

Bem-Estar Emocional



1. Gestão do Estresse



2. Consultas Regulares com a equipe que lhe acompanha.



Leve uma Vida Saudável com Diabetes Mellitus

A importância de seguir esses cuidados para prevenir complicações crônicas e garantir uma qualidade de vida é fundamental.

Consulte sempre um profissional de saúde para orientação individualizada e para conhecer seus direitos

Existe a Lei de Proteção ao portador de Diabetes Mellitus, que defende os seus direitos:

LEI Nº 11.347 DE SETEMBRO DE 2006

Dispõe sobre a distribuição gratuita de medicamentos e materiais necessários à aplicações e à monitorização da glicemia capilar às pessoas com diabetes inseridas em programas de educação.

Acesse: www.saude.ba.gov.br/cedeba e tenha maiores informações



Concepção e elaboração:

CODAR/COORDENAÇÃO DE EDUCAÇÃO EM DIABETES



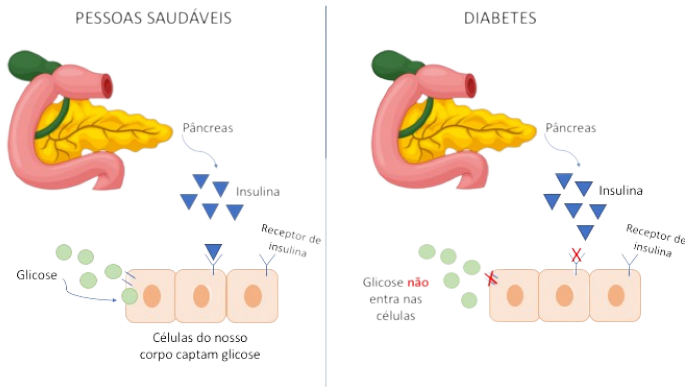
PESSOAS COM DIABETES MELLITUS

EDUCAÇÃO PARA PROTEGER O SEU FUTURO

Entendendo o Diabetes Mellitus

Diabetes Mellitus

É uma condição caracterizada por níveis elevados de glicose (açúcar) no sangue, devido a problemas na produção ou utilização da insulina, um hormônio produzido pelo pâncreas. A insulina é responsável pelo controle dos níveis de glicose no sangue, que permite que tenhamos energia para manter o organismo em funcionamento.



Diabetes Mellitus (Tipo 1)

O sistema imunológico ataca as células que produzem a insulina, resultando em uma produção insuficiente ou ausente de insulina. Como resultado, não há a captação de glicose e as pessoas ficam com uma alta taxa de glicose no sangue.

Diabetes Mellitus (Tipo 2)

Geralmente está associado a fatores como predisposição genética, obesidade e estilo de vida. Nas pessoas com esse tipo de diabetes, a insulina não consegue agir da forma adequada, resultando na alta taxa de glicose no sangue também.

Alimentação Saudável e Monitoramento

Para que consiga ter uma vida normal mesmo com o diagnóstico de diabetes, é necessário, portanto, se cuidar.

A inclusão de hábitos saudáveis, como alimentação balanceada, deve ser uma prioridade.



1. Escolhas Alimentares: alimentos saudáveis como grãos integrais, feijões, frutas, vegetais e proteínas magras e evite alimentos industrializados.

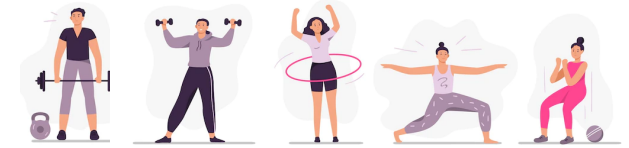
2. Contagem de Carboidratos: saiba a quantidade de carboidratos da sua alimentação, pois ele é o principal responsável pela elevação da glicemia. Isso pode ser feito por meio do método da contagem de carboidratos, que é a quantidade de carboidratos que existe em uma porção de alimento. Assim, a dose de insulina poderá ser ajustada conforme a quantidade de carboidratos que você consumir. Consulte uma nutricionista para saber como fazer e aprenda a controlar a sua glicemia.

3. Monitoramento da Glicemia: é fundamental para identificar as mudanças da glicemia. É realizado através de um glicosímetro.



Atividade Física e Medicação

1. Exercícios regulares: Diferentes tipos de atividades físicas ajudam a controlar o açúcar no sangue.



2. Utilizar adequadamente as medicações hipoglicemiantes para diabetes ou Administração de insulina: Processo de aplicação de insulina, pode ser realizado com diferentes tipos de seringas ou canetas de insulina.



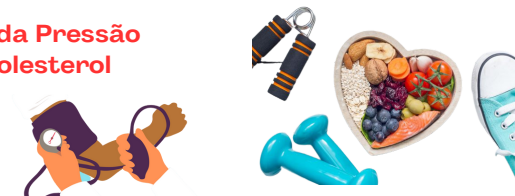
- 1 Frasco;
- 2 Refil para caneta;
- 3 Caneta descartável.

Prevenção de Complicações



1. Cuidado com os Pés

2. Controle da Pressão Arterial e Colesterol



3. Exames de Rotina

4. Não FUMAR