



Seu Guia de Como Viver com o Diabetes Tipo 2



PORTUGUÊS

Objetivo das orientações

Essas orientações têm o objetivo de melhorar os resultados dos pacientes com diabetes.

Elas não devem substituir as decisões clínicas, mas foram concebidas para ajudar no controle do seu diabetes.

As informações que constam neste guia foram escritas por Amy Doyle, Angela Ferris, Geraldine McGovern e Susan Russell do HSE Dublin North West Integrated Care Centre em outubro de 2023

Publicado pelo Cairde em novembro de 2023

Este projeto é uma colaboração entre o HSE Self-management Support, Health & Wellbeing Dublin North City & County e o Cairde. Ele foi financiado pelo HSE Social Inclusion CHO Dublin North City & County

Conteúdo

OBJETIVO	2
O QUE É O DIABETES?	5
NÍVEIS DESEJADOS DE GLICOSE NO SANGUE	6
Exames que você pode fazer	6
Exames que o seu médico ou equipe de diabetes podem fazer	7
ORIENTAÇÃO GERAL PARA PESSOAS COM DIABETES	8
COMO SE PREPARAR PARA CONSULTA DE DIABETES	9
METAS DO TRATAMENTO	10
Atividade física	10
Alimentação	11
Fazer refeições regularmente	11
Prato saudável	11
Carboidratos	12
Controle do peso	15
Gorduras	16
Sal	17
Limitar o álcool	17
Hipoglicemia	19
O que é hipoglicemia?	19
O que causa a hipoglicemia?	19
Quais são os sintomas?	20
Como tratar a hipoglicemia?	21

Prevenção de problemas nos pés	22
Verifique seus pés diariamente	22
Lave os pés diariamente	23
Seque bem os pés	23
Mantenha a pele hidratada	23
Não caminhe de pés descalços	23
Nas férias	23
Calçados	24
Meias	25
Mantenha um bom fluxo sanguíneo	25
Bolhas e cortes pequenos	25
O que evitar	26
Sintomas que exigem que você procure ajuda médica	27
ORIENTAÇÕES QUANDO ESTIVER DOENTE	28
Orientações gerais em caso de mal-estar	28
Sintomas que exigem que você procure ajuda médica	29
DIRIGIR	30
Dicas gerais sobre como dirigir tendo diabetes.	30
ADMINISTRAÇÃO DE INSULINA	32
Onde injetar	33
Rodízio do local de injeção	33
CUIDADOS ANTES DE ENGRAVIDAR	34
REFERÊNCIAS	35

O que é diabetes?



O diabetes é uma doença que faz com que o nível de açúcar (glicose) no sangue fique muito alto se não for tratado.

- A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas no corpo.
- Os hormônios funcionam como chaves que abrem portas para diferentes funções no corpo.
- A insulina é um hormônio que atua como uma chave que abre a porta para a glicose entrar nas células do corpo.
- A glicose é usada como uma fonte de combustível pelo corpo.

Diabetes tipo 1 x diabetes tipo 2

O diabetes tipo 1 ocorre quando o pâncreas para de produzir insulina. O motivo exato por que isso acontece é desconhecido.

Quando alguém tem diabetes tipo 2, o pâncreas ainda produz alguma insulina, mas:

- o pâncreas não está produzindo insulina suficiente para atender a necessidade do seu corpo; ou
- a insulina que está sendo produzida não está funcionando muito bem. (Isso também é chamado de resistência à insulina)

Níveis de glicemia diário metas

Exames necessários

Nível diário de glicose no sangue, se necessário, em um glicosímetro.

Os níveis desejados de glicose são individuais para cada pessoa, no entanto, a seguir estão algumas orientações gerais:

No seu medidor:

- Tente manter um nível entre 4 e 6,0 mmol/L antes das refeições.
- Tente manter um nível inferior a 7,8 mmol/L 2 horas após as refeições.

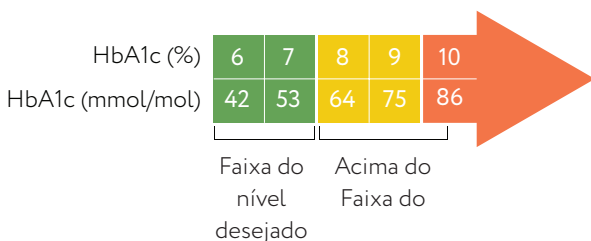
Exames que o seu médico ou equipe de diabetes podem fazer

Os exames de sangue serão feitos a cada 6 meses aproximadamente. Esses exames serão enviados ao laboratório para medir a glicose do sangue, o funcionamento do fígado e dos rins e os níveis de colesterol.

O laboratório também pode medir o controle médio do seu diabetes nos últimos 3 meses fazendo um exame chamado HbA1c.

Para a maioria das pessoas, o nível desejado do HbA1c é 53 mmol/mol ou menos.

Exemplos do nível desejado de HbA1c na imagem abaixo:



Seu nível desejado pode estar baseado nas suas necessidades individuais

Orientação geral para pessoas com diabetes

- Teste sempre o seu nível de glicose conforme recomendado pelo seu médico ou equipe de diabetes.
- Não pare de tomar sua insulina ou comprimidos a menos que seu médico ou equipe tenham orientado a fazê-lo.
- Se tiver sede, perda de peso ou leituras constantes de alto nível de açúcar no sangue, você deve falar com seu médico ou equipe de diabetes.
- Compareça a todas as suas consultas de diabetes, inclusive ao rastreio de retina.
- Caso não possa comparecer à sua consulta, ligue antecipadamente para cancelar e reagendar a data.



Preparação para a consulta de diabetes



Leve com você

- Uma lista atualizada de medicamentos.
- Seu glicosímetro.
- Canetas de insulina se aplicável.
- Certifique-se de que os exames de sangue recentes tenham sido realizados 2 semanas antes da consulta.

Metas do tratamento



As mudanças no estilo de vida devem ser a terapia de primeira linha: alimentação saudável e atividade física. Os medicamentos podem ser adicionados pelo seu médico ou profissional de enfermagem. Você pode ser encaminhado a um nutricionista.

Atividade física

- Tente manter as atividades físicas ou se movimentar de alguma maneira todos os dias.
- Recomenda-se pelo menos 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada para ter uma boa saúde. 10.000 passos por dia é uma boa orientação.
- Diminua o sedentarismo.
- Seu médico ou profissional de enfermagem podem lhe indicar um programa de exercícios.

Alimentação

Fazer refeições regularmente

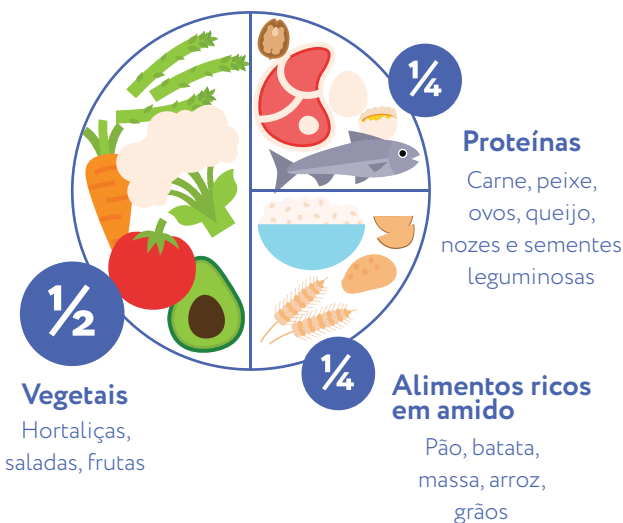
Tente comer no café da manhã, almoço e janta todos os dias, incluindo 1 ou 2 lanches saudáveis entre as refeições conforme necessário.

Prato saudável

Coma uma ampla variedade de alimentos nutritivos.

Use o modelo de prato saudável para planejar suas refeições e a quantidade de diferentes tipos de alimento.

Um prato saudável

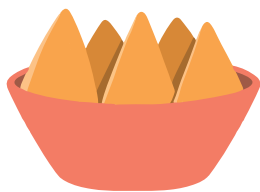


Coma muitos vegetais e frutas.
Inclua hortaliças em cada refeição e
coma frutas e vegetais como lanches.

Limite alimentos ricos em açúcar, gorduras ou sal, por ex., chocolate, biscoitos, bolos e pães, doces, salgadinhos e petiscos salgados, bebidas açucaradas, sorvete, geleias, compotas, tortinhas e sobremesas. Limite esses alimentos para 1 ou 2 por semana.

Carboidratos

O carboidrato é um nutriente com efeito direto nos níveis de açúcar no sangue. O carboidrato é encontrado tanto nos alimentos com amido quanto nos alimentos açucarados. O corpo decompõe esses alimentos e os transforma em açúcar no nosso sangue. Seu corpo usa esse açúcar para ter energia.



Entre os alimentos com carboidratos estão:

CARBOIDRATOS RICOS EM AMIDO

- aveias de mingau e cereais matinais
- pão – integral, branco, irlandês, sírio, wraps (tortilhas), pãezinhos, ázimo, roti (típico do sul da Índia)
- batatas e produtos com batata, como batatas fritas, batatas rústicas, misturas de purê e salgadinhos
- arroz
- macarrão
- massa, cuscuz
- alimentos feitos com farinha, como bases de pizza, quiches, tortas, biscoitos, bolos de arroz
- produtos assados, como broinhas, croissants



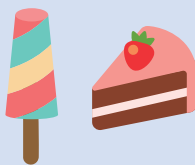
AÇÚCAR NATURAL

- fruta e sucos de fruta
- leite
- iogurte



AÇÚCAR NATURAL

- açúcar
- geleias, compotas
- mel e xaropes
- bebidas açucaradas
- doces, balas de gelatina
- sobremesas, por ex., gelatina, sorvete, tortinhas açucaradas
- produtos assados com adição de açúcar, por ex., bolos e pãezinhos
- chocolate, biscoitos



Seu nível de açúcar é afetado diretamente pela QUANTIDADE de carboidratos que você come. Quanto mais carboidratos você come e bebe, maior é o nível de glicose no seu sangue.

É importante que as pessoas com diabetes tipo 2 considerem o seguinte:

- Que alimento com carboidrato você está comendo?
- Qual o volume de carboidrato que você come durante o dia, e quais são os tamanhos das suas porções?
- Você teria algum benefício ao reduzir a quantidade de carboidrato que você come e bebe?

Escolha variedades de carboidrato com amido com alto teor de fibras, por ex., pão integral, arroz integral, cereais matinais ricos em fibras



Controle do peso

Se você está com sobrepeso, qualquer perda de peso, mesmo que pequena, pode ajudar a cuidar do diabetes.

Comece com uma meta de 5 a 10%, por ex., para alguém com 100 kg, isso seria de 5 a 10 kg.

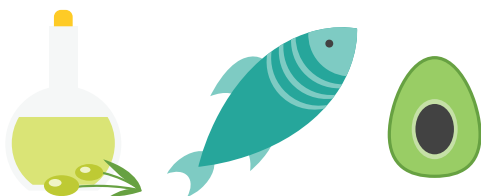
Para começar:

- Veja quais mudanças você poderia fazer na sua alimentação; considere anotar o que você come e bebe durante um ou dois dias para ajudar a identificar as possíveis mudanças que você poderia fazer.
- Considere pesar-se uma vez por semana para manter o foco e monitorar o seu progresso.
- Não existe uma maneira rápida de perder peso. Uma perda constante de 0,5 a 1 kg por semana é a maneira mais rápida e eficaz de perder peso e não o recuperar novamente.
- Seja mais ativo e fique menos tempo sentado: ser ativo com qualquer peso traz grandes benefícios.

Gorduras

Muita gordura saturada pode aumentar a quantidade de colesterol no sangue, o que pode aumentar o risco de desenvolver uma doença cardíaca.

- Substitua gorduras saturadas, como manteiga, banha de porco e manteiga clarificada (ghee) por pequenas quantidades de gordura monoinsaturada (por exemplo, azeite de oliva, óleo de colza, amêndoa, castanhas de caju sem sal e abacate) e gorduras poli-insaturadas (como óleo de girassol e óleo vegetal, nozes, sementes de girassol e peixes oleosos).
- Reduza o número de alimentos que contêm gorduras trans, que são encontradas em alimentos fritos, comidas para viagem, lanches como biscoitos, bolos, produtos de confeitaria ou margarinas.
- Coma peixes oleosos duas vezes por semana, como salmão, sardinha, cavala e arenque.



Todas as gorduras contêm muitas calorias, portanto, é importante lembrar que mesmo as gorduras insaturadas só devem ser usadas em pequenas quantidades.

Sal

Comer muito sal pode aumentar o risco de desenvolver pressão alta. Evite adicionar sal às suas refeições e evite alimentos salgados, como carnes salgadas, lanches, comidas prontas e para viagem com adição de sal.

Limitar o álcool

Recomenda-se que as pessoas com diabetes limitem sua ingestão de álcool.

As orientações recomendadas de baixo risco são ingerir menos de 17 unidades de bebida padrão* por semana para os homens, e menos de 11 unidades por semana para as mulheres, com 2 ou 3 dias sem álcool.

As bebidas devem ser distribuídas ao longo da semana.

Não beba mais do que 6 unidades de bebida padrão em uma ocasião (por ex., 3 canecos)

* Uma unidade de bebida padrão = 332 ml de cerveja/cerveja preta/maçã, uma taça de vinho pequena, uma dose de destilados

No entanto, as pessoas com diabetes também devem considerar o seguinte:

- O álcool contém muitas calorias e pode contribuir para o ganho de peso. Se você estiver tentando perder peso, considere reduzir a sua ingestão de álcool.
- Algumas bebidas alcoólicas contêm quantidades significativas de carboidratos (por ex., cerveja, cidra, cerveja preta, coquetel, vinhos doces e misturas açucaradas).
- As pessoas com diabetes que tomam insulina ou determinados comprimidos para diabetes correm o risco de ter baixo nível de açúcar no sangue após beber álcool. Converse com seu médico ou profissional de diabetes.

Hipoglicemia



O que é hipoglicemia?

A hipoglicemia é quando os seus níveis de glicose (açúcar) no sangue caem para 4,0 mmol/L ou menos, esteja você sentindo ou não.

O que causa a hipoglicemia?

Se você estiver tomando insulina ou determinados remédios, como sulfonilureias, talvez você tenha hipoglicemia devido ao consumo excessivo de insulina ou por que pulou ou atrasou uma refeição, não comeu alimentos suficientes com carboidrato (pão, massa, cereais), ingeriu álcool, drogas recreativas, se exercitou mais do que o normal, amamentou, vomitou após uma refeição ou devido ao calor. Às vezes, pode não haver um motivo óbvio.

Quais são os sintomas?

- Tremores, suor, fome, desmaios, frio, cansaço, irritação, visão embaçada, confusão ou dificuldade de concentração. Os sintomas de hipoglicemia podem ser diferentes para cada pessoa.
- Entre os sintomas de hipoglicemia grave estão: fala arrastada, olhar vidrado, má coordenação, comportamento inadequado, aparência de embriaguez quando não se está bêbado, convulsões e perda de consciência.
- Sua família, amigos ou colegas de trabalho podem reconhecer os sintomas, portanto, converse com eles sobre a hipoglicemia e como eles podem ajudar.



Como tratar a hipoglicemia?

Tratamento: 15 g de carboidrato de rápida ação

60 ml de suco de glicose Lift **OU** 5 a 6 comprimidos de Dextro-Energy **OU** comprimidos de Lucozade™ **OU** 200 ml de Lucozade™ (o Lucozade agora tem 50% menos carboidrato) **OU** 150 ml de Coca-Cola™ ou 150 a 200 ml de suco de fruta



Recomenda-se que você verifique a glicose no sangue após 5 a 10 minutos. Se não estiver correta, você deve receber orientação para fazer outro tratamento de hipoglicemia. Se não comer uma refeição dentro de uma hora, você deve comer um carboidrato de lento consumo, como metade de um sanduíche.

Prevenção de problemas nos pés



Manter o diabetes sob controle e verificar seus pés diariamente pode evitar problemas graves nos pés. As terminações nervosas e o fluxo sanguíneo nos pés podem ser afetados pelo diabetes com o passar do tempo. Por causa disso, podem ocorrer problemas graves nos pés sem que se perceba. Aqui estão algumas dicas para proteger seus pés:

Verifique seus pés diariamente

Verifique diariamente a sola dos pés e entre os dedos. Pode ser útil usar um espelho ou pedir ajuda para alguém. Você deve procurar cortes, bolhas, calosidades ou vermelhidão. Entre em contato com seu podólogo, médico ou profissional de enfermagem se notar algo.

Lave os pés diariamente

Use água morna e sabonete. Verifique com o cotovelo se a água não está muito quente.

Seque bem os pés

Não se esqueça de secar entre os dedos.

Mantenha a pele hidratada

Esfregue uma pequena quantidade de creme emulsionante no dorso, planta e calcanhar de ambos os pés. Não hidrate entre os dedos. Se você lava os pés com frequência (por ex., para orar), não se esqueça de hidratar os pés depois para que não fiquem ressecados.

Não caminhe de pés descalços

Use sempre calçados para proteger os pés.

Nas férias

- Evite caminhar de pés descalços na areia, no mar ou ao redor da piscina.
- Evite usar chinelos ou calçados novos.
- Não se esqueça de aplicar protetor solar nos pés.

- Esteja ciente de que seus pés podem inchar com o calor e que os calçados podem ficar mais apertados e causar problemas.

Traga um mini kit de primeiros socorros com algumas gazes e creme antisséptico em caso de ferimento. Use apenas até conseguir atendimento profissional de urgência.

Calçados

- Evite calçados de bico fino, calçados que necessite deslizar os pés para encaixe, saltos altos, couro sem elasticidade ou solados de plástico rígido.
- Escolha solas de couro macias, acolchoadas, sem costuras e bem arqueadas.
- Escolha calçados que se adaptem com folga, com profundidade suficiente para os pés, com cadarço ou tiras macias para fechar.
- Evite costuras em excesso ou fivelas pesadas.
- Para calçados novos, use-os por 30 minutos em casa e verifique se eles causam alguma vermelhidão. Amplie gradualmente o tempo de uso dos calçados novos, lembrando sempre de realizar uma inspeção nos pés ao final.

Meias

Use meias limpas que não sejam muito apertadas.

Mantenha um bom fluxo sanguíneo

Tente caminhar a cada meia hora. A caminhada melhora o fluxo sanguíneo para os pés.

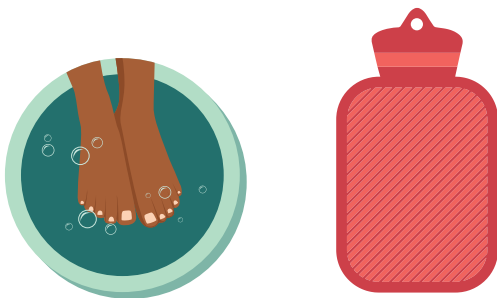
Bolhas e cortes pequenos

- Lave os cortes com imersão em água morna recém fervida e aplique creme antisséptico.
- Use uma gaze esterilizada.
- Entre em contato com seu médico, profissional de enfermagem ou podólogo se notar uma mudança de cor ou sensação.
- Verifique a gaze de cicatrização todos os dias e, se não houver melhoria, entre em contato com seu médico, profissional de enfermagem ou podólogo.



O que evitar

- Evite cruzar as pernas ao sentar-se. Isso pode danificar os vasos sanguíneos das pernas.
- Evite remédios de venda livre para calos ou verrugas.
- Evite bolsas de água quente.
- Evite spas para os pés
- Evite aparelhos que estimulam a circulação.
- Evite sentar-se muito perto de aquecedores ou lareiras.



Não use instrumentos afiados nos pés.

Sintomas que exigem que você procure um médico



- dor nos pés
- dormência, formigamento e pontadas ou queimação nos pés
- se você encontrar uma rachadura na pele
- se seus pés ou pernas ficarem vermelhos, quentes, doloridos ou inchados
- se você reparar que há líquido escorrendo abaixo de calosidades ou de uma unha do pé
- se seus níveis de açúcar no sangue estiverem mal controlados por algum motivo
- se você tiver um corte na pele e tiver sintomas semelhantes aos da gripe

Orientações quando sentir mal-estar



Sentir-se indisposto pode afetar o controle do diabetes e pode aumentar os níveis de glicose no sangue, então você precisa monitorar os níveis regularmente e mantê-los o mais próximo possível do nível desejado.

Orientações gerais em caso de mal-estar

- Verifique os níveis de glicose no sangue com mais frequência. Se ficarem constantemente acima de 15 mmol/L, entre em contato com sua equipe de diabetes.
- Continue tomando sua medicação conforme prescrito.
- Coma normalmente (quando possível) e mantenha-se hidratado, bebendo água e líquidos sem açúcar.

- Se você estiver usando insulina ou comprimidos que possam causar hipoglicemia e você não puder comer nem tomar refrigerantes sem açúcar.
- Visite seu clínico geral se necessário. Converse com seu farmacêutico sobre os remédios indicados.

Sintomas que exigem que você procure um médico

Fale com seu médico ou profissional de enfermagem se você não se sentir bem em relação ao seguinte:

- vômitos, diarreia ou febre
- não consegue comer ou beber
- sintomas de infecção do trato urinário ou genital
- dor abdominal
- muito cansaço ou falta de ar

A direção e o diabetes



Dicas gerais sobre como dirigir tendo diabetes

- Verifique sempre o nível de glicose no sangue antes de viajar e verifique a cada 2 horas em uma viagem longa. Faça refeições, coma lanches e descanse periodicamente. Evite o álcool sempre.
- **Não dirija até que o seu nível de glicose no sangue fique acima de 5,0 mmol/L.** Se o nível de glicose no sangue ficar abaixo de 5,0 mmol/L, faça um lanche e certifique-se de que esteja acima de 5,0 mmol/L antes de partir.
- Se você desenvolver hipoglicemia enquanto dirige, pare o veículo, retire as chaves da ignição e passe para o banco do passageiro. Consuma 15 g de carboidrato, como comprimidos de glicose ou uma bebida açucarada e teste novamente. Não volte a dirigir por 45 minutos até que seu nível de glicose no sangue tenha voltado ao normal.

- Mantenha lanches e bebidas açucaradas no carro juntamente com um glicosímetro.
- Se você usa um sistema de monitoramento contínuo de glicose, continue levando um glicosímetro consigo para verificar seus níveis se necessário.

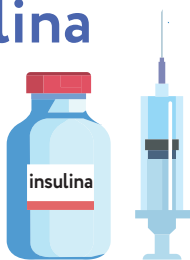
Dados de contato do NDLS para sua carteira de habilitação

Tel: 1890 40 50 60

E-mail: medicalfitness@rsa.ie

www.ndls.ie

Administração de insulina

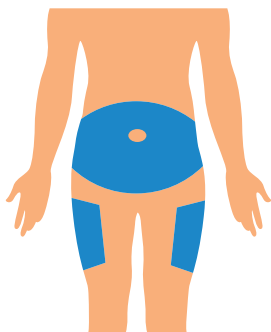


Seu profissional de enfermagem ou médico do diabetes fará uma explicação prática sobre como usar as injeções, mas seguem alguns lembretes:

- Lave as mãos (com água morna e sabonete)
- Em caso de insulina mista, gire a caneta entre as mãos 10 vezes
- Coloque uma agulha nova na caneta
- Remova as tampas plásticas
- Gire até a dose correta (individual para cada pessoa)
- Enfie a agulha na pele em um ângulo de 90 graus
- Depois que a agulha estiver dentro da pele, pressione o botão da dose. Aguarde até ouvir todo o som de clique. Conte até dez antes de tirar a agulha.
- Remova a agulha
- Descarte a agulha em lixo para material cortante. Seu centro de saúde local pode lhe fornecer um lixo para material cortante.

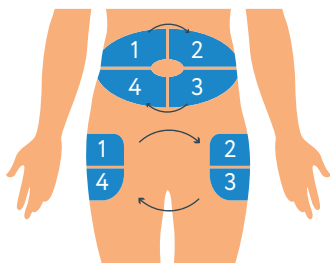
Onde injetar

Os locais recomendados para tomar a injeção são: abdômen, parte superior das coxas, parte superior das nádegas e flancos e nos dois braços.

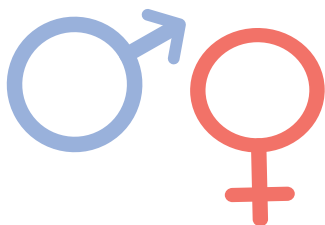


Rodízio do local de injeção

Mude os locais da injeção regularmente. Por exemplo, escolha uma das áreas numeradas no diagrama abaixo e injete nessa área por uma semana apenas. Passe para outra área numerada após aquela semana.



Cuidados antes de engravidar



Converse com seu médico ou profissional de enfermagem se estiver planejando engravidar.

- Antes de engravidar, você deve usar anticoncepcionais até que sua equipe de diabetes lhe diga que é seguro engravidar.
- Você receberá metas mais rígidas de níveis desejados de glicose no sangue e terá que monitorar esses níveis com maior periodicidade.
- Talvez você precise mudar seus medicamentos, aqueles que você está tomando podem não ser seguros na gestação.
- Você deve verificar a saúde dos seus olhos, pois a gravidez pode exercer maior pressão nos pequenos vasos sanguíneos na parte posterior dos olhos.
- Você terá que tomar 5 mg de ácido fólico diariamente, que terá que ser prescrito.

Referências

Associação Americana de Diabetes. "Standards of Care-2023 in Diabetes to Guide Prevention, Diagnosis, and Treatment for People Living with Diabetes". Diabetes Care 2023;46 (Suppl. 1):S97–S110, <https://doi.org/10.2337/dc23-S006>.

Irish Nutrition & Dietetic Institute. "Healthy Eating for People with Type 2 Diabetes". Preparado pelo Diabetes Interest Group of the Irish Nutrition & Dietetic Institute. Junho de 2017. Consultado em novembro de 2023.

HSE. "Living with Type 2 Diabetes: Eating Healthy". Agosto de 2020. Consultado em novembro de 2023. <https://www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/living-with/eating-healthy/>

HSE. "Discover Diabetes Self-Management Education and Support (SMES) Course, Version 2.1". DSMES Office. Março de 2022.

HSE. "Community Nutrition and Dietetic Service Guidelines for the Management of Type 2 Diabetes". Grupo de trabalho de nutricionistas comunitários do HSE. Versão de 3 de outubro de 2020.

Departamento de Saúde. (2016) "Healthy Food for Life Food Pyramid Leaflet". Dublin: Departamento de Saúde.

Drink Aware (2020) www.drinkaware.ie. Consultado em novembro de 2023.

Food Safety Authority of Ireland. (2019) "Healthy Eating, Food Safety and Food Legislation: A Guide Supporting the Healthy Ireland Food Pyramid". Dublin: Food Safety Authority of Ireland.

NICE Guideline 28: Type 2 Diabetes in Adults: Management. 2015 com última atualização em abril de 2022. Disponível em: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng28>. Consultado em agosto de 2023.

CRÉDITOS

Ilustrações por pch.vector, rawpixel.com, studiogstock, macrovector, katemangostar / Freepik



**Desafiamos e melhoramos
a desigualdade da saúde
para as minorias que vivem na Irlanda.**

www.cairde.ie

01 855 2111

gethelp@cairde.ie



HEALTHCONNECT

**HealthConnect é um site em vários idiomas
desenvolvido pelo Cairde.**

**Tudo que você precisa saber para acessar
os serviços de saúde na sua área local.**



**Para saber mais sobre
o diabetes, acesse
www2.hse.ie/conditions/diabetes/**

**Cópias desse panfleto em diversos idiomas
podem ser baixadas em
HealthConnect.ie
Healthpromotion.ie**