Eduarda Carlesse

ENDOCRINOLOGIA

MANUAL DO PACIENTE

Diabetes tipo 2

Informações e orientações para o cuidado no dia a dia

O que é o diabetes tipo 2?

- No diabetes, o nosso corpo não consegue usar o combustível (açúcar) de forma eficiente, ficando o açúcar acumulado no sangue e gerando diversas complicações.
- É uma doença crônica, isto é, com necessidade de acompanhamento ao longo de toda a vida.
- O médico responsável por cuidar do diabetes é o Endocrinologista.

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



ORIENTAÇÕES PRÁTICAS

Alimentação: escolhas do dia a dia

Alimentação

Como montar a sua refeição: lembre-se de realizar escolhas saudáveis e comer com moderação!



Ordem correta ao se alimentar:

1. 1º Fibras
verduras/legumes/frutas
2. 2º Proteína
carne vermelha/frango/peixe/ovo
3. 3º Carboidratos e gorduras
arroz, macarrão, batata, pão

Nessa ordem, o açúcar aumenta de forma lenta no sangue, dando tempo do corpo responder da forma adequada.

ORIENTAÇÕES PRÁTICAS

Alimentação: escolhas do dia a dia

Alimentos que devem ser consumidos com moderação ou substituídos:

- Carboidratos refinados: pão branco, arroz branco, massas não integrais, farinha branca (contida em salgados, produtos de panificadora)
- Açúcar de forma geral (branco, mascavo, confeiteiro, demerara, coco)
- Refrigerantes (consumir apenas zero ou diet), suco de caixinha
- Suco de fruta ou vitaminas (consumir com moderação)
- Industrializados ou ultraprocessados: salgadinhos, bolachas, comidas congeladas
- Embutidos: linguiça, salsicha, presunto, mortadela
- Gorduras: frituras, margarina, lanches industrializados
- Frutas com maior quantidade de açúcar: banana, uva, manga, abacaxi, melancia

Alimentos que devem ser preferidos:

- Adoçante zero açúcar
- Refrigerante zero açúcar
- Pão, arroz, macarrão integrais
- Legumes e verduras junto com as refeições
- Frutas com menor quantidade de açúcar: morango, amora, framboesa, maçã (de preferência com casca), pêra, laranja, tangerina, limão, pêssego, coco, kiwi

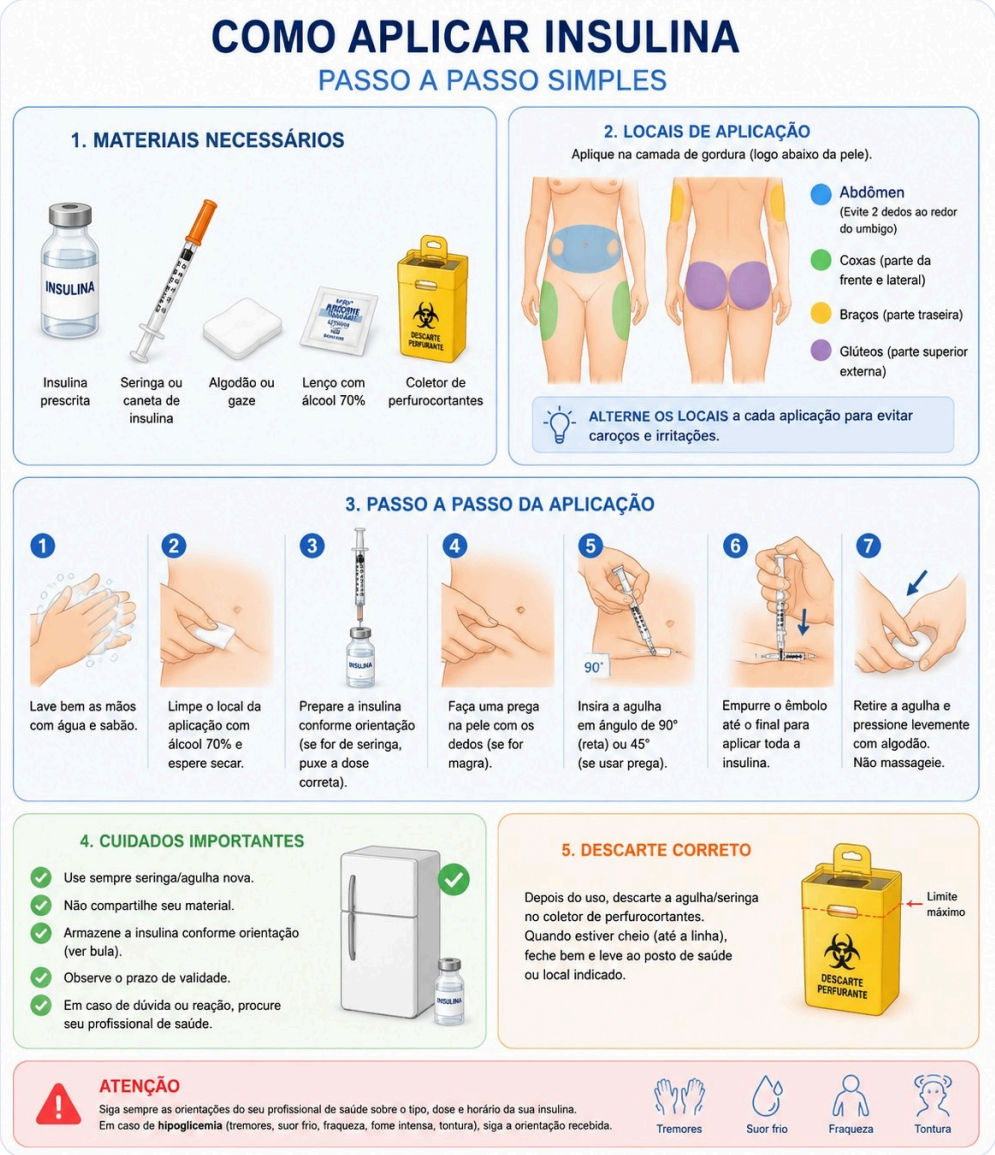


TRATAMENTO

Cuidados com a insulina

- **Frascos lacrados:** Devem ser mantidos na geladeira (entre 2ºC e 8ºC).
- Evite guardar na porta da geladeira.
- **Frascos em uso:** Após aberta, a insulina pode geralmente ficar em temperatura ambiente (abaixo de 30ºC) por até 28 dias, o que ajuda a evitar dor na aplicação.
- **Cuidado:** Nunca congele e mantenha sempre longe do calor excessivo ou luz solar direta.

Como aplicar a insulina corretamente



ATENÇÃO NO DIA A DIA

Cuidados com a hipoglicemia: glicemia < 70

- O Diabetes pode baixar muito rápido e isso pode ser perigoso.
- Os sintomas são: suor, tremores, boca seca, tontura, 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.

5 cuidados que vão melhorar seu diabetes

Lembre-se, esses cuidados são para todos, para que tenhamos uma vida longa e prazerosa pela frente.

1. Parar de fumar cigarros, cigarros de palha ou cigarros eletrônicos

2. **Realizar atividade física:**
   a. Pode ser a atividade que você possa fazer sem desconforto
   b. Pode ser a atividade que você goste
   c. Não precisa se comparar com outras pessoas
   d. Faça por você, mas se tiver companhia, melhor!
   e. Objetivo deve ser fazer 1 hora e meia de exercício ao longo de toda a semana (ou seja, 30 minutos, 5x na semana)
   f. Comece aos poucos e vá melhorando! Todos um dia foram iniciantes.

3. **Manejo do estresse:** o estresse pode impactar diretamente no seu diabetes. Não se estressar nem sempre é uma tarefa fácil, mas você pode:
   a. Passar tempo com as pessoas que você gosta, amigos e família
   b. Fazer uma breve caminhada ao ar livre
   c. Escutar uma música que você goste
   d. Praticar um hobbie manual
   e. Fazer uma leitura
   f. Frequentar espaços religiosos e de fé
   g. Iniciar meditação

4. **Anotar o diário glicêmico:** realizar aferição diária de glicemia e anotar em um caderno ou papel. Isso vai ajudar seu médico a ajustar as doses necessárias.

5. **Entender sobre o que estamos lidando:** o Diabetes é uma doença crônica, que vai te acompanhar, mas que com os cuidados adequados, com paciência e dedicação, o Diabetes não vai te limitar. Saiba que estamos aqui para ajudá-lo(a).