



14 de novembro | Dia Mundial da Diabetes

## CUIDADOS AO PÉ DIABÉTICO

- Examine os pés diariamente para ver se não há bolhas, cortes, pele seca ou vermelhidão.
- Lave com sabão neutro e água morna, todos os dias.
- Enxugue bem, mesmo entre os dedos.
- Não coloque os pés de “molho”, pois ressecam.
- Use creme para hidratar, mas não entre os dedos.
- Corte as unhas, não rentes e em linha reta.
- Use meias de algodão, sem costura e sem elástico.
- Use sapatos confortáveis, macios e sem costuras.
- Não ande descalço, nem use salto alto ou sapatos apertados.
- Antes de se calçar veja se não há nada dentro que possa magoar o pé.



E de todos os pés!

## CUSTOS COM A DIABETES

- **Indiretos para a sociedade** - Faltas ao trabalho.
- **Intangíveis** - Psicossociais, stress, dor e ansiedade.
- **Financeiros** - Pessoas com Diabetes e suas famílias.
- **Diretos para o Sistema de Saúde** - Cuidados nos serviços de saúde, ajudas técnicas, medicamentos, tiras-teste, seringas, agulhas, lancetas.

## RESPONSABILIDADES E DIABETES



Diabéticos

Familiares

Cuidadores

Profissionais de saúde

Sociedade



## A RESPONSABILIDADE É DE TODOS!

Se leu até aqui e está com vontade de mudar a sua forma de comer e viver... Arrisque...



TRANSFORME-SE

NUMA PESSOA

SAUDÁVEL !

Fonte das imagens: Google imagens

Centro Hospitalar Barreiro Montijo, E.P.E.

Av. Movimento das Forças Armadas | 2834--003 Barreiro

Telefone: 21 214 73 00 ; Extensão 2541 e 2542

Unidade Integrada da Diabetes | Hospital de Dia da Diabetes

E-mail: [cdiabetes@chbm.min-saude.pt](mailto:cdiabetes@chbm.min-saude.pt)

[www.chbm.min-saude.pt](http://www.chbm.min-saude.pt)

## O QUE SABE SOBRE DIABETES?

### ESTÁ EM RISCO DE TER DIABETES?

SE:

- Tem mais de 45 anos;
- Tem peso a mais e aumento da medida da cintura;
- Come de forma errada: salta refeições, faz uma alimentação à base de fritos, gorduras e doces;
- Não faz exercício físico;
- Tem um familiar com Diabetes Mellitus;
- Tem hipertensão arterial e/ou colesterol alto.

## SIM....ESTÁ EM RISCO DE SER DIABÉTICO!

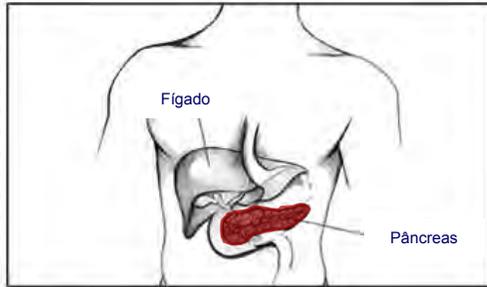


PODEM SER  
SINTOMAS DE DIABETES

Consulte o seu médico!

## O QUE É A DIABETES MELLITUS ?

A Diabetes é uma doença crônica, que faz aumentar os níveis de glicose (açúcar) no sangue.



A insulina é uma hormona produzida pelo pâncreas e ajuda a glicose a entrar nas células para que estas possam produzir a energia necessária para a vida.

## COMO TRATAR A DIABETES?

Alimentação saudável e equilibrada



Atividade física regular

Terapêutica Farmacológica



Monitorização Autovigilância



## TERAPÊUTICA FARMACOLÓGICA - DIABETES TIPO 1

As pessoas com **Diabetes tipo 1** precisam de insulina para sobreviver, **porque o seu pâncreas não produz** qualquer **insulina**.

A **Insulina** pode ser administrada com **seringa, caneta** ou **bomba perfusora**.



## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

07:00



10:30



13:00



16:30



20:00



23:00



A alimentação recomendada para o diabético é a **forma certa de comer** e deveria ser adotada por todas as pessoas, com ou sem diabetes!

## ATIVIDADE FÍSICA NA DIABETES

- Aumenta a sensibilidade à insulina.
- Melhora o controlo glicémico.
- Regula o apetite.
- Minimiza fatores de risco cardiovasculares.
- Aumenta a capacidade aeróbica.

Faça o teste de glicémia antes de começar o exercício. Se o valor for inferior a 100 mg/dl deve comer alguma coisa.

## TERAPÊUTICA FARMACOLÓGICA - DIABETES TIPO 2

Uma **alimentação equilibrada** e **exercício físico** podem não ser suficientes.



Pode ter que tomar **comprimidos** que atuam no pâncreas, estimulando a produção de insulina, ou que melhoram a resposta das células à insulina, entre outros mecanismos, ou pode necessitar mesmo de insulina.