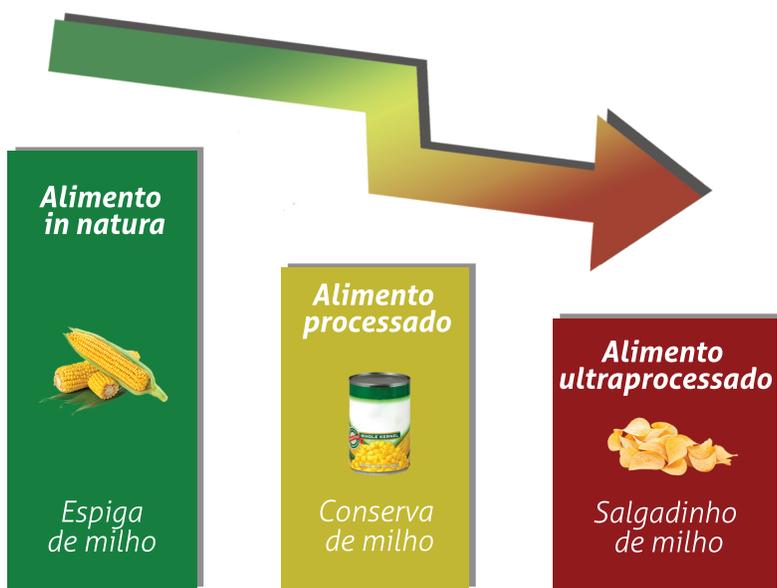


Utilize **óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades** ao temperar, cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;



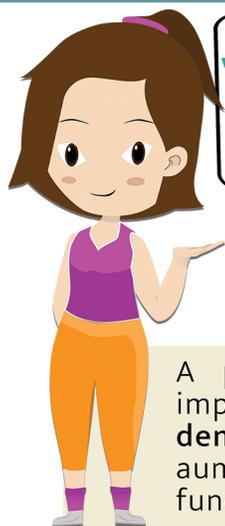
**Evite alimentos ultraprocessados.**

Ex.: biscoitos, sorvetes, balas, macarrão e temperos instantâneos, molhos, salgadinhos de pacote, refrescos, refrigerantes, hambúrgueres que incluam gordura vegetal hidrogenada e aditivos.



**Alimente-se em menores quantidades e em intervalos de tempos menores!  
Evite comer grande quantidade de alimentos de uma vez.**

# *E não se esqueça da atividade física!*



*“Carro parado enferruja”  
Faça do seu corpo  
uma máquina ativa!*

A prática regular de atividade física é importante para **manter os níveis da glicose dentro da normalidade**, pois o movimento aumenta o gasto de energia e melhora o funcionamento da insulina.

## *Faça da atividade física um hábito!*

Além da melhora da glicose, a atividade física tem vários benefícios, como:

ajuda na manutenção e/ou perda de peso;

melhora da pressão arterial;

aumento dos níveis do colesterol HDL (o colesterol “bom”);

melhora da qualidade de vida.



# Como fazer?

Comece devagar com curtos intervalos de tempo, até que seja capaz de realizar pelo menos 30 minutos de atividade física moderada, 5 dias por semana.



Não faça atividade física em jejum, pois pode causar hipoglicemia.



Quando for se exercitar, não aplique insulina no membro que será exercitado.



Meça sua glicemia capilar antes do exercício:

**SE ESTIVER ACIMA DE 300mg/dl**, seja cauteloso: hidrate-se bem e evite fazer o exercício até a melhora da glicemia.



**SE ESTIVER ABAIXO DE 80 mg/dl**, coma alimentos ou beba líquidos com carboidratos e repita a glicemia posteriormente.



**Pare o exercício se você sentir:** fraqueza, tremores, suor frio, coração disparado, tonteira (sintomas de hipoglicemia). Caso aconteça, peça ajuda da pessoa mais próxima.



Use roupas leves e calçados adequados (tênis confortáveis e meias de algodão).



Uma boa forma de tornar os exercícios físicos um hábito é fazê-los em boa companhia. Chame um amigo ou familiar para caminhar com você!



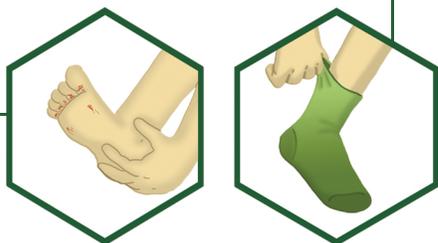
Ao longo do dia, faça opções que te mantenha fisicamente ativo, como subir escadas e caminhar. Com moderação e respeitando seus limites.



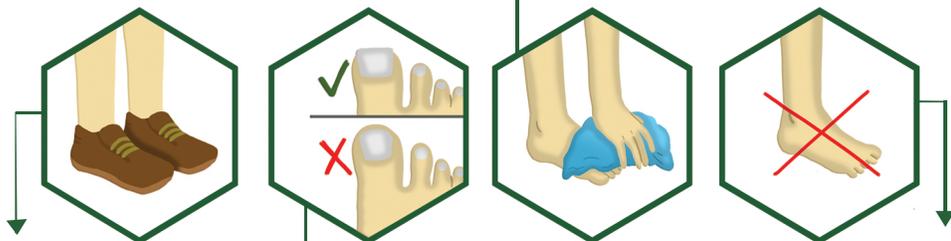
# Temos ainda algumas outras dicas importantes: cuide bem dos seus pés.

Examine seus pés diariamente: procure por bolhas, rachaduras, micoses, feridas, pele seca ou outras alterações. Se tiver dificuldade, peça a ajuda de outra pessoa. Caso encontre alguma anormalidade procure logo um médico.

Use meias de algodão que absorvam bem o suor, macias, sem costuras e sem elásticos apertados.



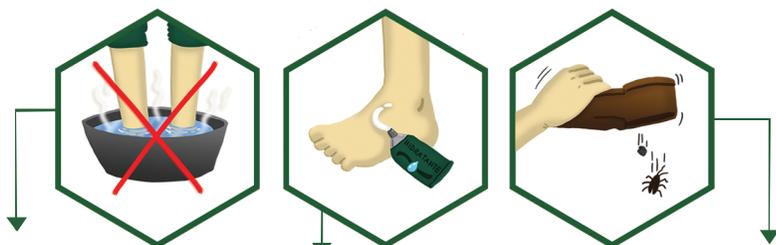
Enxugue bem os pés após lavá-los, principalmente entre os dedos! A umidade favorece o aparecimento de doenças na pele.



Escolha bem seus sapatos. Devem ser confortáveis e não podem apertar nem causar bolhas nos pés.

Corte as unhas retas, com tesoura apropriada. Não corte os cantos e nem retire cutículas, verrugas ou calos!

Não ande descalço. Os calçados são a proteção dos seus pés!



Lave os pés diariamente com água morna e sabão. Evite água muito quente e não coloque os pés de molho.

Passes um creme hidratante nos pés, mas não aplique entre os dedos.

Antes de calçar os sapatos observe se não há nada dentro deles que possa machucar seus pés.



***E não se esqueça,  
cultive hábitos saudáveis.  
Cuide do seu corpo e mente!***

***Evite o  
cigarro***



Fumar piora a circulação sanguínea, causa lesões nos vasos sanguíneos o que prejudica a circulação do sangue e aumenta o risco de infecção e amputação.

***Evite bebidas  
alcoólicas***



O uso de álcool afeta a alimentação e a glicemia, prejudicando o controle do DM2 e causando outros problemas de saúde.

***Controle  
suas emoções***



Evite tomar decisões precipitadas. Prefira tomar decisões com mais calma e consciência, de modo que seja possível pesar as consequências de cada atitude.

***Você é o dono  
da sua saúde e  
do seu tratamento***



O controle da sua saúde é seu. Reaja, de maneira serena, frente aos obstáculos e limitações. Organize seu corpo e mente. Tudo é possível. Pense positivo e comece agora. Depende somente de você!

*Vamos lembrar?  
Agora você já conhece os  
principais aspectos do  
autocuidado para ter boa  
saúde e melhor qualidade  
de vida.*



***O autocuidado é composto por  
pequenos hábitos que fazem toda  
a diferença na nossa vida!***

### **AUTOCUIDADO FÍSICO**

*Inclui atividades  
relacionadas com  
o corpo*

Dormir  
Descansar  
Atividade física  
Alimentação saudável

### **AUTOCUIDADO EMOCIONAL**

*A conexão direta  
com nossa mente*

Manejo do estresse  
Autoperdão  
Autocompaixão  
Coragem  
Positividade

### **AUTOCUIDADO SOCIAL**

*Conexão com as  
pessoas*

Pedir ajuda  
Dar e receber  
Ser ouvido  
Relações saudáveis

### **AUTOCUIDADO ESPIRITUAL**

*O que é significativo para  
você, seus valores, suas  
crenças, olhar para o  
interior para fazer conexão  
com o físico e a mente*

Meditação  
Silêncio  
Oração  
Conexão com a natureza

# *A prevenção e o controle fazem toda a diferença!*

## *Conte conosco para ajudá-lo!*

**Para o autocuidado  
é importante a  
presença da família  
e de amigos, como  
uma fonte de apoio  
no dia a dia.**



**Projeto:** Impacto da coordenação e acompanhamento do cuidado por telemonitoramento na qualidade da assistência prestada aos usuários do SUS portadores de doenças crônicas, egressos de internação hospitalar em Belo Horizonte, MG, Brasil.

**Equipe:** Alzira de Oliveira Jorge, Maria Cristina Ferreira Drummond, Rodrigo Bastos Fóscolo, Lilian Cristina Rezende, Edmar Geraldo Ribeiro, João Pedro Cacique, Adriana Fernandes Carajá

Belo Horizonte, MG, Brasil, 2021

### **Referências:**

Oliveira NF et al . Diabetes Mellitus: desafios relacionados ao autocuidado abordados em Grupo de Apoio Psicológico. Rev. Bras. Enferm.

Brasília,64(2):301-307, Apr. 2011 .

<http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71672011000200013>.

SBD. Sociedade Brasileira de Diabetes. DIRETRIZES 2019-2020. Forti AC et al. (Orgs.) Editora Clannad. Disponível: <https://www.diabetes.org.br/>

Maia J. Cuidados com o pé diabético. Disponível: <https://telessaude.hc.ufmg.br/endocrinologia>

