



2023

**PRODUTO
TÉCNICO,
TECNOLÓGICO
PROFSAÚDE**

MESTRADO PROFISSIONAL EM SAÚDE DA FAMÍLIA



FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ - CEARÁ

SANDHARA RIBEIRO RODRIGUES

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO VIRTUAL EM DIABETES

Orientador: Dr. Roberto Wagner Júnior Freire de Freitas

Eusébio

2021

APRESENTAÇÃO

O presente produto está vinculado ao Trabalho de Conclusão de Mestrado intitulado “Educação em Diabetes Mellitus tipo 1 por meio virtual e sua influência no controle metabólico - um estudo piloto” de autoria de Sandhara Ribeiro Rodrigues, orientado por Roberto Wagner Júnior Freire de Freitas.

CONTEXTUALIZAÇÃO

Em virtude da dificuldade de acesso às pessoas com diabetes aos grupo de Educação em saúde, seja pela imposição que o isolamento social da pandemia trouxe, ou pelas limitações geográficas dos serviços e disponibilidade de tempo, evidenciou-se a necessidade de elaborar um programa virtual de educação em diabetes, um produto educacional com aplicação prática, formado por postagens destinadas a um grupo virtual de educação em diabetes.

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO VIRTUAL EM DIABETES

Egressa: Sandhara Ribeiro Rodrigues

Orientador: Prof. Dr. Roberto Wagner Júnior Freire de Freitas

Instrumento de educação em diabetes: textos e imagens que podem ser utilizados por profissionais e serviços de saúde para compartilhamento em um grupo virtual composto por pessoas com diabetes mellitus.

Distribuição da sequência de temas a serem compartilhados no grupo de WhatsApp, composto por pessoas com Diabetes Mellitus tipo 1. Barbalha, CE, 2021:

Sequência dos temas utilizados nas mensagens enviadas ao grupo		
Semana	Primeiro tema	Segundo tema
1	Conceito de Diabetes	Complicações crônicas do diabetes mellitus.
2	Alimentação saudável – boas escolhas, tamanho das porções e dificuldades no seguimento do plano alimentar. Planejamento e preparo das refeições.	Leitura de rótulos de alimentos industrializados, <i>diets</i> e <i>lights</i> . Contagem de carboidratos dos alimentos.
3	Ser ativo: estímulo à prática regular de exercício físico, priorizando as atividades preferidas e prazerosas.	Auto monitoramento: sua importância no tratamento, frequência indicada e formas de registros. Sistema Flash de monitoramento.
4	Controle e monitoramento do peso corporal.	Importância do controle da pressão arterial.
5	Exames periódicos, entendimento de alvos terapêuticos e compartilhamento de metas individualizadas.	Medicamentos: adesão e adaptação ao tratamento prescrito
6	Cuidados com a insulina: armazenamento, manuseio e descarte dos insumos.	Manejo das hipoglicemias

7	Manejo de hiperglicemias e fator de sensibilidade	Tempo de ação das insulinas e sua relação com a alimentação.
8	Prevenção de hipoglicemia durante exercícios	Rede de apoio: reflexão sobre quem pode ser aliado no tratamento. Vínculo com a equipe de saúde.
9	Controle do consumo de álcool.	Abandono do tabagismo.
10	Incentivo ao cuidado com os dentes e acompanhamento com o dentista regularmente.	Planejamento como forma de favorecer a adesão ao tratamento.
11	Cuidados com os pés.	Problemas: praticar a identificação e resolução.
12	Comportamento saudável: fazendo escolhas melhores.	Saúde mental: identificação dos sinais de alerta e incentivo a falar sobre seus sentimentos.

Fonte: Elaborado pela autora, 2022.

Semana 1, primeiro tema: Apresentação do grupo.

Bom dia!! Já se perguntaram porque nomeei o grupo por DIA BOM?!?

Doenças crônicas normalmente estão relacionadas com coisas ruins, experiência ruim, consequência ruim, ou algo que gere uma vida ruim. Mas isso não é verdade, e nós podemos sim ter uma vida boa, uma rotina boa, e um BOM DIA. Nós podemos ter um bom controle do diabetes, um DIAbetes BOM. E sim, nós podemos nos ajudar, nesse grupo poderemos compartilhar informações para facilitar ter um Bom DIAbetes, e muitos DIAS BONOS!

Fonte: Elaborada pela autora, 2022.

DIABETES MELLITUS

O diabetes é uma doença crônica que ocorre quando o pâncreas não é capaz de produzir insulina, a sua produção é insuficiente ou quando o corpo não é capaz de fazer bom uso da insulina que produz.

Tipo 1

O TIPO 1 É CARACTERIZADO ESSENCIALMENTE POR NÃO HAVER PRODUÇÃO DESSE HORMÔNIO NO PÂNCREAS. OS CASOS DO TIPO 1 APARECEM GERALMENTE NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA



Tipo 2

O TIPO 2 É FUNDAMENTALMENTE CARACTERIZADO PELA DIFICULDADE DE USO DA INSULINA PRODUZIDA. O TIPO 2 ATINGE COM MAIS FREQUÊNCIA INDIVÍDUOS ADULTOS.

COMPLICAÇÕES DO DIABETES



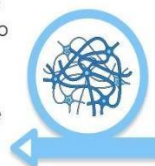
CORAÇÃO E CÉREBRO: O diabetes altera a capacidade do organismo de processar as gorduras, levando à formação de placas nos vasos sanguíneos. Com o entupimento das artérias, aumentam bastante as chances de um infarto ou de um acidente vascular cerebral.

OLHOS: O diabetes também leva ao estreitamento progressivo das paredes dos vasos sanguíneos dos olhos, podendo até bloquear a passagem do sangue até a retina, ou causar hemorragias. Conhecida como retinopatia diabética, pode levar à perda parcial ou total da visão.



RINS: Com a exposição prolongada a altos níveis de açúcar e a combinação de outras condições como a hipertensão, os rins vão perdendo a capacidade de filtrar o sangue e de eliminar outros resíduos produzidos pelo organismo como a ureia e creatinina, que pode evoluir para uma doença renal crônica.

SISTEMA NERVOSO: Os nervos periféricos também são afetados pelo diabetes. No começo, há uma sensação de adormecimento e formigamento nas mãos e nos pés. Nos casos mais graves, a pessoa perde a sensibilidade e a capacidade de sentir dor, o que exige mais atenção em ferimentos.



Controlar bem a glicemia é o primeiro passo para tratar essas disfunções..

fonte: ADJ – ASSOCIAÇÃO DE DIABETES JUVENIL

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A Alimentação Saudável é um dos comportamentos de autogestão para pessoas com diabetes, pré-diabetes ou doença cardiometabólica. No entanto, o que é alimentação saudável?



Comer de forma saudável pode se adequar a todos os gostos e tradições ao escolher uma variedade de alimentos e bebidas nutritivos. Tenha cuidado com açúcares adicionados, gorduras saturadas e trans, sódio e álcool.

Existem 3 principais tipos de nutrientes nos alimentos: carboidratos, proteínas e gorduras. Incluindo uma porção de todos os 3 em cada refeição, ajuda a arredondar um plano saudável para melhorar os níveis de glicose no sangue (açúcar) e lipídio (gordura).



Busque um especialista na área, nutricionista e outros em sua equipe de saúde para formular um plano que se encaixe em suas preferências pessoais e necessidades. O plano alimentar deve ser individualizado.

Defina metas realistas e alcançáveis de alimentação saudável
Considere diferentes opções de alimentação saudável
Desenvolva um plano de refeição que se encaixe em você

Fonte

2020 Association of Diabetes Care & Education Specialists.

Orientações quanto à alimentação.

Cuidar do diabetes está ligado a cuidar da alimentação. E com a correria do trabalho, o preço dos produtos naturais, a facilidade para comer alimentos industrializados, fica ainda mais difícil. Mas cada um pode traçar sua melhor estratégia para seguir as orientações. Não existem regras alimentares que se adequem a todo mundo. É interessante que um nutricionista acompanhe sua alimentação e monte junto com você um plano alimentar adaptado a sua rotina, suas preferências, seus horários e seu tratamento.

Estudos mostram que a maior dificuldade relatada pelas pessoas que tem diabetes é lidar com a alimentação.

No dia a dia pode ser difícil alimentar-se bem. Uma estratégia que sempre me ajudou a ter boas escolhas alimentares na correria do dia a dia é o congelamento de alimentos. Nos finais de semana, ou em algum dia que eu tenha mais tempo, preparo as refeições (cozinho as carnes, legumes, arroz), coloco em depósitos pequenos na quantidade de uma refeição e congelo. No decorrer da semana vou descongelando. Chego até a levar para o trabalho, numa bolsinha térmica. E vocês? Quais suas dificuldades ou dicas?

Fonte: Elaborada pela autora, 2022.

Semana 2, segundo tema: Leitura dos rótulos. Método: Texto, imagem e link de acesso a um site.

Está chegando a Páscoa, e como não lembrar dos chocolates? Comer chocolate Diet? Meio amargo? Tradicional? Ovo ou barra? E como aplicar a insulina? Vocês sabem ler a tabela nutricional? Sabem qual componente vai ter impacto direto na nossa glicemia?

CARBOIDRATOS, este é o macro nutriente que rapidamente vai elevar o açúcar de nosso sangue. Vou mostrar uns exemplos pra vocês de como a quantidade de carboidratos do chocolate ao leite e da sua versão Diet são muito semelhantes.

25 g	Nestle Classic® Ao Leite	Nestle Classic® Diet
Valor energético	134 kcal	119 kcal
Carboidratos	15 g	14 g
Proteínas	1,2 g	1,6 g
Gorduras Totais	7,7 g	8,3 g
G. Saturada	4,4 g	4,6 g
Gordura Trans	Não Contém	Não Contém
Fibra Alimentar	0,7 g	0,6 g
Sódio	11 mg	19 mg

É bom lembrar que isto não significa que, já que são semelhantes, estamos liberados para comer um enorme ovo de páscoa cheio de açúcar e gordura. Pelo contrário, é bom compreender que mesmos os alimentos diet e light vão ter impacto em nossa glicemia. E sempre que fizermos a escolha de comer algo diferente, devemos olhar a tabela nutricional e ter a compreensão do quanto de carboidrato está na porção ingerida.

Eis um link de um blog com orientações sobre tabela nutricional: <https://drauziovarella.uol.com.br/alimentacao/como-ler-os-rotulos-de-alimentos/>

Fonte: Elaborada pela autora, 2022.

Orientação quanto a leitura de rótulos de alimentos

drauziovarella.uol.com.br/alimentacao/como-ler-os-rotulos-de-alimentos/

COMO LER OS RÓTULOS DE ALIMENTOS

Os rótulos trazem dados baseados na quantidade saudável que podemos consumir, mas é preciso ler com cautela. Saiba como ler e evitar confusões.

 Tainah Medeiros é jornalista com foco em saúde, atuou como repórter de 2011 a 2016 no Portal Drauzio Varella. Hoje, é a responsável pelas Redes Sociais do dr. Draw. <três




Fonte: website Drauzio Varella. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/alimentacao/como-ler-os-rotulos-de-alimentos/>. Acesso em 15 fev 2022.

Página do site indicado pelo educador.

drauziovarella.uol.com.br/alimentacao/como-ler-os-rotulos-de-alimentos/

Publicado em: 28 de setembro de 2015
Revisado em: 11 de agosto de 2020



Os rótulos trazem dados baseados na quantidade saudável que podemos consumir, mas é preciso ler com cautela. Saiba como ler e evitar confusões.

Bateu a fome, mas você está sem tempo para cozinhar. Qual a saída? Aquela lasanha pronta, o salgadinho de pacote ou a tão tradicional bolacha recheada. Para aqueles que andam na onda mais saudável, uma refeição light congelada ou uma barrinha de cereais com iogurte fazem a vez.

Não é novidade que esse tipo de cardápio não é o ideal, pois além de ser menos saboroso, tem teor nutritivo baixo. Por outro lado, não há como fechar

Fonte: website Drauzio Varella. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/alimentacao/como-ler-os-rotulos-de-alimentos/>. Acesso em 15 fev 2022.

Semana 3, primeiro tema: Ser ativo. Método: texto e infográfico.

Boa Tarde! Faça votos que estejam todos bem. Como vai o feriado? Muito descanso ou muita atividade? E falando em atividade, como anda a prática de atividade física? Um dos pilares do tratamento do diabetes é a atividade física. Você está conseguindo SER ATIVO??

Ser ativo inclui todas as maneiras como você move seu corpo e diminui o tempo que você passa sentado. Se você tem diabetes, também pode ajudar a manter sua glicemia mais perto dos níveis-alvo ideais e reduzir ou prevenir problemas de saúde agora e no futuro.

Ser ativo é uma parte importante para se manter saudável. Aumenta a frequência cardíaca, usa calorias e fortalece seus músculos e ossos. O melhor de tudo, ser ativo pode ajudá-lo:

- Perder gordura corporal
- Fique mais em forma
- Aumentar a força muscular e resistência aeróbica
- Menor glicose no sangue
- Melhore seu humor
- Melhore a pressão arterial e o colesterol
- Sinta-se menos estressado ou ansioso
- Reduza suas chances de morrer cedo

Se você já está ativo, ótimo – basta pensar em se mover mais o dia todo para acelerar seu metabolismo. Se você está inativo e fora de forma agora, você tem mais a ganhar movendo-se ainda mais. Dê pequenos passos para adicionar mais movimento ao seu estilo de vida diário. Com o tempo, você vai descobrir que está se sentindo melhor e pronto para fazer ainda mais.

Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma. Fazer atividade física parte do seu estilo de vida diário consome calorias mesmo que não faça parte de um plano de exercícios estruturado; então, fique criativo!

Em seguida, comece a pensar em um plano de atividade. Concentre-se em atividades que você gosta e pode encontrar uma maneira de fazer. Há muitas coisas que aumentam seus batimentos cardíacos e queimam calorias.

Tente algumas coisas diferentes para não se entediar. Se você tem problemas de saúde, você deve discutir com sua equipe de saúde como eles afetam sua capacidade de aumentar seu nível de atividade e se há alguma atividade que você precisa evitar. Seu especialista em diabetes e educação pode ajudá-lo a resolver problemas para encontrar o que funciona para você.

Encontrar a motivação e a energia para ser ativo pode ser mais difícil se você estiver tendo dificuldade em lidar com as demandas de sua condição. Certifique-se de informar sua equipe de saúde se você precisa de mais apoio para alcançar seus objetivos.

Fonte: Elaborada pela autora, 2022.

SER ATIVO

Diminui a glicose do sangue, fortalece ossos e músculos, aumenta a frequência cardíaca, ajuda a perder gordura corporal, melhora o humor, melhora a pressão arterial e o colesterol

QUALQUER ATIVIDADE FÍSICA É MELHOR QUE NENHUMA

SER ATIVO É UMA PARTE IMPORTANTE PARA SE MANTER SAUDÁVEL.

fonte: American Association of Diabetes Educators



Escolha suas atividades favoritas. Pense em coisas que você gosta de fazer, dessa forma você é mais provável que continue fazendo.

Vá devagar. Comece com cinco ou dez minutos da atividade e trabalhe até 30 minutos de cada vez, cinco dias por semana (ou mais, se puder).

Não exagere. Enquanto você se exercita, você deve ser capaz de falar, mas não cantar.

Verifique sua glicemia. Caso sinta algum desconforto, veja seu nível de glicose.

Acompanhe sua atividade. Isso vai ajudá-lo a se sentir bem consigo mesmo e progredir.

Encontre um amigo para se exercitar. Vocês podem se ajudar a continuar.

Faça uma aula. Considere conferir as aulas na comunidade ou academia, talvez algo que você sempre quis experimentar, como zumba, hidroginástica.

Junte-se a um time. Jogue um esporte que você goste, qualquer coisa, do racha à capoeira. Tente coisas diferente para não se entediar

Semana 3, segundo tema: Auto monitoramento e sistema flash de monitoramento. Método: Infográficos.

AUTOMONITORIZAÇÃO DA GLICEMIA CAPILAR

A auto monitorização revolucionou o manejo do Diabetes. Esse método é bastante útil na avaliação do controle glicêmico, permitindo aos próprios pacientes identificarem a glicemia capilar em diversos momentos de dia e corrijam rapidamente picos hiperglicêmicos ou episódios de hipoglicemia.

Boa confiabilidade:

A maioria dos glicosímetros utilizados quantifica glicose plasmática, e a faixa de medição vai de 10 a 600 mg/dl (dependendo da marca do monitor).



Muitos benefícios

O uso do método promove a redução do risco de hipoglicemia e amplia a compreensão sobre o efeito dos diversos alimentos, do estresse, das emoções e dos exercícios sobre a glicemia.



Fácil realização

Para pacientes em tratamento intensivo, com múltiplas injeções de insulina, a AMGC deve ser feita no mínimo quatro vezes ao dia, geralmente antes e depois das refeições e ao deitar.



Armazenamento de dados

Permite, ainda, ajustes de insulina de maneira retrospectiva, nas consultas médicas, com base nos resultados obtidos ao longo de semanas e meses. Para isto, é muito importante registrar os valores obtidos e levar ao seu médico, para auxílio da prescrição.

Acredite!

Apesar de doloroso, é fundamental conhecer como está sua glicemia

REFERÊNCIAS
Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes, SBD 2019

SISTEMA DE MONITORIZAÇÃO CONTÍNUA DE GLICOSE EM LÍQUIDO INTERSTICIAL POR MEIO DE DISPOSITIVOS

São aparelhos, minimamente invasivos, que registram e exibem o valor, a direção e a magnitude da alteração dos níveis de glicose intersticial, por meio de um sensor subcutâneo.

Um avanço!

No fim de 2014, foi lançado o FreeStyle Libre® (Abbott), o único sensor com SFGM no mercado europeu e posteriormente inserido no mercado brasileiro (2016).



Muitos benefícios

No leitor, o paciente pode verificar diversos dados em tempo real, retrospectivos das últimas 8 horas e preditivos futuros. Informações prospectivas são fornecidas pelas setas de tendência.

Fácil realização

Para a leitura da glicemia, o paciente deve "escanear" ou passar o leitor por cima do sensor (que deve ser inserido na região posterior do braço). O sistema é resistente à água, mede a glicemia intersticial a cada minuto, mas acumula esses números a cada 15 minutos.

Armazenamento de dados

As retrospectivas incluem "indicador de gerenciamento de glicose" (GMI, ou antiga HbA1c estimada) de 7, 14 e 30 dias anteriores, Variabilidade Glicêmica em formato de gráfico com registros de média de desvios-padrão, média de glicose, tempo no alvo, entre outros.



saiba mais em:

<https://www.freestyle.abbott/br-pt/home.html>

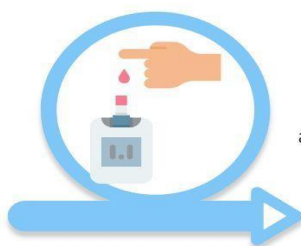
REFERÊNCIAS
Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes, SBD 2019

DIABETES E O CONTROLE DO PESO CORPORAL



Estudos realizados no Brasil mostram que cerca de metade das pessoas com diabetes tipo 1 estão fora do peso recomendado, seja por sobrepeso ou obesidade.

O estado nutricional é o resultado do equilíbrio entre o consumo de nutrientes e o gasto energético do organismo para suprir as necessidades nutricionais. O cálculo de índice de massa corpórea utiliza o peso do paciente dividido pela altura ao quadrado, e considera-se normal quando o valor obtido está entre 18 a 25 kg/m²



Foi demonstrado que a redução de peso melhora o controle glicêmico e ameniza a necessidade de medicamentos que diminuem a glicose.

Mudanças prejudiciais do estilo de vida, como determinados hábitos alimentares, sedentarismo e maior consumo de alimentos com alta densidade energética, são os principais fatores que contribuem para o aumento da prevalência de obesidade. A perda de peso pode ser obtida com a ingestão calórica controlada e numa quantidade inferior ao gasto energético, associada à prática regular de atividade física.

fonte: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020



Semana 4, segundo tema: Orientações quanto ao controle da pressão arterial. Método: Texto.

Dias bons para todos vocês! Passando aqui para lembrar que a pressão arterial de quem tem diabetes deve ficar abaixo de 140 x 90mmHg (popularmente, 14 por 9). Manter a pressão abaixo desse valor reduz o risco de morte, infarto cardíaco e AVC (acidente vascular cerebral). Avalie sua pressão arterial regularmente, e se não estiver dentro dos valores ideais, PROCURE SEU MÉDICO para adequar o tratamento medicamentoso.

Fonte: Elaborada pela autora, 2022.

Semana 5, primeiro tema: Explicação sobre a realização de exames periódicos, entendimento de alvos terapêuticos e metas individualizadas. Método: textos.

Dias bons para todos vocês!

Sabemos que quem tem diabetes deve fazer exames regularmente. O tratamento deve ser continuamente avaliado e modificado conforme os resultados dos exames de rotina. É importante que todos saibam quais devem ser esses exames e ficar atentos para realiza-los nos períodos previstos.

A hemoglobina glicada ainda é o melhor exame para avaliar a média de glicose, e nos dá um valor que representa como esteve a glicemia nos últimos 3 meses. É por isso que deve ser realizada a cada três meses em quem tem diabetes tipo 1.

Demais exames que avaliam as complicações crônicas do diabetes devem ser feitos ao menos uma vez ao ano, como a avaliação da retina dos olhos pelo oftalmologista, e função renal por meio dos exames laboratoriais.

Você esquece de fazer seus exames anuais? Que tal escolher um mês especial para fazer todos os seus exames?? Por exemplo, você pode criar o hábito de no mês do seu aniversário fazer todos os exames necessários, ir ao oftalmologista, dentista, pedir os exames para avaliar o colesterol e função renal. É um excelente presente de aniversário que você pode dar a si próprio. Isso também é amor próprio, não é verdade?

Fonte: Elaborada pela autora, 2022.

E ALVO TERAPÊUTICO, já ouviu falar?

Ele corresponde à meta do tratamento, o valor que preconizamos para que possamos dizer que seus exames estão bons. O alvo terapêutico deve ser individualizado, tomando como base as outras doenças ou complicações, mas de uma forma geral, temos que a hemoglobina glicada deve estar **abaixo de 7%**. Isto sim é um excelente alvo terapêutico. E esta é a nossa meta!!

Fonte: Elaborada pela autora, 2022.

TOMANDO MEDICAÇÃO

Tomar medicamentos ajuda a diminuir o risco de ataque cardíaco, derrame e danos nos rins, gerenciando os níveis de glicose no sangue, pressão arterial e colesterol em seu corpo. Diabetes é uma doença progressiva, então quanto mais tempo você tiver de diabetes, mais você precisará de medicamentos para manter você e seu coração, olhos e rins saudáveis.

Seu profissional de saúde ajuda escolhendo os medicamentos certos para você, mas você desempenha o papel mais importante. Certifique-se de entender seu plano de medicação para que você possa tomar seus medicamentos da maneira certa e na hora certa, todos os dias.

- **Mantenha uma lista de todos os seus medicamentos atuais**

- Inclua todos os medicamentos prescritos e não prescritos em sua lista. Isso inclui remédios à base de plantas, vitaminas e outros.
- Uma lista de medicamentos fornece informações valiosas para sua equipe de saúde. Certifique-se de incluir o nome, a dose e o tempo que você tomar cada um.



- **Guarde sua receita e a leve para farmácia todos os meses**

- Converse com seu farmacêutico para encontrar opções de medicamentos acessíveis, organize a data de recebimento. Se você não entende ou esquece para que é a medicação, pergunte ao seu farmacêutico ao pegá-los.

- **Tome sua medicação na hora certa.**

- Crie uma rotina diária para tomar seus medicamentos.
- Encontre os melhores momentos para tomar seus medicamentos para que eles funcionem melhor para você. Pergunte à sua equipe de cuidados com diabetes sobre a hora do dia, espaçamento entre doses, emparelhamento de tempo de medicação com sua agenda diária e agrupamento de medicamentos que podem ser tomados juntos.

- **Compartilhe suas crenças e preocupações com a medicação**

- Tomar seu remédio teve efeitos positivos na sua saúde?
- Seu remédio causou baixa glicemia (hipoglicemia)?
- Está preocupado com o número de pílulas que deve tomar todos os dias?
- Seu plano de medicação é muito complicado para o seu estilo de vida?



Converse com sua equipe de cuidados com diabetes para saber mais sobre as ações necessárias para alcançar melhor seus objetivos de saúde.

Semana 6, primeiro tema: Cuidados com a insulina: Armazenamento, manuseio e descarte dos insumos. Método: Texto e link para acesso a conteúdo online.

Que tal revisar os cuidados que se deve ter com a insulina, e se você está fazendo de forma adequada?

Sabemos que o tratamento de diabetes mellitus tipo 1 exige o uso regular de insulina, de forma a imitar a produção do pâncreas de quem não tem diabetes. Há a necessidade de garantir uma quantidade de insulina basal, além de doses de insulina que cubram a ingesta de carboidratos das refeições. Mas é importante que a insulina esteja funcionando direitinho, o que exige técnicas adequadas de transporte, armazenamento e administração.

Separei para vocês um link que contém orientações sobre o cuidado que se deve ter com a insulina exógena. Não deixem de ler...

[https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-\(DM2\)-no-adulto/cuidados-com-insulinoterapia#armazenamento](https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-(DM2)-no-adulto/cuidados-com-insulinoterapia#armazenamento)

Fonte: Elaborada pela autora, 2022.

Orientações quanto aos cuidados com a insulinoterapia.

The screenshot shows the 'Linhas de Cuidado' website interface. At the top, there is a navigation bar with the 'gov.br' logo, 'CORONAVÍRUS (COVID-19)', and links for 'ACESSO À INFORMAÇÃO', 'PARTICIPE', 'LEGISLAÇÃO', and 'ÓRGÃOS DO GOVERNO'. Below this, the page title is 'MINSAÚDE - Linhas de Cuidado'. The main content area is titled 'Cuidados com a Insulinoterapia' and includes the following text: 'A educação para o autocuidado e manutenção do uso da insulina deve preconizar as características de cada paciente e sua realidade social. A prescrição e técnica de aplicação devem ser revisadas a cada consulta com o paciente e responsáveis pelo cuidado. Solicite a repetição da técnica de aplicação para avaliar o aprendizado. Estratégias para diminuir a dor e desconfortos nas aplicações, contribuem para a adesão ao tratamento.' It also features a link for 'Tratamento medicamentoso' and a section on 'Auto Monitorização diária da glicemia'. At the bottom, there is a horizontal menu with tabs for 'Armazenamento', 'Transporte', 'Preparo', 'Aplicação', 'Descarte', and 'Automonitorização Glicêmica Domiciliar'. The 'Armazenamento' tab is currently selected.

Fonte: Ministério da Saúde - Linhas de Cuidado, Secretaria de Atenção Primária, 2022. Disponível em: [https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-\(DM2\)-no-adulto/cuidados-com-insulinoterapia#armazenamento](https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-(DM2)-no-adulto/cuidados-com-insulinoterapia#armazenamento). Acesso em: 15 de fev. 2022.

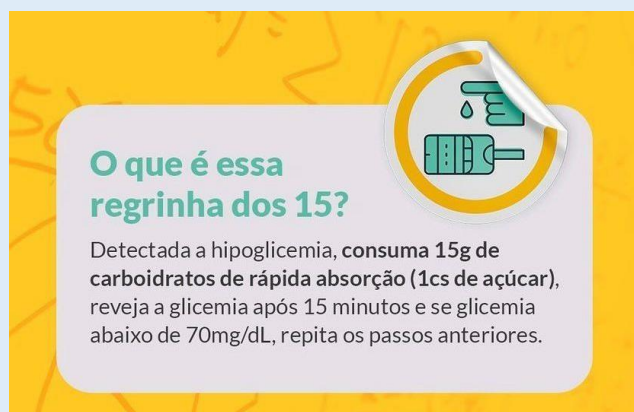
Semana 6, segundo tema: Manejo das hipoglicemias. Método: Texto e imagem.

Bom dia! Bom domingo!!

E aí, quem anda sentindo hipoglicemias? Você sabe o que fazer quando tem uma hipoglicemia??

Quem faz uso de insulina sempre está sujeito a ter um evento de hipoglicemia. São muitos os fatores que alteram nossa glicose, sendo os mais comuns: excesso de exercício, redução da quantidade de alimentos, contagem de carboidratos incorreta, atraso entre a dose de insulina aplicada e o início da refeição, dose elevada de insulina...

E é fundamental que a gente saiba o que fazer na hora da hipoglicemia. Já ouviu falar na regra dos 15?



Sentir hipoglicemia é algo bem ruim, sabemos. Mas é importante buscar o alimento correto, e respeitar está regrinha, mesmo que a vontade seja de comer tudo que tem na geladeira.

Os melhores alimentos são:

- O próprio açúcar
- Balas, jujubas.
- Mel
- GLI INSTAN (já ouviu falar desse?)
- Suco adoçado

Alimentos com gordura não são uma boa opção (como chocolates, bombons ou brigadeiro), pois a gordura faz retardar a absorção do açúcar, e vai demorar mais para sair da hipoglicemia!!!

Outra observação importante é que, se você está sentindo muita hipoglicemia, em horários repetidos, e não foi excesso de exercício ou falta de alimentação, talvez seja importante rever a sua dose de insulina basal, pode ser que precise diminuir. Nunca se esqueça de perguntar ao seu endócrino o que fazer nessas situações!

SENTIR HIPOGLICEMIA CONSTANTEMENTE NÃO É NORMAL!!!

Semana 7, primeiro tema: Manejo de hiperglicemias e fator de sensibilidade. Método: texto.

O diabetes é caracterizado por desencadear a hiperglicemia no indivíduo. E o tratamento consiste em medidas que façam reduzir essa hiperglicemia. Claramente, no diabetes tipo 1, somente a insulina vai fazer isso. As doses devem sempre ser calculadas com o seu endocrinologista.

Mas você sabe o que fazer quando a glicemia está alta? É aqui que entra um conceito importante: FATOR DE SENSIBILIDADE, que representa o quanto uma unidade de insulina reduz a glicemia. Para fazer esse cálculo inicial, você pode utilizar a fórmula: $2.000/\text{dose total de insulina ao dia}$, para quem usa as insulinas análogas.


Se o seu fator de sensibilidade é 40, significa que uma unidade de insulina deve baixar em média 40 mg/dl de glicemia. E resalto que é “em média”, pois isto é bem variável, podemos ter diferença até de acordo com o horário do dia. Seguindo este exemplo, se sua glicemia está em 180 e você quer baixar para 100, deve aplicar duas unidades de insulina.

O fator de sensibilidade pode alterar no decorrer do dia, ou com o exercício físico, ou em infecções. Mas saber o seu fator de sensibilidade o ajudará bastante a escolher a dose de insulina que vai aplicar para reduzir uma hiperglicemia eventual.

Alguém aí já sabe seu fator de sensibilidade?

Fonte: Elaborada pela autora, 2022.

Semana 7, segundo tema: Tempo de ação das insulinas e sua relação com a alimentação. Método: imagens.

 <p>Aplicar a insulina 15 minutos antes da refeição faz a diferença mesmo?</p>	<p>Porém, este tempo pode variar de acordo com a idade, momento do dia e outros fatores. A prática do dia a dia combinada com a orientação médica é a melhor escola que você vai ter.</p>	<p>A função da insulina é permitir a entrada da glicose dentro das células, onde ela vai ser usada como energia.</p> <p>Quando uma pessoa que produz insulina normalmente se alimenta, o pâncreas é estimulado a produzir insulina, levando a glicose ingerida aos diversos órgãos do corpo humano pra utilização e armazenamento.</p>
<p>A insulina que injetamos leva um tempo para começar a agir e como o objetivo é aplicarmos insulina para cobrir a refeição sem que a nossa glicemia suba, precisamos respeitar este tempo.</p>	<p>Quanto tempo devo esperar? Depende da insulina! A insulina regular pede 30 minutos, a ultrarrápida pede 15 minutos e, somente a Fiasp pede 5 minutos.</p>	<p>Como não esquecer:</p> <p>Se você é a pessoa que esquece de aplicar antes e já vai comer logo, se programe. Calcule a dose da refeição, aplique, coloque um alarme e vai dar uma olhada no Instagram pro tempo passar mais rápido. Só cuidado pra não esquecer!</p>
<p>No momento de comer pode parecer chato ou difícil, mas a longo prazo, a recompensa vem. A sua glicemia fica mais estável e você não precisa viver uma montanha-rusa a todo momento!</p>		

Fonte: Página da Biabética® no Instagram. Nota: Disponível em: <https://instagram.com/biabetica?igshid=YmMyMTA2M2Y=>. Acesso em 15 fev. 2022.

Semana 8, primeiro tema: Prevenção de hipoglicemia durante os exercícios. Método: texto e infográfico.

Prevenção de hipoglicemia.

Bom dia! Tudo bem?

Quem tem diabetes sabe que precisa observar a glicemia constantemente, em especial antes de praticar atividade física. Isto porque a atividade física potencializa a ação da insulina e pode causar hipoglicemia em alguns casos. Seguem abaixo algumas orientações da Sociedade Brasileira de Diabetes sobre como agir antes de praticar uma atividade física.

Lembrando que estas recomendações são gerais, talvez você deva tomar alguma atitude diferente desta exposta.

Outras dicas extras são:

- Cheque a glicemia durante e após o exercício.
- Descubra como sua glicemia se comporta durante os treinos
- Leve sempre consigo algum carboidrato para corrigir hipoglicemia
- Hidrate-se.

Fonte: Elaborada pela autora, 2022.

Consumo de carboidratos antes do treino.

Como prevenir hipoglicemia durante o exercício

Quem tem diabetes sabe que precisa observar a glicemia constantemente, em especial antes de praticar atividade física. Isto porque a atividade física potencializa a ação da insulina e pode causar hipoglicemia em alguns casos.

Seguem abaixo algumas orientações da Sociedade Brasileira de Diabetes sobre como agir antes de praticar uma atividade física.

Glicemia menor que 90 mg/dl

Ingerir 15-30 g de carboidrato antes do início da atividade, principalmente se for prolongada.



Glicemia entre 91 e 150 mg/dl

Consumir cerca de 15g de carboidrato durante a atividade, principalmente se for moderada a leve.



glicemia entre 151 e 200 mg/dl

Não consumir carboidratos, até a glicemia estar abaixo de 150



Glicemia acima de 250 mg/dl

Somente realizar exercício se o teste de cetona no sangue esteja negativo. Caso contrário, evite o exercício.



Lembrando que estas recomendações são gerais, talvez você deva tomar alguma atitude diferente desta exposta.

Outras dicas extras são:

- Cheque a glicemia durante e após o exercício.
- Descubra como sua glicemia se comporta durante os treinos
- Leve sempre consigo algum carboidrato para corrigir hipoglicemia
- Hidrate-se.

Fonte: Elaborada pela autora, 2022.

Semana 8, segundo tema: Rede de apoio: reflexão sobre quem pode ser aliado no tratamento. Vínculo com a equipe de saúde. Método: Texto.

Bons dias!!

Neste último mês falamos sobre as complicações do diabetes, alimentação saudável, exercício físico, auto monitoramento, pressão arterial e peso corporal. Também falamos sobre os exames e metas. Hoje venho deixar uma reflexão mais leve. COMO ANDA SUA RELAÇÃO COM SUA EQUIPE MÉDICA E MULTIPROFISSIONAL?

Você tem buscado consultas? Visita regularmente os profissionais de saúde conforme o

Fonte: Elaborada pela autora, 2022.

Semana 9, primeiro tema: Controle do consumo de álcool. Método: texto.

Dias bons para todos vocês! Como estão?

Estamos em junho, mês repleto de festas, em especial para nós do Nordeste. Muita comida e bebida. Já sabemos que os alimentos afetam nossa glicemia, mas e o álcool?

Quem tem diabetes é proibido de ingerir bebidas alcoólicas?

Como diz o ditado: *Tudo posso, mas nem tudo convém!*

O consumo exagerado de álcool está associado ao aumento do risco cardiovascular, o que não é saudável para ninguém, certo?!?

Mas caso você queira consumir bebidas, de forma moderada, é importante que saiba o impacto que pode ter na sua glicemia. Você poderá ter uma hipo ou uma hiperglicemia. *Vamos entender melhor?*

No primeiro momento, logo após ingerir, algumas bebidas podem aumentar a sua glicemia, devido a quantidade de carboidratos presentes nas bebidas. Alguns exemplos de bebidas que aumentam a glicemia são: Cerveja, drinks adocicados, caipirinhas com frutas, vinho e espumante.

Mas atenção, a bebida alcoólica tem um efeito no fígado de cortar as reservas de glicogênio, podendo causar hipoglicemias horas depois. A tendência é que cerca de 6h que você começou a ingerir a bebida alcoólica, principalmente as destiladas, sua glicose tenda a cair. Se for na madrugada, a atenção precisa ser redobrada, já que é o horário que as pessoas costumam ter maior sensibilidade a insulina.

Algumas dicas:

- Alterne o consumo de álcool com o de água. Hidratar ajuda muito!
- Não deixa de consumir carboidratos, principalmente quando a bebida for destilada.
- Não exagere na quantidade.

Aproveite suas festas, mas vá com calma. Você pode beber mesmo tendo diabetes, o segredo está

Fonte: Elaborada pela autora, 2022.

Você sabia?

Há evidências de que o consumo de cigarros por pessoas com diabetes influencia negativamente o controle dessa doença e contribui para o estabelecimento de complicações. O consumo diário de cigarros cursa com riscos significativamente mais elevados de mortalidade geral e mortalidade por doenças cardiovasculares, bem como de infarto agudo do miocárdio, doença vascular periférica, doença renal e câncer.

Por outro lado, o abandono do tabagismo está associado a uma redução de 30% do risco de mortalidade global. Em longo prazo, o abandono do fumo cursa com melhor controle do diabetes. Portanto, é evidente que o abandono do tabagismo sempre deverá ser preconizado a todo fumante, independentemente das suas condições de saúde.

Existe tratamento para o tabagismo. O primeiro passo é querer parar de fumar, e o apoio profissional te ajuda no processo seguinte. No município de Barbalha, este tratamento ocorre no CAPS AD. Os medicamentos devem ser fornecidos gratuitamente pelo serviço de saúde, mas o tratamento é individualizado e deve considerar grau de dependência, doenças associadas e contraindicações possíveis.

Se você fuma, busque ajuda, converse com seu médico especialista ou seu médico da Unidade Básica de saúde. Eles saberão te orientar.

Por fim, quero lembrar que o cigarro eletrônico faz tanto mal à saúde quanto o cigarro normal. Infelizmente muitos jovens estão adentrando neste vício, que em pouco tempo de uso já manifesta tantas doenças pulmonares. Não caia nessa, preserve sua vida!

Você tem ido ao dentista?

Quem tem diabetes deve visitar regularmente o dentista, fazer os tratamentos direcionados e cuidar da higiene oral. Você sabe qual a relação do diabetes com a saúde bucal?



AS DOENÇAS PERIODONTAIS AFETAM GRANDE PARTE DA POPULAÇÃO MUNDIAL. A GENGIVITE, A FORMA MAIS COMUM, AFETA INDIVÍDUOS EM TODAS AS IDADES EM MAIOR OU MENOR EXTENSÃO, PODENDO SER UM SINAL CLARO DE POBRE CONTROLE METABÓLICO EM PESSOAS COM DM1.

O DM É UM DOS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO ASSOCIADOS À PERIODONTITE. AQUELES COM DIABETES APRESENTAM MAIOR DESTRUIÇÃO PERIODONTAL E MAIOR PERDA DENTÁRIA.

O RISCO PARA QUE A PERIODONTITE OCORRA AUMENTA COM A DETERIORAÇÃO DO CONTROLE GLICÊMICO DO DM.



A PRESENÇA DE PERIODONTITE PODE DIFICULTAR O CONTROLE DA GLICEMIA NAQUELES COM DIABETES.

O TRATAMENTO DA PERIODONTITE É RELEVANTE E EFICAZ PARA INTERROMPER O PROCESSO DE DESTRUIÇÃO DOS TECIDOS GENGIVAIS, CONTROLAR A INFECÇÃO PRESENTE, MANTER OS DENTES EM FUNÇÃO ADEQUADA E EVITAR A PERDA DENTÁRIA.

Não descuide. Visite seu dentista!



Semana 10, segundo tema: Planejamento como forma de favorecer a adesão ao tratamento.
Método: texto.

Uma dica de domingo: **que tal aproveitar o final de semana para planejar a semana?**

- Comprar legumes, frutas e carnes magras?
- Planejar os exercícios físicos da semana?
- Preparar as refeições saudáveis da semana?
- Organizar uma tabela para monitorar as glicemias?
- Revisar seus exames periódicos?
- O que está faltando, que pode ser melhorado?

Fonte: Elaborada pela autora, 2022.

Semana 11, primeiro tema: Cuidado com os pés. Método: texto.

Pé diabético é definido como “infecção, ulceração e/ou destruição de tecidos moles associadas a alterações neurológicas e vários graus de doença arterial periférica nos membros inferiores, em pessoas que tem diabetes. É uma das principais causas de internação prolongada. As ulcerações envolvem esses fatores de risco, podendo ser precipitados por traumas, como o uso de calçados inapropriados, caminhar descalço ou pela presença de objetos dentro dos sapatos.

As famosas amputações de membros são decorrentes da doença arterial, que diminui a circulação sanguínea, e as úlceras.

E o que a pessoa com diabetes deve fazer para evitar estas complicações??

As alterações citadas acima são decorrentes da hiperglicemia, e a principal forma de prevenção, é manter um bom controle metabólico.

Além disso, é importante realizar exercícios para os pés, visando o ganho da mobilidade e melhora da amplitude dos movimentos, aumentar a atividade física diária, como caminhada (por exemplo, 1.000 passos/dia), além de usar calçado apropriado durante atividades de suporte de peso e monitorar frequentemente a pele.

Se já há doença instalada, o tratamento deve ser seguido à risca, para estabilização na neuropatia periférica ou da doença arterial.

Evite andar descalço ou usando calçados que deixam os pés expostos. Os sapatos devem ser confortáveis, sem botões ou estruturas internas que possam causar machucados.

Os pés devem ser avaliados anualmente por sua equipe de saúde. Fique atento aos seus pés, observe cada alteração que possa surgir, e sempre informe ao seu médico

Fonte: Elaborada pela autora, 2022.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Solução de problemas é quando você vem com maneiras de resolver um problema, em seguida, experimentá-lo e ver se ele funciona. Quando você tem diabetes, você pode seguir seu plano de tratamento, verificar sua glicemia (açúcar) com frequência e ainda descobrir que você nem sempre obter os resultados que você espera. Diabetes também muda com o tempo e você pode precisar de algumas novas maneiras de gerenciá-lo. O uso de técnicas de resolução de problemas pode ajudar

A RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS ENVOLVE 3 PASSOS:

PASSO 1 : IDENTIFIQUE O PROBLEMA



- O que mudou ou vai mudar?
- Alguns cenários comuns onde você precisa resolver problemas em torno de sua comida, atividade, monitoramento e medicamentos estão indo de férias, ficando doente, comendo fora ou praticando um esporte

PASSO 2 ENCONTRAR SOLUÇÕES

- Você entendeu mal alguma coisa sobre o seu plano de tratamento?
- Sua situação de vida mudou?
- Há novas ferramentas, recursos ou medicamentos por aí para ajudá-lo?
- Você precisa de mais informações para encontrar a solução certa para o seu problema?

PASSO 3 TOME MEDIDAS

- Que soluções possíveis eu quero tentar? Preciso de ajuda para que funcione?



Quando você tiver sucesso em resolver problemas que você identificou, você ganhará confiança em sua capacidade de lidar com situações desafiadoras futuras. Você pode solicitar a ajuda de seu especialista em diabetes, compartilhando abertamente suas preocupações e discutindo suas limitações em seus conhecimentos ou habilidades. Eles podem guiá-lo na definição de metas realistas que podem aumentar sua capacidade de resolver problemas. Você pode construir em suas experiências anteriores, mas também tentar algumas coisas novas.

Fonte: 2020 Association of Diabetes Care & Education Specialists



Semana 12, primeiro tema: Comportamento saudável: fazendo escolhas melhores. Método: tabela comparativa.

Comportamento nocivo	Comportamento Saudável
Fumar	Fé e religiosidade
Comer em excesso	Prática de atividade física
Não encontrar tempo para atividade física	Meditação
Evitar as pessoas e situações sociais	Ter lazer
Beber álcool	Participar de um grupo de apoio
Consumir drogas	Escrever um diário
Não fazer os exames de rotina	Fazer terapia psicológica

Fonte: Elaborada pela autora, 2022.

Semana 12, segundo tema: Identificação dos sinais de alerta e incentivo a falar sobre seus sentimentos. Método: texto.

Bons dias para todos vocês!

Mas hoje que comentar sobre os dias não tão bons...

Todo mundo tem dias bons e dias ruins. É normal se sentir desanimado de vez em quando. Às vezes, no entanto, o estresse ou sentimentos esmagadores que você está tendo são um sinal de algo maior. É útil conversar com seu especialista em diabetes e educação ou especialista em saúde mental. Conte a eles sobre seus sentimentos, especialmente se você:

- Falta interesse ou prazer nas atividades.
- Durma a maior parte do dia ou não consegue dormir.
- Não vejo o valor em cuidar de si mesmo.
- Sinta como se diabetes estivesse te derrotando ou que você não pode cuidar de si mesmo.

O mais importante é perceber que a ajuda está disponível. Busque apoio profissional, converse com seu médico, procure um psicólogo ou psiquiatra. Por outro lado, seus sistemas de apoio, como sua família e amigos, estão lá para você. Eles podem ajudá-lo a resolver quaisquer problemas de autocuidado que você está tendo, a fim de diminuir o seu estresse e melhorar sua capacidade de lidar. Tente encontrar e identificar quem pode te ajudar, as pessoas com quem você pode conversar. Mas não guarde suas angústias, preocupações e medos. Há formas de melhorar todo e qualquer sofrimento, seja ele físico ou mental!

Fonte: Elaborada pela autora, 2022.