

# Dia a Dia com diabetes

Guia de orientação médica

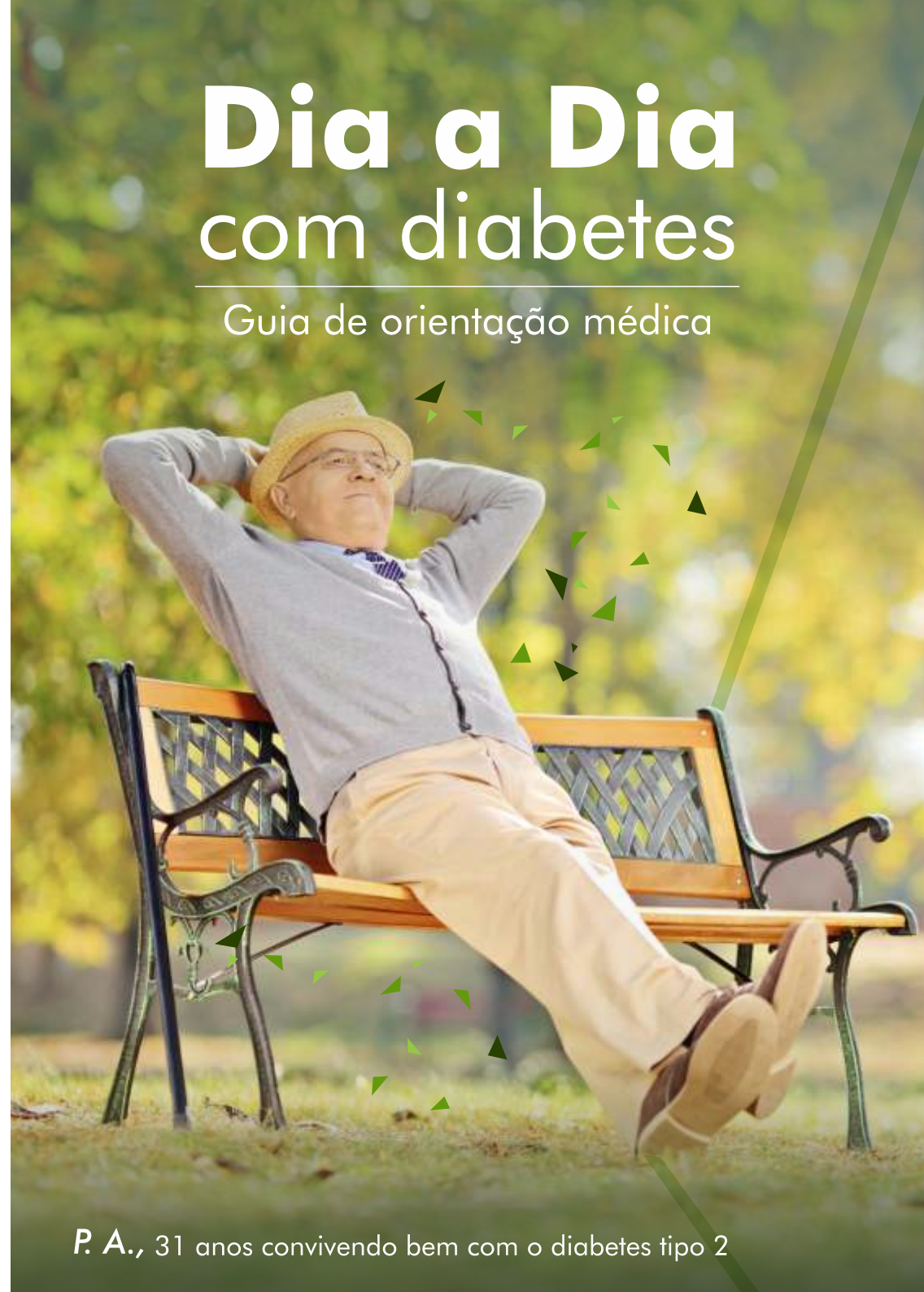
Para quem quer o melhor  
da vida em qualquer idade.

Histórias reais de pacientes. Os nomes foram abreviados  
por motivos de privacidade. As imagens são ilustrativas.

Agosto/2017 - Cód.: 51009646

# Dia a Dia com diabetes

Guia de orientação médica



P. A., 31 anos convivendo bem com o diabetes tipo 2

# Você não está sozinho no tratamento do diabetes tipo 2.

Este guia foi feito para ajudar você a fazer escolhas mais saudáveis e ter mais qualidade de vida.

Com ele por perto, você poderá tirar suas dúvidas sobre:

📍 Saúde

🚴 Esportes

🍏 Gastronomia

para trazer mais alegria ao seu dia a dia.

Vamos juntos levar uma vida mais saudável?



# Você sabe o que é adesão?

Adesão ao tratamento significa compreender e seguir corretamente as orientações do seu médico, ou seja, fazer direitinho o que ele recomendou.

## Envolve cuidados como\*:

- Avaliação da glicose no sangue.
- Alimentação saudável.
- Uso do medicamento conforme a recomendação médica.
- Atividade física regular.
- Cuidado com os pés.
- Acompanhamento médico regular.

**Nunca é tarde para mudar para melhor.**

E que tal fazermos isso juntos?



O. D., 15 anos convivendo bem com o DM2

\* World Health Organization (WHO). Adherence to long-term therapies: evidence for action [Internet]. 2003 [Acesso em 17Ago2017]. Disponível em: [http://www.who.int/chp/knowledge/publications/adherence\\_full\\_report.pdf](http://www.who.int/chp/knowledge/publications/adherence_full_report.pdf)

Estimular adesão junto com troca de experiências é o melhor ponto de partida para viver melhor a vida.

## Quer saber como?

- Esporte
- Gastronomia
- Saúde
- Histórias reais

Neste guia você encontra algumas dicas sobre o diabetes tipo 2, **histórias reais** de quem aprendeu a viver bem a vida, **recomendações de especialistas**, **receitas deliciosas e saudáveis**, **dicas esportivas e muito mais.**



## Esporte Realizando mudanças em sua vida.

O esporte é um verdadeiro parceiro no tratamento do diabetes tipo 2. Ele ajuda a melhorar o controle glicêmico, reduzir peso e diminuir os riscos cardíacos.

**O melhor jeito de começar é aos poucos, com exercícios leves, como caminhadas diárias ao ar livre.**

Porém, é fundamental consultar seu médico para que ele recomende a atividade física mais adequada ao seu momento.\*



\* American Diabetes Association (ADA). Standards of Medical Care in Diabetes – 2010. Diabetes Care 2010;33(Suppl 1):S11-61.

## Exercícios também podem ser sinônimo de **lazer e alegria.**

“Eu levava uma vida bem agitada: não me alimentava direito e **não tinha tempo** para praticar atividade física alguma.

Quando soube que tinha diabetes tipo 2, me vi com o desafio de **mudar de vida.**

De repente, tinha que arranjar tempo para atividades físicas, um hábito fundamental para o **bom resultado** do tratamento.

Optei por exercícios leves e passei a frequentar aulas de alongamento, dança e ioga em um centro esportivo público **perto de casa.**

É **bem mais fácil** quando a gente tem companhia.

Os exercícios físicos se tornaram meu grande aliado no combate ao diabetes tipo 2.

Foi um grande passo para eu ganhar mais **qualidade de vida.**”

**I. C.**



**I. C., 64 anos de idade e há 10 convivendo bem com o DM2**

## **Gastronomia** Alimentar-se bem é tudo de bom.

Quando o assunto é diabetes, muitas vezes a primeira coisa que vem à mente é a restrição alimentar.

**Mas na verdade o importante é manter uma alimentação equilibrada, composta de alimentos que te fazem bem.**

Comer em quantidades corretas faz toda a diferença no combate à resistência à insulina.\*

Além disso, experimentar novos alimentos saudáveis pode ser surpreendente.

Consulte o seu médico para que ele indique a dieta mais adequada a você.



\* Anderson ZL, Scopelliti EM, Trompeter JM, et al. Management of prediabetes: a comparison of the treatment approaches utilized by a family practice clinic and an internal medicine/endocrinology practice. J Pharm Pract. 2015;28(1):86-92.

## Algumas dúvidas frequentes sobre alimentação:

### Preciso trocar o açúcar pelo adoçante ?

Sim. Mas isso não é um grande problema. Hoje em dia existem muitos adoçantes que substituem o açúcar sem prejudicar o gosto dos alimentos.

### Devo comer menos vezes durante o dia ?

Pelo contrário. O ideal é distribuir as refeições entre 5 ou 6 vezes ao dia (mais ou menos de 3 em 3 horas), com moderação.

### É necessário beber 2 litros de água por dia ?

Sim, devemos tomar no mínimo 2 litros de água por dia. Estar sempre hidratado é uma recomendação que se estende a todas as pessoas, com ou sem diabetes.\*

## Uma simples mudança de hábito pode mudar sua vida **para melhor.**

"Toda noite era sempre uma **batalha** para conseguir dormir.

Estômago pesado sempre causava um desconforto, **mesmo depois** que eu conseguia pegar no sono.

Ao avaliar minha rotina, percebi que parte do problema estava no que comia ao jantar: **todas as noites** um prato bem carregado de feijão com arroz.

Eu sabia que deixar de comer o bom e velho feijão com arroz era **impossível**, mas reduzir a porção já era alguma coisa.

Não demorou muito e os resultados começaram a aparecer: tenho dormido **bem melhor**, o que me ajudou bastante no controle do diabetes tipo 2.

Até a **minha mulher** está mais feliz agora que consigo dormir sem me mexer e roncar o tempo todo."

**A. L. S.**

**A. L. S.**, 61 anos de idade e há 10 convivendo bem com o DM2

\* Cotta RM, Reis RS, Batista KC, et al. Hábitos e práticas alimentares de hipertensos e diabéticos: repensando o cuidado a partir da atenção primária. Rev Nutr. 2009;22(6):823-35. Castro AG, Franco LJ. Caracterização do consumo de adoçantes alternativos e produtos dietéticos por indivíduos diabéticos. Arq Bras Endocrinol Metab. 2002;46(3):280-7.

## Saúde de segunda a segunda.

Tão importante quanto tomar o seu medicamento, praticar exercícios e se alimentar bem é transformar esses passos em parte integrante da sua rotina.\*

**Lembre-se: dedicação e determinação são indispensáveis para viver bem a vida, com ou sem diabetes.**

Uma ótima opção é estabelecer metas e aplicá-las aos poucos em seu dia-a-dia.

Lembre-se que o medo é só mais um obstáculo a ser superado



## Beber bastante água pode ajudar no tratamento do diabetes\*.

Quando se descobriu diabética, L. S. trocou o refresco normal pelo *diet*, mas só acordou para a importância de beber mais água quando recebeu instruções de profissionais da Associação de Diabetes Juvenil (ADJ), que passou a frequentar em 2011.

Não foi fácil se acostumar com o novo hábito, mas, aos poucos, ela se adaptou a levar o recipiente pela casa.

Luz tem várias garrafas de 500 ml, que deixa estocadas na geladeira para mantê-las na temperatura ideal.

**Todas são reabastecidas com água mineral.**



\* Coppola A, Sasso L, Bagnasco A, et al. The role of patient education in the prevention and management of type 2 diabetes: an overview. *Endocrine*. 2016;53(1):18-27.

\* Cotta RM, Reis RS, Batista KC, et al. Hábitos e práticas alimentares de hipertensos e diabéticos: repensando o cuidado a partir da atenção primária. *Rev Nutr*. 2009;22(6):823-35.

**L. S., 64 anos de idade e há 6 convivendo bem com o DM2**

## Ervas e frutas dão um toque especial.

E você? Tem sempre água ao seu alcance? Como se disciplinar para aumentar o consumo de água? Parece um hábito simples de adquirir, mas nem sempre. A solução de L. foi puxada da memória, ela se lembrou da dica de uma cunhada: beber água em garrafinhas para medir quanto se ingere por dia.

- Tenha sempre uma garrafa cheia por perto.
- Adicione ervas ou gotas de frutas cítricas para dar sabor á água.
- Deixe várias garrafas cheias na geladeira.



## Lutar contra as complicações causadas pelo diabetes tipo 2 sempre é possível.

O seu médico passou uma série de orientações para que você passasse a cuidar ainda mais da sua saúde.

Mas nós sabemos que, por alguma razão, é possível esquecer de tomar o medicamento corretamente em nosso dia a dia.

É nessa hora que nós ficamos vulneráveis a diversos problemas que podem surgir.

**Mas com foco e dedicação, você pode lutar contra estes riscos para continuar de bem com a vida.**



## Você conhece as complicações mais comuns do diabetes?\*

- Lesões na retina, parte de dentro dos olhos, que podem causar pequenos sangramentos nos olhos e até a perda da visão.
- Alterações no funcionamento dos rins que podem paralisá-los por completo.
- Mau funcionamento dos nervos, provocando sintomas como formigamento, dormência ou queimação nos pés e nas mãos.
- Machucados nos pés, que devem ser tratados imediatamente para evitar consequências mais graves, como a necessidade de amputação.
- Obstrução de grandes vasos sanguíneos importantes, podendo levar a infarto do coração e derrame cerebral.
- Infecções em geral, como infecções na urina e respiratórias, pelo excesso de glicose no sangue.
- Pressão alta, que também se associa a obesidade, sedentarismo e má alimentação.

**Lembre-se: seguir as orientações do seu médico é a melhor maneira de evitar e controlar essas complicações.**

Continue longe desses perigos, mantenha seu tratamento em dia.

## Levar uma vida mais alegre e saudável

É um passo importante para viver bem com o diabetes tipo 2.\*



\* American Diabetes Association (ADA). Complications [Internet]. 2013 [Acesso em 17Ago2017]. Disponível em: <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/>

\* Coppola A, Sasso L, Bagnasco A, et al. The role of patient education in the prevention and management of type 2 diabetes: an overview. Endocrine. 2016;53(1):18-27.