



## O que pode acontecer se eu não controlar meu Diabetes?



### COMPLICAÇÕES NOS OLHOS:

A retinopatia diabética é a principal causa de cegueira irreversível em pessoas com idade entre 20 e 74 anos.

**REALIZE O EXAME DE FUNDO DE OLHO ANUALMENTE COM O OFTALMOLOGISTA**

### COMPLICAÇÕES CARDIOVASCULARES:

Em geral, o diabetes adianta em 15 anos a idade para a ocorrência de uma doença cardiovascular como infarto, AVC, angina do peito ou doença da aorta.

**CONSULTE SEU MÉDICO PELO MENOS 2 VEZES AO ANO**



### COMPLICAÇÕES NOS RINS:

O excesso de glicose no sangue sobrecarrega os rins. O diabetes é o principal motivo que leva as pessoas a fazerem hemodiálise no Brasil.

**REALIZE O EXAME DE MICROALBUMINÚRIA PELO MENOS 1 VEZ AO ANO**

### COMPLICAÇÕES NEUROLÓGICAS:

Os pacientes podem sentir dormência, queimação, formigamento, pontadas, choques, agulhada em pernas e pés, desconforto ou dor ao toque de lençóis e cobertores e queixas de diminuição da sensibilidade. Isto aumenta a chance de machucados e amputações.

**OBSERVE SEUS PÉS DIARIAMENTE. PROCURE POR FERIDAS E RACHADURAS. EVITE ANDAR DESCALÇO.**



SE VOCÊ TEM DIABETES E É CLIENTE UNIMED CUIABÁ INSCREVA-SE NO PROGRAMA:



**VIVER BEM DOCE VIDA**

No programa você fará um curso sobre diabetes, receberá orientações nutricionais, exame de avaliação da neuropatia diabética, além de acompanhamento com equipe de enfermagem e muito mais.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



INSCRIÇÕES PELO SITE: [www.unimedcuiaba.coop.br](http://www.unimedcuiaba.coop.br) ou (65) 3612-8779

## O médico disse que tenho Diabetes e agora?

Diabetes é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo de glicose (açúcar) no sangue.

Isso ocorre devido à diminuição na produção ou ação do hormônio insulina, que é produzido pelo pâncreas.

A insulina tem como função facilitar a entrada de glicose nas células, para que possa ser utilizada como energia pelo corpo humano.

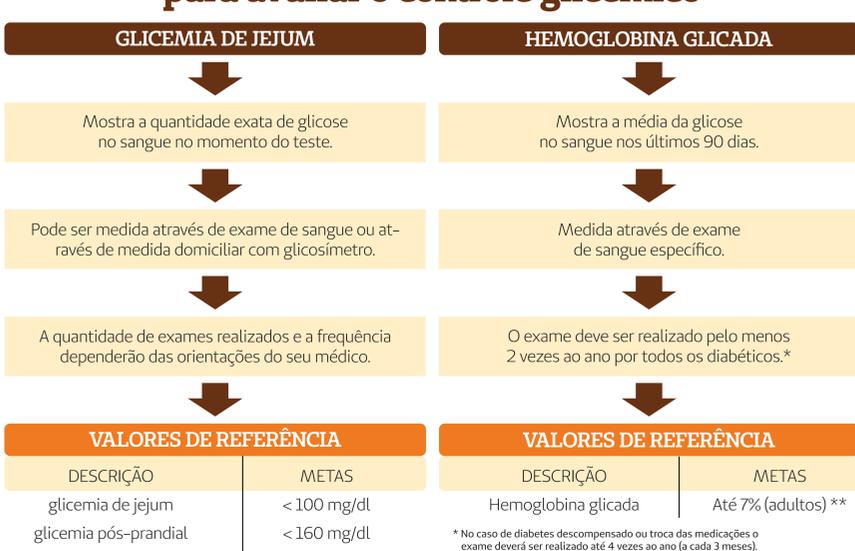


## Qual tipo de Diabetes Mellitus eu tenho?

Diabetes Mellitus Tipo 1	Este tipo de diabetes aparece geralmente na infância ou adolescência (5 a 10% dos casos).
Diabetes Mellitus Tipo 2	Tipo de diabetes mais comum. Geralmente os sintomas aparecem em adultos (90 a 95% dos casos).
Diabetes Mellitus Gestacional	Tipo de diabetes diagnosticado após a 24ª semana de gestação. Afeta de 1 a 14% das gestantes.
Outros tipos específicos de Diabetes Mellitus	Tipo menos comum de diabetes causado por doenças que afetam o pâncreas.

Fonte: Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes (2015-2016) e <http://www.diabetes.org.br>

## Testes tradicionalmente utilizados para avaliar o controle glicêmico



### HIPOGLICEMIA

(glicose baixa – menor que 70 mg/dl)

Visão borrada  
Tontura  
Sonolência  
Fraqueza  
Suor excessivo

Coma ou beba algo doce como uma colher de sopa rasa de açúcar ou mel



### SINTOMAS

### HIPERGLICEMIA

(glicose alta – geralmente maior que 250 mg/dl)

Excesso de urina  
Sede excessiva  
Fraqueza  
Sonolência ou confusão  
Desidratação  
Dor ou sensibilidade abdominal

### O QUE FAZER

Verifique se tomou os remédios corretamente e se sua alimentação está adequada.

Na dúvida, procure um médico.

## Tratamento

O objetivo do tratamento no diabetes é manter os níveis de glicose (açúcar) no sangue nos níveis normais ou quase normais.

### TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Tenha uma alimentação variada e equilibrada.



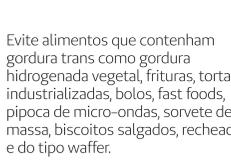
Substitua os carboidratos simples (refinados) como arroz, pães, macarrão, bolos, massas por versões integrais.



Troque o açúcar convencional por adoçantes naturais como Stévia, Xylitol, Sucralose dentre outros.



Dê preferência ao carboidrato presente nos vegetais, frutas, grãos integrais e legumes.



Evite alimentos que contenham gordura trans como gordura hidrogenada vegetal, frituras, tortas industrializadas, bolos, fast foods, pipoca de micro-ondas, sorvete de massa, biscoitos salgados, recheados e do tipo waffer.

Consuma fibras solúveis presentes nas frutas, verduras, legumes, farelo de aveia e de cevada, semente de linhaça, além de leguminosas.

### PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA



- Faça exercícios de fortalecimento muscular e alongamento diariamente pelo menos 2 a 3 vezes na semana e alongamento diariamente
- Procure exercitar-se pelo menos 30 minutos diariamente e de preferência no mesmo horário
- Beba líquidos (pelo menos 200 ml a cada 30 min de exercício)
- Prefira o horário da manhã (evitar hipoglicemia noturna)
- Caso faça uso de insulina, não a injete próximo a áreas de grandes grupamentos musculares que serão usados durante o exercício (por exemplo, não injete insulina na coxa se pretende pedalar)

## TOME ADEQUADAMENTE SEUS REMÉDIOS E/OU INSULINA

Nunca pare de tomar seus medicamentos mesmo que sua glicemia (glicose no sangue) estiver normal.

SIGA AS ORIENTAÇÕES DO SEU MÉDICO.

