

❖ RECOMENDAÇÕES GERAIS

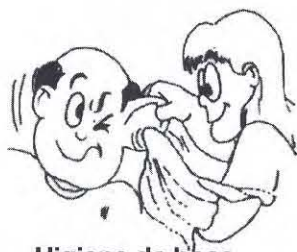


- **Realize Exercícios** - de acordo com a idade, sexo e tipo de atividade diária.

Devem ser regulares e moderados

• Cuidado para os pés

- Lavar os pés todos os dias com água morna e sabão
- Secar os pés muito bem, especialmente os espaços entre os dedos
- Limpar e cortar as unhas de forma reta
- Massageie os pés a noite.
- Não use calçados apertados
- Não ande descalço
- Não use liga das pernas, nem meias apertadas
- Não corte os calos
- Não use bolsa de água quente nos pés

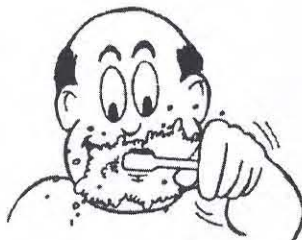


• Higiene dos ouvidos

- Não coloque objetos pontudos nos ouvidos com a finalidade de limpá-los.
- Limpe apenas a orelha

• Higiene da boca

- Escovar os dentes após cada refeição
- Faça massagem nas gengivas com o dedo
- Visite o Serviço de Saúde Bucal pelo menos duas vezes ao ano

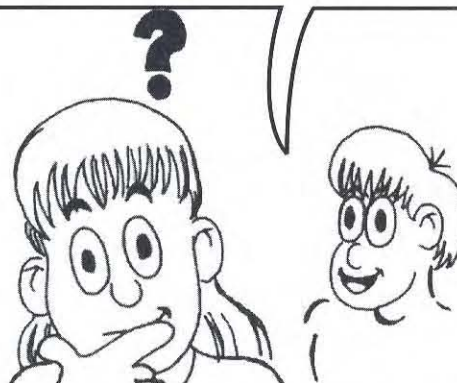


❖ GRAVIDEZ

- A paciente diabética grávida deverá fazer Pré-natal rigorosamente.
- Esta é a única e melhor forma de prevenir complicações para a mãe e o bebê.



No caso de dúvida, procure o serviço de saúde para orientação



CAPS - Coordenação de Assistência e Programas de Saúde
Programa de Controle e Educação em Diabetes
SESAU - Fone: 314-3098

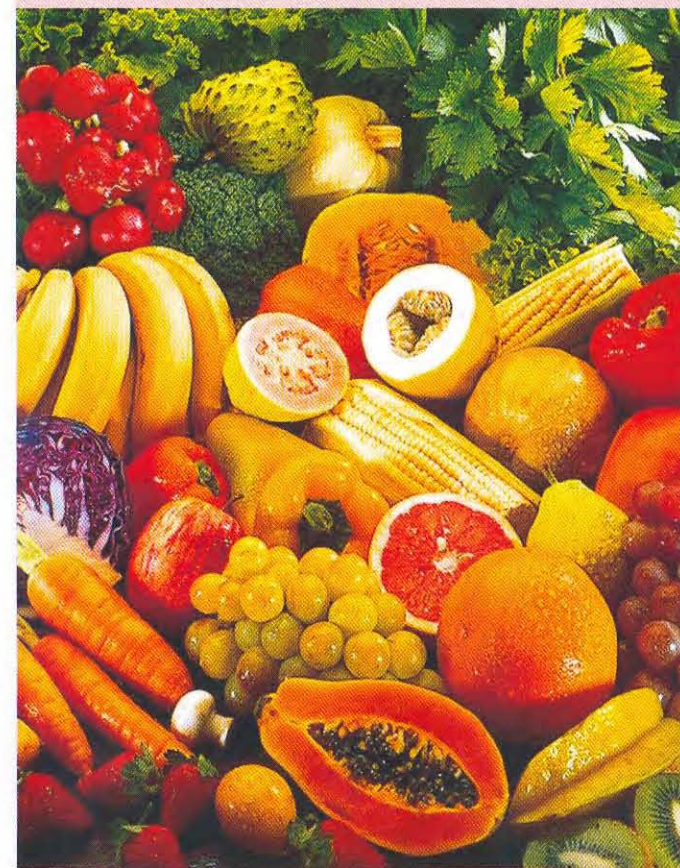
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE PÚBLICA

Sesau
Secretaria Municipal
de Saúde Pública

Prefeitura Municipal
Campo Grande
No Coração Da Gente

PROGRAMA DE CONTROLE E EDUCAÇÃO EM DIABETES

O QUE É DIABETES ?



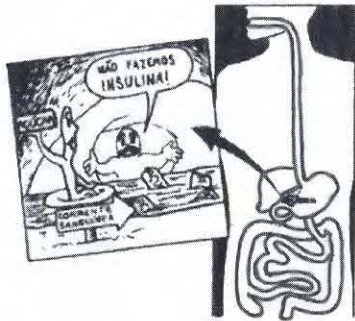
O diabetes mellitus ou sacarino é uma doença frequente no mundo inteiro.

Muitas vezes os sintomas aparecem desde o início da doença, outras vezes os sintomas ou não aparecem ou passam despercebidos.

O tratamento adequado evita as complicações. A doença pode ser controlada e o paciente diabético é capaz de viver normalmente, sendo um cidadão útil à sociedade em que vive.

❖ O QUE É UMA DIABETES MELLITUS?

É uma doença que impede o aproveitamento correto dos alimentos que você come (principalmente os açúcares) devido a falta parcial ou total de hormônio chamado insulina.



❖ QUAIS OS SINTOMAS?



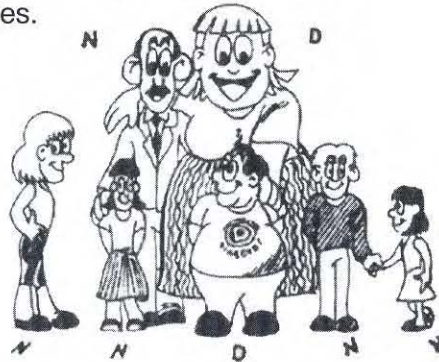
- Urinar muitas vezes
- Beber muita água
- Comer muito apesar de muitos emagrecem
- Franqueza, diminuição da visão, desânimo, sonolência

❖ FATORES IMPORTANTES NO DIABETES MELLITUS

• Herança

O diabetes é uma doença hereditária. Se um dos pais for diabético, um dentre cinco de seus filhos poderá ser diabético. Mas se os dois, pai e mãe, ou quatro avós diabéticos, aumentam as chances do filho ter diabetes.

- N Normal
- D Diabético



• Obesidade

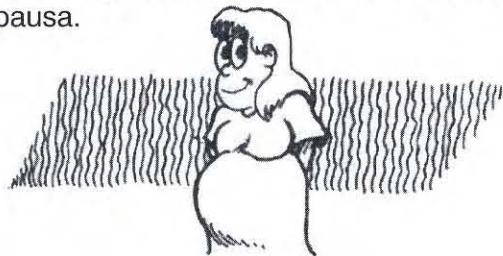


A obesidade favorece o aparecimento do diabetes. A maioria dos diabéticos obesos quando baixam de peso, consegue normalizar seus níveis de açúcar no sangue.

Uma pessoa que tem diabetes na família não deve ser obesa.

• Outros fatores

Podem levar ao aparecimento do diabetes: cirurgias, infecções graves, gravidez, emoções, menopausa.



❖ O CONTROLE

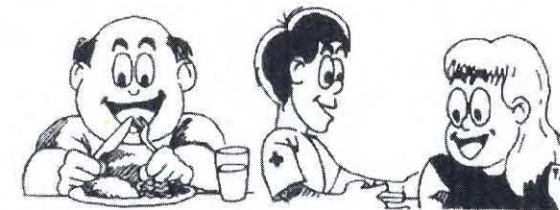
- Manter o peso de acordo com a idade e altura
- Visitar regularmente o serviço de saúde
- Verificar 2 ou 3 vezes ao dia os níveis de açúcar (glicose) na urina (glicosúria)



- Anotar na caderneta o resultado dos seus exames
- O exame indica se está perdendo açúcar (glicose) pela urina (glicosúria) e se há perigo de descontrole (cetonúria)

❖ TRATAMENTO

- Alimentação equilibrada (dieta) - para todos os pacientes
- Medicação: Hipoglicemiantes orais para alguns pacientes
Insulina - para outros pacientes
- A equipe de Saúde definirá qual é o melhor tratamento para você.



❖ A DIETA

- Não usar produtos com açúcar concentrado, doces, balas, mel, refrigerantes ou líquidos não dietéticos.
- Evitar alimentos com gordura animal ou uso exagerado de certos óleos vegetais.
- Não abusar do sal de cozinha
- Ter horário de refeições
- Variar os alimentos, respeitando as quantidades
- Aumentar as fibras da alimentação
- Saber usar os produtos dietéticos. Nem todo produto dietético serve para diabético.

