



CARTILHA PARA IDOSOS SOBRE AUTOCUIDADO NO DIABETES MELLITUS



INICIATIVA

Grupo de Pesquisa em Saúde, Cuidado & Envelhecimento
(GPeSen)

EQUIPE ORGANIZADORA

Dra. Marina Morato Stival Lima
Dra. Silvana Schwerz Funghetto
Dr. Luciano Ramos de Lima
Dr. Alessandro de Oliveira Silva
Dra. Carla Denise Castanho
Dra. Diana Lúcia Moura Pinho
Dra. Verônica Cortez Ginani
Dra. Renata Puppim Zandonadi
(Docentes)

Ingrid Alves Ribeiro
Manoela Vieira Gomes da Costa
Raiza Rana de Souza Lima Trombini
Mateus Medeiros Leite
Marina Costa Tolentino Ferreira
Rafaella Dusi de Souza
Larissa Souza França
(Discentes)



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Biblioteca Central da Universidade de Brasília - BCE/UNB)

C327 Cartilha para idosos sobre autocuidado no diabetes
 mellitus / equipe organizadora Marina Morato
 Stival Lima ... [et al.]. - Brasília :
 Universidade de Brasília, 2023.
 21 p. : il. ; 21 cm.

Inclui bibliografia.

1. Cuidados pessoais com a saúde. 2. Idosos. 3.
Diabetes. I. Lima, Marina Morato Stival (org.).

CDU 616.379-008.64

Olá, tudo bem?

Sou a enfermeira Dora e vou te ajudar a cuidar do diabetes mellitus.

Essa cartilha esclarecerá suas dúvidas e dará dicas sobre o autocuidado.

Boa leitura!



AUTOCUIDADO

Antes de a gente começar a falar sobre o diabetes mellitus e das medidas de controle da glicemia, vamos entender um pouco mais sobre a importância do autocuidado?

Segundo a enfermeira Dorothea Orem, autocuidado é definido como as atividades que o ser humano deve realizar, diariamente, para manter a saúde, a vida e o bem-estar.

A pessoa com diabetes mellitus apresenta uma maior necessidade de autocuidado para controlar a doença e evitar complicações.

Todos possuem potencial para cuidar de si mesmo!
Vamos aprender?



VOCÊ SABE O QUE É O DIABETES MELLITUS?

Temos em nosso corpo um órgão muito importante chamado pâncreas. Ele é responsável por produzir a insulina (hormônio).

Com a insulina, a **glicose** (açúcar) que corre no sangue é aproveitada e, depois de alguns processos, é transformada em **fonte de energia** para o nosso corpo. Quando perdemos a capacidade de produzir ou utilizar a insulina, desenvolvemos a doença chamada **diabetes mellitus**.

Com ela, nosso corpo passa a não conseguir lidar adequadamente com o açúcar da nossa alimentação causando a **hiperglicemia**, que é o excesso de açúcar no sangue.

A hiperglicemia pode causar graves problemas de saúde, como:



Doenças no coração



AVC (derrame)



Doenças nos rins



Amputação



Feridas



Impotência sexual



Cegueira

COMO ACOMPANHAR O CONTROLE DA GLICEMIA?

O exame de glicemia indica a quantidade de glicose (açúcar) no sangue.

Já o exame de hemoglobina glicada demonstra como está o controle da glicemia nos últimos três meses.

✓ A meta da glicemia em jejum é menor do que 100 mg/dl e da hemoglobina glicada entre 7 e 7,5 %.

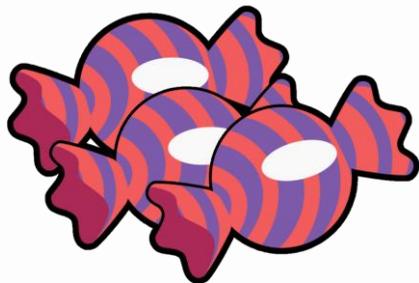


Cuidado

A glicemia menor do que 70 mg/dL indica um quadro de **hipoglicemia** (pouca quantidade de açúcar no sangue).

Nessa situação, é recomendado que você consuma glicose (açúcar) e após a normalização da glicemia é necessário fazer um lanche para evitar a hipoglicemia novamente.

Fonte de glicose (açúcar):

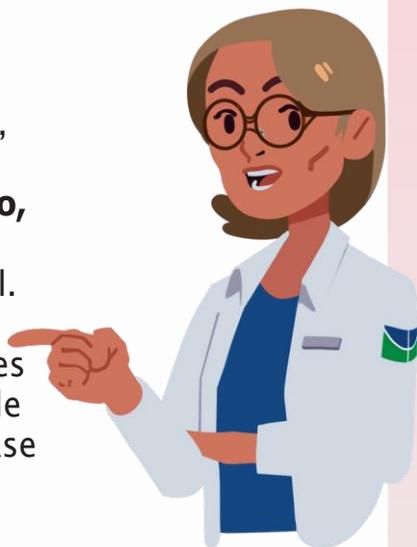


- 1 colher de sopa de açúcar (que pode ser diluída em água);
- 1 colher de sopa ou 3 sachês de mel;
- 150ml de refrigerante;
- 150ml de suco de laranja integral;
- 3 a 4 balas mastigáveis.

VOCÊ SABE COMO CONTROLAR A SUA GLICEMIA? A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É UMA ALIADA!

A alimentação saudável é essencial para o bom funcionamento do organismo, para a promoção da saúde, melhora do **controle glicêmico**, fortalecimento do sistema imunológico e bem-estar geral.

Os alimentos **in natura**, aqueles que são obtidos diretamente de plantas ou de animais, são a base ideal para uma alimentação saudável.



Para uma boa refeição respeite a **proporção entre os grupos alimentares**.



DICAS DA DORA - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- ✓ Para economizar dinheiro e consumir frutas, legumes e verduras orgânicas com menos agrotóxicos, escolha os alimentos que são da estação e compre, de preferência, dos produtores locais (feiras).
- ✓ Ao preparar refeições, dê preferência a fazê-las grelhadas, assadas, cozidas no vapor ou até cruas.
- ✓ Ao temperar e cozinhar alimentos utilize óleos, gorduras e sal em pequenas quantidades.
- ✓ Para dar mais sabor às comidas e reduzir o uso de sal utilize temperos naturais.
- ✓ O ideal é fazer 06 refeições diárias. Priorizando o café da manhã, almoço e jantar. E é importante evitar "beliscar" alimentos entre as refeições e lanches.



✓ Ao consumir carboidratos é importante priorizar os cereais integrais (arroz, massas e pães integrais e aveia). É recomendado o consumo diário de três ou mais porções para controlar a glicemia.

✓ Os alimentos com maior teor de carboidratos simples (arroz branco, massas, pães e doces feitos com farinha de trigo) devem ser consumidos com moderação. A maior parte deles é transformada em açúcar no sangue.

✓ É importante limitar o consumo de alimentos industrializados (processados e ultraprocessados), como por exemplo: biscoito, bolacha, salgadinho de pacote, macarrão instantâneo, peito de peru, salsicha, maionese e ketchup, iogurte e refrigerante. Esses alimentos não fazem bem à saúde.

✓ O recomendado é fazer as refeições diárias em horários semelhantes, em ambientes limpos e tranquilos, comendo devagar e mastigando bem os alimentos. Comer com atenção auxilia na digestão!

✓ Prefira comer em companhia, em ambientes apropriados e evite utilizar o celular ou assistir televisão enquanto se alimenta.



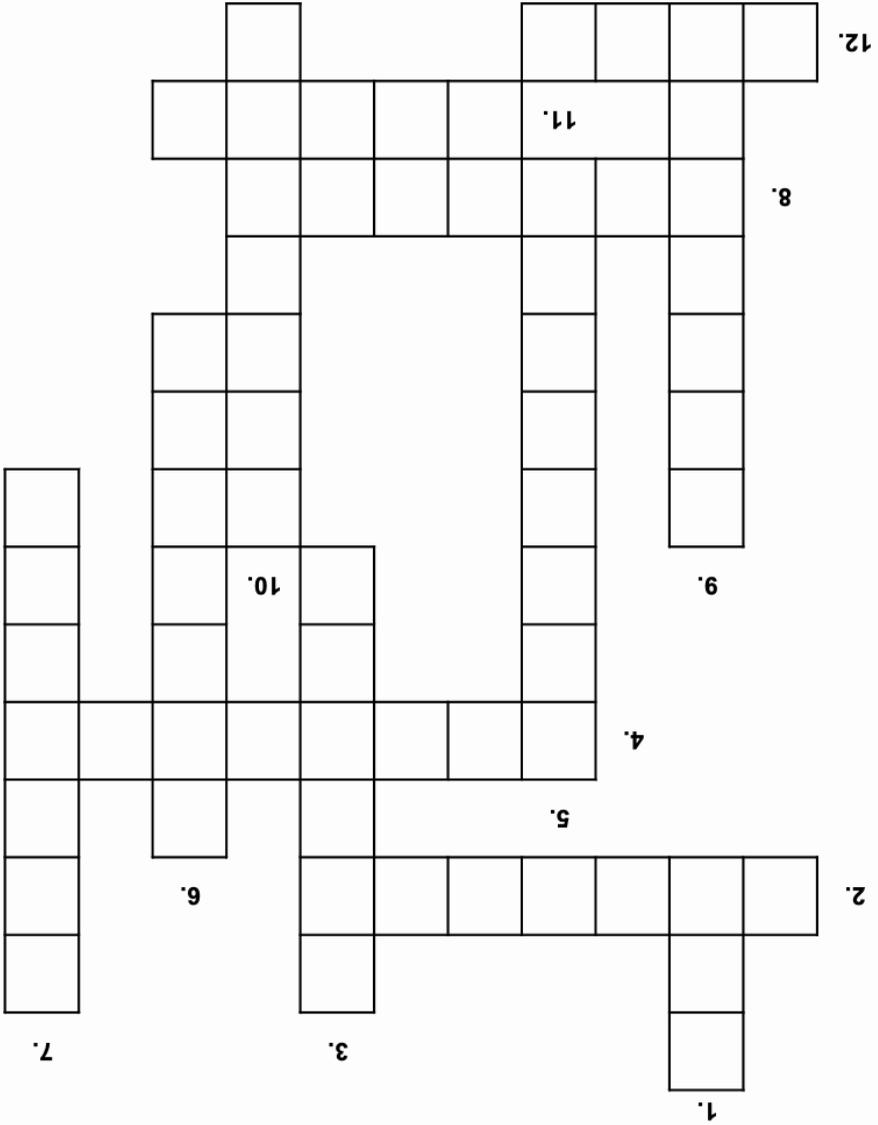
✓ Ao se alimentar fora de casa dê preferência a locais que sirvam alimentação feita na hora e que tenham como opção alimentos integrais e saladas.

VAMOS JOGAR? TENTE ADIVINHAR QUAL É A FRUTA LENDO AS DICAS!

- 1.** Tenho propriedades anti-inflamatórias, antimicrobianas, e sou rica em vitaminas e minerais. Mais que uma unidade pode ser ingerida, mas sem exageros! Além da fruta, o meu vinho pode ser consumido (até 150ml ou uma taça).
- 2.** A fibra do meu bagaço ajuda a melhorar o seu intestino, sou rica em vitamina C, e quando consumida com alimentos que possuem ferro evito um tipo de anemia. Quando fizer o meu suco, beba logo!
A minha vitamina C se perde facilmente em contato com o ar.
- 3.** Ouro, prata, nanica, maçã e da terra. Posso ser consumida, mas sem exageros! Sou rica em carboidrato e aumento a quantidade de açúcar no seu sangue.
- 4.** Sou grande, não abuse! Sou verde por fora e vermelha por dentro. Sou formada principalmente por água e tenho uma substância chamada licopeno, que melhora o seu sistema imune.
- 5.** Dizem que dou sono e sou calmante, mas na verdade minhas folhas que são, então que tal um chá da tarde? Meu fruto permite fazer suco, mas também o consumo in natura. Sou rico em vitaminas e minerais.
- 6.** Tenho mais vitamina C que a laranja e que o limão. Por ser pequenininha você pode consumir muito mais do que uma unidade, mas sem exageros.
- 7.** Sou uma fruta vermelha, uma das mais apreciadas no mundo, tenho vitaminas A, B1, B2, B3 e C, e elementos minerais como potássio, sódio, cálcio, ferro e fósforo.
- 8.** Uma porção, de tamanho médio, é a metade da fruta. Sou rica em gorduras boas. Posso ser consumida em vitaminas, saladas e in natura.
- 9.** Sou uma fruta tropical, tenho uma coroa, minha casca é verde e sou amarelo por dentro. Além disso, tenho minerais como cálcio, fósforo, magnésio, cobre e iodo além de muitas vitaminas.
- 10.** Posso ser consumida em calda (uma metade) ou in natura (uma unidade média). Auxílio na prevenção do câncer e tenho propriedade anti-inflamatória.
- 11.** É mito que não posso ser consumida com leite (dizem que faz mal), mas prefira me ingerir in natura, pois a minha fibra melhora o seu intestino, além disso, sou rica em vitaminas A e C.
- 12.** Tenho pelos, mas sou uma fruta! Ajudo a absorver as proteínas das carnes, ovos, cereais e legumes, ajudo a prevenir doenças do coração e a melhorar a imunidade.

8

Resposta: 1. Uva; 2. Laranja; 3. Banana; 4. Melância; 5. Maracujá; 6. Acerola; 7. Morango; 8. Abacate; 9. Abacaxi; 10. Pessêgo; 11. Manga; 12. Kiwi.



Vamos completar a cruzadinha com as dicas das frutas?

VAMOS JOGAR? DESCUBRA AS FRUTAS!

VAMOS JOGAR? CAÇA AOS TEMPEROS!

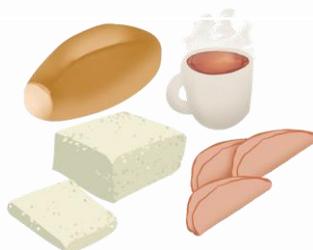
Vamos encontrar os principais temperos naturais que podem ser utilizados no preparo das alimentações?

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | A | P | R | I | C | A | O | I | N | H | A | L | H | O |
| B | D | Q | W | G | H | I | K | L | H | O | B | N | E | H |
| A | N | C | E | B | O | L | A | B | O | I | E | D | F | L |
| F | A | D | E | L | H | G | I | T | Y | A | L | Z | G | O |
| O | M | O | N | I | A | F | E | R | H | Y | F | J | I | U |
| R | A | L | F | D | E | A | L | E | C | R | I | M | A | R |
| E | N | D | E | H | Y | R | V | B | H | U | I | O | D | O |
| G | U | C | H | U | R | E | I | C | A | D | G | E | C | D |
| A | I | M | A | N | J | E | R | I | C | A | O | L | E | L |
| N | E | G | H | Y | E | X | S | T | U | A | B | O | B | X |
| O | D | A | F | E | G | H | J | B | V | C | D | F | O | V |
| B | A | L | T | O | M | I | L | H | O | E | R | T | L | M |
| O | C | D | H | G | X | E | J | K | E | F | G | U | I | N |
| C | O | B | A | K | O | P | X | W | G | R | B | V | N | C |
| I | E | C | O | E | N | T | R | O | P | G | H | J | H | A |
| U | S | A | P | A | N | I | F | D | K | L | H | O | A | B |

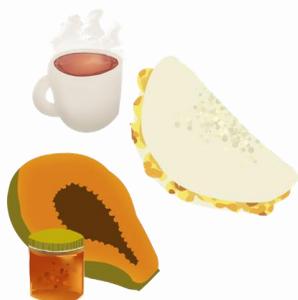
Resposta: Páprica; Alho; Cebola; Óregano; Alecrim; Louro; Manjeriça; Cebolinha; Tomilho; Coentro

VAMOS JOGAR? QUEM É O INTRUSO?

Utilize todas as minhas dicas para localizar o alimento intruso em cada refeição. Marque um X no alimento intruso.



Café da manhã: café, pão francês, queijo branco e peito de peru.



Café da manhã: tapioca com ovo, café, mamão e mel.



Almoço: arroz branco, feijão, salada de folhas, frango cozido, salada de maionese e laranja.



Lanche: banana, castanhas e iogurte de morango industrializado.



Lanche: vitamina de abacate e biscoito de água e sal.

Resposta: Mel; peito de peru; biscoito de água e sal; iogurte de morango industrializado; salada de maionese.

Agora que você conheceu todas as minhas dicas, anote aqui o seu planejamento alimentar para um dia.



VOCÊ SABE COMO CONTROLAR A SUA GLICEMIA? O EXERCÍCIO FÍSICO É UM ALIADO!

Pratique exercício físico aeróbico (caminhada, corrida, bicicleta e natação).



Pratique exercício físico de resistência (aparelho de musculação, pesos livre, bandas elásticas e uso do próprio peso corporal).



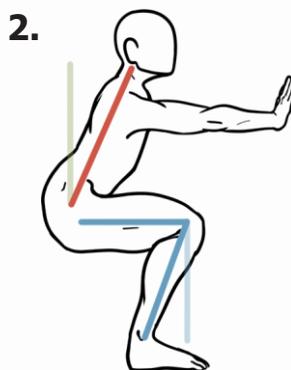
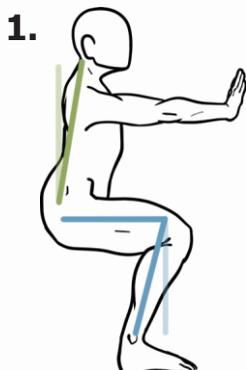
DICAS DA DORA - EXERCÍCIO FÍSICO

- ✓ O recomendado é realizar 2 exercícios de resistência e 5 exercícios aeróbicos por semana. Cada exercício deve durar 30 minutos.
- ✓ É recomendado um mínimo de 150 minutos semanais de exercícios físicos, não ficando mais do que dois dias sem se exercitar.
- ✓ Com o passar do tempo é necessário aumentar progressivamente o tempo, frequência, carga e intensidade do exercício físico.
- ✓ Ao praticar exercício físico fique atento aos sinais de hipoglicemia (tremor, suor, calafrios, confusão mental, tontura, taquicardia, fome, náusea, sonolência, visão embaçada, dor de cabeça, sensação de formigamento e em casos mais graves convulsões e inconsciência) durante e após o exercício físico.



VAMOS JOGAR? ENCONTRE OS ERROS!

Vamos tentar identificar quem está praticando o exercício corretamente? Marque um X na figura correta.



Resposta: 1, 3, 6.

VOCÊ SABE COMO CONTROLAR A SUA GLICEMIA? OS MEDICAMENTOS SÃO ALIADOS!

Quando algum órgão não consegue funcionar adequadamente sozinho, precisamos de uma “ajudinha de fora” para que as coisas voltem a funcionar.

Para um bom controle da glicemia é **necessário tomar a medicação corretamente**, seguindo a orientação que está na receita.

Os medicamentos para diabetes são chamados de “**agentes antidiabéticos**” e eles agem no organismo de diferentes formas:

- ✓ Aumentando a secreção de insulina pelo pâncreas;
- ✓ Diminuindo a velocidade com que os carboidratos são absorvidos;
- ✓ Diminuindo a produção de glicose pelo fígado; e
- ✓ Melhorando a utilização da glicose;

Mas todos os agente antidiabéticos possuem um objetivo em comum: **ajudar a controlar a glicemia** para que a glicose em excesso não danifique os órgãos!



Atenção

Mesmo utilizando medicamentos para tratar o diabetes, a dieta e o exercício físico continuam sendo essenciais para um melhor controle da doença.

ALÉM DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, DO EXERCÍCIO FÍSICO E DOS MEDICAMENTOS, VOCÊ SABE O QUE MAIS PODE SER FEITO PARA CONTROLAR A DOENÇA?

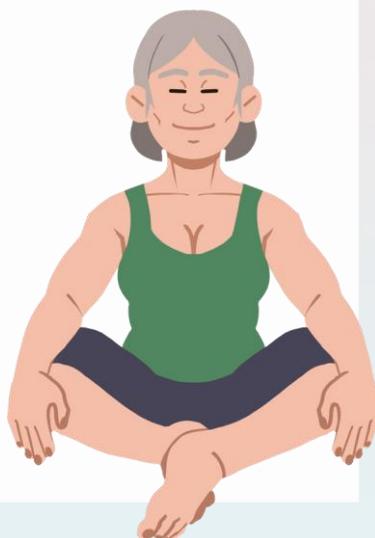
1. Dormir pelo menos de 6 a 8 horas seguidas.



2. Diminuir o estresse.



3. Realizar exercícios de relaxamento (ex.respiração profunda).



4. Abandonar o tabagismo.

O cigarro é responsável pelo desenvolvimento de complicações nas pessoas com diabetes.



5. Abandonar o etilismo.

Consumir bebidas alcoólicas pode levar ao ganho de peso, ao descontrole da doença e até graves hipoglicemias.

CUIDADO COM OS PÉS

As pessoas com diabetes tendem a ter os pés mais “sensíveis” e por isso é necessário destinar um momento diário para cuidá-los.



Lavar os pés e secar entre os dedos.



Ao lavar os pés não usar água nem muito quente e nem muito fria.



Inspecionar os pés: observar diferença de temperatura, coloração e diminuição de pelos.



Usar hidratante nos pés.
Exceto entre os dedos.



Não caminhar descalço.



Usar sapatos confortáveis, que tenham a sola dura. Quando usar sapato fechado é necessário usar meia, porém sem costura, trocando-as diariamente.



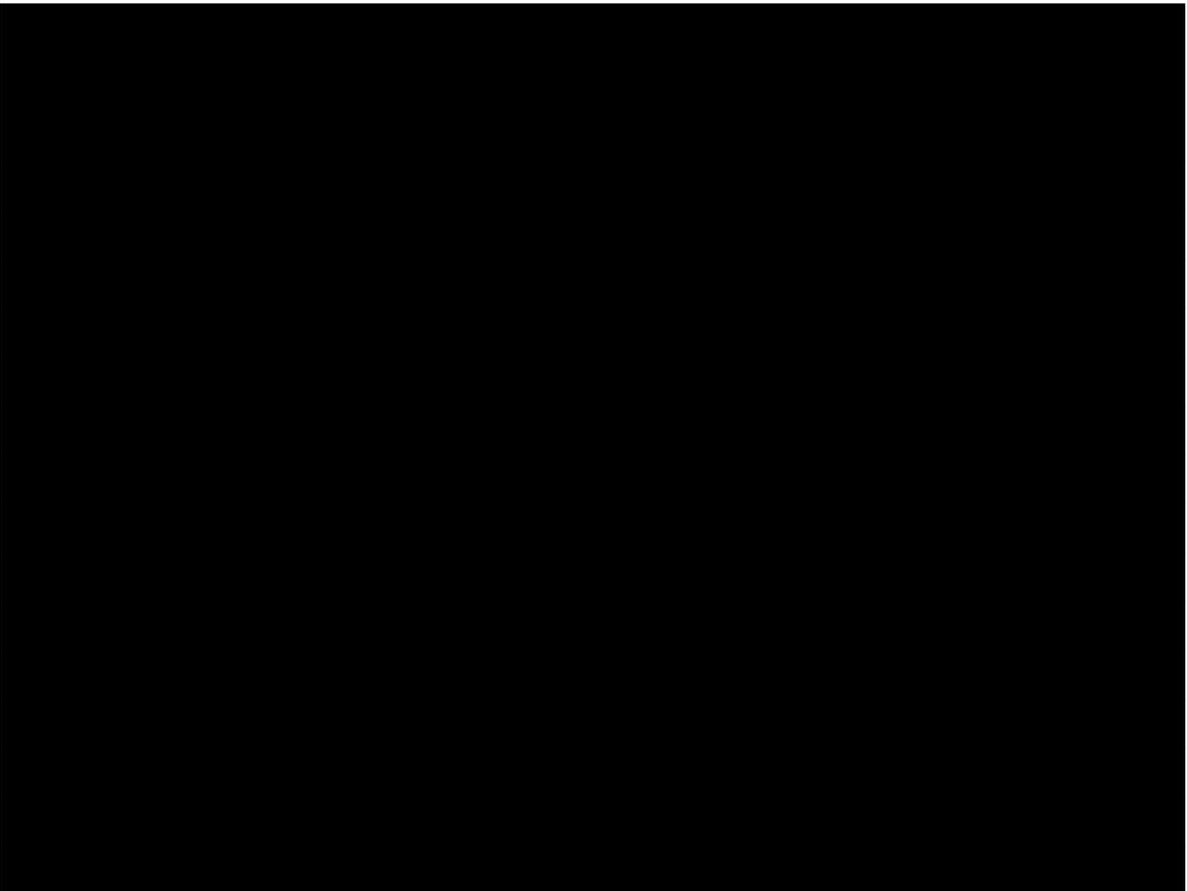
Inspecionar e palpar o interior dos sapatos antes de calçá-los.



Não cortar calos e cantos das unhas e não tirar cutículas.

VAMOS REGISTRAR O SEU AUTOCUIDADO?

Preencha o quadro para verificar o seu autocuidado
semanal.



FONTES CONSULTADAS

- Brasil. Ministério da Saúde. Alimentação Cardioprotetora: manual de orientações para os profissionais de saúde da Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- Brasil. Ministério da Saúde. Fascículo 2 Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da população. Brasília : Ministério da Saúde, 2021.
- Brasil. Ministério da Saúde. Orientação alimentar de pessoas adultas com obesidade, hipertensão arterial e diabetes mellitus : bases teóricas e metodológicas. Brasília : Ministério da Saúde, 2022.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
- Orem, Dorothea Elizabeth. Nursing: concepts of practice. 6th ed. Mosby, Inc. 2001.
- Pititto B, Dias M, Moura F, Lamounier R, Calliari S, Bertoluci M. Metas no tratamento do diabetes. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2022.
- Rodacki M, Teles M, Gabbay M, Montenegro R, Bertoluci M. Classificação do diabetes. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2022.
- Silva Júnior WS, Fioretti A, Vancea D, Macedo C, Zagury R, Bertoluci M. Atividade física e exercício no pré-diabetes e DM2. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2022.
- Sociedade Brasileira de Diabetes. Autocuidado e diabetes em tempos de covid-19. E-book SBD. Brasília : Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020.

