Eduarda Carlesse

ENDOCRINOLOGIA

MANUAL DO PACIENTE

Diabetes tipo 1

Informações e orientações para o cuidado no dia a dia

O que é o diabetes tipo 1?

- No diabetes tipo 1, o sistema de defesa do corpo ataca as células do pâncreas que produzem **insulina**. Sem insulina, o combustível (açúcar) não entra nas células e fica acumulado no sangue.
- É uma doença crônica, isto é, com necessidade de acompanhamento e de **insulina todos os dias, ao longo de toda a vida**.
- Não é causado por açúcar, por maus hábitos ou por falta de cuidado. Ninguém tem culpa.
- O médico responsável por cuidar do diabetes é o Endocrinologista.

Sinais do diabetes descontrolado

- Muita sede e boca seca
- Urinar muito, inclusive à noite
- Fome excessiva
- Emagrecimento sem motivo
- Cansaço e visão embaçada

Metas do tratamento

- Manter a glicemia entre **70 e 180 mg/dL** na maior parte do dia
- Evitar glicemias muito baixas (hipoglicemia)
- Fazer o exame de hemoglobina glicada (HbA1c) na frequência indicada pelo médico
- As metas são individuais: o seu médico define as suas

Quais as complicações que o diabetes pode causar?

- **Coração:** infarto, coração fraco
- **Rins:** necessidade de diálise
- **Circulação:** amputação de membros
- **Pés:** infecções de difícil tratamento
- **Neurônios:** diminuição dos sentidos, lentificação do funcionamento do intestino, formigamento
- **Olhos:** diminuição ou perda da visão
- **Cérebro:** derrame, AVC, demência



A boa notícia: com glicemias bem controladas e consultas regulares, a maioria dessas complicações pode ser evitada.

TRATAMENTO

Insulina e controle da glicemia

Os dois tipos de insulina

Insulina basal (lenta)

Age ao longo do dia todo e mantém a glicemia estável entre as refeições. **Nunca deve ser suspensa**, nem em jejum e nem quando você está doente.

Insulina rápida ou ultrarrápida

Usada nas refeições, conforme os carboidratos que você vai comer, e para corrigir glicemias altas. A dose é definida pelo seu médico.

Monitorização da glicemia

- Meça a glicemia nos horários combinados com o seu médico (por exemplo, antes das refeições, ao deitar e sempre que tiver sintomas) ou use o sensor contínuo de glicose, se indicado.
- Anotar o diário glicêmico: anote as glicemias e as doses de insulina em um caderno ou papel. Isso vai ajudar seu médico a ajustar as doses necessárias.

Alimentação e contagem de carboidratos

- O carboidrato (pão, arroz, massas, frutas, leite, doces) é o que mais aumenta a glicemia. Por isso, a dose de insulina da refeição depende da quantidade de carboidratos.
- Com a ajuda do nutricionista, aprenda a contar carboidratos e a ler os rótulos dos alimentos.
- Faça escolhas saudáveis: dê preferência a verduras, legumes, proteínas e grãos integrais, e evite refrigerantes e sucos adoçados fora das situações de hipoglicemia. Comer primeiro as fibras e a proteína ajuda o açúcar a subir mais devagar.

Atividade física

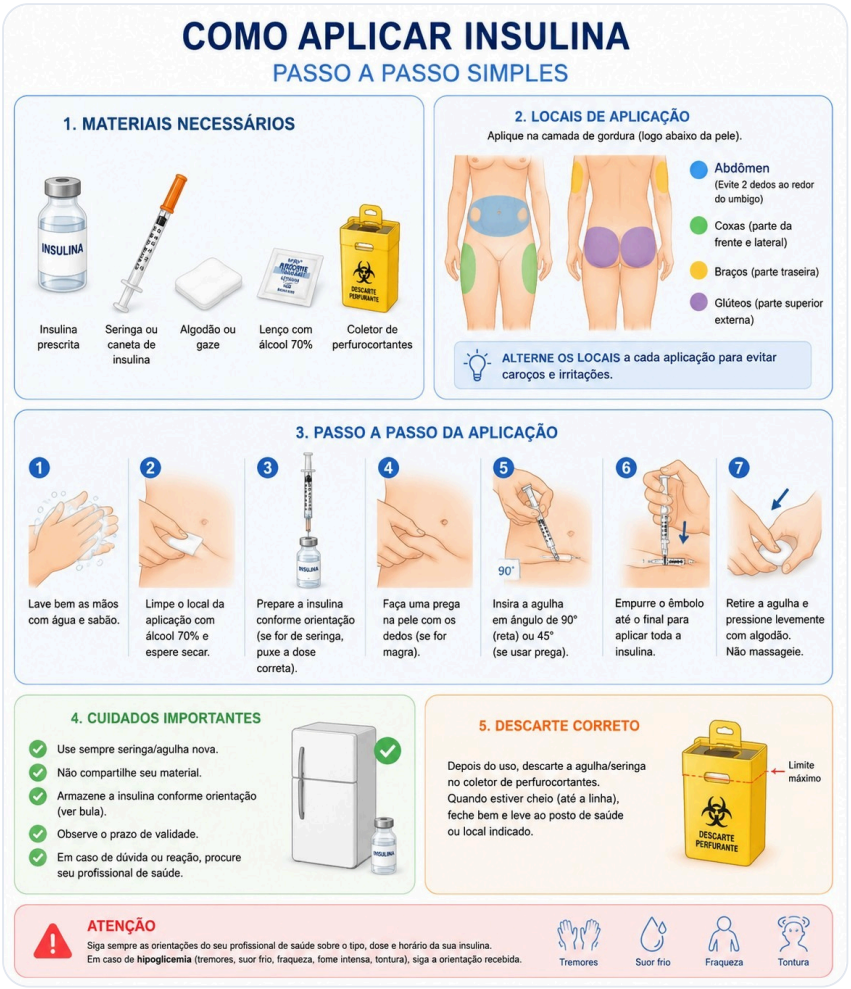
- Faça atividade física que você goste: o objetivo é 30 minutos, 5 vezes na semana (150 minutos ao todo). Pessoas com diabetes tipo 1 podem e devem se exercitar!
- Meça a glicemia antes e depois. Se estiver baixa antes de começar, coma um carboidrato. Se estiver muito alta e com cetonas positivas, não se exercite.
- A glicemia pode cair até horas depois do exercício, inclusive durante a noite. Tenha sempre um carboidrato de ação rápida por perto.

Acompanhamento regular

- Consultas com o endocrinologista e exame de HbA1c na frequência indicada pelo seu médico.
- Pelo menos uma vez ao ano: exame de fundo de olho, exame de urina e de sangue para avaliar os rins, e avaliação dos pés.
- Quem tem diabetes tipo 1 tem mais chance de ter outras doenças autoimunes, como as da tireoide e a doença celíaca. Seu médico poderá pedir exames para acompanhá-las.

TRATAMENTO

Como aplicar a insulina corretamente



Cuidados com a insulina

- **Frascos e canetas lacrados:** devem ser mantidos na geladeira (entre 2°C e 8°C). Evite guardar na porta da geladeira.
- **Em uso:** após aberta, a insulina pode geralmente ficar em temperatura ambiente (abaixo de 30°C) por até 28 dias, o que ajuda a evitar dor na aplicação. Confira o prazo na bula do seu produto.
- **Cuidado:** nunca congele e mantenha sempre longe do calor excessivo ou luz solar direta.

Rodízio dos locais

Alterne o local da aplicação a cada dose. Aplicar sempre no mesmo ponto forma "carocinhos" (lipodistrofia), que atrapalham a absorção da insulina e deixam a glicemia imprevisível.

Cuidados com o material

Use sempre agulha nova, não compartilhe seu material e descarte as agulhas em coletor de perfurocortantes.

ATENÇÃO NO DIA A DIA

Hipoglicemia e hiperglicemia

Cuidados com a hipoglicemia: glicemia < 70

Hipoglicemia leve ou moderada

O diabetes pode baixar muito rápido e isso pode ser perigoso. Os sintomas são: suor, tremores, boca seca, tontura, fome, sensação de fraqueza.

Se medir a glicemia e estiver < 70 com esses sintomas, você deve ingerir 1 colher de sopa de açúcar diluído em água ou 200ml de refrigerante normal (não pode ser o zero açúcar ou diet) ou 3 sachês de mel ou 2-3 balas açucaradas.

Após 15 minutos, meça novamente a glicemia, se < 70 repetir o procedimento.

Hipoglicemia grave

Se a pessoa estiver sonolenta demais, confusa, com convulsão ou desmaiada:

- **Não dê nada pela boca** (risco de engasgo)
- Deite a pessoa de lado
- Use o glucagon, se tiver sido prescrito, conforme orientação do médico
- **Ligue para o SAMU (192)**

Mantenha sempre uma fonte de açúcar na bolsa e avise familiares, amigos e colegas sobre o que fazer.

Cuidados com a hiperglicemia e cetoacidose

- Se a glicemia estiver acima de **250 mg/dL**, ou se você estiver doente, meça as **cetonas** (no sangue ou na urina), se tiver o material, e beba bastante água.
- Cetonas positivas indicam falta de insulina e risco de **cetoacidose diabética**, uma complicação grave. Siga as orientações do seu médico para corrigir a dose e entre em contato com ele.
- **Em dias de doença** (febre, infecção, vômitos): nunca suspenda a insulina basal, meça a glicemia com mais frequência e mantenha-se hidratado.

Procure o pronto-socorro se tiver vômitos por mais de 2 horas, dor forte na barriga, respiração rápida, muita sonolência, sinais de desidratação ou se não conseguir manter a glicemia acima de 70 mg/dL.

Entender sobre o que estamos lidando

O diabetes tipo 1 é uma doença crônica, que vai te acompanhar, mas que com os cuidados adequados, com paciência e dedicação, o diabetes não vai te limitar. Dias de glicemia alterada acontecem com todo mundo que tem diabetes: não é fracasso. Cuide também da sua saúde emocional e saiba que estamos aqui para ajudá-lo(a).

Baseado nas Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes.