

Manual de auto- cuidados para pessoas que sofrem de diabetes



UHN

Self-Care Guide - (Portuguese)

Informações para que se mantenham saudáveis.



AUTO-CUIDADOS DIÁRIOS

Teste ao açúcar no sangue

Níveis recomendados pela Associação Canadiana da Diabetes (CDA):

- Em jejum e antes das refeições: **4,0 – 7,0** mmol/L
- 2 horas depois das refeições: **5,0 - 10,0** mmol/L



Alimentação saudável

- Uma alimentação saudável é da maior importância para se sentir bem apesar da diabetes.
- Coma 3 refeições equilibradas por dia, deixando um espaço de 4 a 6 horas entre cada uma.
- Coma, a cada refeição, uma quantidade adequada de alimentos com carboidratos, como lhe recomendou a sua dietista.
- Escolha alimentos com pouca gordura e ricos em fibra.



Centro de Educação da Diabetes© 2007 University Health Network. Todos os direitos reservados.
A presente informação tem por único objectivo esclarecer e não substitui os conselhos, diagnóstico ou cuidados médicos. Queira consultar o seu profissional de saúde sobre um problema de saúde em particular. É permitida a reimpressão de uma cópia única do folheto para uso pessoal, à exclusão de qualquer fim comercial.

University Health Network
Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital

Autor(a): Centro de Educação da Diabetes

Elaborado a: 04/2007

Formulário: D-5226A

- Para matar a sede, beba água em vez de sumos, refrigerantes ou outras bebidas com carboidratos.
- Mantenha-se em contacto com a sua dietista profissional para andar ao corrente das novidades em nutrição.

Pratique exercício físico regularmente

- Procure uma actividade de que goste.
- Comece devagar, aumente progressivamente até atingir 30 a 40 minutos de exercício físico moderado, 4 a 7 vezes por semana.
- Se tiver mais de 35 anos de idade consulte o médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios, porque é possível que tenha necessidade de se submeter a um teste de esforço.



Examine os pés diariamente

- Examine os pés todos os dias para detectar qualquer alteração: adormecimento, dificuldade em sentir calor e frio, alteração na cor e temperatura ou sinais de infecção que podem incluir dor, vermelhidão e inchaço.
- Mostre ao médico, enfermeira ou educador de diabetes quaisquer problemas que tenha nos pés tais como: cortes, bolhas, nódoas, unhas encravadas, calos ou calosidades.
- Pode ter necessidade de consultar um especialista dos pés (podiatra).



Medicamentos para a diabetes

- Tome os comprimidos ou injecte a insulina conforme indicação médica.
- Se os seus níveis de açúcar no sangue se mantiverem continuamente muito altos ou frequentemente baixos, fale com o médico e/ou com o seu educador da diabetes.



Mantenha-se atento ao seu estado físico

- Mantenha-se atento aos seus sintomas que podem ser provocados por um nível baixo ou elevado do açúcar no sangue.



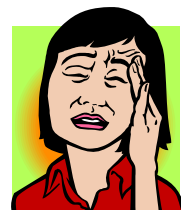
Higiene dentária

- Escove os dentes e use o fio dentário regularmente.
- Consulte o seu dentista cada 6 meses ou sempre que for necessário.



Stress Management

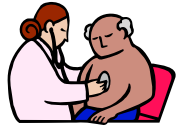
- Se o *stress* está a interferir com a sua capacidade de ter uma vida diária normal, fale com o seu médico e/ou com o educador da diabetes para obter ajuda.



VISITAS MÉDICAS

Em cada ida ao médico deve:

- perguntar pelos resultados das análises ao açúcar no sangue. Será que os resultados estão dentro dos níveis que deseja atingir? Se não estão, será que necessita de uma mudança no seu regime de tratamento?



- pedir para lhe medirem a tensão arterial - procure atingir uma pressão arterial inferior a 130/80.



- mostrar os pés: descalce-se e retire as meias.

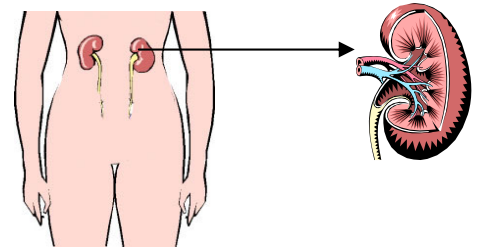


Exames Anuais

- Exame dos pés: despistagem para detectar perda de sensação e outros problemas.

Análises da função renal

- Teste de urina para detecção de micro-albuminúria: um resultado Negativo significa que o teste é normal.
- Se o resultado for Positivo, deve falar com o médico acerca dos diversos métodos de tratamento.
- Teste de urina para detecção de albumina: rácio de creatinina. Os resultados devem ser os seguintes:
 - inferior a 2,8 para a mulher
 - inferior a 2,0 para o homem



Exame à vista

por um especialista dos olhos (oftalmologista).

- Diabetes tipo 2: logo que descobrir que sofre da diabetes. Repetir esse exame a cada 1 - 2 anos.
- Diabetes tipo 1: anualmente, a partir dos 15 anos de idade.



Testar o seu glicosímetro

- Compare o resultado do seu glicosímetro com os resultados das análises do laboratório. Após 5 minutos de fazer as análises do laboratório, teste o seu nível de açúcar no sangue, utilizando o seu glicosímetro. Entre os resultados do seu glicosímetro e os do laboratório, deve existir uma margem de 20% no máximo.



TESTES DE HEMOGLOBINA

A1C (Hemoglobina glicosilada)

- Este teste permite avaliar a média de açúcar no sangue durante os últimos 2 - 4 meses. Este exame de sangue deve ser realizado cada 3 - 4 meses. Você deve tentar atingir um valor inferior a 7%.

Exame de sangue: colesterol (lípidos)

- Este exame de sangue deve ser realizado de 1 a 3 anos, conforme recomendação médica.

Valores a atingir:

LDL colesterol: inferior a **2,0 mmol/L**

TC/HDL-C ratio: inferior a **4,0 mmol/L**

Triglicéridos: inferior a **1,5 mmol/L**

**Diabetes Education Clinic
Toronto Western Hospital
University Health Network
Tel. (416) 603-5897**

Referências:

1. *Clinical Practice Guidelines for the Management of Diabetes in Canada*. CMAJ, 2003.
2. Dyslipidemia in Adults With Diabetes: *Canadian Diabetes Association Clinical Practice Guidelines Expert Committee CANADIAN JOURNAL OF DIABETES*. 2006; 30(3):230-240.