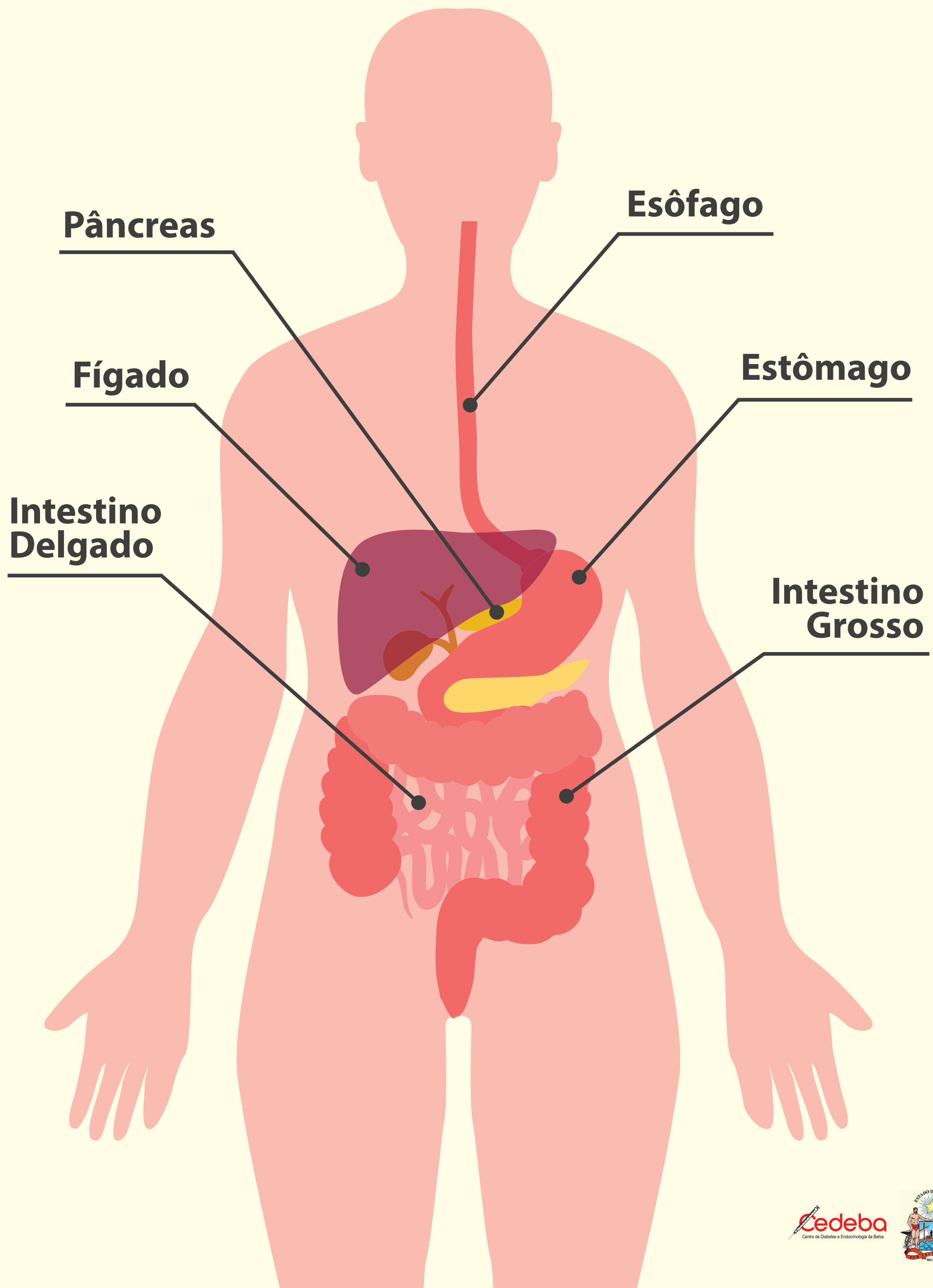


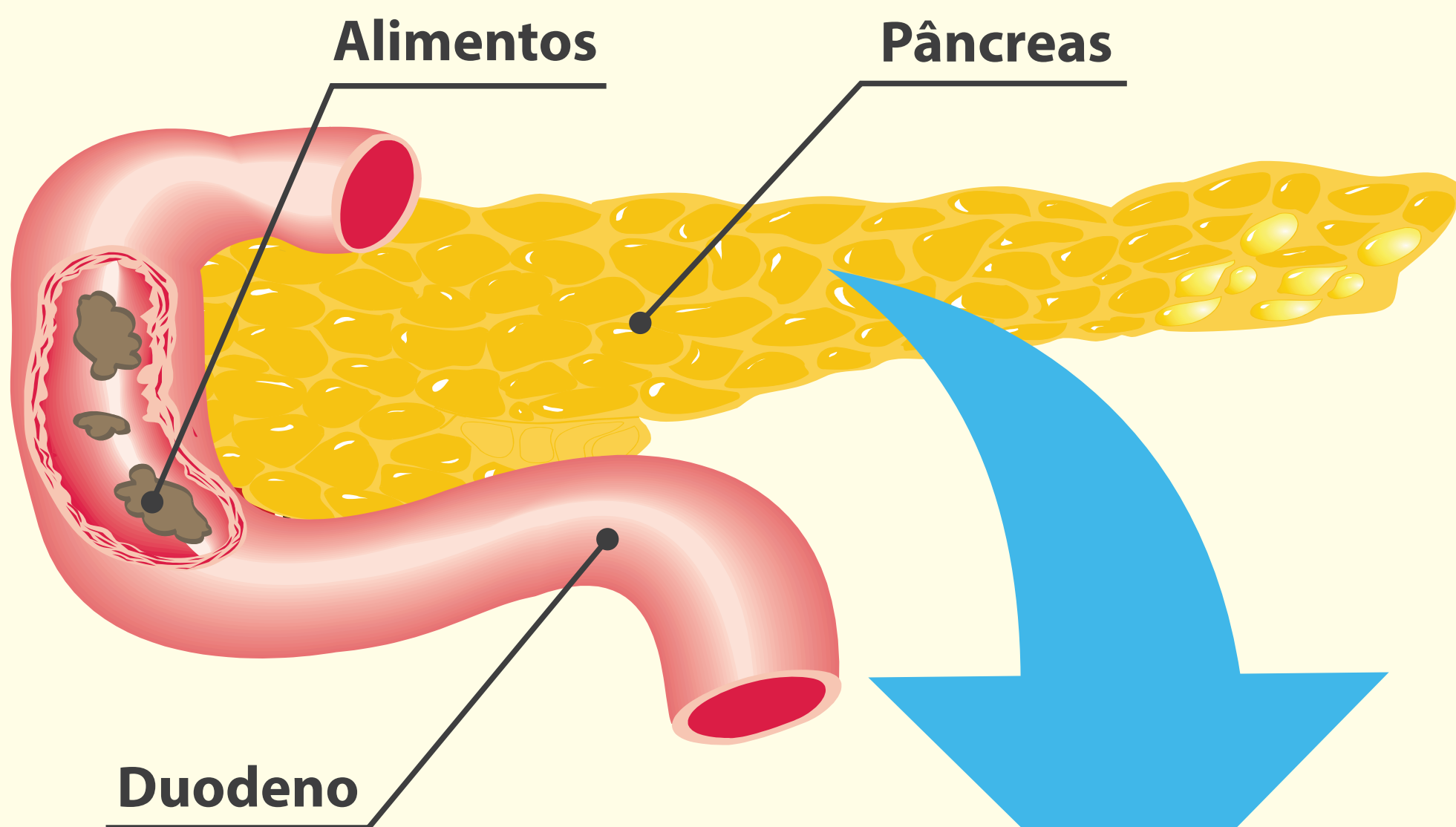
# Entendendo o Diabetes Mellitus



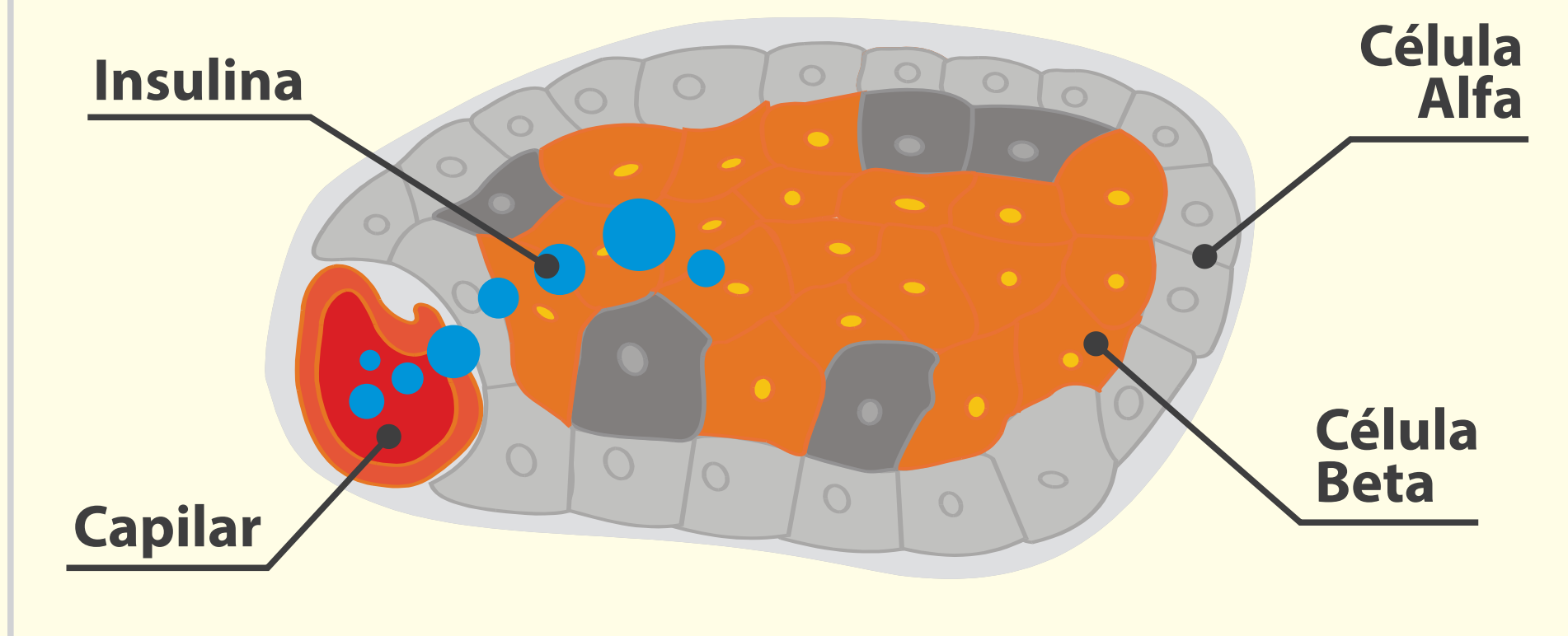
# Aparelho Digestivo



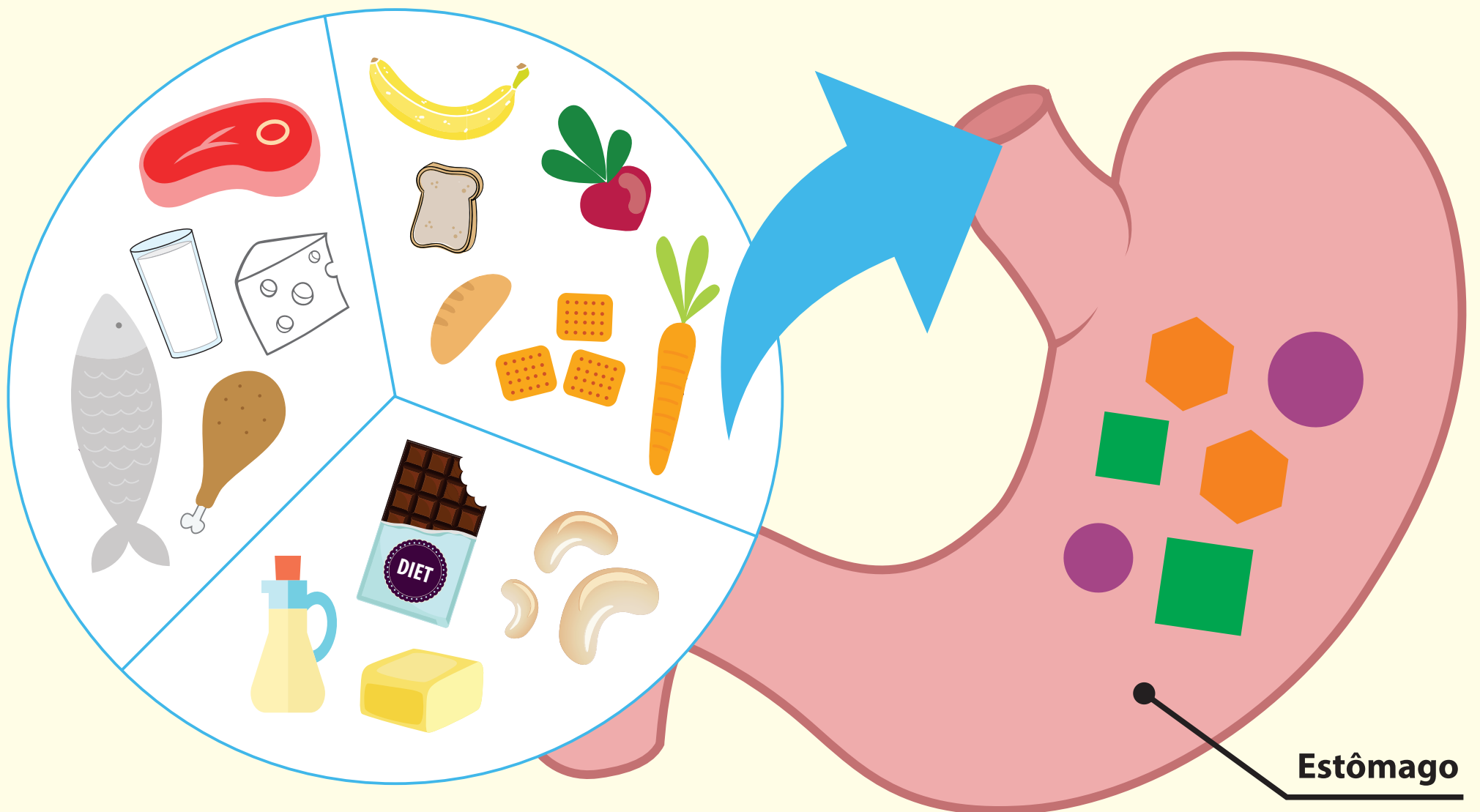
# Pâncreas e a Secreção de Insulina



## Ilhotas de Langerhans



# Como ocorre a digestão no nosso organismo?

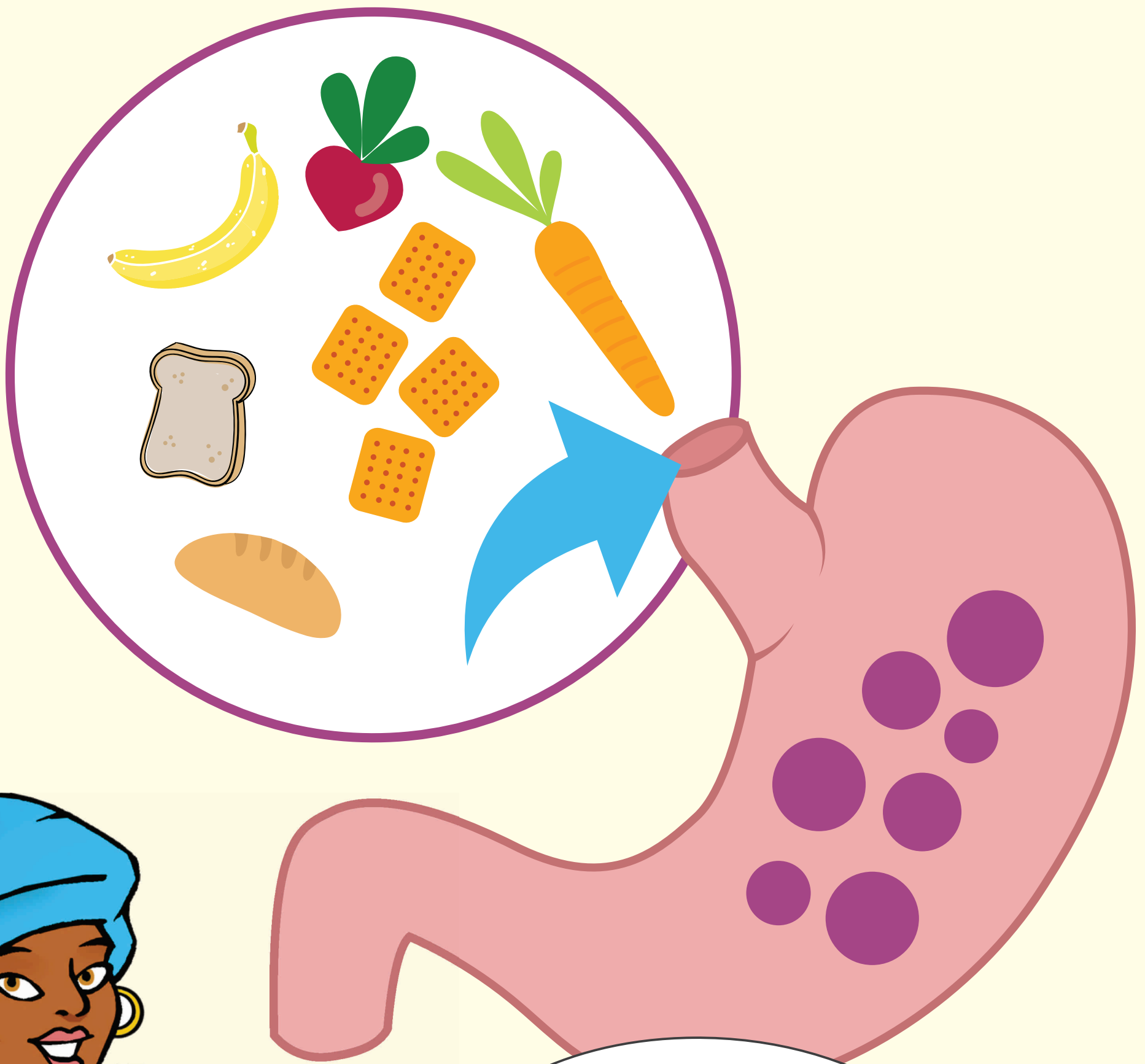


 Carbohidratos  Proteínas  Gorduras



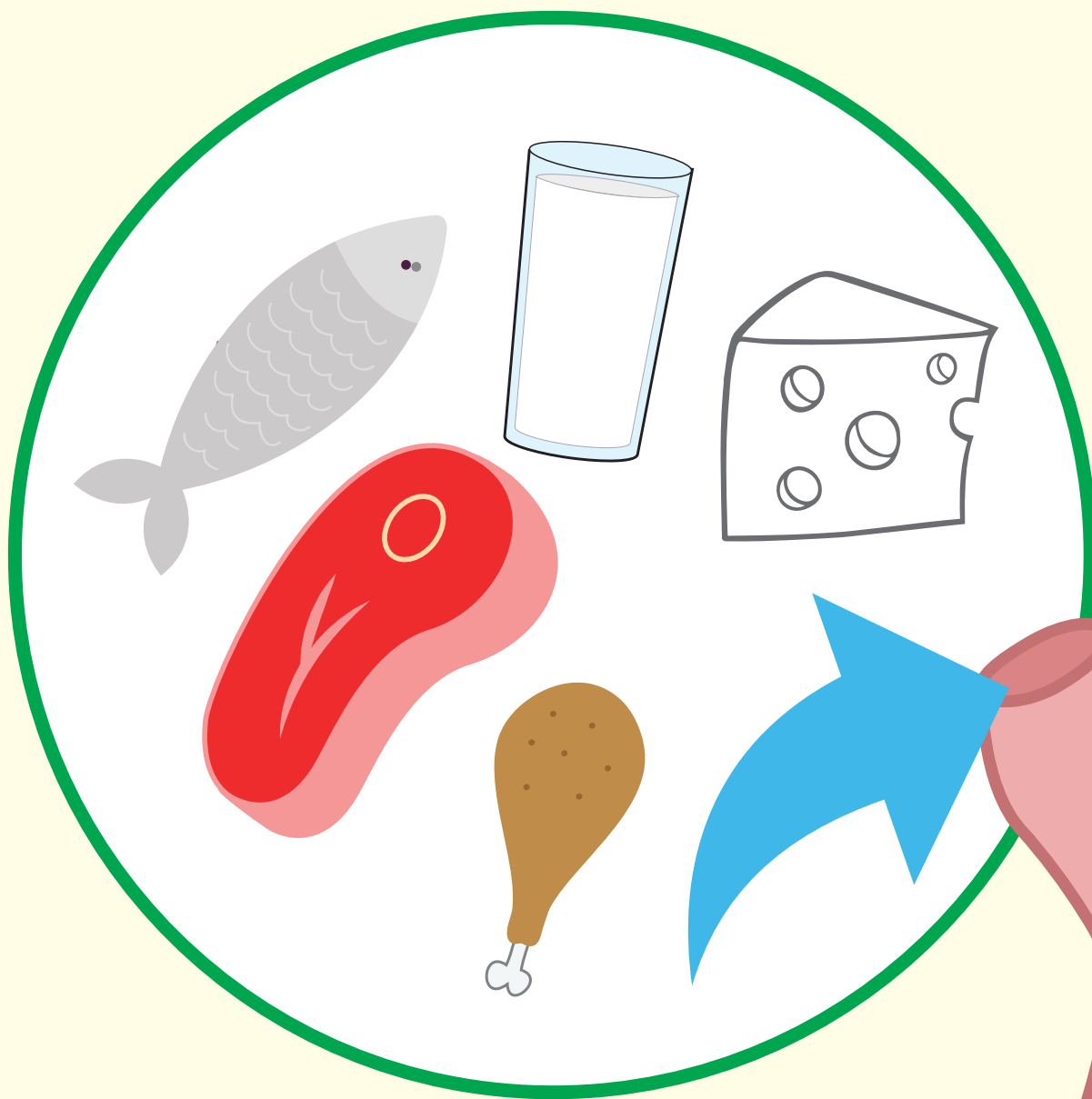
**Os alimentos nos dão a energia que precisamos para viver.**

# A digestão dos Carbohidratos



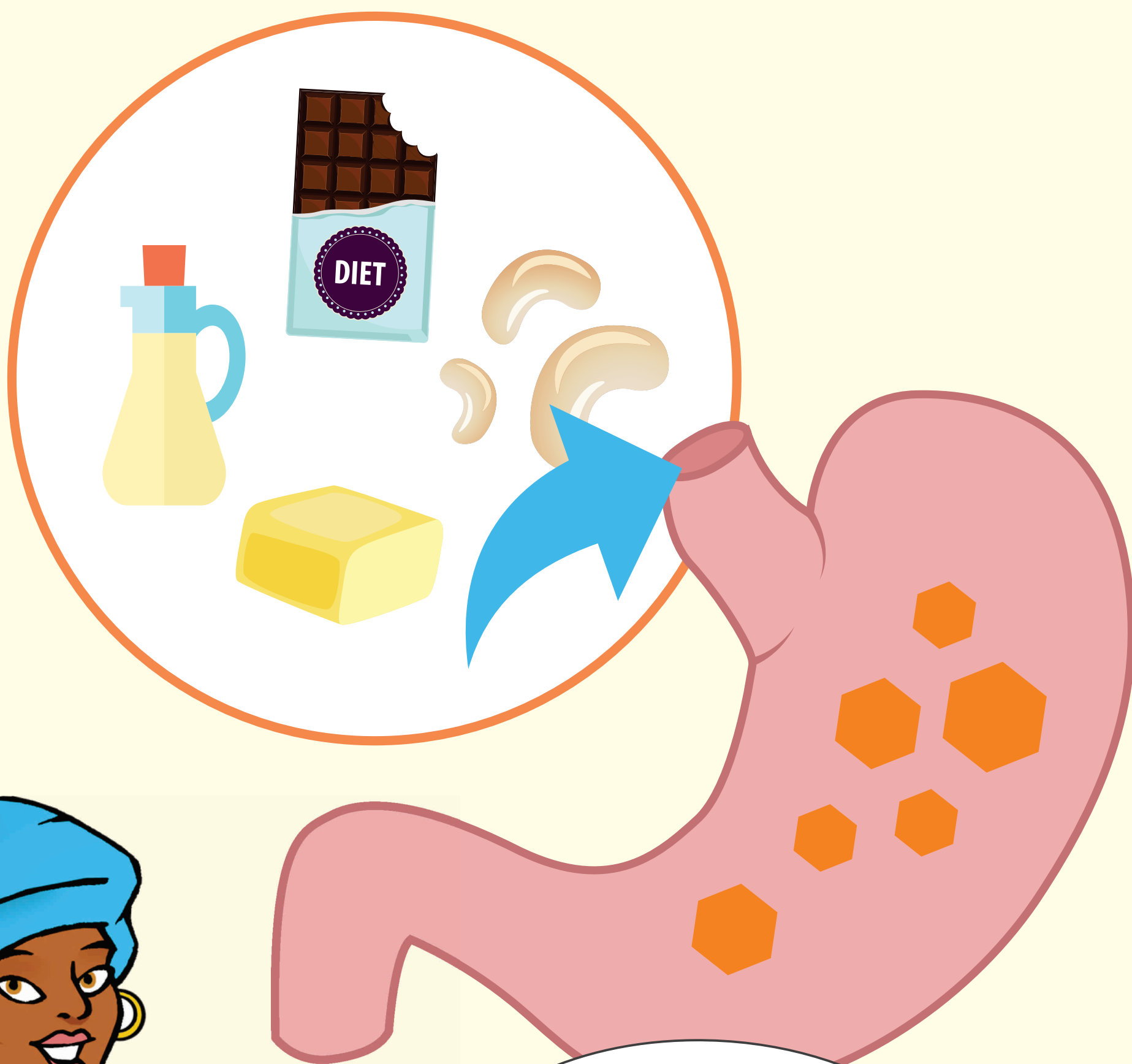
**Os alimentos nos dão a *energia* que precisamos para viver.**

# A digestão das Proteínas



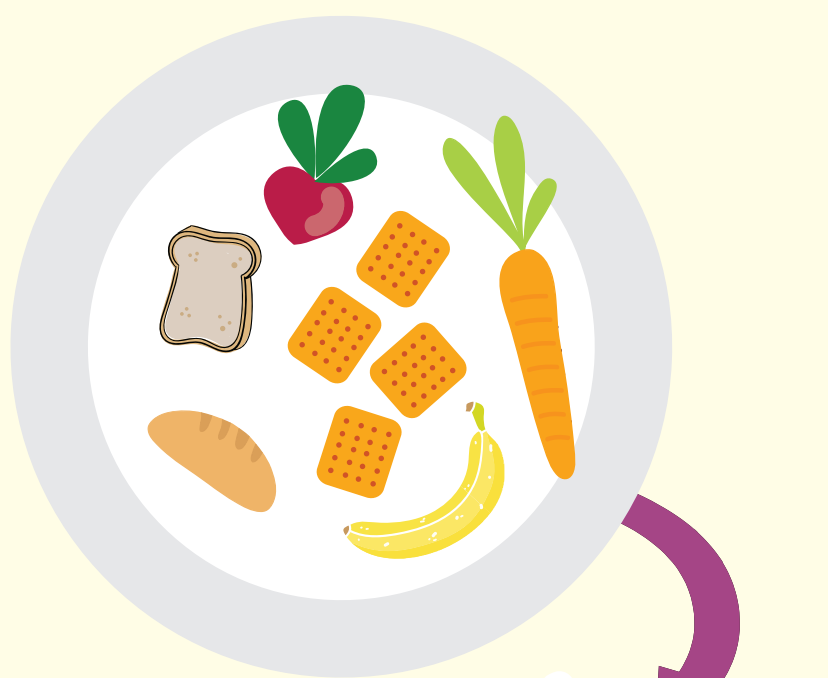
**Os alimentos nos dão a *energia* que precisamos para viver.**

# A digestão das Gorduras

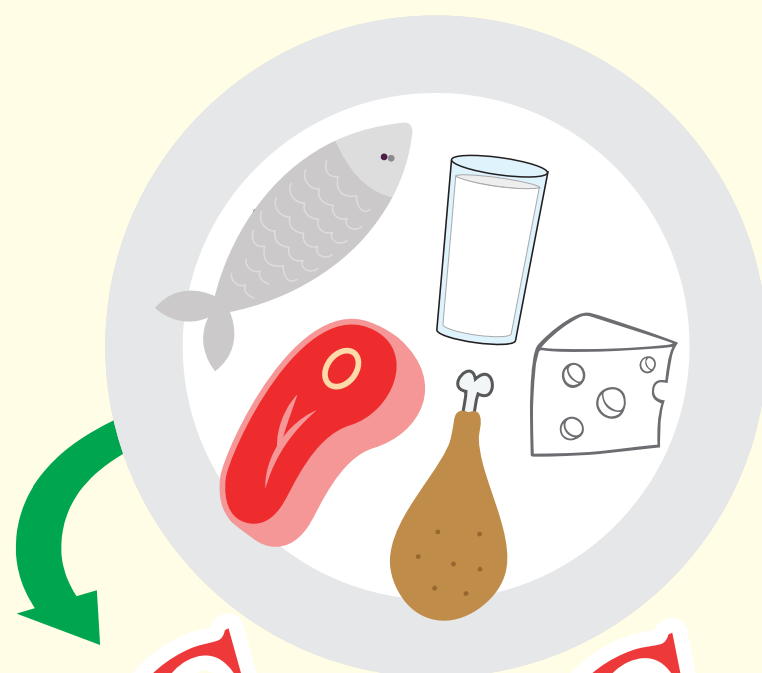


**Os alimentos nos dão a *energia* que precisamos para viver.**

# Como são transformados os alimentos em energia?



Tudo se transforma em glicose.



Metade se transforma em glicose.

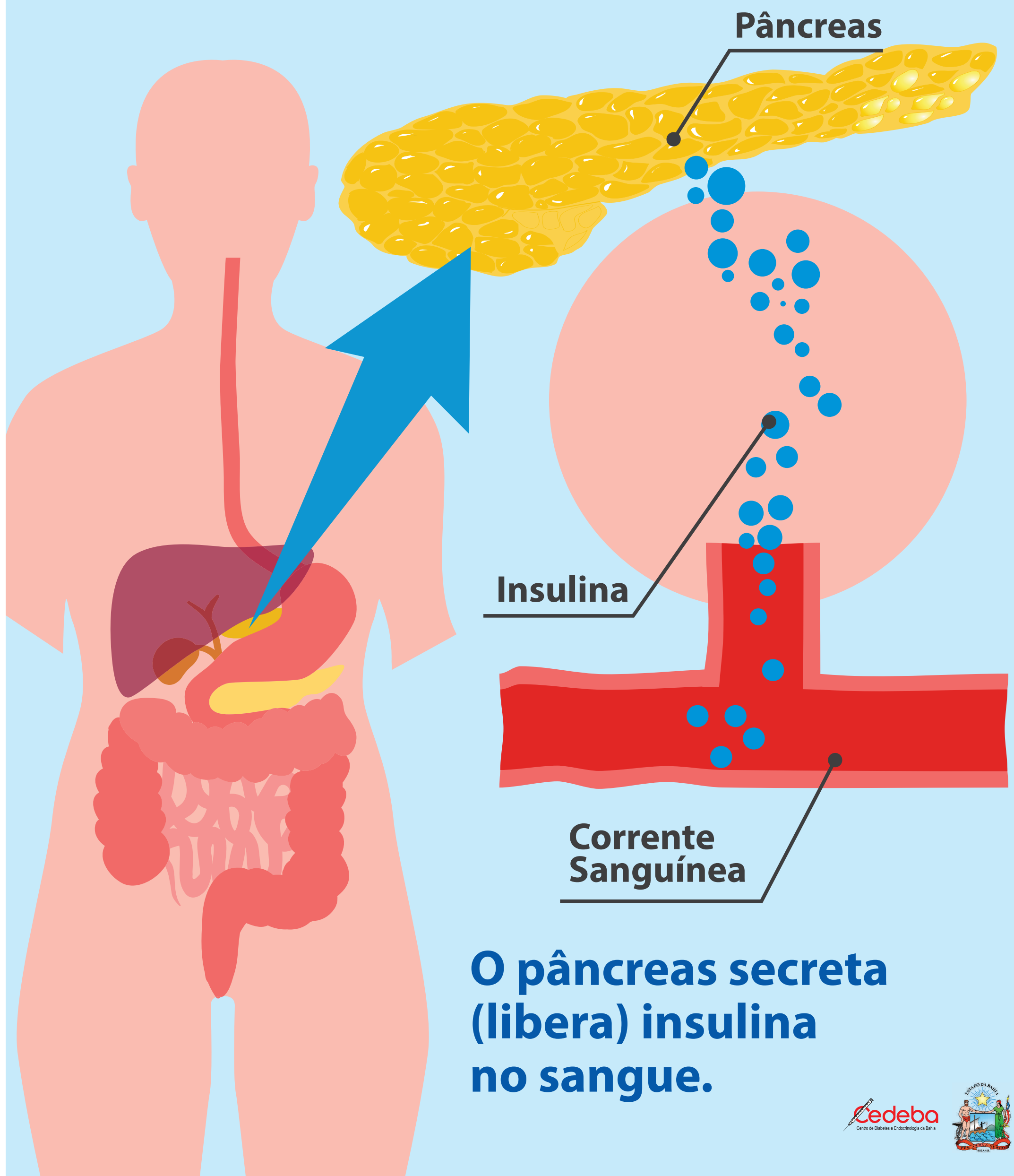


Pouco se transforma em glicose.



# Glicose

# Onde é produzida a Insulina?



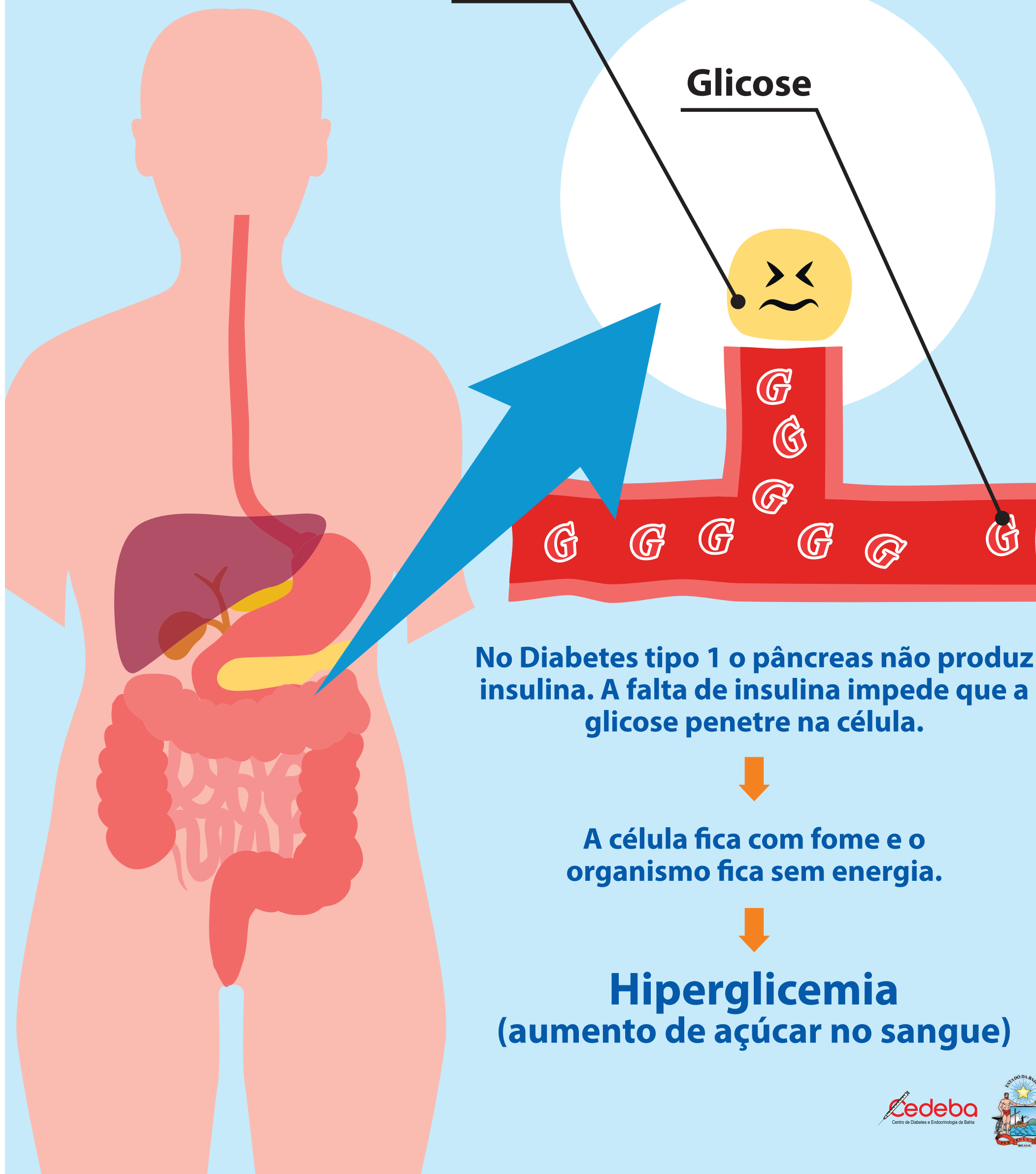
**O pâncreas secreta (libera) insulina no sangue.**



# Situação de uma pessoa com Diabetes tipo 1

Célula

Glicose



No Diabetes tipo 1 o pâncreas não produz insulina. A falta de insulina impede que a glicose penetre na célula.



A célula fica com fome e o organismo fica sem energia.

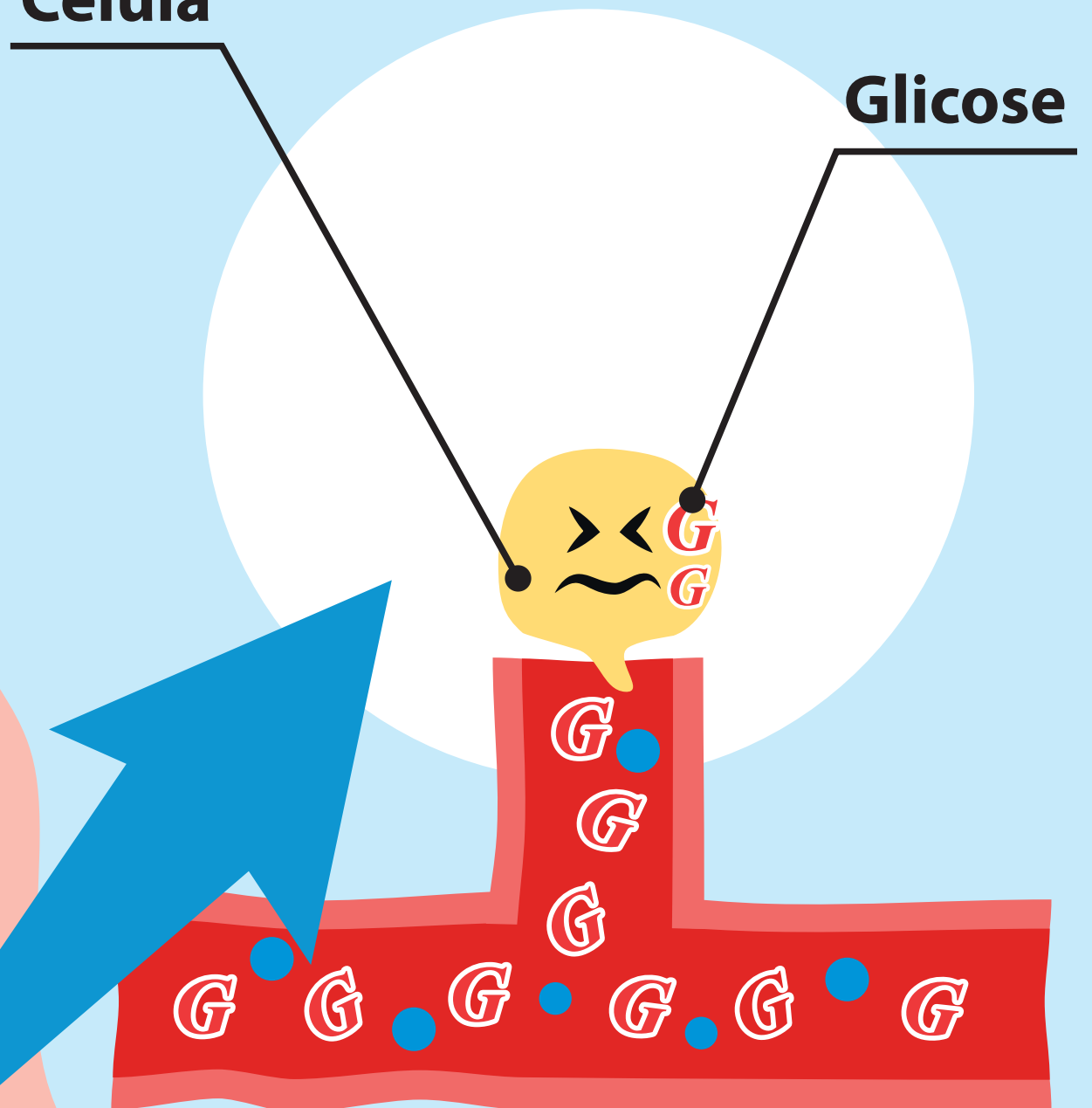
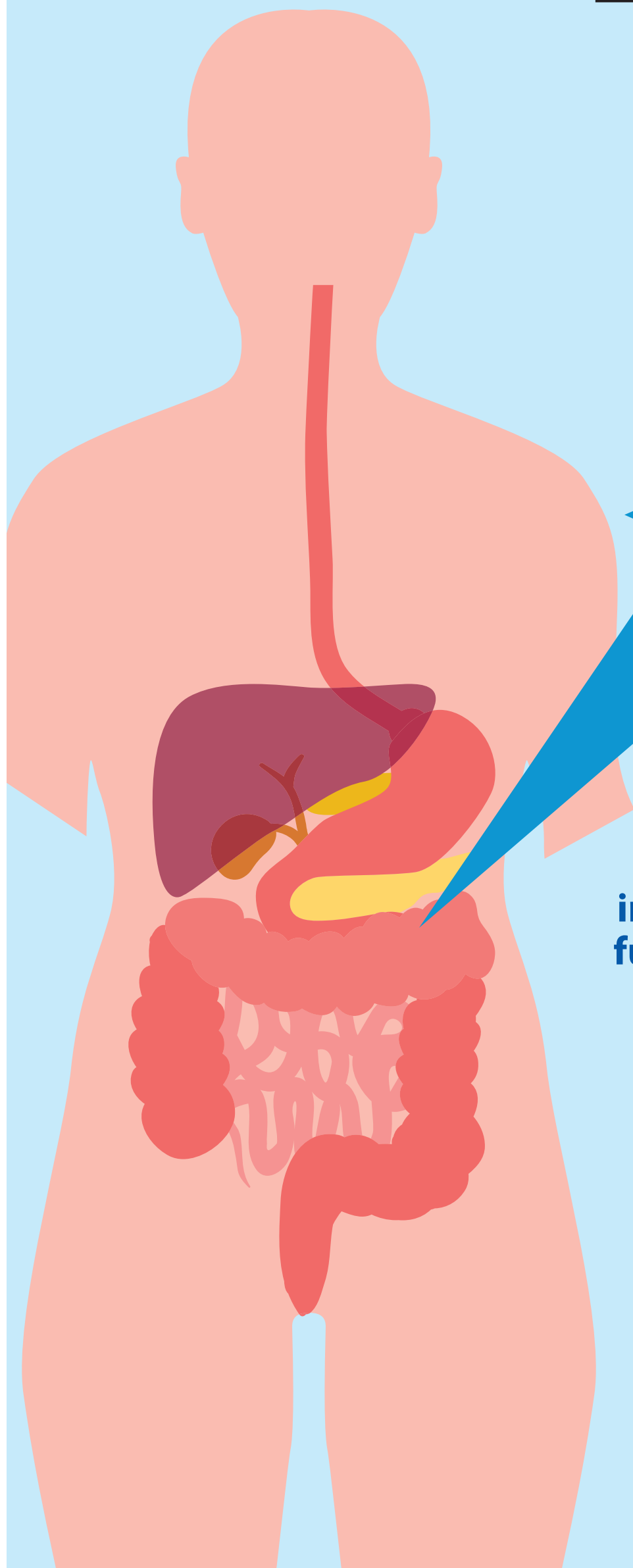


**Hiperglicemia**  
(aumento de açúcar no sangue)

# Situação de uma pessoa com Diabetes tipo 2

Célula

Glicose



No Diabetes Tipo 2 o pâncreas produz insulina, mas mesmo assim, a insulina (que funciona como chave) não consegue abrir a porta da célula (abre com dificuldade).



A célula fica com fome e o organismo fica sem energia.



**Hiperglicemia**  
(aumento de açúcar no sangue)

# Quando uma pessoa está com **Diabetes**, elimina **glicose** na urina?

No **Diabetes** descontrolado há eliminação de **glicose** na urina.



# Qual o nível de glicose no sangue?



Vaso Sanguíneo

## Normoglicemia

Ocorre quando o nível de glicose no sangue está 70 a 100mg/dL (há glicose na corrente sanguínea)

# Qual o nível de glicose no sangue?



GGGG GGGGGGGGGGGG

Vaso Sanguíneo

## Hiperglicemia

Ocorre quando o nível de glicose no sangue está maior que 250mg/dL (há muita glicose na corrente sanguínea).

# Qual o nível de glicose no sangue?



Vaso Sanguíneo

## Hipoglicemia

Ocorre quando o nível de glicose no sangue está menor que 70mg/dL.

# Quais os sintomas do Diabetes?

**Muita fome!**



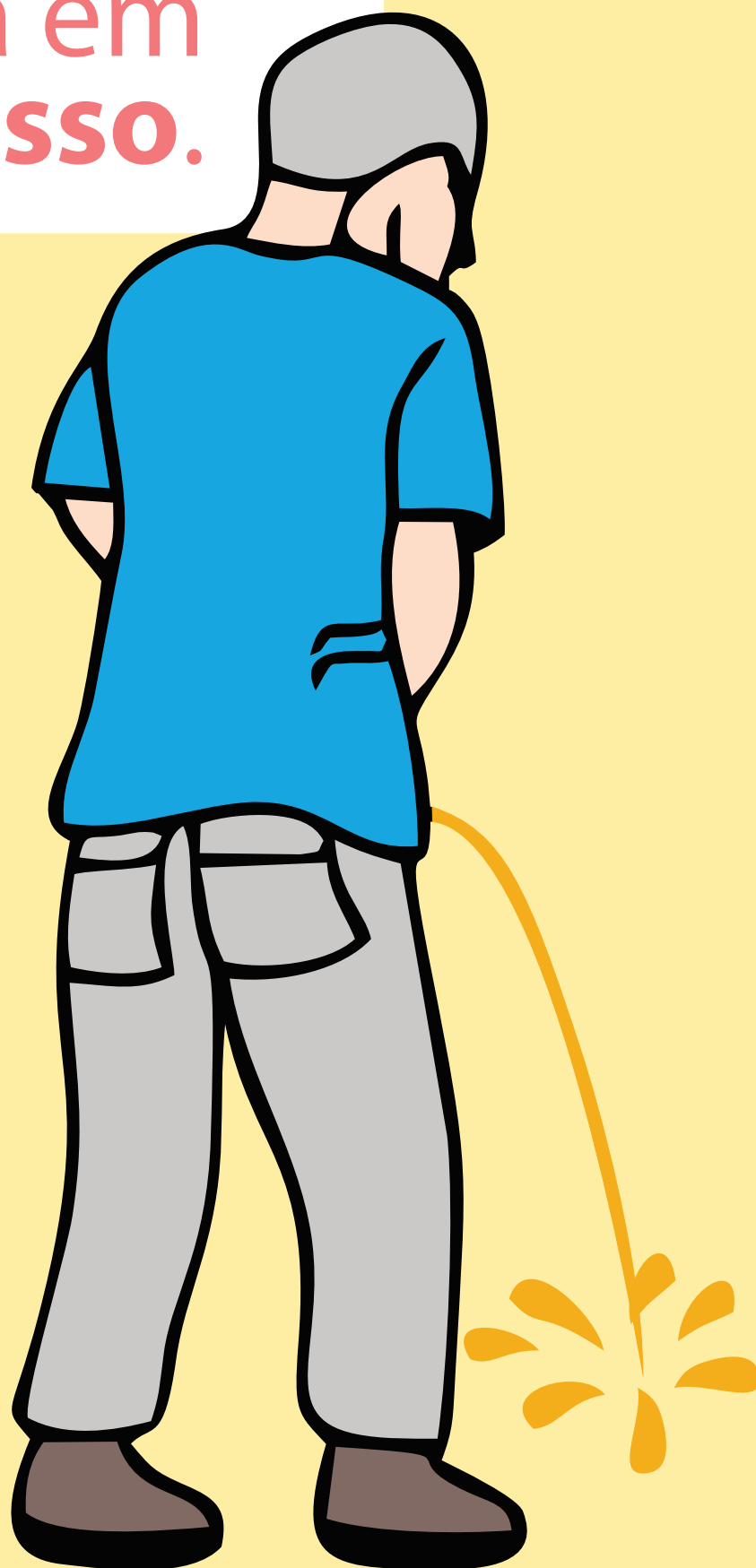
**Muita sede!**

# Quais os sintomas do Diabetes?



**Perda  
de peso!**

**Urina em  
excesso.**





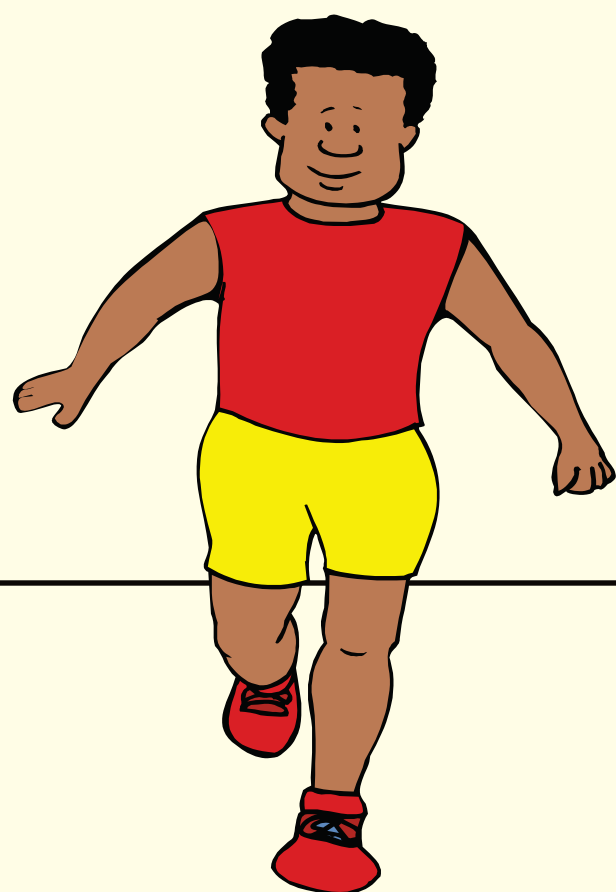
**Demência**

**Deficiência  
Visual**



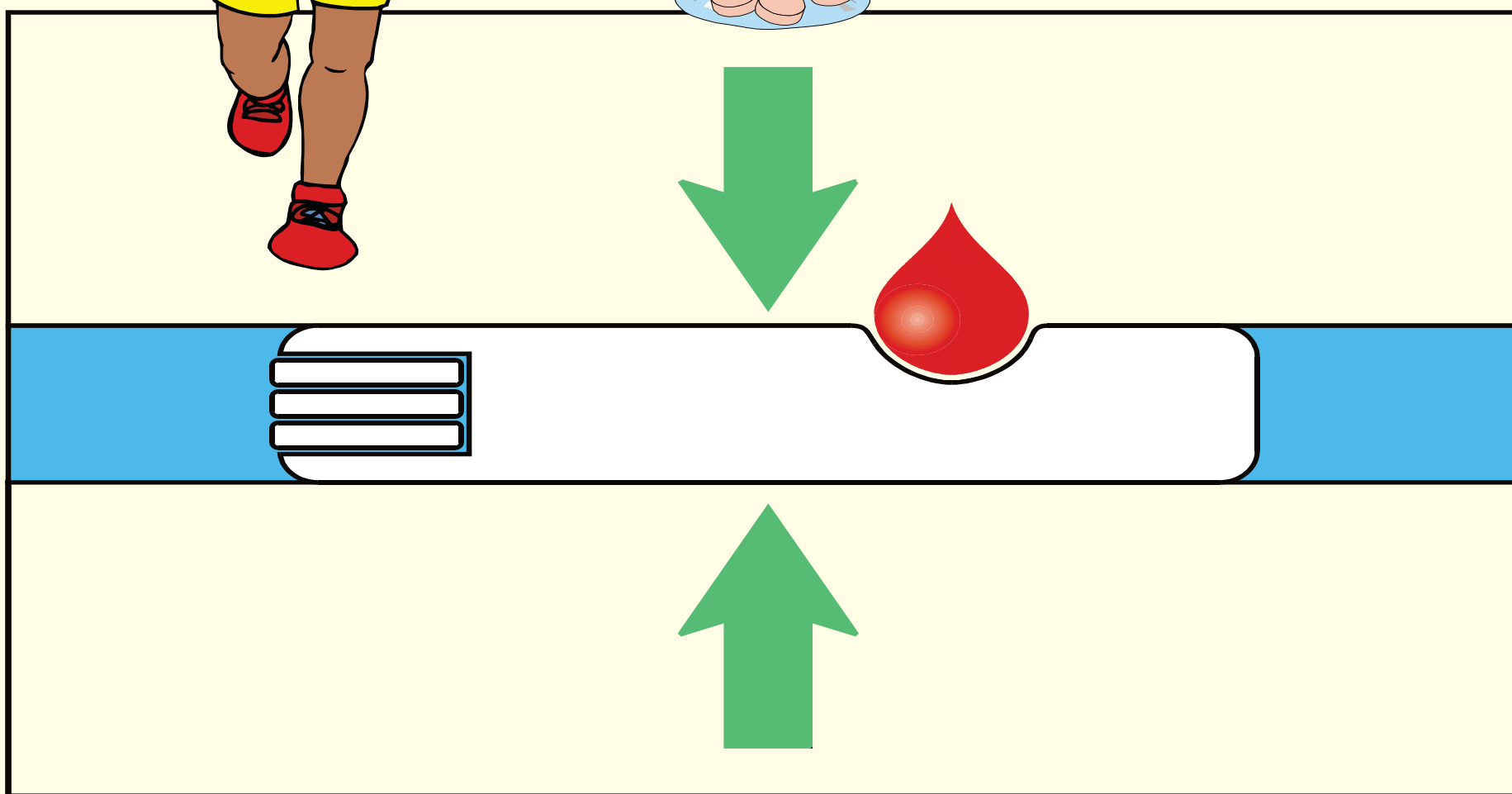
No adulto, pode surgir lentamente,  
sem que a pessoa perceba.

# Como tratar o Diabetes?

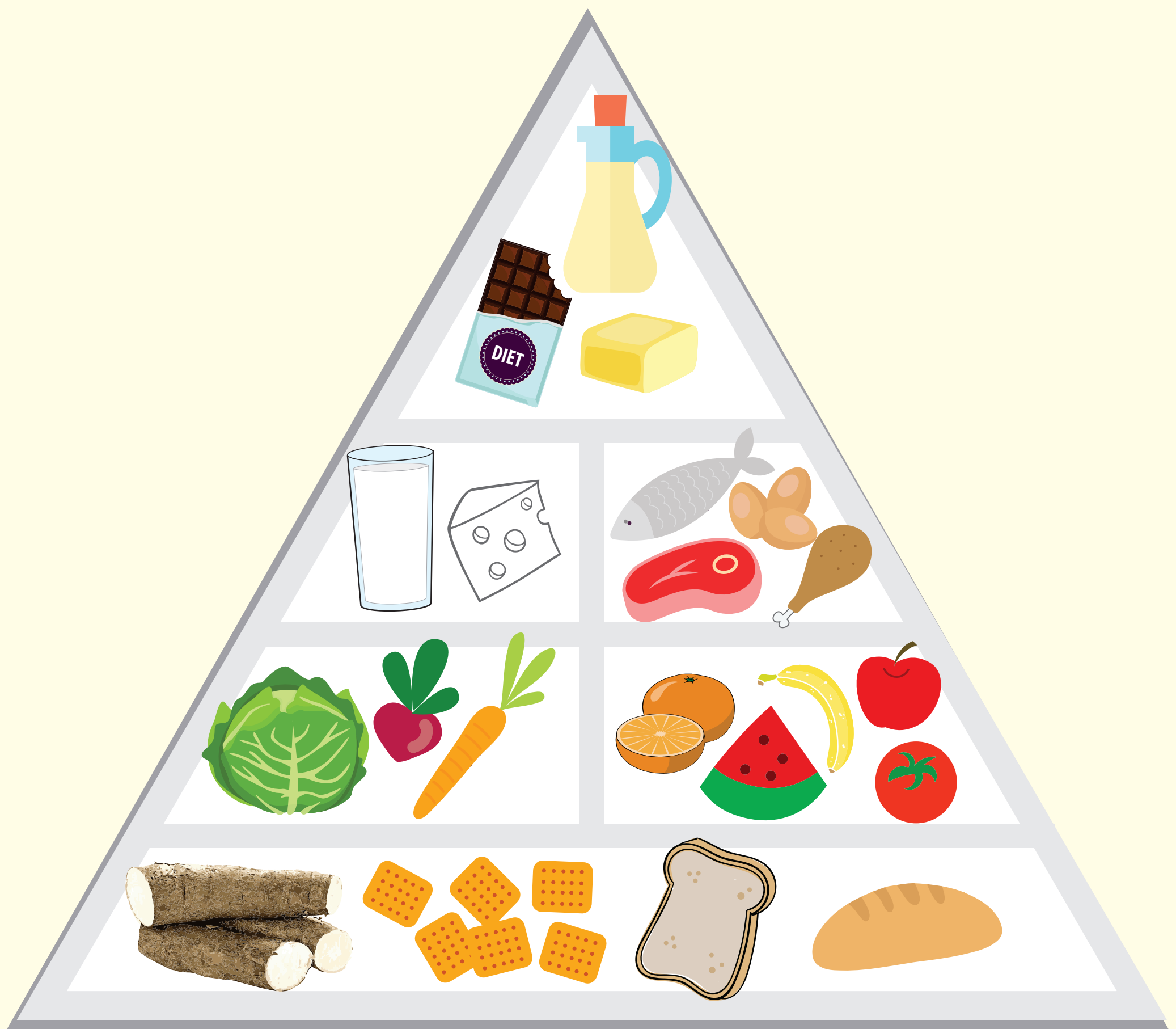


100

70



# Como deve ser a alimentação de uma pessoa com Diabetes? O que comer?

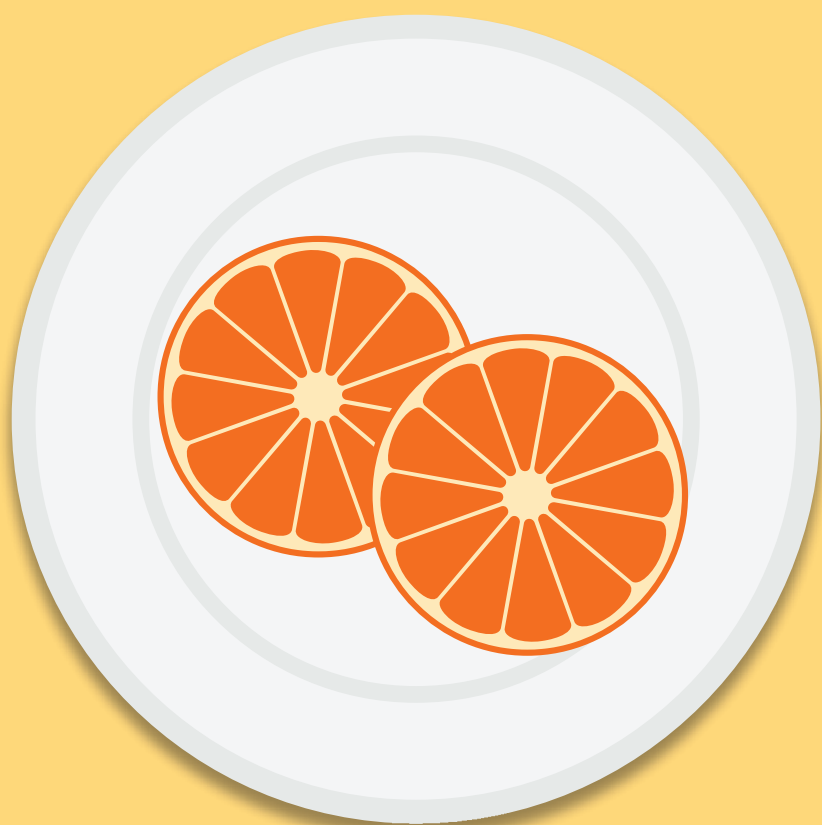


# Como deve ser a alimentação de uma pessoa com Diabetes? Quanto comer?



**A quantidade de alimentos a ser consumida  
depende da atividade de cada um.**

# Uma alimentação balanceada!



# Quando comer?



**Café**



**Almoço**



**Lanche**



**Lanche**



**Ceia**



**Jantar**

# Exercício Físico

Prática Boa e Saudável

Melhora o controle da Pressão Arterial

Melhora o controle do Diabetes

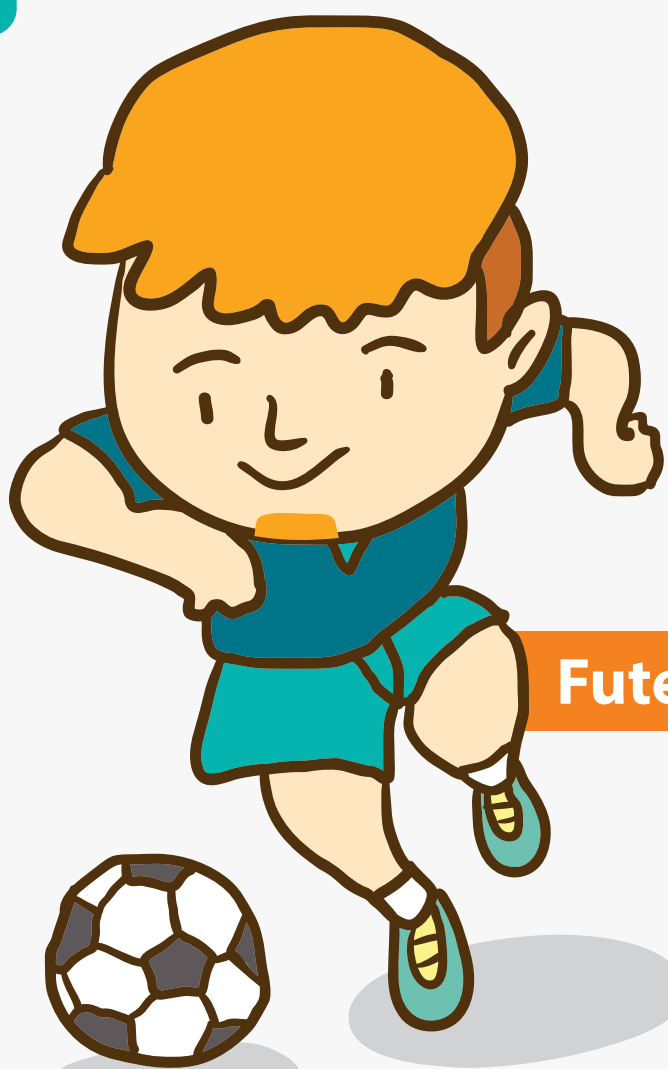
Reduz o peso corpóreo

Melhora o colesterol e os triglicerídeos

Fornece bem-estar físico e mental



Caminhada



Futebol

A pessoa com diabetes  
não deve esquecer de  
fazer um lanche  
antes do exercício!

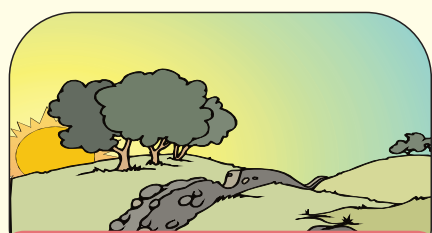
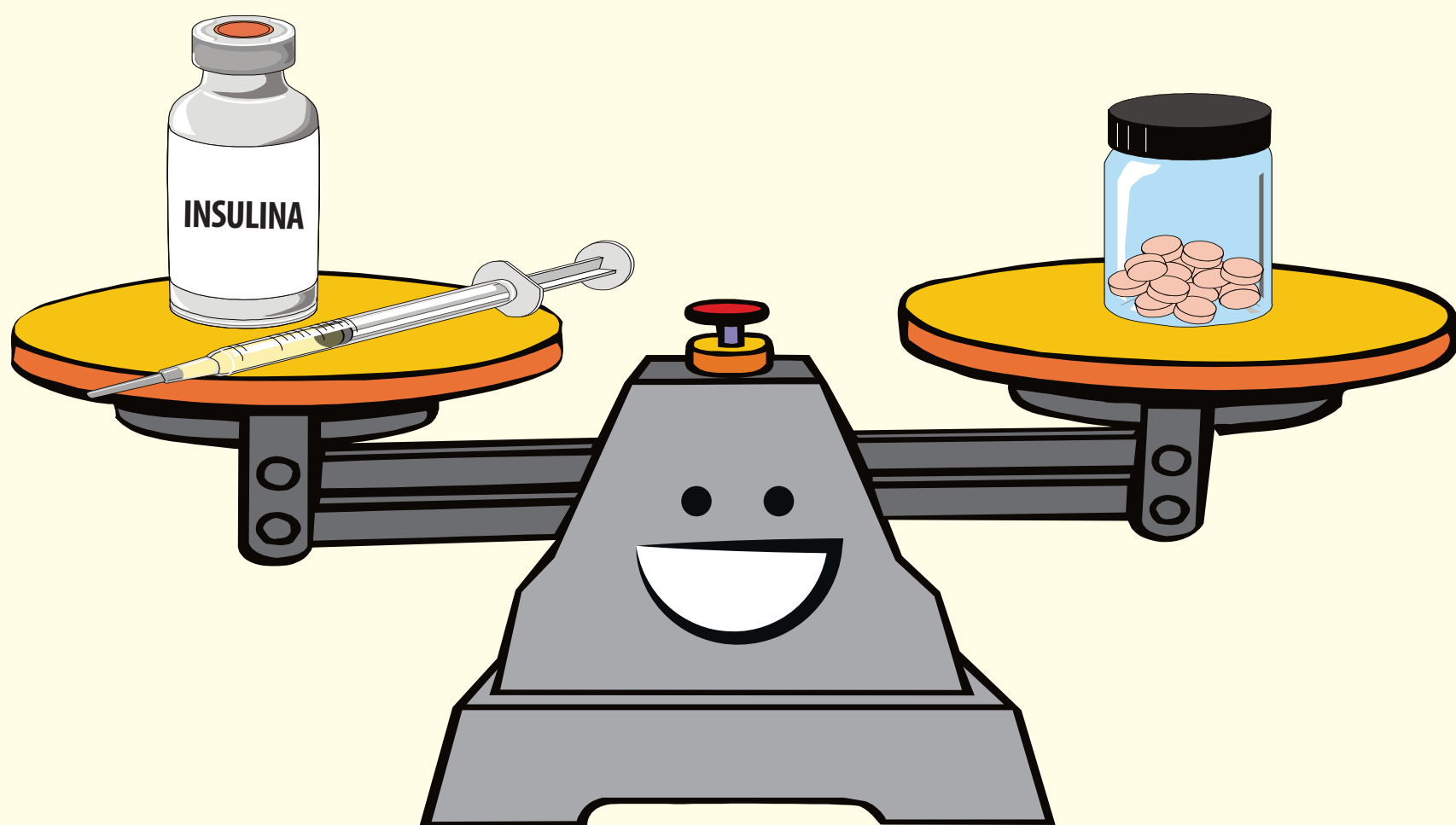
Antes de fazer  
qualquer exercício,  
consulte a sua  
equipe de saúde.  
Ela irá te indicar  
o melhor!



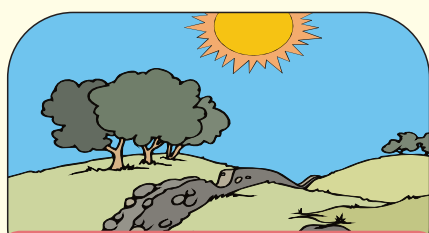
Natação

# Medicação

É necessário o uso correto dos hipoglicemiantes (comprimidos) e/ou insulina para o controle do diabetes.



Manhã



Meio-Dia



Tarde



Noite

## O que devemos nos atentar?

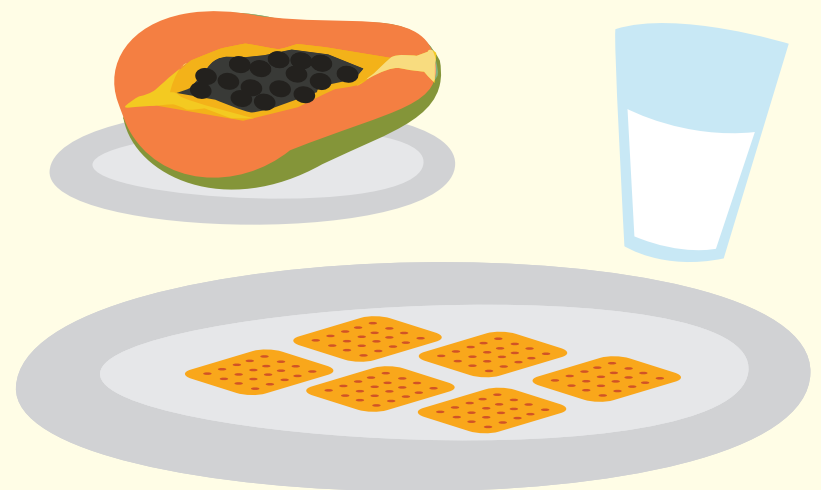
- Medicação certa
- Dose certa
- Horário certo
- Prazo da validade
- Nome correto

# Recomendações para realizar os exames!

■ Faça a última refeição (CEIA) até as 22h, após este horário não coma mais nada e tome sua medicação prescrita no horário da noite.

■ No dia agendado, compareça ao laboratório em jejum.

■ Após a coleta de sangue você deve tomar o seu café da manhã (trazer de casa) e a medicação.



## Glicemia pós-prandial

Coleta de sangue – após 2h.

### Atentar para:

O alimento deve ser o mesmo que usa diariamente.

Durante a espera para a segunda coleta, é **proibido**:

- Tomar cafézinho
- Fumar
- Fazer atividade física
- Alimentar-se fora do horário estipulado

# Orientação para coleta de urina de 24h



**Separar 2 ou 3 garrafas plásticas limpas e secas. Usar garrafa de água mineral. Não usar garrafa de refrigerante.**



**Jogar fora a primeira urina da manhã e marcar a hora. Colher todas as urinas daí em diante, durante todo o dia e a noite. Colher a primeira urina do dia seguinte, no mesmo horário em que jogou fora a primeira urina do dia anterior.**



**Colher todo o volume de cada urina. Não desprezar nenhuma urina durante o período das 24 horas. Qualquer erro nesta coleta prejudicará o exame.**



**A urina deve ser guardada na geladeira até ser levada para o laboratório. Levar toda a urina, até mesmo as garrafas que não estiverem cheias.**

# Diabetes e os Pés

- Quando se tem diabetes é muito importante cuidar dos pés. Um alto nível de açúcar no sangue pode afetar os nervos dos pés e causar problemas de circulação.



Quando os nervos dos pés e das pernas ficam afetados a pessoa pode começar a ter uma sensação de formigamento e "agulhadas".



**A pessoa pode também não sentir dor, pressão ou alteração da temperatura.**

**Quando identificar problemas de circulação nos pés e nas pernas?**

- **Dor nas pernas**
- **Pele fina e brilhante**
- **Perda de pêlos**
- **Palidez à elevação das pernas.**

**Há casos de feridas que não se curam, pés inchados, pés ressecados e rachados.**



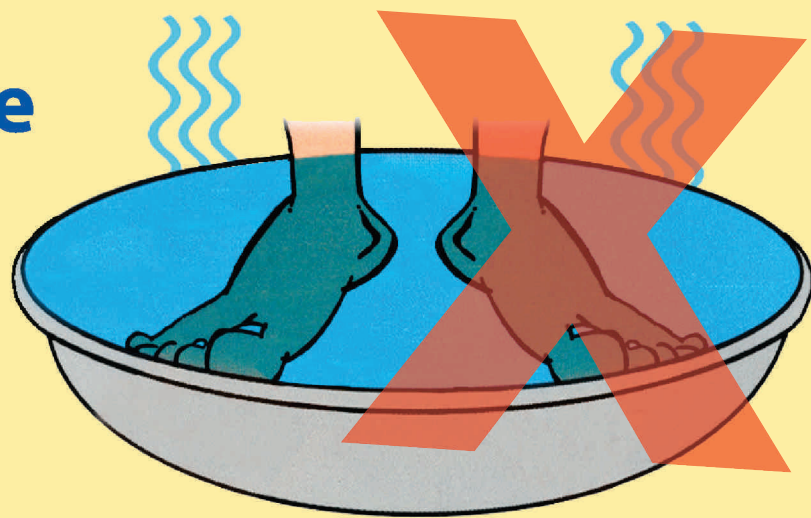
# Orientações para os cuidados com os pés



**Lave-os todos os dias com água e sabão!**

**Enxugue bem os seus pés, principalmente entre os dedos.**

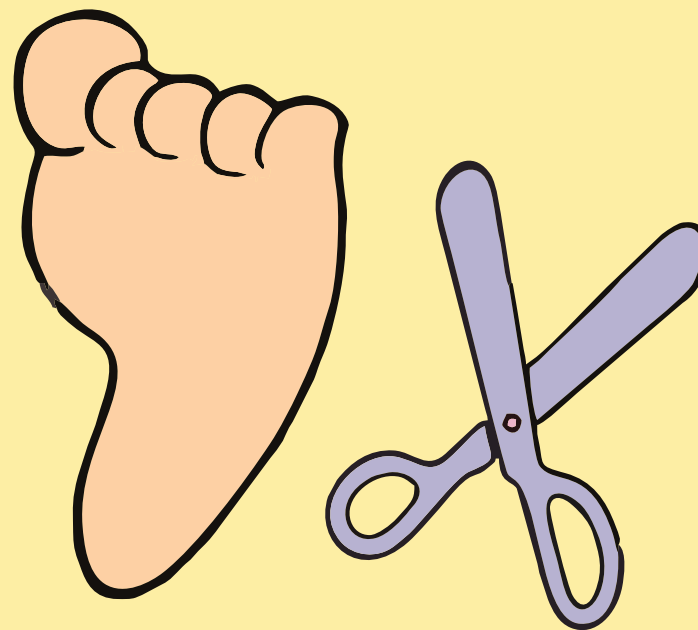
**É proibido o uso de água quente (escalda-pé)**



**Use loção hidratante nos pés, exceto entre os dedos. Não use talco nos pés.**

# Orientações para os cuidados com os pés

**Corte as unhas com cuidado e lixe em seguida. Não corte unhas encravadas nem cantos das unhas.**



**Mantenha os pés secos e aquecidos.**



**Sempre ande calçado!**

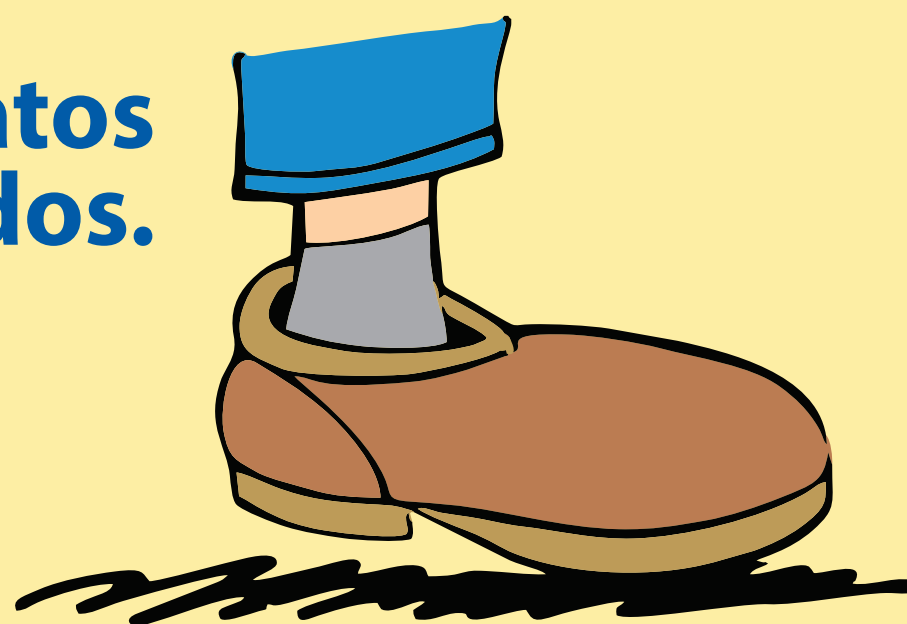
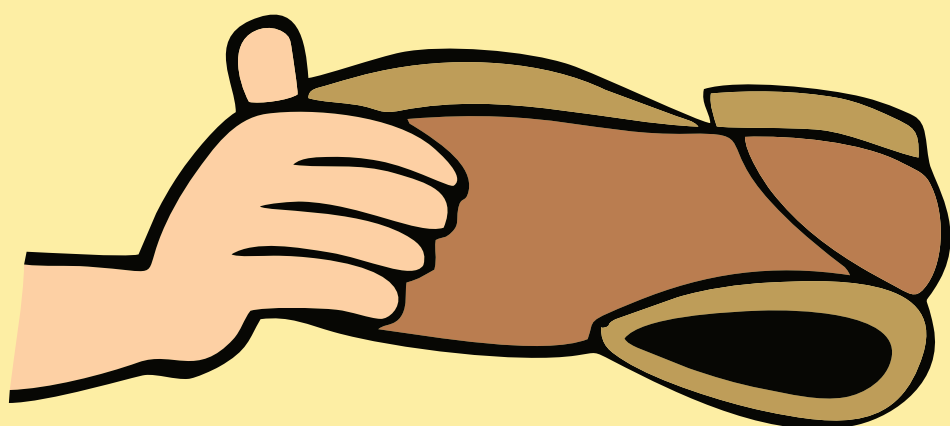


**Evite ficar de pernas cruzadas!**



# Orientações para os cuidados com os pés

**Sempre use sapatos confortáveis e fechados.**



**Examine o sapato antes, tirando qualquer coisa que possa ferir seus pés.**



**Evite o uso de sandálias com tiras ou fivelas para não deixar os pés expostos.**



**Use meias todos os dias, apenas de algodão. Porém, nunca use meias apertadas ou remendadas.**

# Orientações para os cuidados com os pés

**Em caso de encontrar cravos e calos, você não deve cortá-los nem usar medicação por conta própria.**



**Se houver alguma anormalidade nos seus pés, procure orientação no Serviço de Saúde.**

**Um espelho pode ajudar a ver a sola dos pés. Se você não estiver enxergando bem, peça a outra pessoa para olhar os seus pés.**

