

## O que é diabetes?

É uma doença crônica em que ocorre elevação do açúcar no sangue, devido à falta total ou parcial de insulina (hormônio produzido no pâncreas) e/ou incapacidade da insulina de exercer suas funções. O diabetes, quando não tratado adequadamente, pode causar infartos, derrames, cegueira, parada de funcionamento dos rins e amputação dos pés. O tratamento correto do diabetes previne todas essas complicações.

## Alimentação e hábitos saudáveis previnem o diabetes. Cuide-se.

O Viver Unimed oferece um programa voltado para a prevenção, o diagnóstico precoce e a melhora do tratamento do diabetes. Para isso, possui uma equipe multidisciplinar que, por meio de palestras, cursos, acompanhamento e oficinas, estimula hábitos saudáveis, além de auxiliar no monitoramento e controle da doença. Saiba mais e compartilhe essas informações.

Unidade do Viver Unimed  
Rua das Palmeiras, 685,  
Ed. Contemporâneo, 9º andar,  
Santa Lúcia • Vitória - ES.

(27) 3134.7520  
viverunimed.com.br

PROGRAMA  
**Viver**

Unimed   
Vitória

ANS - nº 357391

Não jogue este impresso em via pública.

Diabetes.  
Para  
prevenir  
ou cuidar  
pratique  
uma vida  
saudável.

PROGRAMA  
**Viver**

Um programa de  
promoção da saúde e  
prevenção de doenças  
da Unimed Vitória.



## Hiperglicemia

**Se o açúcar no sangue estiver alto, você poderá:** urinar excessivamente, sentir muito cansaço, sede, visão turva e ficar com a respiração acelerada.

### O que fazer

- Verificar se você tomou seu medicamento adequadamente;
- Verificar o nível de açúcar no sangue;
- Tomar bebidas sem açúcar em abundância, para evitar a desidratação;
- Consultar seu médico, para reavaliar o seu tratamento e sua dieta.

## Hipoglicemia

**Se o açúcar no sangue estiver baixo, você poderá sentir:**

tremor, tontura, irritabilidade, fome, sonolência, sudorese (suor em excesso), confusão mental e perda de consciência.

### O que fazer

- Tomar um copo de suco de fruta, refrigerante comum ou chupar uma bala imediatamente (pode-se molhar o dedo com açúcar ou mel e esfregar na parte interna da bochecha);
- Informar o acontecimento ao médico para determinar se há a necessidade de ajuste na medicação e na alimentação.

## Alimentação saudável

Ter uma alimentação saudável é fundamental para o controle do diabetes. Para isso, procure fazer de cinco a seis refeições ao dia em quantidades moderadas, **escolhendo alimentos saudáveis, como:**

- pão, arroz, cereais e farelos integrais, como aveia e linhaça;
- feijão e legumes;
- frutas e vegetais folhosos;
- carnes magras, como frango e peixe;
- laticínios magros;
- temperos naturais, como alho, cebola e cheiro verde.

### Evite

- Açúcares e doces;
- Carnes gordas, banha, frituras, bacon e embutidos;
- Alimentos com gordura vegetal hidrogenada, como biscoitos, sorvetes, empadas, massas folhadas e macarrão instantâneo;
- *Fast-food*;
- Temperos químicos à base de sal;
- Bebidas alcoólicas e fumo.

## Atividade física

### Os exercícios ajudam a:

- baixar o nível de açúcar no sangue, diminuindo a necessidade de insulina ou comprimidos;
- evitar as enfermidades do coração e controlar a pressão arterial;
- diminuir os níveis de gordura no sangue;
- controlar o peso.

**Os exercícios mais indicados são: caminhar, andar de bicicleta, nadar e dançar.**

## Cuidados necessários

- Fale com seu médico antes de começar a fazer exercícios, para saber qual o mais adequado para você;
- Tente fazer os exercícios regularmente e de maneira frequente;
- Evite exercícios em jejum, para não ter hipoglicemia;
- Use calçados confortáveis, que se adaptem bem aos seus pés e sejam apropriados para a atividade.

## Cuidados com os pés

- Inspecionar, diariamente, os pés e enxugá-los com cuidado, especialmente entre os dedos;
- Evitar caminhar descalço, dentro e fora de casa, ou usar sapatos sem meias;
- Usar sapatos confortáveis;
- Inspecionar e apalpar, diariamente, a parte interna dos sapatos;
- Usar loções hidratantes ou óleos para pele ressecada, evitando a área entre os dedos;
- Cortar as unhas de forma reta, sem aprofundar os cantos;
- Assegurar o exame regular dos pés pela equipe de saúde;
- Notificar qualquer ocorrência de bolha, corte, arranhão ou ferimento à equipe de saúde.

