



Vamos falar  
sobre  
**Diabetes?**

*Cuida Bem*

**Unimed** 

Vales do Taquari  
e Rio Pardo RS



**glicose no sangue**



**glicose no sangue  
em excesso**

## O que é?

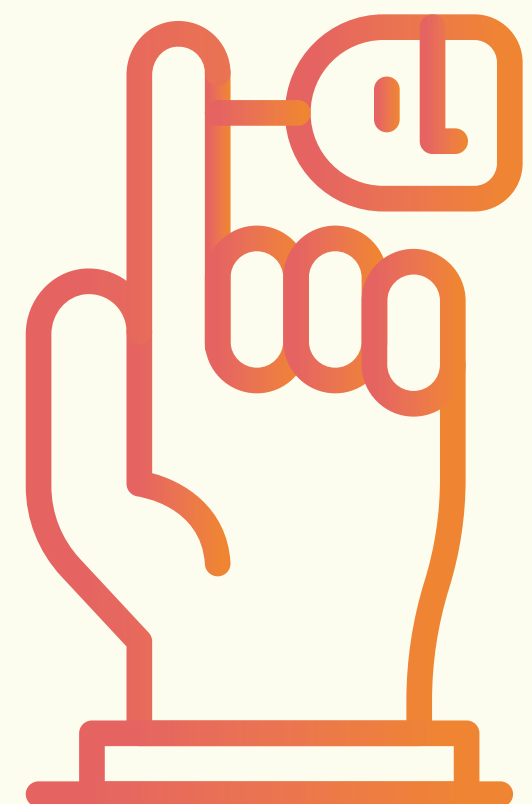
Diabetes é uma doença crônica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar no sangue (glicemia), devido a ausência total ou parcial da insulina ou a incapacidade desse hormônio exercer suas funções.

## O que é insulina?

É um hormônio produzido pelo pâncreas, responsável por reduzir os níveis de açúcar (glicose) no sangue.

## Principais sintomas

- Urinar com frequência;
- Cansaço;
- Perda de peso;
- Sede excessiva.



## Fatores de risco para o desenvolvimento da doença

- Excesso de peso;
- Má alimentação;
- Histórico familiar;
- Sedentarismo.

Já imaginou se o corpo humano contasse com um sistema de alarme que dispara quando o risco de desenvolver uma doença aumenta? Não seria uma chance de mudar seu futuro?

## Pré-diabetes

Termo utilizado quando os níveis de glicose no sangue estão mais altos do que o normal, mas não o suficiente para um diagnóstico de Diabetes tipo 2. Se você receber a informação de que está pré-diabético, há chance de reverter o quadro de saúde e retardar a evolução para o diabetes e suas complicações. Portanto, faça seus exames de rotina e converse sempre com seu médico e enfermeira de referência.

# Tipos de diabetes

## Diabetes tipo 1

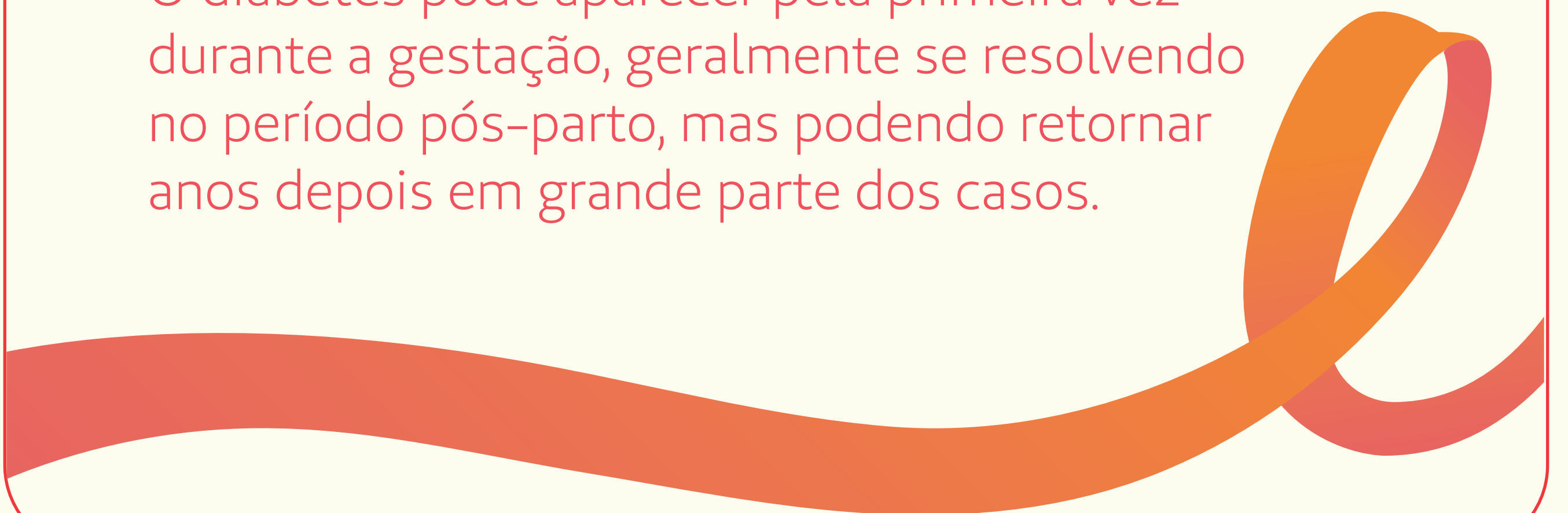
No diabetes tipo 1, o pâncreas não produz insulina em quantidade suficiente porque o próprio sistema imune da pessoa destrói as células que produzem o hormônio. Algumas vezes, está associado a outras doenças autoimunes como a tireoidite de Hashimoto, a doença de Addison e a miastenia gravis. Em menor proporção, a causa da destruição das células beta é desconhecida e, nesse caso, chama-se diabetes tipo 1 idiopático.

## Diabetes tipo 2

Esse tipo de diabetes refere-se a uma deficiência relativa de insulina ou à resistência à ação da insulina. Pessoas com histórico familiar, pressão e colesterol altos e que estão acima do peso tem mais chances de desenvolver diabetes tipo 2.

## Diabetes gestacional

O diabetes pode aparecer pela primeira vez durante a gestação, geralmente se resolvendo no período pós-parto, mas podendo retornar anos depois em grande parte dos casos.





## Valores adequados de glicemia

A glicose normal em jejum, quando são realizados exames laboratoriais, **não deverá ultrapassar 126mg/dl.**

Duas horas após uma refeição, a glicose **não deverá ultrapassar 200mg/dl.**

Se você tem diabetes converse com seu médico sobre suas metas glicêmicas. Essas são individuais e devem ser mantidas para prevenir complicações agudas e crônicas. Normalmente um bom controle é atingido com uma hemoglobina glicada **não deverá ultrapassar 6,4.**

### O que é o exame da hemoglobina glicada?

Possibilita estimar quão elevadas as glicemias estiveram nos últimos 3 a 4 meses.

### Curiosidade

Tal estimativa torna-se possível pelo fato de a glicose sanguínea ligar-se de maneira irreversível a hemoglobina (célula do sangue) durante seu período de vida, que tem essa duração.

As recomendações do resultado variam de 5,7% a 6,4%, mas sempre é importante individualizar o tratamento. Converse com seu médico.



## Complicações agudas

### Hipoglicemia

É caracterizada por um nível de glicose **abaixo de 70mg/dl**. É importante não considerar apenas este número, lembrando que a resposta de um organismo pode ser diferente de outro.

### Causas comuns da hipoglicemia

- Aumentar a quantidade de exercícios sem orientação correta, ou sem ajuste correspondente na alimentação ou na medicação;
- Pular refeições;
- Comer menos do que o necessário;
- Exagerar na medicação, acreditando que ela vai trazer um controle melhor;
- Uso incorreto da insulina;

A hipoglicemia em situações extremas pode levar à perda de consciência, crises convulsivas, lesões, estado de coma e até à morte, portanto necessitam de medidas de controle imediatas.

### Fique atento

Reconhecer os sinais e sintomas de hipoglicemia é importante para evitar eventos adversos mais graves, no entanto os mesmos podem variar de pessoa para pessoa.

## Manejo da Hipoglicemia

**Se a pessoa estiver consciente:** o tratamento é realizado com açúcar. Ingerir uma colher de sopa de açúcar (aproximadamente 10 à 15g) diluído em meio copo de água. O alívio dos sintomas é o parâmetro de melhora do quadro de hipoglicemia. Se os sintomas persistem, repete-se a ingestão das 15g de açúcar, após 15 minutos da primeira dose.

**Se a pessoa estiver inconsciente:** deve ser chamado serviço de urgência e emergência.



### Atenção

O exagero na quantidade de açúcar administrado no manejo da hipoglicemia pode levar a um episódio de hiperglicemia (aumento da quantidade de glicose).

## Hiperglicemia

É o aumento da glicose no sangue, em geral acompanha-se também de altos níveis de açúcar na urina, causando excesso de quantidade e vontade frequente de urinar.



## Manejo da Hiperglicemia

- Alimentação equilibrada (se possível, converse com um nutricionista);
- Uso correto da terapia medicamentosa (sempre com acompanhamento do seu médico e enfermeira);
- Exercícios físicos (se a taxa de glicose no seu sangue estiver acima de 250mg/dl, é importante checar os níveis de cetonas na urina. Se houver cetonúria na urina, os exercícios não são recomendados, pois pode levar a descompensação metabólica e fazer a glicose subir ainda mais).



## Principais complicações crônicas

- Doença Renal (nefropatia diabética);
- Alterações nos olhos (retinopatia diabética);
- Alterações nos pés.



## Cuidados com os pés

### Examine seus pés e pernas diariamente:

Preste atenção em mudança de coloração e temperatura, olhe cada um dos dedos e entre eles, observando se apresenta cortes, bolhas, calos, feridas ou infecções;

- **Para higienização dos pés utilize sempre água morna.** Nunca verifique a temperatura da água diretamente com os pés. Faça isso com a mão. Após, não se esqueça de secar sempre entre os dedos;
- **Aplique creme hidratante na pele seca, mas com cuidado para não aplicar entre os dedos;**
- **Avalie e cuide de suas unhas regularmente.** O corte deve ser sempre reto, nunca corte os cantos das unhas, assim você evita unha encravada e muitas infecções;





## Cuidados com os pés

- **Nunca ande descalço!** Lembre-se que quem é portador de diabetes pode apresentar a diminuição da sensibilidade nos pés, o que facilita o trauma e o aparecimento de feridas e infecções indesejadas;
- **Utilize sapatos adequados.** O uso de sapatos confortáveis evita calos, bolhas, joanetes, feridas e infecções.



### Começe agora!

O cuidado com os pés começa com o uso adequado da medicação, cuidados com a alimentação e a prática regular de atividade física.

# Cuida Bem

**Unimed** 

Vales do Taquari  
e Rio Pardo/RS

 (51) 99521-7414

 [cuidabem@unimedvtrp.com.br](mailto:cuidabem@unimedvtrp.com.br)

 [www.unimedvtrp.com.br/cuidabem](http://www.unimedvtrp.com.br/cuidabem)

 0800 051 1166

---

**Diretora Técnica**  
Dra. Aline Costa Mathias  
CRM 26097