

E-book SBD

AUTOCUIDADO E DIABETES

EM TEMPOS DE COVID-19



AUTOCAUIDADO E DIABETES EM TEMPOS DE COVID-19

A SBD vem, através dos seus diversos Departamentos, trazer recomendações quanto aos principais cuidados que as pessoas que convivem com o Diabetes devem manter durante este período de Pandemia.

Neste Ebook, elaborado com foco neste nosso momento atípico, reforçamos a importância da Educação em Diabetes como o principal pilar para a garantia do bom controle do Diabetes.

A Educação em Diabetes tem foco interdisciplinar, e visa respeitar os diferentes aspectos psicossociais, colocando as pessoas que têm diabetes como protagonistas do autocuidado e, com autonomia para o bom controle.

Reforçamos e estimulamos o desenvolvimento e a prática dos sete comportamentos do autocuidado, adaptados da AADE7TM Self-Care behaviors:

ÍNDICE

04	COMER SAUDAVELMENTE
14	PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA
20	VIGIAR AS TAXAS
24	TOMAR OS MEDICAMENTOS
27	ADAPTAR-SE SAUDAVELMENTE
32	RESOLVER PROBLEMAS
40	REDUZIR OS RISCOS

Obs: Os links do índice são clicáveis para facilitar a navegação

01

COMER SAUDAVELMENTE

Uma 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. Deve garantir variedade, equilíbrio entre qualidade, quantidade e segurança dos alimentos a serem ingeridos.

Os alimentos in natura e/ou minimamente processados devem ser priorizados e compor a base da alimentação. Já os alimentos ultraprocessados devem ser evitados, conforme preconizado pelo Guia Alimentar da População Brasileira.

Entenda mais sobre essas classificações:

- **Alimentos in natura ou minimamente processados:**

obtidos diretamente da natureza, provenientes de plantas ou animais, tais como grãos, tubérculos, frutas, verduras, legumes, carnes em geral, leite e ovos. Quando os alimentos in natura passam por alterações mínimas – limpeza, empacotamento, secagem, moagem, congelamento, eles se tornam minimamente processados.

- **Alimentos processados:**

fabricados com adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário, como conservas, queijos, pães...

- **Alimentos ultraprocessados:**
produtos fabricados com muitos ingredientes de uso industrial (de nomes pouco familiares), como biscoitos recheados, refrigerantes, salgadinhos e macarrão instantâneo.



Com relação às quantidades, essas são individualizadas e dependem de vários fatores como idade, sexo, estado nutricional, grau de atividade física e outros fatores. Mas, é possível saber como elaborar uma refeição balanceada, a partir dos princípios do PRATO SAUDÁVEL:

Proteína animal

Carne de boi, frango, porco, peixe e ovos.

25%

Proteínas

Proteína vegetal

Feijão, grãos-de-bico, soja ou lentilha.



50%

Vegetais

crus e cozidos

25%

Carboidratos

de preferência integral

Conheça os 10 passos para uma alimentação saudável:



1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais e redes sociais.

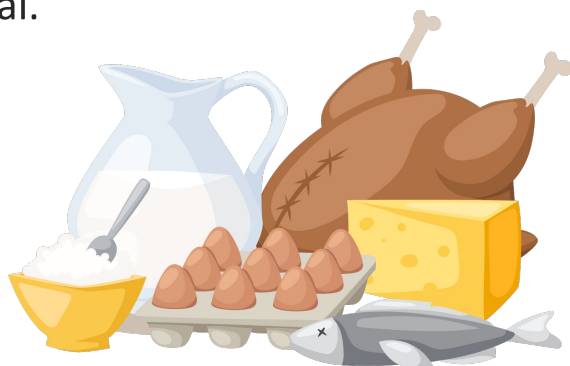
Saiba como a Nutrição pode ajudar:

Vitamina C: protege contra infecções, estimulando a formação de anticorpos. Fontes: frutas cítricas (limão, laranja, abacaxi, acerola), goiaba, vegetais crus...

Vitamina A: auxilia na regulação do sistema imunológico e protege contra infecções. Fontes: alimentos alaranjados como cenoura, mamão; ovos, couve, espinafre, pimentão vermelho, damascos, OVOS...

Zinco: essencial para diversos processos biológicos, especialmente para o bom funcionamento do sistema imunológico. Fontes: cereais integrais, feijões, castanhas, carnes em geral, aves, frutos do mar...

Vitaminas do Complexo B: participa da manutenção do sistema imunológico. Fontes: cereais integrais, lácteos, ovos e carnes em geral.



Saiba como a Nutrição pode ajudar:

Selênio:

possui ação antioxidante, auxiliando na proteção e fortalecimento da imunidade. Fontes: castanhas em geral, especialmente a castanha do Brasil.

Probióticos:

encontrados em iogurtes e bebidas lácteas fermentadas, favorecem o equilíbrio da saúde intestinal, com efeito imunoestimulante, tal como as fibras prebióticas, encontradas no chuchu, chicória, biomassa de banana verde, alho, cebola, entre outros.

Hidratação:

a desidratação muda a fluidez do sangue e, conseqüentemente, interfere no transporte de nutrientes e oxigênio para as atividades celulares. Por isso, beba água e mantenha-se sempre bem hidratado.



HIGIENIZAÇÃO, PREPARO E ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS

Não existem evidências de contaminação pelo novo Coronavírus por meio de alimentos. Esse grupo de vírus parece ser sensível às temperaturas normalmente utilizadas para cozimento dos alimentos (em torno de 70°C).

Contudo, é fundamental garantir a higiene das mãos e do ambiente para que não ocorra contaminação cruzada durante o processo.



PASSO A PASSO DA LAVAGEM DE MÃOS



Utilize água e sabão ou álcool gel a 70%



Primeiro esfregue as palmas das mãos;



Pontas dos dedos;



Articulações;



Polegares;



Posteriormente, o dorso das mãos;



Enxague as mãos;



Seque;



Suas mãos estão higienizadas.

Se você for utilizar água e sabão, a lavagem deve durar aproximadamente **1 minuto**. Se você for utilizar álcool gel, a lavagem deve durar aproximadamente **20 segundos**. Não esqueça de higienizar entre os dedos e o dorso das mãos!

Ao chegar do mercado com os alimentos, ou recebê-los por delivery, é necessário higienizar os produtos (caixas, latas, embalagens em geral) com água e sabão (ou borrifar álcool 70% ou solução clorada). Retire as frutas e hortaliças das embalagens e, antes de consumir esse grupo de alimentos cru, lave em água corrente e higienize com hipoclorito de sódio diluído (siga a recomendação descrita na embalagem).



No momento de guardar os alimentos, organize de tal maneira que tenha acesso rápido aqueles cujo prazo de validade é mais curto.

- Priorize frutas, verduras e legumes da época. Além de um menor custo, eles apresentam maior concentração de nutrientes
- Alimentos frescos de maior durabilidade são boas opções para o planejamento do cardápio durante o isolamento social. Cenoura, abóbora, repolho, couve manteiga, maçã, laranja, limão, goiaba, melão, abacaxi são alguns exemplos.
- Aproveite os alimentos integralmente e não despreze cascas, talos, sementes e folhas. Utilize essas partes em outras preparações, como sopas, omeletes e sucos.

O Departamento de Nutrição da SBD preparou alguns vídeos e conteúdos sobre o tema Nutrição em tempos de Covid-19.

Acesse: www.diabetes.org.br



ATIVIDADE FÍSICA

02

Atividade física no isolamento

Manter uma rotina de exercícios durante o período de isolamento social é de suma importância.

Os benefícios da atividade física, mesmo em casa, são muitos – a começar por melhorar o controle metabólico do diabetes, já que aumenta a captação de glicose e reduz a resistência à insulina (ou seja, o hormônio funciona melhor). Exercícios também ajudam a controlar o peso e proteger o coração. Sem contar que praticar atividade física regular pode fortalecer o sistema imunológico e traz benefícios psico-afetivos, aspecto importantíssimo nesta situação de angústia e incertezas.

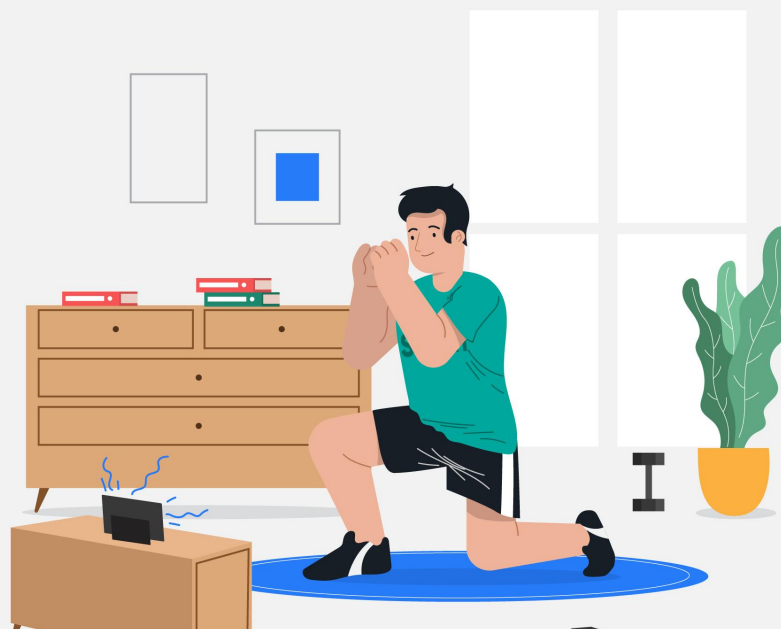


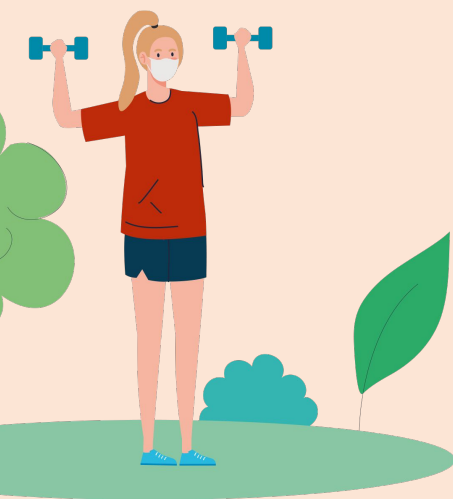
Cuidados na hora do exercício no isolamento

As recomendações de higiene pessoal para o dia-a-dia devem ser aplicadas/adaptadas aos momentos de atividade física:

- lavar as mãos com água e sabão antes e depois da sessão de exercício;
- limpar os equipamentos/utensílios utilizados com álcool a 70%, também antes e depois de usar;
- Tome banho assim que o treino terminar e lave as roupas também de imediato.

Com relação ao diabetes, os cuidados devem ser os mesmos da prática realizada em academias ou na rua. O ideal é conferir a glicemia **ANTES** de começar a atividade e, se possível, intensificar a monitorização durante o dia, especialmente no caso de um exercício não usual. Mantenha por perto algum carboidrato de ação rápida (3 sachês de mel, 3 balas ou 150 mL Suco laranja) para corrigir uma eventual hipoglicemia. E não se esqueça da hidratação.





Cuidados na hora do exercício no isolamento

Se você não estiver se sentindo bem, suspenda a prática. Não se exercite na presença de sintomas e sinais compatíveis com infecções respiratórias como febre, tosse e falta de ar. Nesse caso, seu sistema imunológico estará trabalhando extra para combater a infecção e o exercício pode dificultar a tarefa.

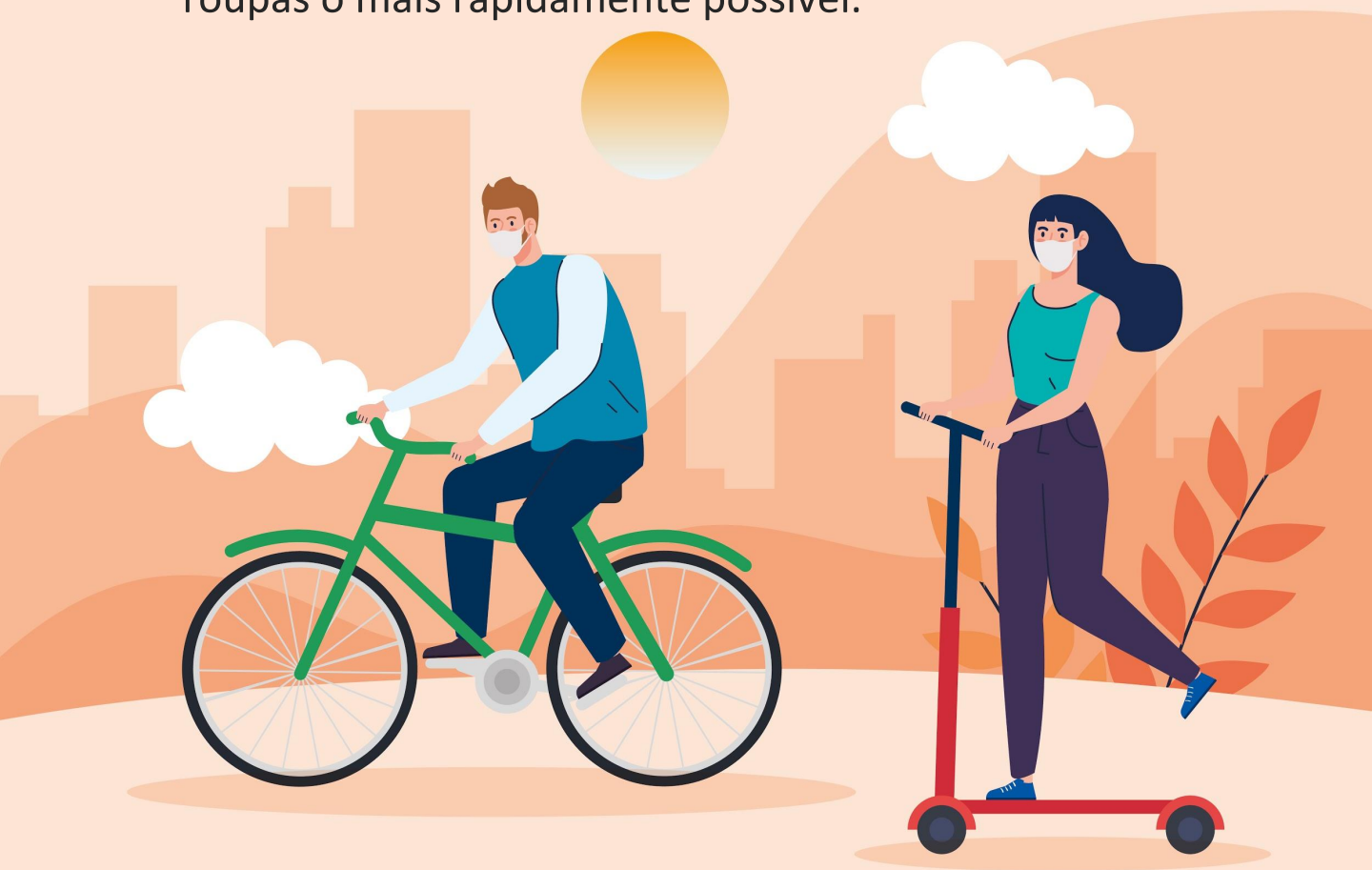
Exercício ao ar livre

Essa ainda é uma questão polêmica. Até porque não são conhecidas todas as características do novo Coronavírus. A recomendação continua sendo permanecer em casa tanto quanto possível.

Mas, não havendo proibição legal para a prática, o exercício ao ar livre pode ser praticado desde que de forma individualizada e isolada, sempre evitando aglomerações (o que pode ser mais bem controlado em locais conhecidos e próximos da residência) e com o maior **distanciamento social** possível.



Caso você vá para a rua, evite parques e praças, mantenha distância (2 metros) das outras pessoas e não toque em nada. E o mais importante: faça a higienização antes de entrar em casa. Tênis não podem pisar o chão da sua casa sem que sejam higienizados (água e sabão, álcool, água sanitária). Não toque em maçanetas antes de lavar as mãos. Higienize também seus equipamentos esportivos – fones de ouvido, celular, relógio. Tome banho imediatamente e lave as roupas o mais rapidamente possível.



LEMBRE-SE: faça exercícios dentro do seu nível de condicionamento e preparo. Ouça seu corpo e não exagere. O ideal, neste momento particular, é a prática de atividades moderadas. Exercícios de alta intensidade devem ser evitados agora, uma vez que produzem uma “janela imunológica”, aumentando o risco de infecções virais de vias aéreas superiores. Por outro lado, práticas de moderada intensidade podem até ser protetoras do ponto de vista imunológico.

O que praticar?

Procure praticar exercícios todos os dias, para favorecer o controle da glicemia. O ideal é fazer um pouco de tudo: atividades aeróbicas, como caminhar, correr, pular corda, subir escadas, dançar; exercícios de fortalecimento muscular, como agachamento, abdominais e outros movimentos com cargas ou usando o peso do corpo; e alongamento para manter a flexibilidade. Muitos profissionais estão disponibilizando aulas online, para diversos níveis e modalidades. Lembre-se de checar as qualificações do profissional que você for seguir. Há ainda aplicativos e canais no YouTube, para todos os gostos. Experimentar novas modalidades pode ser um bom estímulo para não ficar parado. Confira mais dicas e alguns tipos de exercício na página da SBD (www.diabetes.org.br)



E as crianças?

A atividade física durante a quarentena também é importante para as crianças e adolescentes. O principal cuidado é tentar reduzir o chamado “tempo de tela”, período que os pequenos e jovens ficam grudados no computador e celular. Videogames podem ser aliados, se forem aqueles que exigem movimento para jogar ou dançar. No caso dos adolescentes, aplicativos e canais do YouTube podem ser um estímulo, ajudando inclusive a despertar novos interesses. Para crianças, uma boa pedida é liberar algum ambiente da casa para as brincadeiras, deixando de lado objetos que possam sofrer ou causar danos. E vale investir em atividades à moda antiga: amarelinha, esconde-esconde, caça ao tesouro, corrida de obstáculos com almofadas, basquete com balde e bolinha, boliche com garrafas pet, jogo de argolas também com garrafas pet, patinação com meia. E o que mais a imaginação permitir.



03

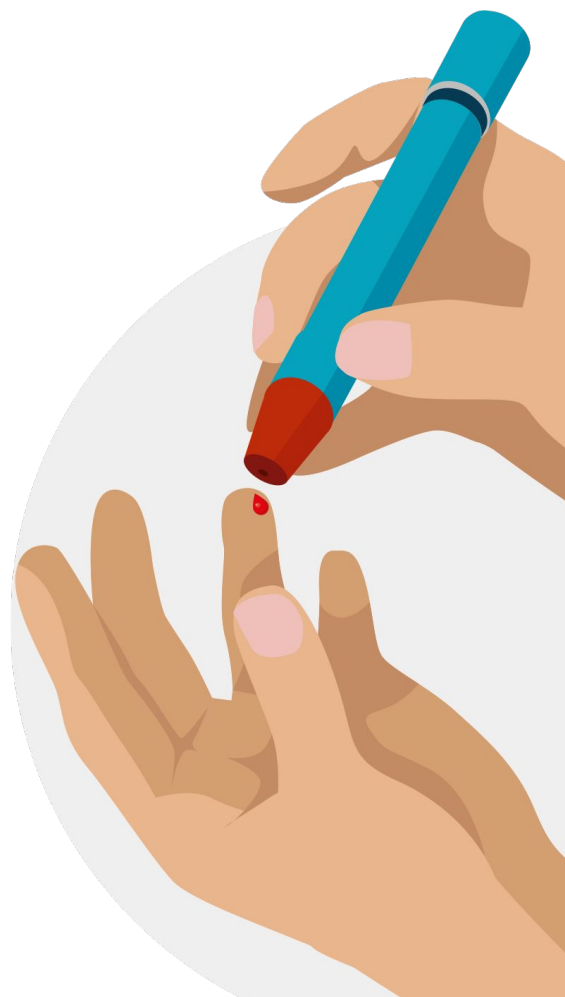
VIGIAR AS TAXAS

Os resultados obtidos na prática da Monitoração da Glicemia, através das tiras reagentes e glicosímetros ou na Monitorização da Glicose através dos sensores de glicose intersticial, são essenciais e indispensáveis para o bom gerenciamento do tratamento.

Nesta fase de isolamento social, por questões da pandemia da Covid-19, essa prática deve ser mais presente, uma vez que o diabetes mal controlado poderá deixá-lo mais vulnerável a qualquer infecção, seja viral ou bacteriana.

No momento atual, nosso cuidado é orientar você nas melhores práticas para monitorização da glicemia e incentivá-lo a continuar mesmo quando essa situação passar.

As boas práticas de higienização devem ser intensificadas, seja com água e sabão bem como com álcool a 70%.



ATENÇÃO: o álcool gel NÃO pode ser usado para higienização prévia dos dedos antes da punção capilar!

Além do tempo de secagem das mãos, o álcool gel forma uma película com substância ativa que demora mais para evaporar, interferindo significativamente no resultado. Portanto:

Lave as mãos com água e sabão ou use álcool 70% (líquido) no local da punção e em ambas as opções deixe secar bem antes do teste de glicemia.

A **higienização do seu aparelho** deverá ser realizada **antes** e **depois** do uso, com álcool líquido a 70% e um lenço de papel, tome cuidado, proteja o compartimento da pilha e o orifício da tira, estes locais não podem umedecer.

Se o aparelho for manuseado por outras pessoas, oriente-as sobre essas práticas.

Observe a **validade das tiras reagentes** e o **armazenamento** correto (local ao abrigo do sol e sem umidade), mantenha data e hora acertadas.



**Pré-Prandial:
é imediatamente
antes da refeição**

**Pós-Prandial:
após 2 horas do
INÍCIO da refeição**

Feito isso, se você faz uso de insulina, fique atento às correções necessárias e imediatas (de acordo com a prescrição médica). Nessa fase, é muito importante refinar a atenção aos seus resultados e aproveitar para caprichar na contagem de carboidratos, para a realização do bolus de alimentação.

Avalie, junto com sua equipe de saúde, todos os resultados de glicemia, assim se necessário seu tratamento será alterado com mais segurança e seu perfil de glicemia ficará mais estável e dentro da meta.



04

TOMAR OS MEDICAMENTOS

É muito importante que você continue tomando normalmente suas medicações para o diabetes, exatamente como prescritas pelo seu médico. Do mesmo modo, os remédios para o coração, para o controle do peso, da pressão alta e do colesterol também devem ser mantidos. Gerenciar adequadamente o seu tratamento é uma ótima maneira de reduzir o risco de complicações relacionadas ao diabetes e à COVID-19 além de ajudá-lo a se sentir bem. Nenhum medicamento usado para o tratamento do diabetes ou da pressão arterial aumenta o risco de infecção por coronavírus.

Se você notar algum mal-estar com um medicamento que toma, comunique-se com profissional de saúde sobre um possível efeito colateral. Nunca pare de tomar um remédio sem conversar com o seu médico. Avise-o também sobre toda e qualquer outra substância que você esteja usando, como suplementos, vitaminas e produtos naturais, pois eles podem interferir no seu tratamento ou na leitura dos seus exames.



TOMAR OS MEDICAMENTOS

Mantenha com você uma lista com os nomes, as doses e os horários dos remédios que toma, além do motivo de você precisar tomá-los. Converse com o seu médico antecipadamente sobre a necessidade de parar algum dos comprimidos por alguns dias caso você fique doente, como Metformina, sulfonilureia (como Glibenclamida, Gliclazida, Glimepirida) ou inibidores do SGLT2 (Dapagliflozina ou Empagliflozina), especialmente se você estiver enjoado, vomitando ou sem conseguir beber água.

Com a falta de rotina no período de quarentena, pode ficar mais difícil lembrar de tomar os comprimidos ou de aplicar insulina. Colocar alarmes ou deixar os medicamentos ao lado do prato ou da escova de dentes ou outras estratégias dentro da sua rotina podem ajudar a evitar esquecimentos.



TOMAR OS MEDICAMENTOS

Se você usa insulina ou sulfonilureia, fique atento para sintomas de açúcar muito baixo no sangue (hipoglicemia), como palpitação, tontura, mal-estar, fraqueza excessiva, suor excessivo, tremor, dor de cabeça, confusão. Carregue sempre com você um cartão de identificação do diabetes com telefones de familiares para o caso de uma hipoglicemia fora de casa. Hipoglicemias podem acontecer principalmente caso você não esteja conseguindo se alimentar corretamente.

Se você usa insulina, lembre-se sempre de conservar corretamente frascos ou canetas de insulina, de fazer a homogeneização/mistura no caso de usar NPH, a higienização adequada, o rodízio do local de aplicação, de não reutilizar agulhas e seringas e de descartá-las em local apropriado.



05 ADAPTAR-SE SAUDAVELMENTE

Ter que lidar com um evento que não esperávamos pode ser assustador e dúvidas constantes a respeito de como será o nosso futuro podem surgir. Geralmente, temos dificuldade em aceitar os eventos que não queríamos, não esperávamos, não merecíamos ou estão fora do nosso controle. Ficamos em dúvida de como e quando a nossa vida poderá ser retomada.



ADAPTAR-SE SAUDAVELMENTE

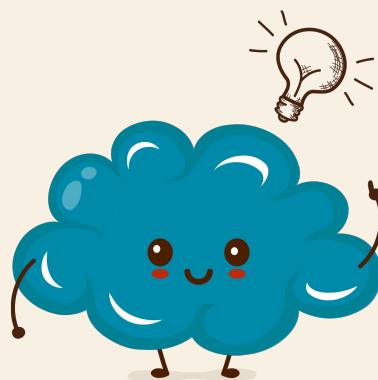
A obrigação de fazermos um isolamento e ficarmos em casa em quarentena pode nos trazer a sensação de impedimento da liberdade. Nesta situação, acabam sendo frequentes os sentimentos de preocupação, raiva, medo e tristeza. Assim, encontrarmos maneiras saudáveis de lidar com o sofrimento é fundamental, porque altos e baixos emocionais afetam a vida diária e acabam nos colocando em situações arriscadas na forma de como lidamos com a vida.

O diabetes, como qualquer outra doença, sofre influência de fatores psicológicos. Os hormônios secretados na reação de estresse influenciam a taxa glicêmica. Dessa forma, mesmo tomando insulina, uma reação de estresse pode elevar a glicemia. Nessa situação de isolamento, buscar um equilíbrio nas relações emocionais é importante, assim como não deixar em segundo plano o autocuidado.



ADAPTAR-SE SAUDAVELMENTE

É fundamental não esquecermos que a recomendação é de isolamento físico e não social. Sendo assim, é importante podermos contar com alguém que se importe com nossos sentimentos. As interações sociais, sejam com parentes ou amigos, podem ser mantidas por telefone ou através de plataformas disponíveis na internet. Compartilhar os sentimentos com alguém com quem se tem um laço afetivo saudável pode melhorar o estado emocional e, também, favorecer o tratamento do diabetes.



ADAPTAR-SE SAUDAVELMENTE

Assim, não se deve interromper o tratamento por causa da quarentena. Ao contrário, sabe-se que um bom controle glicêmico protege a pessoa das complicações decorrentes da Covid-19. É importante que, juntamente com sua família, a pessoa com diabetes tenha uma alimentação saudável, continue tomando seus medicamentos orais e/ou aplicando a insulina e fazendo a automonitorização.

Mexer o corpo é também muito importante. Há diversas aulas disponíveis na internet ou na televisão que podem nos ajudar na prática de atividade física em casa. Hoje se sabe que, se estivermos tristes ou preocupados, o engajamento em alguma atividade prazerosa nos faz sentir melhor.



ADAPTAR-SE SAUDAVELMENTE

Lembrar-se das conquistas obtidas, mesmo as pequenas, e pensar em coisas positivas podem ajudar a passar por tempos difíceis. Ser bom consigo mesmo e comemorar os sucessos é fundamental, assim como avaliar os aprendizados e seguir em frente, estabelecendo objetivos atingíveis para não ter que lidar com coisas além do que se pode controlar.

Procurar fazer diariamente algo que gostamos ajuda a atravessar os dias bons e ruins que temos em nossas vidas. Lidar com o diabetes não é fácil, por isso quando se sentir cansado, não querendo assumir mais responsabilidades, este é o momento para pedir ajuda. Em hipótese alguma, diminua ou menospreze o que sente. Reconhecer os sofrimentos é o primeiro passo para encontrarmos um jeito de passar por isso.

É importante saber que, caso haja necessidade de um acompanhamento especializado, há a possibilidade de atendimentos psicológicos serem realizados online, pois estes profissionais estão autorizados pelo seu Conselho Profissional para esta prática.



06 RESOLVER PROBLEMAS

O que fazer com a Hiperglicemia e Hipoglicemia



Hiperglicemia

níveis elevados de glicose no sangue

Quais são as preocupações com a hiperglicemia na era Covid-19?

Qualquer infecção, seja ela viral ou bacteriana, se comporta diferente na presença de um quadro descompensado de glicemia. As células ficam modificadas e a nossa imunidade fica comprometida.

Lembrando que essa situação é igual em todos os tipos de diabetes e que, na maioria das vezes, períodos hiperglicêmicos são assintomáticos. Ou seja, você poderá não sentir nada. **Por isso, fique atento!**

06

O que fazer com a Hiperglicemia



Neste período de pandemia, as rotinas pessoais foram alteradas e a falta de atividade física pode contribuir para a hiperglicemia, assim como a mudança de hábitos pode afetar na organização do seu planejamento alimentar e com isso, hiperglicemias pós-prandiais podem acontecer.

Quando os valores de glicemia estão dentro do esperado, o risco para gravidade de uma infecção será minimizado.

Alguns pontos de atenção são importantes, para que você consiga interpretar o que pode ser melhorado no autocuidado durante esse período:

1. Intensifique a monitorização da glicemia capilar
2. Se puder, utilize um sensor de glicose intersticial
3. Avalie com mais frequência seus valores com a equipe de saúde, a fim de ajustar sua terapia caso necessário
4. **Procure entender o que motivou a hiperglicemia:**

Entenda o que pode ter motivado a hiperglicemia



- Erro na contagem de carboidratos;
- Esquecimento na aplicação de insulina de correção da refeição;
- Lipodistrofias (injetar insulina no mesmo local muitas vezes ou reutilizar a mesma agulha nas aplicações pode causar prejuízo na ação da mesma);
- Validade da insulina;
- Conservação da insulina (local de armazenamento);
- Esquecimento da aplicação de insulina para correção;
- Esquecimento da medicação oral;
- Ausência de exercício;
- Padrão alimentar irregular;
- Stress emocional;
- Período pré-menstrual;
- Em uso de bomba de insulina:
 - Avalie a cânula, ela poderá ter dobrado ou se deslocado do tecido subcutâneo.
 - Cumpra rigorosamente o período de troca do conjunto de infusão e reservatório.
- Tratamento inadequado da hipoglicemia.

06

O que fazer com a Hipoglicemia

Hipoglicemia

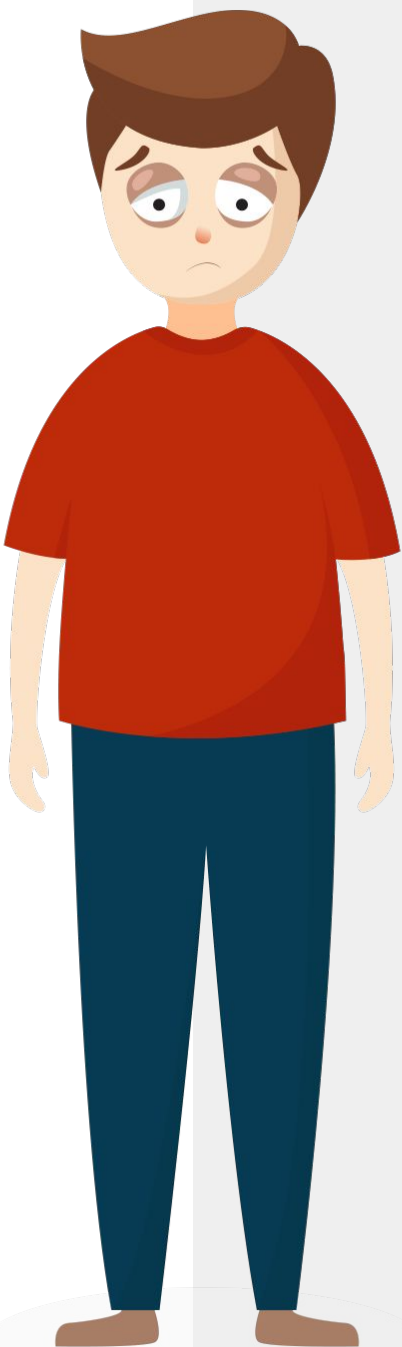
níveis baixos de glicose no sangue

Nesse período de isolamento, onde o incentivo a um melhor controle da glicemia é fundamental, o número de hipoglicemias poderá aumentar.

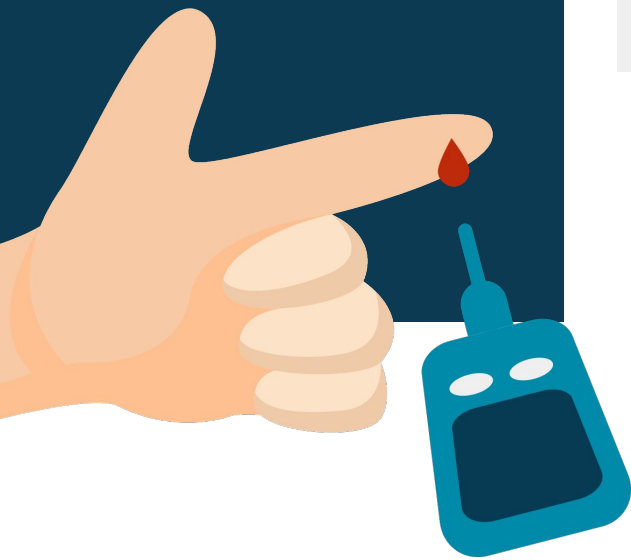
Os sensores de glicose intersticiais conectados à bomba de insulina emitem alertas, mas outros só mostram o resultado através do visor com valor e a tendência. Nessas duas situações, é importante fazer uma glicemia capilar e tomar uma atitude frente ao resultado, mesmo que não se apresentem os sintomas clássicos de hipoglicemia.

Aqueles que não utilizam tal recurso deverão ficar mais atentos à glicemia, intensificando o número de medições.

Palidez, tremor, suor frio, irritabilidade, nem sempre aparecem quando a glicemia está baixa.



Atualmente classificamos a hipoglicemia em níveis:



Nível 1 – menor ou igual a 70 mg/dl

Nível 2 – menor que 54 mg/dl

Nível 3 – hipo severa onde existe comprometimento cognitivo

*O adequado tratamento da hipoglicemia minimiza a chance de um episódio de hiperglicemia.

Para garantir correta correção da hipoglicemia, devemos usar carboidratos simples, aqueles que rapidamente entram na corrente sanguínea, elevando rapidamente a glicemia. simples, conforme descrito abaixo:

Não devem ser usados alimentos que, em sua composição tenham gordura e/ou proteína (leite, chocolates, biscoitos doces, etc...), pois impedirão a absorção rápida da glicose.

Dependendo do valor da glicemia, deve-se ingerir de 15 - 30 gramas de carboidratos.

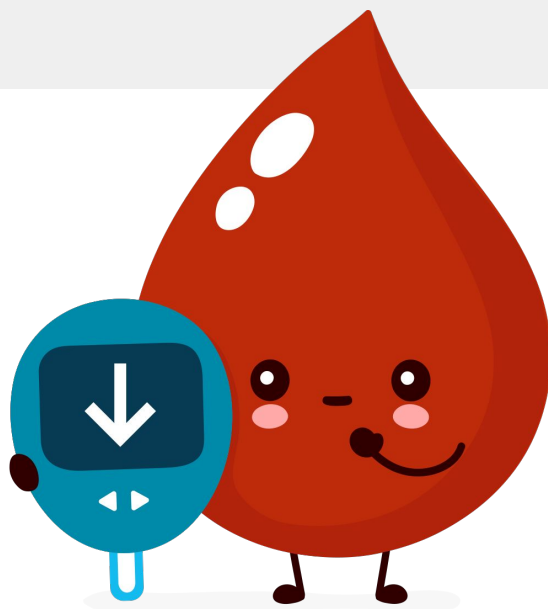
GLICEMIAS

entre 54-70 mg/dl:

Utilizar 15g de carboidratos simples

- 150 ml de refrigerante comum;
- 150 ml de suco de laranja;
- 03 balas moles (sem chocolate);
- 01 colher de sopa de açúcar na água ;
- 01 colher de sopa de mel ou 3 sachês de mel.

*Cada porção acima tem 15 g de carboidrato simples



54-70 mg/dl

Hipoglicemia

GLICEMIAS abaixo de 54 mg/dl

(com capacidade de deglutição)

Utilizar 30g de carboidratos simples

Ingerir 30g de carboidratos simples (02 colheres de sopa de mel OU 6 sachês de mel OU 02 colheres de sopa de açúcar diluídas em água).

Em ambas as situações aguardar **15 minutos**, refazer o teste de glicemia e repetir a porção, caso está ainda não tenha se elevado.

Para o tratamento de **hipoglicemias severas**, onde não há capacidade de deglutição, é indicado a aplicação de Glucagon subcutâneo ou intramuscular. Solicite orientação à equipe de saúde sobre a dose que deverá administrar neste caso.

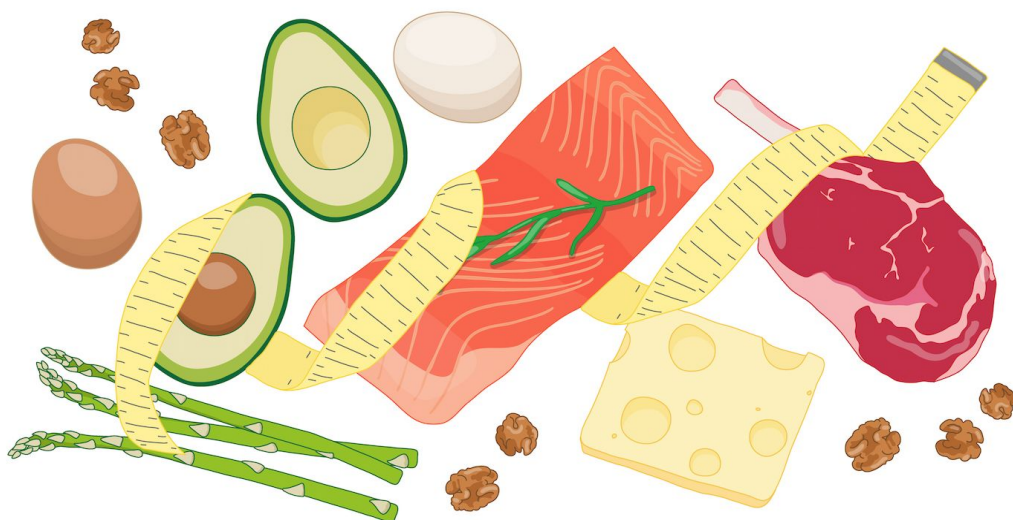
Lembrando que a aplicação de Glucagon eleva rapidamente a glicemia, mas não a mantém, devendo assim que recuperar a consciência e deglutição, fazer um lanche. Da mesma forma que a hiperglicemia devemos sempre analisar o que motivou a situação, avaliar junto com a equipe e executar mudanças no tratamento e/ou na rotina para que novos episódios não se repitam.



Abaixo de 54 mg/dl
Hipoglicemia

Algumas possíveis causas da hipoglicemia:

- Erro na contagem de carboidratos;
- Erro no cálculo da correção de hiperglicemia;
- Pular ou alterar o horário de refeição;
- Atividade Física não programada e fora do padrão habitual;
- Início de atividade física sem orientação prévia;
- Usar um local virgem de aplicação de insulina;
- Uso de bebida alcoólica;
- Excesso de medicamento (rever dosagens com sua equipe).



07

REDUZIR RISCOS



Reduzir riscos significa praticar comportamentos que previnam ou minimizem complicações e resultados negativos relacionados ao diabetes. Exemplos desses comportamentos incluem fazer mudanças positivas no estilo de vida, participar de um programa de educação e de controle do diabetes.

Devemos estar em dia com os exames laboratoriais e complementares (hemoglobina glicada, níveis de colesterol, avaliação da função renal e fundo de olho), avaliação clínica e aspectos emocionais.

07

REDUZIR RISCOS



Entre os aspectos emocionais destacam-se os transtornos alimentares, que podem ocorrer de forma escondida e que estão diretamente relacionados a um maior risco de complicações agudas e crônicas precoces da pessoa com diabetes.

Os pacientes jovens com diabetes tipo 1 fazem parte de um grupo mais vulnerável para o desenvolvimento de um transtorno alimentar (risco 2 a 4 vezes maior), principalmente as do sexo feminino.

REDUZIR RISCOS

Após o diagnóstico, a rotina e a preocupação constante com a alimentação, contagem de carboidratos e uso de múltiplas doses de insulina podem causar uma recuperação ou aumento do peso corporal, comparado ao do momento do diagnóstico. Manipular ou omitir a dose de insulina com o objetivo de perder peso é um comportamento de risco conhecido como “diabulimia” e deve ser investigado.

Também é preciso estar atento no diabetes tipo 2 ao ganho de peso e comportamento alimentar, pois é mais frequente a presença do Transtorno de Compulsão Alimentar.



Estes são alguns dos sinais de alerta para a presença de um transtorno alimentar em pessoas com diabetes:

- Negligência no gerenciamento do diabetes, incluindo o monitoramento das glicemias capilares, a titulação da insulina (omissão de insulina) e a adesão a outros medicamentos;
- Ganho ou perda significativa de peso;
- Dietas frequentes e preocupação com a composição dos alimentos;
- Visão negativa da imagem corporal / baixa autoestima ;
- Sintomas depressivos, incluindo o humor triste, baixa de energia, falta de concentração;
- Níveis sempre altos da Hemoglobina glicada (A1c);
- Glicemias constantemente elevadas;
- Dislipidemia (aumento dos níveis de triglicerídeos e colesterol);
- Cetoacidose diabética de repetição / hipoglicemias graves sem justificativa aparente;
- Complicações microvasculares (retinopatia, nefropatia, neuropatia) de início precoce.



É importante que a pessoa com diabetes e seus familiares estejam atentos ao plano alimentar, prática de atividade física regular, tomada de medicamentos, realização de exames e monitorização da glicemia para um controle adequado. Saber usar os dados coletados para resolver problemas e desenvolver estratégias educacionais mais apropriadas.

A redução dos riscos conforme as recomendações da prática dos 7 Comportamentos do Autocuidado é uma das ferramentas educacionais para ajudar a prevenir ou reduzir os riscos de complicações.

Porém, em tempos de COVID-19 temos que considerar como pode ser a redução de riscos para o contágio do novo Coronavírus:

Como você pode se proteger?

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão ou então higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- Máscaras caseiras de proteção

Máscaras caseiras de proteção:

Pesquisas têm apontado que a utilização de máscaras caseiras impede a disseminação de gotículas expelidas do nariz ou da boca do usuário no ambiente, garantindo uma barreira física que vem auxiliando na mudança de comportamento da população e diminuição de casos. O uso da máscara caseira, para ser eficiente como uma barreira física, precisa seguir algumas especificações, e é uma proteção individual.

- Não pode ser dividida com ninguém;
- É preciso que a máscara tenha pelo menos duas camadas de pano, podem ser feitas em tecido de algodão, tricoline, TNT ou outros tecidos, desde que desenhadas e higienizadas corretamente;
- A máscara deve ser feita nas medidas corretas cobrindo totalmente a boca e nariz e que estejam bem ajustadas ao rosto, sem deixar espaços nas laterais;
- Lave as mãos antes de colocar a máscara.



Máscaras caseiras de proteção

Orientações quanto ao uso

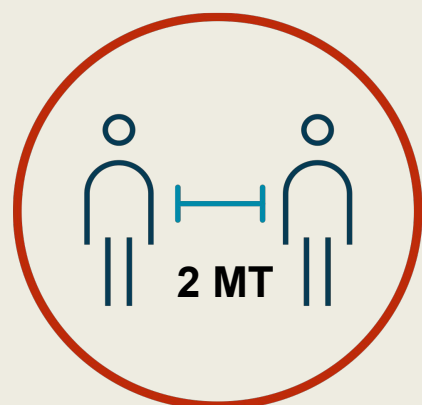


- Após a colocação, evite mexer no rosto;
- Ao retornar, **retire a máscara sempre pelos elásticos atrás da orelha**, lave-as imediatamente com água e sabão (ou faça a imersão da máscara em recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. A proporção de diluição a ser utilizada é de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água (Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500ml de água potável);
- Após o tempo de imersão, realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão. Após lavar a máscara, a pessoa deve higienizar as mãos com água e sabão. A máscara deve estar seca para sua reutilização. Após secagem da máscara, passar com ferro quente e acondicionar em saco plástico;
- Use a máscara no máximo por 2 horas e trocar a máscara antes deste tempo e sempre que apresentar sujidades ou umidade;
- Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida.





O uso das máscaras caseiras é mais uma intervenção a ser implementada junto com as demais medidas recomendadas pelo Ministério da Saúde como o distanciamento social, a etiqueta respiratória e higienização das mãos visando interromper o ciclo da COVID-19.



- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando;
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Podemos ser amigáveis sem contato físico;
- Higienize com frequência o celular, chaves, maçanetas e brinquedos das crianças;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos;
- Evite aglomerações e mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente, idosos e doentes crônicos e fique em casa até melhorar;
- Durma bem, tenha uma alimentação saudável e faça atividade física;
- Lembrar a população que tomar a vacina da gripe não combate a COVID-19, mas evita que a pessoa tenha outros tipos de doenças respiratórias. Buscar orientação de como vacinar-se em segurança, apenas os grupos de risco, neste momento. Em caso de fila, mantenha uma distância de, pelo menos, 2 metros dos demais, principalmente os idosos. Liberada a vacina, informe-se se na sua cidade haverá uma estratégia de vacinação diferenciada para pessoas com diabetes;
- Tenha sempre cuidado no recebimento e armazenamento de seus medicamentos e insumos.

Acesse:

www.diabetes.org.br/covid-19/orientacoes-para-o-autocuidado-durante-o-distanciamento-social/

Idealizado por Silvia Ramos – nutricionista - coordenadora do dep de Nutrição da SBD e Graça Maria de Carvalho Camara – psicóloga - subcoordenadora do dep. de Educação da SBD e aprovação de Laerte Damaceno- médico endocrinologista e Coordenador do dep. de Educação da SBD.

Graça Maria de Carvalho Camara e Tarcila Beatriz Ferraz de Campos, ambas do dep. de Educação, que também haviam organizado as questões do FAC para o site emergencial sobre a Covid, seguiram a partir deste material designar e convidar responsáveis por cada um dos 7 comportamentos:

- **Comer saudavelmente** - Tarcila Beatriz Ferraz de Campos (dep. Educação e dep. Nutrição) e Maristela Bassi Strufaldi (dep de Nutrição) – ambas nutricionistas.
- **Praticar atividade física** - Sonia de Castilho – Educadora Física –SP (dep. Educação) e Roberto Zagury - médico endocrinologista- RJ (departamento de Exercícios físicos).
- **Vigiar as taxas** - Paula Pascali- enfermeira- SP (dep. Educação e dep. Enfermagem).
- **Tomar os medicamentos**- Fernando Valente- médico endocrinologista-SP (dep. de Educação).
- **Resolver problemas** - Glaucia Duarte- médica endocrinologista-SP (dep. Educação)
- **Adaptar-se saudavelmente** - Glaucia Margonari Bechara Rodrigues- psicóloga -SP, Fani Eta Korn Malerbi- psicóloga -SP e Priscila Firmino Gonçalves Pecolli - psicóloga –SP (dep. de Psicologia).
- **Reduzir os riscos** - Claudia Pieper - médica endocrinologista- RJ (dep. de Educação)

Introdução : Graça Maria de Carvalho Camara

Revisão e reorganização do material: Graça Maria de Carvalho Camara e Tarcila Beatriz Ferraz de Campos.

Referências Bibliográficas

American Association of Diabetes Educators. AADE7 Self-Care Behaviors. Disponível em: <https://www.diabeteseducator.org/home> Acesso em: 25 abr 2020.

American Association of Diabetes Educators (2008) AADE7 self-care behaviours. Diabetes Educ 34:445–449.

ASBRAN - Associação Brasileira de Nutrição. Guia para uma Alimentação Saudável em Tempos de Covid-19. 2020.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

Brodin P, Davis MM. Human immune system variation. Nat Rev Immunol. 2017; 17 (1): 21-29.

Campbell JP, Turner JE. Debunking the myth of exercise- induced immune suppression: redefining the impact of exercise on immunological health across the lifespan. Front Immunol 2018;9:648-668.

Informe 4 da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE).

Mitchell JH, Levine BD, McGuire DK. The Dallas bed rest and training study revisited after 50 years. Circulation 2019;140:1293-5.

Saltin B, Blomqvist G, Mitchell JH et al. Response to exercise after bed rest and after training. Circulation 1968;37/38(Suppl VII):VII1–VII78.

SBD - Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020. São Paulo: Clannad, 2019.

Wu D, Lewis ED, Pae M, Meydani SN. Nutrition modulation of immune function: Analysis of evidence, mechanisms, and clinical relevance. Front Immunol. 2019 Jan 15;9:3160.

Design editorial: Agência Conectando Pessoas
Criação do projeto gráfico, capa, diagramação e arte final

conectandopessoas
comunicação e marketing



SBD.Diabetes



socbrasdiabetes



@diabetessbd

Rua Afonso Braz, 579, Salas 72/74 -
Vila Nova Conceição, CEP: 04511-0 11 - São Paulo - SP

www.diabetes.org.br