



Livro de recursos sobre diabetes

BOSTON MEDICAL CENTER

Índice

Bem-vindo(a) ao Programa de diabetes do Boston Medical Center.....	4
Código QR do Centro de recursos de diabetes do BMC	6
O que é a diabetes?.....	7
O que você precisa saber sobre diabetes	8
O que você precisa saber sobre pré-diabetes.....	9
O que você precisa saber sobre diabetes gestacional	10
Adote hábitos saudáveis	11
Benefícios da atividade física.....	12
Maneiras de adicionar atividade física ao seu dia.....	14
Treino de força.....	15
Escolha alimentos saudáveis.....	16
Pequenos passos.....	17
Alto teor de fibras e proteínas: Alimentação saudável para a vida.....	18
Como entender rótulos de alimentos	20
Termos encontrados em rótulos	21
Contagem de carboidratos	22
Lanches saudáveis	24
Ideias de plano de refeições	26
Controle a glicemia.....	28
Conheça sua meta de controle de glicose	29
Tudo sobre a glicemia	30
Monitoramento contínuo de glicose (CGM)	32
Hiperglicemia (glicemia alta)	34
Hipoglicemia (glicemia baixa)	35
Cetoacidose diabética (DKA).	36
Sintomas de DKA.....	37
Cetonas	38
O que são dias de doença?.....	38
Medicamento para diabetes.....	40
Medicamentos para diabetes (comprimidos, GLP-1s).....	41
Tabela de programação dos meus medicamentos para diabetes.....	42
Insulina.....	43
Como usar uma caneta de insulina	44
Partes de uma agulha de caneta de 4 mm	45
Dicas de boas práticas de injeção	46
Descarte seguro de agulhas	47

Como lidar com as complicações da diabetes	48
Dicas para reduzir as complicações da diabetes	49
Cuidados com os pés	50
Dano aos nervos, neuropatia.....	52
Saúde do coração, doença cardiovascular	53
Saúde dos rins	54
Cuidados com os olhos	56
Cuidados com sua saúde mental	57
Sua saúde mental	58
Pequenos passos para mudar	59
Diabetes e estresse	60
Dicas para ajudar você a viver com diabetes	61
Saiba mais sobre como controlar a diabetes.....	62
Código QR das Aulas de vida saudável com diabetes do BMC.....	62
Apêndice	64
Formulário de ingestão	65
Tipos de insulina	66
Medicamento oral para diabetes.....	68
GLP-1s	70
Páginas de anotações	74



Bem-vindo(a) ao Programa de diabetes do Boston Medical Center

Se você tem diabetes, talvez tenha muitas perguntas sobre como cuidar da sua saúde. Nem sempre é fácil lidar com a diabetes, mas com algumas informações você pode aprender as habilidades necessárias para conviver com ela. No Boston Medical Center (BMC), nosso grupo de especialistas certificados em cuidados e educação sobre diabetes se dedica a ajudá-lo.

Este livreto fornecerá as informações e os recursos necessários que ajudarão você a cuidar da sua diabetes para que você possa ter uma vida ativa e prevenir ou retardar complicações de saúde. Dentro dele você encontrará informações sobre alimentação saudável, atividade física, monitoramento dos níveis de açúcar no sangue, controle da diabetes quando você estiver doente, medicamentos para diabetes, administração do estresse e atividades diárias.

Na página 65, você encontrará uma cópia do formulário de ingestão que deverá preencher antes da sua primeira consulta. Ele fornecerá à sua equipe de cuidados de diabetes informações importantes sobre você para que ela possa lhe prestar o melhor atendimento possível.

Mantenha este livreto à mão e consulte-o como guia sempre que tiver dúvidas. Incentivamos você a entrar em contato com a equipe de cuidados de diabetes do BMC para tirar dúvidas e obter apoio contínuo. Você também pode acessar nosso site: BMC.org/diabetes/resource-center.

Estamos com você nessa!



Você está no comando do tratamento da sua diabetes.

Você pode desempenhar um papel importante no cuidado da sua diabetes. Existem muitos passos que você pode dar para ajudar a controlar a sua diabetes. A equipe de cuidados de diabetes do BMC está à disposição para ajudar você.

Acesse o Centro de recursos de diabetes do BMC para obter mais informações sobre como controlar sua diabetes.

Leia o código QR para acessar o Centro de recursos de diabetes.

1. Abra a câmera do seu smartphone:

Se você tiver um iPhone ou Android, abra o aplicativo de câmera.

2. Aponte a câmera para o código QR:

Segure o telefone com firmeza e aponte a câmera para o código QR como se estivesse tirando uma foto.

3. Espere o reconhecimento:

A câmera do celular reconhecerá automaticamente o código QR. Não é preciso tirar uma foto.

4. Toque na notificação.

Depois que o código QR for reconhecido, aparecerá uma notificação ou janela pop-up.

5. Acesse o link ou execute a ação:

Toque na notificação ou na janela pop-up para abrir o link ou realizar a ação incorporada ao código QR.



Ou acesse o site:

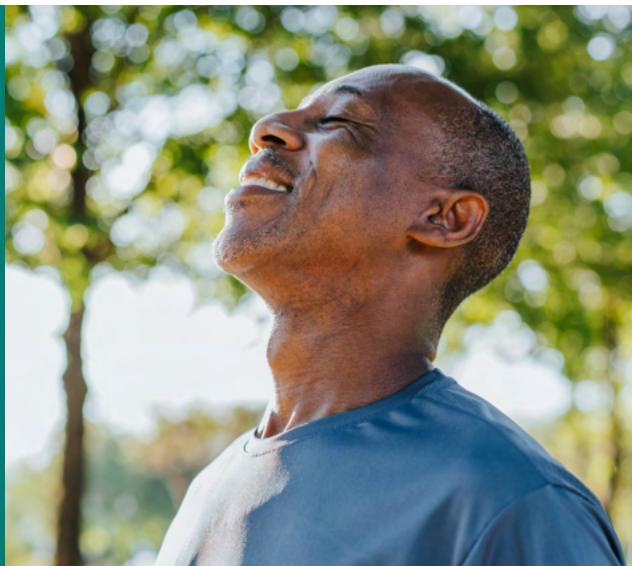
BMC.org/diabetes/resource-center

O que é a diabetes?



O que você precisa saber sobre diabetes

- Os alimentos fornecem combustível para o nosso corpo. Uma boa parte da comida que ingerimos se transforma em açúcar. O açúcar no sangue viaja da corrente sanguínea até as células para nos dar energia. A insulina é como a "bomba de combustível" que entrega o açúcar às células.
- A diabetes acontece quando o corpo não produz insulina suficiente ou a insulina não funciona corretamente, de modo que o corpo não consegue utilizar os alimentos ingeridos da maneira adequada. A glicose no sangue não consegue entrar nas células do seu corpo para lhe fornecer energia.



Existem dois tipos de diabetes

Tipo 1

- O corpo para totalmente de produzir insulina.
- É tratada com insulina injetada.
- É mais comum em crianças e jovens adultos, mas pode ocorrer em qualquer idade.

Tipo 2

- O corpo não produz ou não utiliza bem a insulina.
- Pode ser tratada com dieta, exercícios, insulina ou outros medicamentos.
- Pode se desenvolver em qualquer idade, mas o risco aumenta após os 45 anos. Ter um membro da família com diabetes, ter diabetes gestacional, ser pouco ativo e ter um índice de massa corporal (IMC) mais alto são fatores de risco.



Faça exames

Se você tem risco aumentado de diabetes, pergunte ao seu médico se pode fazer exames específicos na sua próxima consulta. Você pode fazer nosso teste de risco em diabetes.org/diabetes-risk-test para descobrir se corre o risco de desenvolver diabetes tipo 2. Consulte a página 6 para saber como usar o código QR.

O que você precisa saber sobre pré-diabetes



A pré-diabetes também é conhecida como "diabetes limítrofe". Se você tem pré-diabetes, isso significa que seus níveis de açúcar no sangue estão mais altos que o normal, mas ainda não são considerados diabetes. Você talvez não sinta nenhum sintoma, mas se não fizer mudanças, provavelmente desenvolverá diabetes tipo 2. Existem alguns tratamentos para evitar que isso aconteça, incluindo mudanças no estilo de vida, medicamentos ou ambos.

Como posso retardar ou prevenir a diabetes tipo 2?

Você pode retardar ou até prevenir a diabetes tipo 2 se fizer o seguinte:



Tomar medicamentos (se o seu médico os prescrever)



Perder um pouco de peso se estiver acima do peso



Fazer atividade física na maioria dos dias (30 minutos, 5 dias por semana OU 150 minutos por semana)



Seguir uma dieta balanceada

O que você precisa saber sobre diabetes gestacional

A diabetes gestacional é um tipo de diabetes que se desenvolve durante a gravidez. Ocorre quando a glicemia (ou açúcar no sangue) de uma grávida está mais alta do que deveria.

O meu bebê vai nascer com diabetes?

A diabetes gestacional não causa diabetes em bebês, mas pode aumentar o risco de a criança desenvolver diabetes no futuro.

Como a diabetes gestacional pode me afetar?

Durante a gravidez, você tem risco mais alto de precisar de cesariana e de complicações, como pressão arterial perigosamente alta. Além disso, seu risco de desenvolver diabetes no futuro é muito mais alto.

Como a diabetes gestacional pode afetar o meu bebê?

Estudos demonstraram que você pode ter um bebê saudável se seus níveis glicêmicos estiverem dentro do intervalo pretendido. Mas se a sua glicemia permanecer alta, seu bebê pode ter problemas de saúde ao nascer, como problemas respiratórios, baixa glicemia, baixo nível de cálcio no sangue, icterícia (amarelamento da pele) e aumento anormal de glóbulos vermelhos. Seu médico pode fazer exames após o parto para verificar se há problemas.

Como lidar com a diabetes gestacional

Às vezes, o diagnóstico de diabetes gestacional pode causar sentimentos de culpa, preocupação e medo. Avalie a possibilidade de levar seu companheiro(a), amigos ou parente para lhe dar apoio adicional nas consultas. A boa notícia é que seus médicos e educadores em diabetes estão à disposição para apoiá-la nessa jornada.

O que devo testar durante a minha gravidez?

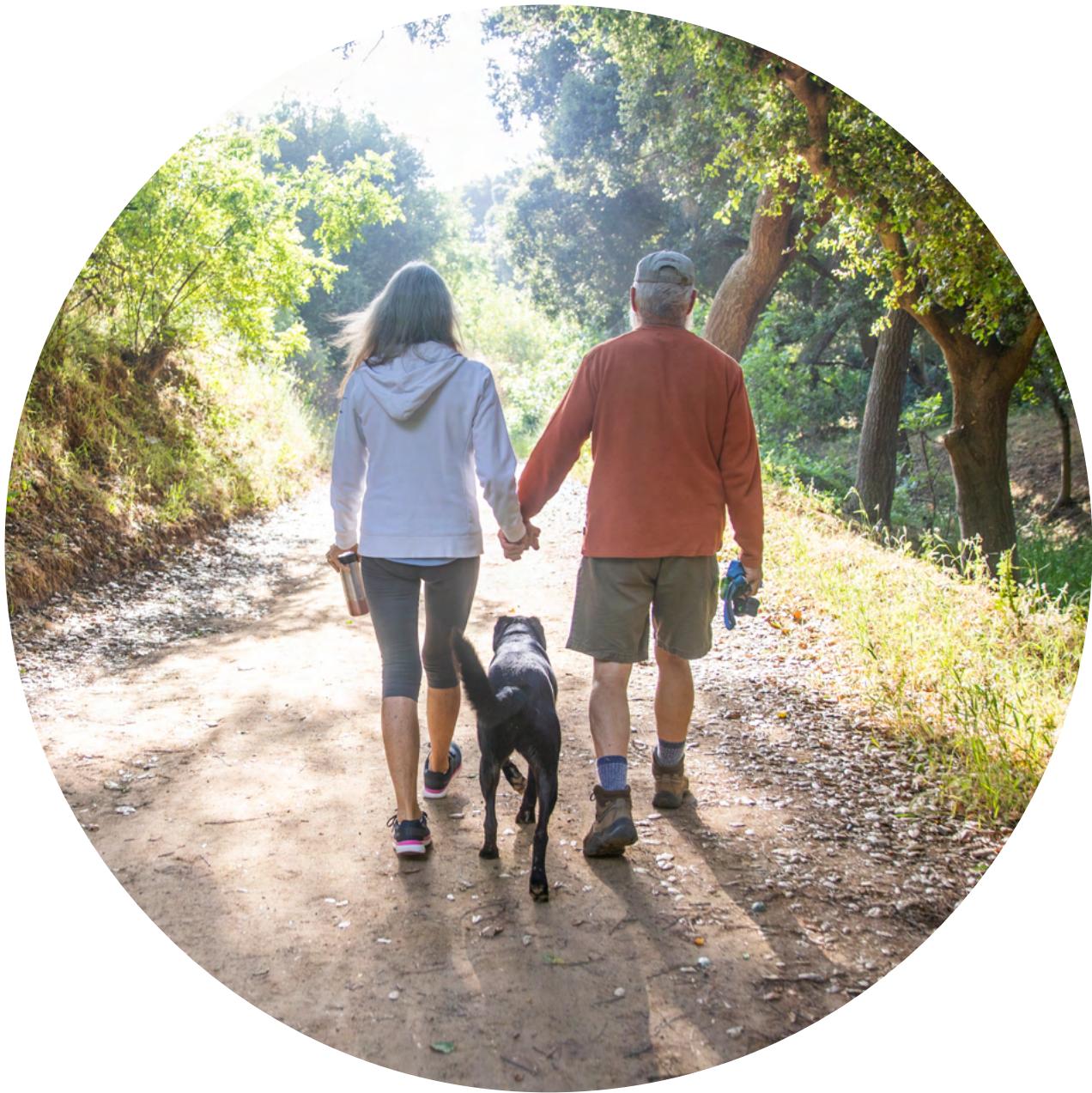
- **Açúcar no sangue:** se fizer o acompanhamento dos seus níveis glicêmicos, você saberá se o seu tratamento para diabetes está funcionando. A equipe de saúde verifica regularmente os níveis de glicose de algumas mulheres. Muitas mulheres verificam a glicemia por conta própria, usando um medidor de glicemia (ou glicosímetro). Fale com o seu prestador de cuidados de saúde sobre essa opção.
- **Cetonas:** talvez seja preciso verificar se há cetonas na sua urina. A presença de cetonas significa que seu corpo está usando gordura para obter energia em vez de glicose. Isso pode acontecer se você não estiver ingerindo calorias suficientes ou se não estiver comendo com frequência suficiente. As cetonas podem prejudicar seu bebê.

O que posso esperar que aconteça após o parto?

A glicemia do seu bebê será verificada logo após o parto. Talvez o seu bebê precise ficar na unidade de cuidados neonatais para observação se seu nível glicêmico estiver muito baixo. É importante que você faça outro exame de triagem para diabetes seis semanas após o parto, porque existe a chance de desenvolver diabetes tipo 2 mais tarde.



Adote hábitos saudáveis



Benefícios da atividade física

Manter-se ativo é um fator importante para viver de forma saudável e controlar a sua diabetes. A atividade física traz muitos benefícios para a saúde:

Controle de glicemia, pressão arterial e colesterol: a atividade física regular ajuda a manter níveis ideais de glicemia (açúcar no sangue), pressão arterial e colesterol e reduz o risco de complicações relacionadas à doença.

Redução do risco de doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais: a participação em atividades físicas reduz o risco de doenças cardíacas e AVC, contribuindo para um sistema cardiovascular mais saudável.

Alívio do estresse: a atividade física é poderosa para aliviar o estresse, promovendo o bem-estar mental e o equilíbrio emocional.

Melhora da função insulínica: exercícios regulares melhoram a sensibilidade à insulina, auxiliando em um melhor controle dos níveis de açúcar no sangue, o que é especialmente benéfico para pessoas com diabetes.

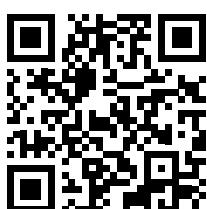
Fortalecimento do coração, dos músculos e dos ossos: a atividade física ajuda a fortalecer o coração, os músculos e os ossos, melhorando a resiliência e força física gerais.

Melhora da circulação sanguínea e tonificação muscular: a prática de atividades físicas melhora a circulação sanguínea e ajuda a tonificar os músculos, contribuindo para uma melhor condição física geral.

Flexibilidade: a atividade física regular mantém o corpo e as articulações flexíveis, promovendo melhor mobilidade e reduzindo o risco de rigidez.

Mesmo que você não tenha levado uma vida fisicamente ativa antes, adicionar atividade física à sua rotina diária pode trazer mudanças positivas. Você pode se beneficiar de qualquer tipo de atividade física, mesmo que não seja cansativa, e depois que fizer dela um hábito, talvez passe a considerá-la vital para o seu bem-estar.

Se já faz tempo que você não pratica atividade física, comece fazendo um checkup no seu prestador de cuidados de saúde. Esse exame verificará o coração, os vasos sanguíneos, os olhos, os rins, os pés e o sistema nervoso. Com base no seu estado de saúde, seu prestador de cuidados de saúde poderá recomendar as melhores atividades físicas para você. Uma rotina equilibrada de atividade física normalmente inclui atividades diárias, exercícios aeróbicos e treino de força. Isso pode ser adaptado às suas necessidades e capacidades individuais.



Leia este código QR para acessar o vídeo sobre atividade física

Consulte a página 6 para saber como usar o código QR.

Ou assista ao vídeo "A importância do exercício":
youtube.com/watch?v=SC3kvGjesmY



Maneiras de adicionar atividade física ao seu dia

Para começar

Se faz algum tempo que você não pratica atividade física, comece com 5 a 10 minutos por dia e aumente aos poucos a cada semana. Pense na possibilidade de dividir sua atividade diária em partes, como uma caminhada rápida de 10 minutos três vezes ao dia. Pergunte à equipe de saúde como fazer aquecimento e se alongar antes do exercício aeróbico e como fazer o resfriamento depois. Acrescente atividades ao seu dia. Caminhar por apenas 30 minutos ao dia, cinco dias por semana, é um bom começo. Se você não conseguir caminhar por 30 minutos de uma vez, poderá fazer caminhadas mais curtas ao longo do dia.

Procure fazer cerca de 30 minutos por dia, pelo menos cinco dias por semana, totalizando pelo menos 150 minutos por semana.

Exercícios aeróbicos

Incluem qualquer tipo de atividade que aumenta a frequência cardíaca. Eles oferecem muitos benefícios para o corpo:

- Fortalecem o coração e os ossos.
- Aliviam o estresse.
- Melhoram a sensibilidade à insulina.
- Melhoram a circulação sanguínea.
- Reduzem o risco de doenças cardíacas ao manter os níveis-alvo de glicemia, pressão arterial e colesterol.

Formas de adicionar exercícios aeróbicos:

- Fazer uma caminhada rápida todos os dias
- Tentar dançar ou participar de aulas de dança aeróbica
- Nadar ou participar de aulas de hidroginástica.
- Andar de bicicleta ao ar livre ou usar uma bicicleta ergométrica em ambientes fechados.
- Musculação
- Caminhada
- Ioga
- Ciclismo
- Natação
- Pular corda
- Dança
- Tarefas domésticas, como passar aspirador, limpar o chão, trabalhos de jardinagem e lavar a roupa.



Treino de força

O treino de força é essencial para aumentar a força dos ossos e músculos, tornando mais fáceis as atividades diárias, como carregar compras. Também contribui para queimar calorias, mesmo em repouso, além de ter um papel na melhora da sensibilidade à insulina.

Aqui estão algumas maneiras de adicionar treino de força ao seu dia:

- Use halteres ou objetos domésticos para fazer exercícios de força.
- Participe de aulas que usem pesos, faixas elásticas ou tubos plásticos para treinamento de resistência.
- Quando viajar, faça treino de força na academia do hotel.

Dica rápida

Não importa qual tipo de exercício você fizer, o segredo é encontrar atividades que você goste e, aos poucos, adicioná-las à sua rotina.

Para se beneficiar ao máximo dos exercícios, é importante ser constante. Peça orientação à sua equipe de saúde com base no seu estado de saúde.



Escolha alimentos saudáveis



Pequenos passos

Dar pequenos passos pode ajudar muito a adotar hábitos saudáveis. Tente fazer as mudanças a seguir para ter uma dieta mais saudável:

- **Limite o consumo de bebidas adoçadas com açúcar: Escolha opções sem calorias e sem açúcar.**
- Inclua pelo menos um vegetal todos os dias no almoço e no jantar.
- Coma porções menores dos seus alimentos habituais.
- Ao comer fora, compartilhe seu prato principal com um amigo ou familiar. Ou leve metade da refeição para casa para o almoço do dia seguinte.
- Limite os alimentos fritos e utilize outros métodos de cozimento como assar, grelhar, cozinhar no vapor ou no forno, em vez de fritar por imersão ou na frigideira.
- Escolha fontes de proteína magra com menos gordura saturada, como frango, peixe ou laticínios com baixo teor de gordura. Limite o consumo de carnes processadas que são ricas em gordura e sal. Isso inclui salsichas, linguiças e bacon.



Dica rápida

Escreva o que e quanto você come e bebe durante uma semana. Escrever o que você come vai te deixar mais consciente da sua alimentação.

Não existe uma dieta que sirva para todas as pessoas com diabetes. Use as seguintes orientações para alimentação saudável a fim de encontrar uma dieta que funcione para você. Seu médico e nutricionista para diabetes podem ajudar.

O prato de quem tem diabetes equilibra os alimentos que aumentam o nível de açúcar no sangue. Assim, você pode continuar comendo suas comidas favoritas e, ao mesmo tempo, manter seu nível de açúcar no sangue regulado. O objetivo é que cerca de metade da sua refeição seja composta por vegetais ricos em fibras, um quarto dela inclua um alimento fonte de proteína com baixo teor de gordura e um quarto da sua refeição seja de um alimento fonte de carboidratos.

Alto teor de fibras e proteínas: Alimentação saudável para a vida

Proteínas vegetais e carnes magras

Tamanho da porção: aproximadamente o tamanho da palma da sua mão (3 a 4 onças).

Escolha com mais frequência: Cortes magros ou sem pele.

- | | | | |
|----------|-----------------|------------|---------|
| • frango | • frutos do mar | • cordeiro | • ovos |
| • peru | • carne de gado | • bode | • tofu |
| • peixe | • porco | • búfalo | • tempê |

Palavras-chave para suas compras:

costeleta, lombo, grelhado, maminha, contrafilé, carne picada ou moída 93% magra ou mais

Escolha com menos frequência:

carnes processadas, fritas e com alto teor de gordura; bifes marmoreados; costelas; bacon; linguiça; carne salgada; kielbasa; salsicha; frios; miúdos; carne/peixe conservados em óleo

Laticínios com baixo teor de gordura ou zero gordura

Tamanho da porção: 8 onças de líquido, 6 onças de iogurte, 1 onça de queijo (1 pedaço/fatia)

Escolha com mais frequência: leite e alternativas lácteas, queijo e iogurte com baixo teor de gordura e açúcar.

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------|
| • leite desnatado 1% | • queijo cottage | de gordura |
| • alternativa de leite sem açúcar | • ricota | • iogurte grego |
| • iogurte islandês | • queijo light/com teor reduzido | |

Palavras-chave para suas compras:

0%, 1%; livre de gordura, magro, desnatado, semidesnatado, sem açúcar

Escolha com menos frequência:

leites aromatizados, queijos regulares e integrais, cream cheese, iogurtes com açúcar, creme de leite, chantilly, sorvete

Vegetais pobres em amido

Tamanho da porção: 1/2 xícara cozidos, 1 xícara crus

Escolha com mais frequência: variedades simples frescas, congeladas, com baixo teor de sódio, enlatadas, pobres em amido

- | | | | |
|---------------------|-----------------|---------------------|-------------|
| • alcachofra | • chuchu | • cebola | • nabo |
| • rúcula | • pepino | • ervilha torta | • abobrinha |
| • espargo | • berinjela | • pimenta | |
| • broto de feijão | • couve | • rabanete | |
| • beterraba | • vagem | • alface-romana | |
| • repolho-chinês | • feijão-batata | • couve-nabo | |
| • brócolis | • couve-galega | • cebolinha | |
| • couve de bruxelas | • couve-rábano | • espinafre | |
| • repolho | • alho poró | • acelga | |
| • cenoura | • alface | • abóbora espaguete | |
| • couve-flor | • cogumelos | • abóbora | |
| • aipo | • quiabo | • tomate | |

Carboidratos complexos, amidos e frutas

Tamanho da porção: 1 fatia de pão, 1/2 xícara de grãos/vegetais ricos em amido cozidos, 1 fruta do tamanho de uma bola de beisebol, 1 xícara de fruta, 1/2 banana, 2 colheres de sopa de frutas secas

Escolha com mais frequência: grãos integrais ricos em fibras, frutas e vegetais ricos em amido não processados

- | | | | |
|---------------------------------|---------------------------|-------------------|---------------------------------|
| • arroz integral | • quinoa | • batata-doce | • lentilha |
| • arroz selvagem | • centeio | • abóbora-moranga | • frutas frescas/
congeladas |
| • pão de trigo integral | • aveia | • mandioca | |
| • macarrão de trigo
integral | • creme de trigo integral | • banana-da-terra | |
| | • biscoitos integrais | • inhame | |
| • cevada | • milho | • iúca | |
| • trigo-sarraceno | • ervilha | • feijão | |
| • farro | • batata | • grão-de-bico | |

Escolha com menos frequência: grãos refinados e processados (arroz branco, pão branco, massa comum, bagels, muffins, cereais com açúcar, bolos, biscoitos, tortas, rosquinhas, croissants, doces e batatas fritas), vegetais ricos em amido fritos, frutas secas, frutas embaladas em suco/xarope e suco de frutas (mesmo que 100% natural)

Gorduras saudáveis para o coração

Tamanho da porção: 2 colheres de sopa de pasta de amendoim/molho para salada, 1/4 xícara de oleaginosas, 1/4 de abacate

Escolha com mais frequência: gorduras monoinsaturadas, poli-insaturados, ômega-3

- | | | | |
|---------------------|------------|-------------------|-------------------------|
| • oleaginosas | • sementes | • azeitona | • óleos vegetais |
| • pasta de amendoim | • abacate | • azeite de oliva | • óleo vegetal em spray |

Escolha com menos frequência: gorduras saturadas e parcialmente hidrogenadas (trans), como manteiga, margarina, gordura vegetal, molhos cremosos para saladas, maionese, carnes gordas/fritas.

Dicas úteis:

- Faça refeições regulares de 3 a 4 horas. Pular refeições pode levar a comer demais e a desejar alimentos açucarados.
- Concentre-se em escolher legumes, proteínas magras e cereais integrais para criar um prato equilibrado.
- Consuma alimentos de cores variadas para ingerir vitaminas e nutrientes diferentes.
- Mantenha a hidratação Beba água e outras bebidas com baixo teor de açúcar durante todo o dia.
- Tempere os alimentos com ervas, especiarias, misturas de temperos, vinagres, suco de limão ou de limão siciliano.
- Experimente maneiras saudáveis de cozinhar suas comidas favoritas, como assar, refogar, grelhar, saltear ou no vapor.
- Preste atenção aos sinais de fome: coma devagar e dê tempo suficiente para o seu estômago sinalizar ao cérebro que você está satisfeito (cerca de 20 minutos).
- Lembre-se de que não existe uma dieta que sirva para todas as pessoas. Todos têm necessidades e preferências diferentes. Um nutricionista registrado pode ajudar você a encontrar o que funciona no seu caso.

Como entender rótulos de alimentos

O que observar

1. Verifique o tamanho da porção

- É essa a quantidade que você pretende comer?
- Se você for comer mais ou menos que o tamanho da porção listado, terá que multiplicar ou dividir a quantidade total fornecida.

2. Carboidratos totais

- Os carboidratos totais têm o maior efeito sobre o açúcar no sangue.
- Os carboidratos totais incluem fibras, açúcares e amido.
- Você não precisa olhar os "açúcares" separadamente.

3. Fibra alimentar:

- Fibras não têm calorias
- As fibras podem ser subtraídas dos carboidratos totais, em gramas: $(36\text{ g} - 8\text{ g de fibras} = 28\text{ g de carboidratos totais})$
- Escolha alimentos com pelo menos 3 gramas de fibra por porção.

4. Gordura total

- Tente limitar a gordura total para ajudar a controlar seu peso e reduzir seu risco de doenças cardíacas.
- Alimentos com baixo teor de gordura têm, no máximo, 3 gramas de gordura por porção.
- Gordura saturada: menos de 1 grama por porção
- Gordura trans: 0 grama por porção

Informações nutricionais

Tamanho da porção: 3 onças. (240 ml)
Porções por embalagem: 2

Quantidade por porção	
Calorias	250 Calorias de gorduras 110
% do valor diário*	
Gordura total	12 g 18%
Gordura saturada	3 g 15%
Gordura trans	3 g
Colesterol	30 mg 10%
Sódio	470 mg 20%
Carboidratos totais	31 g 10%
Fibra alimentar	0 g 0%
Açúcares	5 g
Proteína	5 g
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Cálcio	20%
Ferro	4%

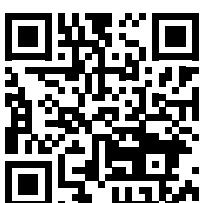
*Os valores diários percentuais são baseados em uma dieta de 2.000 calorias. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo das suas necessidades de calorias.

	Calorias	2.000	2.500
Gordura total	Menos de	65 g	80 g
Gordura saturada	Menos de	25 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sódio	Menos de	2.400 mg	2.400 mg
Carboidratos totais		300 g	375 g
Fibra alimentar		25 g	30 g

Leia estes códigos QR para acessar o vídeo
"Método do prato"

Consulte a página 6 para saber como usar o código QR.

Versão em inglês



Termos encontrados em rótulos

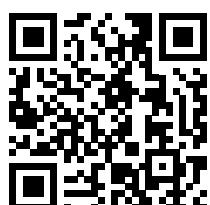
Termos encontrados em rótulos

Termos encontrados em rótulos	Definição
Zero gordura	0,5 grama de gordura ou menos por porção
Baixo teor de gordura	3 gramas de gordura ou menos por porção
Baixo teor de gordura saturada	1 grama de gordura saturada ou menos por porção
Zero gordura trans	0,5 grama de gordura trans ou menos por porção
Magro	Menos de 10 gramas de gordura, 4 gramas de gordura saturada e 95 mg de colesterol por porção
Light	1/3 das calorias ou 1/2 da gordura da versão regular, ou no máximo 1/2 do sódio da versão regular
Reduzido	25% menos de um nutriente específico ou 25% menos calorias do que a versão regular
Alto teor de fibras	5 gramas ou mais de fibra por porção.
Baixo teor de sódio	140 mg de sódio ou menos por porção

Termos não aprovados pela Administração Federal de Alimentos e Medicamentos (FDA)

(As informações nutricionais destes termos variam de rótulo para rótulo)

Baixo teor de carboidratos	A FDA não definiu esse termo.
Carboidratos líquidos ou carboidratos de efeito	Os gramas de carboidratos restantes após subtrair "alcoóis de açúcar", "fibra" e, às vezes, "glicerina" dos gramas de carboidratos totais.



Leia este código QR para acessar o vídeo "Como entender rótulos"

Consulte a página 6 para saber como usar o código QR.

Contagem de carboidratos

A contagem de carboidratos é um plano dietético no qual você procura consumir determinado número de carboidratos em cada refeição e lanche. Isso ajuda a manter os níveis de açúcares no sangue em uma faixa mais saudável. A contagem de carboidratos às vezes é necessária quando você toma certos medicamentos. Seu nutricionista ou educador em diabetes pode ajudá-lo a determinar quantos gramas de carboidratos você deve comer (e quando) para se adequar ao seu estilo de vida e preferências. Distribuir os seus carboidratos de maneira uniforme ao longo do dia ajudará a manter seus níveis de açúcar no sangue sob controle.



**Leia este código QR para
acessar o vídeo "Contagem
de carboidratos"**

Consulte a página 6 para saber como usar
o código QR.



Cada exemplo abaixo é uma porção de carboidrato:

Frutas

- 1/2 xícara de suco de fruta sem açúcar
- 1 pedaço médio de fruta (cerca de 2 pol. de largura)
- 1/2 banana
- 15 uvas
- 1 xícara de frutas vermelhas sem açúcar

Laticínios

- 1 xícara de leite desnatado ou semidesnatado (1%)
- 1 xícara de iogurte natural desnatado
- 1 xícara de iogurte "light"

Alimentos para lanche

- 8 biscoitos de bichinhos
- 3 quadrados de biscoito Graham
- 3 xícaras de pipoca (sem manteiga)
- 1 saquinho de batatas fritas.
- 6 wafers de baunilha
- 15 biscoitos Teddy Graham™
- 8 biscoitos Ritz™
- 5 biscoitos Triscuit™
- 24 Cheese Nips/Cheez Its™
- 20 Wheatables (teor reduzido de gordura)™
- 18 biscoitos Munch'em™

Pães, cereais e grãos

- 1 fatia de pão.
- 1/2 muffin inglês
- 1 pãozinho doce
- 1/2 bagel
- 1 muffin pequeno
- 1 xícara de arroz cozido
- 1/2 xícara de macarrão cozido
- 1/2 xícara de farinha de milho
- 1 xícara de cereal seco (sem açúcar)
- 1/2 banana-da-terra

Alimentos livres (sem carboidratos)

- café ou chá
- refrigerante diet
- Crystal Light™ ou água aromatizada
- Boullion™ (zero gordura)
- Substituto de açúcar (Equal™, Splenda™, Sweet and Low™)
- 2 colheres de sopa de xarope sem açúcar
- 2 colheres de sopa de geleia sem açúcar
- 1 xícara de vegetais crus

Lanches saudáveis

Adicionar um lanche ao seu dia é uma boa ideia se você perceber que fica longos períodos sem se alimentar entre as refeições, tem episódios de glicemia baixa ou se for instruído a fazer isso por sua equipe de cuidados de diabetes. Fazer lanches é especialmente útil se seu açúcar no sangue estiver baixo antes de treinar ou fazer atividade física.

Preciso fazer um lanche?

- Quando se passa muito tempo entre uma refeição e outra, os lanches podem manter o seu nível de energia e evitar que você sinta cansaço e tremores.
- Se o seu nível de açúcar no sangue se mantiver dentro do intervalo pretendido entre as refeições, não é preciso fazer um lanche.
- Se você tomar medicamentos ou insulina que contenham protamina neutra Hagedorn (NPH), talvez precise de um lanche quando a NPH estiver no pico.
- Se você está tentando perder peso ou manter o peso atual, fazer lanches pode não ser a melhor opção.
- Se você estiver planejando fazer mais atividade física do que o normal, os lanches podem fornecer energia extra.
- Se você tem a tendência de comer demais nas refeições, lanches planejados podem ajudar a controlar o apetite e evitar excessos.
- Algumas pessoas podem precisar tomar insulina adicional na hora dos lanches. Peça mais informações ao seu nutricionista ou prestador de cuidados de saúde.



Um lanche que combine carboidrato com proteínas ou gordura é ótimo para manter a glicemia estável. A seguir, veja alguns exemplos que você pode combinar para ter um lanche balanceado.

Lanches que contém uma porção de carboidratos (15 g)

Frutas

- 1 maçã, laranja, pêssego ou pera pequena/media, ou outra fruta fresca
- 1 banana pequena
- $\frac{1}{2}$ xícara de purê de maçã (sem açúcar)
- $\frac{3}{4}$ xícara de pedaços de abacaxi
- 1 xícara de pedaços de frutas frescas ou melão
- 15 uvas
- $\frac{1}{4}$ xícara de frutas secas
- 12 cerejas (frescas)
- 1 $\frac{1}{4}$ xícara de morangos
- $\frac{3}{4}$ xícara de amoras-pretas/mirtílicos
- $\frac{1}{2}$ toranja

Grãos

- 3 xícaras de pipoca feitas em óleo ou de micro-ondas com baixo teor de gordura
- 5 a 6 biscoitos salgados integrais
- 3 quadrados de biscoitos Graham integrais
- 18 biscoitos integrais em formato de pretzel
- 2 biscoitos integrais em formato de palito
- 5 torradas Melba
- $\frac{1}{2}$ pão pita de trigo integral de 6 pol.
- 2 biscoitos de arroz integral e queijo cheddar branco
- $\frac{1}{2}$ muffin inglês de trigo integral
- $\frac{1}{2}$ onça de chips de tortilha assados com $\frac{1}{4}$ de xícara de molho

Vegetais

- Aipo com cream cheese sem gordura e 2 colheres de sopa de uvas passas ou de oxicocos (cranberries)
- 2 xícaras de vegetais crus e $\frac{1}{2}$ xícara de molho cremoso sem gordura

Lanches que contêm uma porção de proteína magra (7 g de proteína)

Proteínas

- 1 palito de queijo muçarela (semidesnatado)
- 1 onça de peito de peru ou de frango
- $\frac{1}{4}$ de xícara de queijo cottage desnatado
- 1 xícara de leite desnatado ou com 1% de gordura
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim natural
- $\frac{1}{4}$ xícara de atum (enlatado em água)
- 1 onça de embutido com baixo teor de gordura
- 1 ovo cozido
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- $\frac{1}{4}$ xícara de ricota com baixo teor de gordura
- $\frac{1}{4}$ xícara de nozes (ou amêndoas)
- $\frac{1}{4}$ xícara sementes (de girassol ou abóbora)
- 1 onça de bacon canadense
- 4 onças de tofu
- 6 a 8 onças de iogurte "light" ou sem gordura (adoçado com adoçante não calórico)



Ideias de plano de refeições

Você encontrará ideias de refeições abaixo. Você pode personalizar suas refeições trocando ingredientes na tabela para adequá-las aos seus gostos e tradições.

Café da manhã: escolha 2 opções de carboidratos + proteína (as opções de carboidrato estão em **negrito**.)

Frutas	Vegetais ricos em amido	Laticínios	Grãos	Proteínas
½ xícara de frutas frescas ¼ de xícara de frutas secas, como uvas passas 1 fruta pequena inteira	½ batata doce ou batata inglesa ¼ de banana-da-terra ½ xícara de milho ½ xícara de feijão	¾ de xícara de iogurte natural 1 xícara de leite 1½ xícara de leite vegetal (amêndoas, soja, coco)	½ xícara da maioria dos cereais ¼ xícara de Grape Nuts ou granola ¼ de bagel grande 1 fatia de torrada 1 tortilha (6 pol.)	Ovos (inteiros ou claras) Queijo/carne Nozes/manteiga de nozes Sementes

Exemplos de opções de café da manhã: sinta-se à vontade para adicionar vegetais pobres em amido!

- **Opção 1:** 2 ovos com cebola e pimentão + 2 fatias de **torrada**
- **Opção 2:** ¾ de xícara de **iogurte** natural + ¼ de xícara de nozes + ½ xícara de **frutas frescas** ou ¼ de xícara de **granola**
- **Opção 3:** 1 xícara de **aveia** cozida + 1½ xícara de **frutas vermelhas** + ¼ de xícara de nozes
- **Opção 4:** Ovos mexidos + fatia de queijo + **muffin inglês** integral
- **Opção 5:** 2 fatias de **torrada** integral + ½ abacate + 1 ovo cozido + tomate fatiado

Lanche: escolha 1 ou 2 opções de carboidratos

Se você for fazer apenas um lanche, poderá escolher duas. Se você fizer mais de um lanche por dia, escolha apenas uma opção por vez.

Frutas	Vegetais ricos em amido	Laticínios	Grãos	Proteínas
½ xícara de frutas frescas ¼ de xícara de frutas secas, como uvas passas 1 fruta pequena inteira	½ batata doce ou batata inglesa ¼ de banana-da-terra ½ xícara de milho ½ xícara de feijão	¾ de xícara de iogurte natural 1 xícara de leite 1½ xícara de leite vegetal (amêndoas, soja, coco)	¼ de bagel grande 1 fatia de torrada 1 tortilha (6 pol.) 15 biscoitos de trigo 3 xícaras de pipoca 10 a 15 chips de tortilha	Homus Ovos (inteiros ou claras) Queijo Carne/peixe/aves Nozes/manteiga de nozes Sementes

Exemplos de opções de lanche: adicione vegetais pobres em amido!

- **Opção 1:** 15 **biscoitos** integrais + 4 cubos de queijo cheddar (ou 1 fatia ou 1 tablete)
- **Opção 2:** 3 xícaras de **pipoca** + ¼ de xícara de **frutas secas** + ¼ de xícara de amêndoas sem sal
- **Opção 3:** 1 **maçã** ou ½ **banana** + 1 colher de sopa de manteiga de amendoim
- **Opção 4:** 1 xícara de palitos de cenoura + ¼ de xícara de **homus**
- **Opção 5:** ½ xícara de **iogurte** + ½ xícara de **frutas vermelhas**

- **Opção 6:** 5 **biscoitos Graham** + 1 colher de sopa de manteiga de amendoim
- **Opção 7:** 15 **pretzels** (torcidos) + 1 colher de sopa de manteiga de nozes
- **Opção 8:** 2 **mexericas** ou 1 outra **fruta pequena** + 4 cubos de queijo cheddar (1 fatia, 1 tablete)
- **Opção 9:** 10 a 15 **chips de tortilha** + molho + abacate

Almoço/janta: escolha 3 ou 4 opções de carboidratos (as opções de carboidrato estão em **negrito**.)

Frutas	Vegetais ricos em amido	Laticínios	Grãos	Proteínas
½ xícara de frutas frescas ¼ de xícara de frutas secas, como uvas passas 1 fruta pequena inteira	½ batata doce ou batata inglesa ¼ de banana-da-terra ½ xícara de milho ½ xícara de feijão	¾ de xícara de iogurte natural 1 xícara de leite 1½ xícara de leite vegetal (amêndoas, soja, coco)	1 tortilha (6 pol.) 1 fatia de pão ½ xícara de feijão ou lentilha ½ xícara de milho, ervilha ou purê de batata 1⅓ xícara de feijão cozido ½ xícara de macarrão 1⅓ xícara de arroz	Homus Ovos (inteiros ou claras) Queijo Carne/peixe/aves Nozes/manteiga de nozes Sementes

Exemplos de opções de almoço: adicione vegetais pobres em amido!

- **Opção 1:** Salada com 3 xícaras de alface, pepino e tomate + ½ xícara de **milho** ou **grão-de-bico** + ¼ de xícara de **cranberries secas** + 4 onças de frango ou atum desfiado + 1 colher de chá de óleo + 1 colher de sopa de vinagre + 15 **biscoitos integrais finos**
- **Opção 2:** 1 pão **pita** integral grande + 2 colheres de sopa de homus + 15 cenouras baby + ½ xícara de pepino fatiado + um palito de queijo
- **Opção 3:** 1 **tortilha** pequena + 4 onças de frango desfiado + 1 colher de sopa de molho + 1⅓ xícara de **feijão** + ½ xícara de **milho** ou 1⅓ xícara de **arroz**
- **Opção 4:** 2 fatias de **pão** integral + 2 a 3 colheres de sopa de manteiga de amendoim + 1 **banana** pequena + palitos de cenoura e aipo

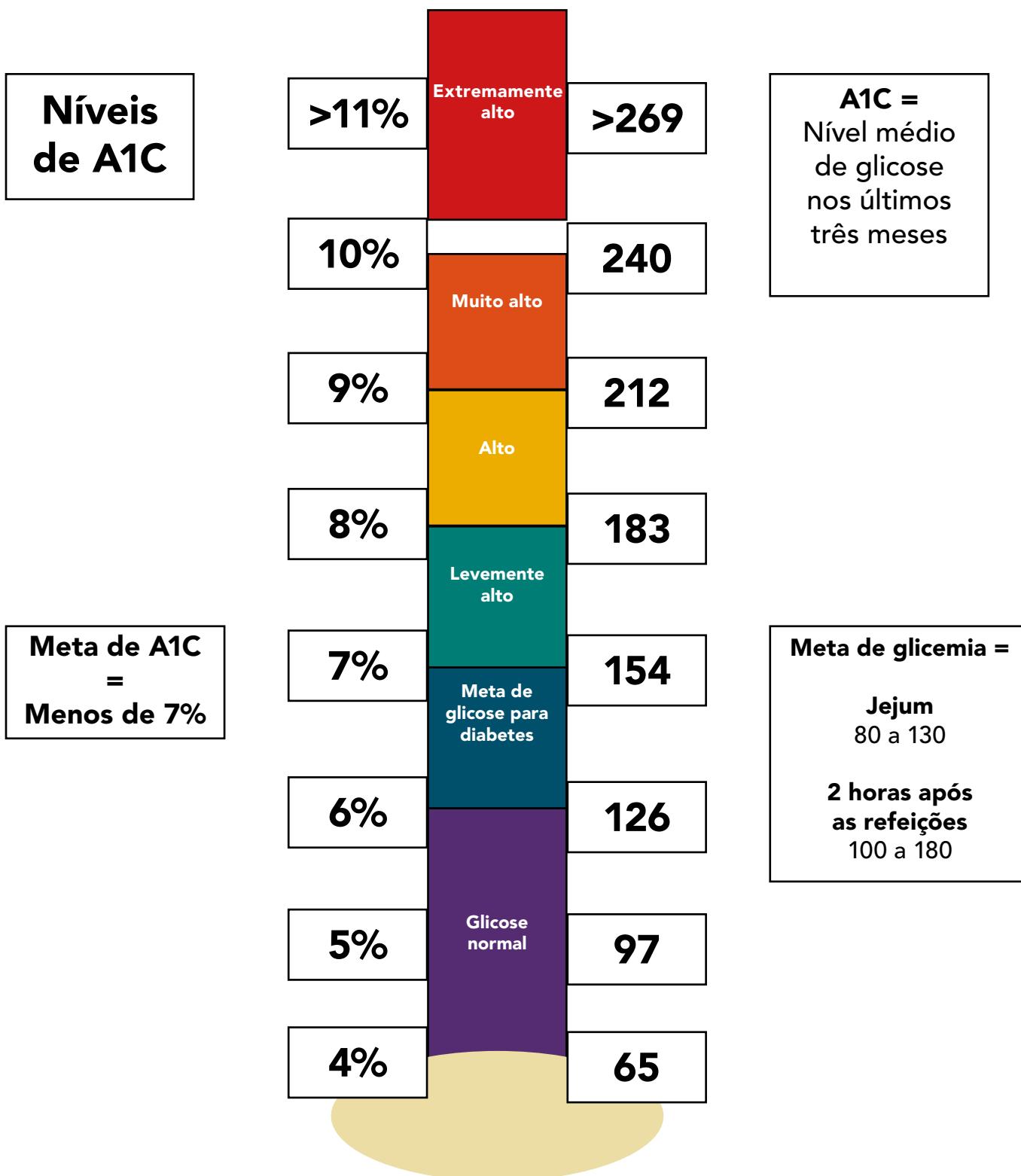
Exemplos de opções de janta: adicione vegetais pobres em amido!

- **Opção 1:** 4 onças de salmão grelhado + 2 **tortilhas pequenas** + ½ xícara de **feijão** + ½ xícara de **milho** + 2 colheres de sopa de molho
- **Opção 2:** 4 onças de peito de frango + 1 **batata** pequena assada + 1 colher de chá de manteiga + 2 colheres de sopa de creme de leite light + 1 xícara de brócolis cozido + uma salada pequena + 1 colher de sopa de molho
- **Opção 3:** 1½ xícara de **macarrão** + 4 almôndegas + 1 xícara de molho de espaguete cozido com ½ xícara de abobrinha
- **Opção 4:** 1 xícara de tofu, frango ou peixe salteado + 2 xícaras de brócolis, cenoura e ervilha-de-vagem cozidos + 1 colher de sopa de molho de soja com baixo teor de sódio + 1 colher de chá de óleo de canola + 1 xícara de **arroz integral**

Controle a glicemia



Conheça sua meta de controle de glicose



Tudo sobre a glicemia

Manter sua glicemia (açúcar no sangue) no intervalo pretendido pode prevenir ou retardar os problemas de saúde causados pela diabetes. A maioria das medidas que você precisa tomar para cuidar da sua diabetes são atividades que você faz por conta própria.

- Usar um plano de refeições.
- Fazer atividades físicas.
- Tomar seus medicamentos.
- Tentar alcançar suas metas de glicemia na maior parte do tempo.

Acompanhe seus números de glicemia usando os resultados dos seus testes diários de glicemia e seu exame de A1C. Qual a melhor maneira de acompanhar os meus níveis glicêmicos? A verificação da glicemia permite saber se você está atingindo suas metas de glicemia. Existem duas formas de fazer isso.

- Use um medidor de glicemia para saber quais são seus níveis naquele momento.
- Faça o exame de A1C pelo menos duas vezes por ano.

O que causa mudanças nos meus níveis glicêmicos?

Os níveis glicêmicos sobem e descem ao longo do dia. Um dos segredos para controlar sua diabetes é entender por que eles sobem e descem. Se você conhece as razões, pode adotar medidas para ajudar a manter a glicemia dentro da meta.

O que pode fazer a glicemia subir?

- Uma refeição ou lanche com mais comida ou mais carboidratos do que o habitual
- Inatividade física
- Não tomar medicamentos suficientes para diabetes
- Efeitos colaterais de outros medicamentos
- Infecção ou outra doença
- Alterações nos níveis hormonais, como durante os períodos menstruais
- Estresse

O que pode fazer a glicemia baixar?

- Não fazer uma refeição ou lanche ou fazer uma refeição ou lanche com menos comida ou menos carboidratos
- Bebidas alcoólicas, especialmente com o estômago vazio
- Mais atividade do que o planejado

Metas da ADA para glicemia

Antes das refeições: 80 a 130 mg/dl

Duas horas após o início de uma refeição: Abaixo de 180 mg/dl

Como usar um medidor de glicemia

Muitas pessoas usam um medidor de glicemia para verificar seus níveis várias vezes ao dia. Pergunte à sua equipe de saúde quando e com que frequência você deve verificar sua glicemia. Eles podem lhe fornecer um livro de registro para acompanhar seus números de glicemia. Você pode aprender a usar seus números para fazer escolhas sobre alimentação, atividade física e medicamentos.

Seus resultados indicam até que ponto seu plano de tratamento para diabetes está funcionando. Você poderá analisar o seu livro de registro e ver padrões se procurar resultados semelhantes que se repetem. A análise desses padrões pode ajudar você e sua equipe de saúde a ajustar seu plano de tratamento para diabetes para ajudá-lo a atingir suas metas.

Exame de A1C

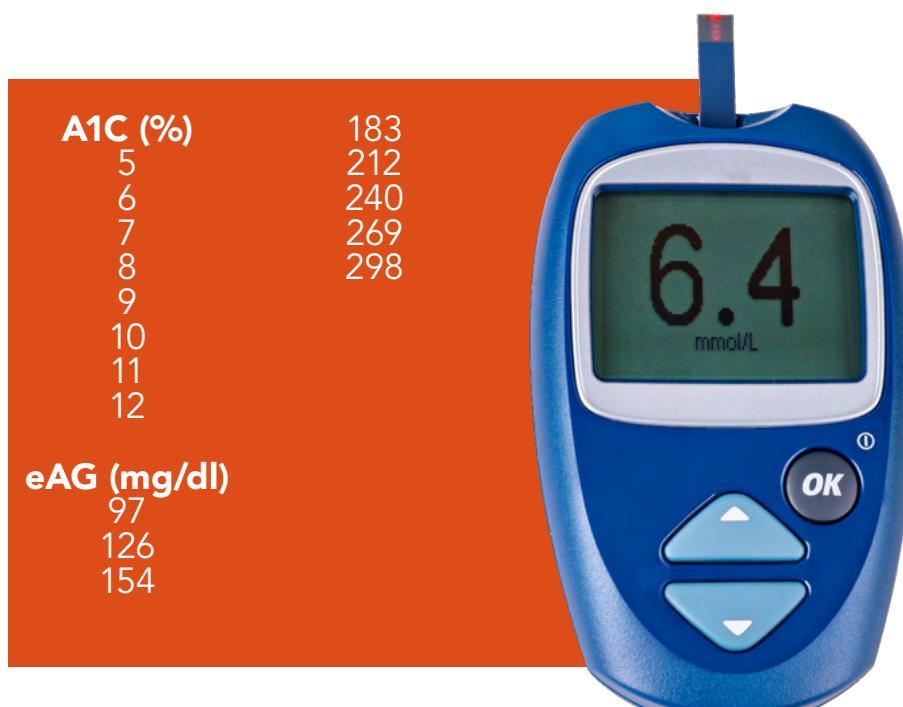
O exame de A1C indica seu nível médio de glicemia nos últimos dois a três meses.

Seus resultados serão relatados de duas maneiras:

- A1C como porcentagem.
- Glicemia média estimada (eAG), no mesmo tipo de números das suas leituras diárias de glicemia. Solicite esse exame à sua equipe de saúde pelo menos duas vezes por ano. Se sua glicemia média estiver muito alta, talvez você precise de uma mudança no seu plano de tratamento para diabetes.

O que significa o meu número de A1C?

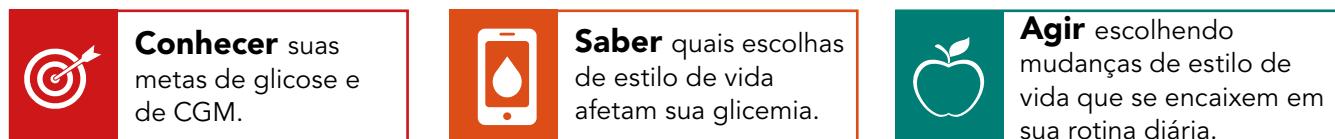
Localize seu número de A1C à esquerda. Depois, olhe o número à direita, debaixo de eAG, para ver sua glicemia média estimada nos últimos dois a três meses.



Monitoramento contínuo de glicose (CGM)

Ajudando você a fazer escolhas de estilo de vida para um melhor controle da glicose

Use este guia para:



Conheça suas metas

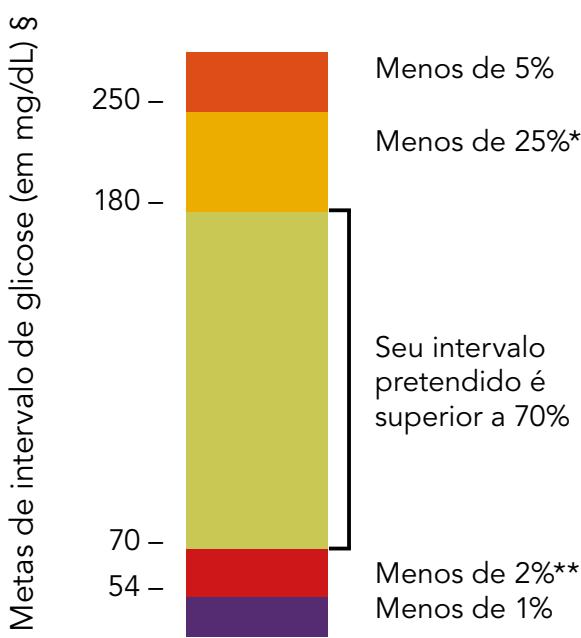
Metas de glicose

Em jejum e antes de uma refeição	1 a 2 horas após uma refeição
70 a 130 mg/dL	Menos de 180 mg/dL

A glicose aumenta após a alimentação e atinge o pico de 1 a 2 horas após uma refeição ou lanche.

Metas de tempo dentro do intervalo

Tempo dentro do intervalo refere-se ao tempo que você passa com seus níveis de glicose no sangue dentro do intervalo pretendido (entre 70 mg/dL e 180 mg/dL para a maioria das pessoas).



§ Os intervalos pretendidos podem ser diferentes durante a gravidez e para adultos mais velhos

* Inclui a porcentagem de valores maiores que 250 mg/dL

** Inclui a porcentagem de valores menores que 54 mg/dL

- O objetivo é ter mais verde e menos vermelho.
- Quanto mais tempo você passar no intervalo de 70 a 180 mg/dL (barra verde), menor será o risco de complicações.

Uso das setas de tendência do CGM

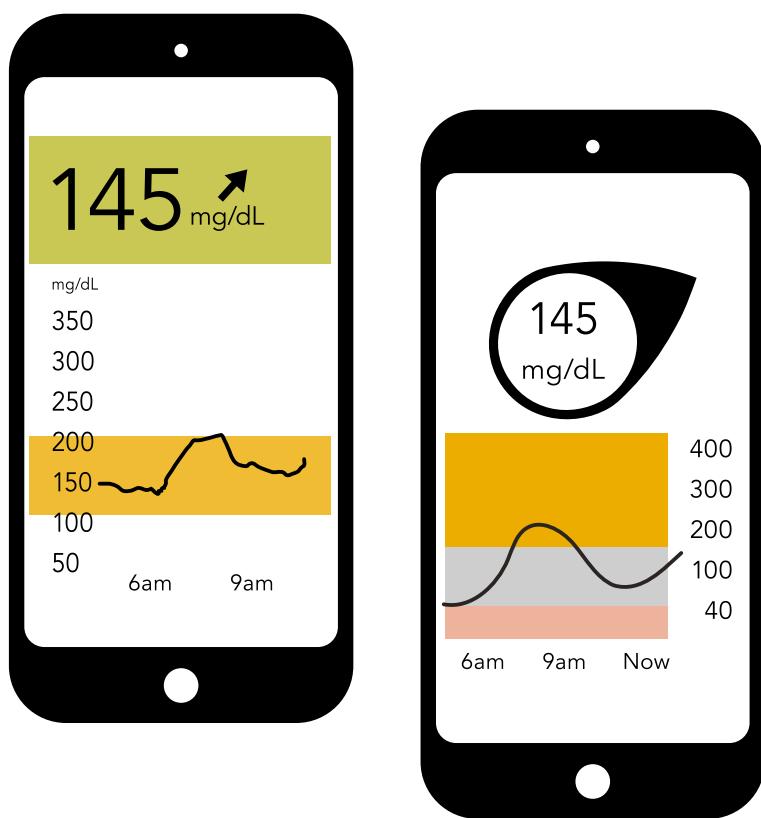
Use as setas de tendência do CGM para ver como sua glicose está mudando e ajudar você a fazer mudanças no estilo de vida.



Início

- Observe suas leituras de glicose do CGM com frequência durante o dia. Quanto mais você observa, mais aprende. Os melhores horários incluem:
 - > Ao acordar e antes de dormir
 - > Antes das refeições e 1 a 2 horas após as refeições
 - > Antes e depois da atividade física
 - > Em caso de estresse ou doença, verifique a cada 2 a 3 horas
- Os valores do CGM e do teste de punção digital podem diferir, especialmente quando a glicemia está subindo ou caindo. Os valores do CGM tendem a ficar alguns minutos atrás dos níveis reais de glicose no sangue.
 - ~ Se os seus sintomas não corresponderem aos seus valores de CGM, use um teste de punção digital para orientar suas decisões de tratamento.

Exemplo de exibição do CGM no seu smartphone



Hiperglicemia (glicemia alta)

Causas: Muita comida, pouca insulina ou medicamento para diabetes, doença ou estresse.

Início: Muitas vezes começa lentamente.

Intervalos para hiperglicemia:

- Acima de 130 após jejum
- Acima de 180 2 horas após se alimenta

Possíveis sintomas

- Pele seca
- Urinar com frequência
- Fome
- Visão turva
- Feridas de cicatrização lenta
- Sede
- Sonolência

GLICEMIA MUITO ALTA PODE LEVAR A UMA
EMERGÊNCIA MÉDICA SE NÃO FOR TRATADA.

O que você pode fazer?

- Verifique sua glicemia!
- Se os seus níveis glicêmicos estão acima da sua meta há três dias e você não sabe por quê, ligue para seu prestador de cuidados de saúde.

Hipoglicemia (glicemia baixa)

Causas: Pouca comida ou pular uma refeição, muita insulina ou medicamentos para diabetes, ou mais atividade do que o habitual.

Início: Muitas vezes começa subitamente.

Intervalos para hipoglicemia:

- Menos de 70 em qualquer momento

Possíveis sintomas

- Tremores
- Ansiedade
- Pulsação acelerada
- Fome
- Suor
- Dor de cabeça
- Irritabilidade
- Visão turva
- Fraqueza e fadiga
- Tontura

SE A GLICEMIA BAIXA NÃO FOR TRATADA, VOCÊ
PODERÁ DESMAIAR E PRECISAR DE AJUDA MÉDICA.

O que você pode fazer?

- Verifique sua glicemia imediatamente. Se não puder verificar, trate mesmo assim.
- Mastigue 3 a 4 comprimidos de glicose ou 3 a 5 balas duras que você possa mastigar rapidamente (como balas de hortelã) ou beba 4 onças de suco de fruta ou 1/2 lata de refrigerante normal.
- Verifique sua glicemia novamente após 15 minutos. Se ainda estiver baixa, trate novamente.
Se os sintomas não pararem, ligue para seu prestador de cuidados de saúde.

Cetoacidose diabética (DKA)

O que é?

Quando o seu sangue fica mais ácido, pode causar problemas de saúde. Você pode ter dificuldade para respirar ou ter desidratação severa. Em casos graves, algumas pessoas podem entrar em coma. A DKA pode ocorrer rapidamente, às vezes, em poucas horas. Se a correção da glicemia alta não funcionar, tente usar um método diferente (como uma injeção com caneta de insulina ou seringa). Pode ser necessário verificar e, possivelmente, trocar seu conjunto de aplicação de insulina.

Como diagnosticar?

A DKA é detectada por meio de exames de sangue que mostram que o sangue está mais ácido do que deveria e que há cetonas presentes. Você também pode ter alterações nos níveis de sódio e potássio no seu corpo. Normalmente, a DKA está associada a altos níveis glicêmicos, mas também pode ser desencadeada se a pessoa estiver desidratada ou doente. Não se trata apenas de alta glicemia; envolve uma combinação de fatores detectados por meio de exames de sangue.

Causas da DKA

- **Infecções ou doenças graves:** Quando seu corpo está sob estresse devido a uma doença, ele precisa de mais insulina para controlar a glicemia alta.
- **Não tomar insulina suficiente:** Esquecer ou não tomar de propósito a insulina para compensar os carboidratos que você consome pode desencadear a DKA.
- **Problemas com a aplicação de insulina:** Problemas com bombas de insulina, como cânula (o tubo pequeno que conecta você à bomba) deslocada ou dobrada, podem limitar ou interromper a aplicação de insulina, resultando em DKA.
- **Qualidade da insulina:** Se for exposta a temperaturas extremas, a insulina pode estragar. Deixar a insulina dentro de um carro quente ou congelá-la devido ao clima frio ou a um refrigerador excessivamente frio pode ser problemático.
- **Diagnóstico tardio de diabetes:** Às vezes, a diabetes não é diagnosticada prontamente, porque sintomas como perda de peso, sede e urinar com frequência podem ser confundidos com outras doenças, como gripe ou infecção do trato urinário.

Dicas para evitar a DKA

- Sempre tome sua insulina. Mesmo que não coma, você ainda precisa da sua insulina. Se você comer alimentos com carboidratos, precisará de insulina para compensá-los.
- Verifique sua glicemia. Verifique seus níveis regularmente, principalmente antes das refeições e antes de dormir. Como alternativa, considere a possibilidade de usar um monitor contínuo de glicose (CGM).
- Monitore as cetonas. Mantenha tiras de teste de cetona na urina ou um monitor de cetonas no sangue com seus suprimentos. Se a sua glicemia permanecer acima de 240 mg/dl, verifique se há cetonas. Se elas estiverem moderadas ou altas, entre em contato com sua equipe de saúde para diabetes. Se elas apresentarem vestígios ou estiverem baixas, tome insulina a cada duas a três horas e beba líquidos.
- Entre em contato com sua equipe de diabetes se não conseguir baixar seus níveis glicêmicos ou se você vomitar ou sentir náusea. Fazer isso é ainda mais importante se você estiver tomando um medicamento oral SGLT2.
- Evite a gripe. Tome a vacina contra a gripe todos os anos para manter-se saudável, porque a gripe pode levar à DKA.
- Prepare-se para problemas com a bomba de insulina: tenha um plano de reserva por escrito para várias injeções diárias se a sua bomba não estiver funcionando corretamente. Você deve conversar sobre esse plano com sua equipe de diabetes antes de ficar doente.
- Se você estiver tomando medicamentos SGLT2: mesmo que seus níveis de glicose estejam normais, você ainda poderá ter DKA. Então, teste as cetonas se estiver se sentindo mal. Evite tomar medicamentos SGLT2 se estiver desidratado, planejando um evento cansativo, sob restrição severa de carboidratos ou estiver doente.



Sintomas de DKA

- ✓ Muita sede
- ✓ Urinar com frequência
- ✓ Náusea e vômito
- ✓ Sonolência
- ✓ Dificuldade para respirar
- ✓ Hálito com cheiro de fruta
- ✓ Dor de estômago
- ✓ Pode resultar em coma se não for tratada

Cetonas

Como testar a presença de cetonas?

Mergulhe uma tira de teste especial para cetonas na urina em uma amostra da sua urina. Se houver mudança de cor na tira, pode haver cetonas presentes. A cor do resultado indica uma quantidade pequena, média ou grande de cetonas.

Se os resultados forem vestígios ou pequena quantidade de cetonas:

- Beba 8 onças de água por hora.
- Teste sua glicemia e cetonas a cada três a quatro horas.
- Caso o seu nível de açúcar no sangue seja superior a 240 g/dl e você tenha cetonas, NÃO faça exercícios até que esse valor melhore. Entre em contato com seu prestador de cuidados de saúde.
- Se o seu açúcar no sangue e cetonas não baixarem depois de dois testes, ligue para o seu prestador de cuidados de saúde.

Se os resultados apresentarem cetonas moderadas ou elevadas:

- Ligue para o seu médico IMEDIATAMENTE ou procure atendimento imediato.
- Continue testando a sua glicose e cetonas de duas em duas horas até que estejam normais.
- Beba um copo de água por hora. A cetoacidose pode se transformar rapidamente em um problema muito grave: a cetoacidose diabética (DKA).

Os primeiros sinais de DKA incluem:

- Náuseas ou vômitos
- Respiração rápida
- Hálito com cheiro de fruta

Alguns medicamentos podem causar os sintomas de DKA sem a glicose elevada.

Pergunte ao seu prestador de cuidados de saúde se você precisa verificar as cetonas regularmente.

O que são dias de doença?

Dias de doença se dão quando você passa por uma cirurgia, tem uma lesão ou enfermidade, como gripe, infecção, náusea, vômito, diarreia ou resfriado. Saber o que fazer quando está doente é importante quando se tem diabetes porque suas necessidades de insulina ou medicamento podem mudar.

- Seu corpo reage à doença liberando hormônios que ajudam você a combatê-la. Esses hormônios podem fazer seus níveis de açúcar no sangue aumentarem e impedir que seus medicamentos para diabetes funcionem bem.
- Você talvez coma ou beba menos do que o habitual ou tenha vômitos. Desidratar-se pode alterar o funcionamento dos seus medicamentos.

Alimentos e líquidos para consumir quando estiver doente, se puder se alimentar:

- Beba de 4 a 8 onças de líquidos a cada 1 a 2 horas. Você precisa de líquidos extras para prevenir a desidratação.
- Líquidos sem calorias e sem cafeína são os melhores (água, refrigerante dietético, caldo).

Se estiver tendo dificuldade para comer:

Coma ou beba 15 gramas de carboidratos a cada hora. Estes alimentos têm 15 gramas de carboidratos:

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| • ½ xícara de pudim | • 1 xícara de leite |
| • 1 picolé comum | • 3 quadrados de biscoito Graham |
| • ½ xícara de gelatina comum | • ½ xícara de sorvete |
| • 8 onças de Gatorade | • 1 fatia de torrada |
| • ½ xícara de purê de maçã | |
| • ½ xícara de iogurte | |
| • 1 xícara de sopa | |
| • 6 biscoitos salgados | |

Diretrizes para Dias doentes

Talvez você precise parar de tomar alguns medicamentos orais se estiver doente. Não tome metformina (Glucophage) ou inibidores de SGLT2, empagliflozina, jardiance, canagliflozina (Invokana) ou sulfonilureias (glipizida, glimepirida) se você estiver vomitando ou não estiver comendo ou bebendo bem.

Ligue para o seu médico se não tiver certeza de quais medicamentos tomar

- Verifique sua glicemia com frequência (a cada duas a quatro horas), dia e noite.
- Se você toma insulina, talvez precise de insulina extra quando estiver doente.
Verifique as cetonas na urina se sua glicemia estiver acima de 250 mg/dL e você tiver diabetes tipo 1 ou diabetes propensa a cetose.
- Se você estiver vomitando e com diarreia, talvez precise de menos insulina.

Quando ligar para seu prestador de cuidados de saúde

- Você tem febre superior a 37 °C (100 °F) há mais de 24 horas que não melhora com acetaminofeno (Tylenol).
- Você está vomitando ou com diarreia há mais de seis horas.
- O seu nível de açúcar no sangue é de 250 mg/dL ou mais alto e não melhora com insulina e líquidos extras há mais de 24 horas.
- Você tem cetonas moderadas a altas na urina (tipo 1).
- Você está com dor de estômago ou dificuldade para respirar.
- Você não tem certeza sobre o que fazer.
- Procure atendimento de emergência se não conseguir entrar em contato com o seu prestador de cuidados de saúde.

Medicamento para diabetes



Medicamentos para diabetes

Você pode tomar um ou mais medicamentos para diabetes a fim de ajudar a controlar sua diabetes. Cada tipo funciona de maneira diferente para ajudar a reduzir sua glicemia. É mais comum que comprimidos para diabetes sejam prescritos para pessoas com diabetes tipo 2, enquanto as pessoas com diabetes tipo 1 geralmente tomam insulina.

Comprimidos para diabetes

Estão disponíveis muitos tipos de comprimidos, e algumas pessoas podem tomar mais de um tipo.

Os comprimidos para diabetes funcionam melhor quando você come alimentos saudáveis nas quantidades corretas, se mantém fisicamente ativo todos os dias e administra seus níveis de estresse.

Tente tomar seus comprimidos todos os dias na mesma hora e não tome mais ou menos medicamentos sem falar com o seu médico primeiro. Se começar a se sentir mal, ligue para o seu médico. Você não deve tomar certos medicamentos quando está se sentindo mal. Seu médico pode lhe dizer quais são eles.

Para ver uma lista de comprimidos comuns para diabetes, consulte a página 64.

GLP-1

Os agonistas de GLP-1 são medicamentos que ajudam a diminuir os níveis de açúcar no sangue e promovem a perda de peso. Existem muitos tipos e eles são geralmente administrados por injeção. Sua equipe de saúde pode ajudá-lo a decidir se eles podem ser adequados para você. **Para obter uma lista de GLP-1 comuns, consulte a página 66.**

Os efeitos colaterais mais comuns incluem:

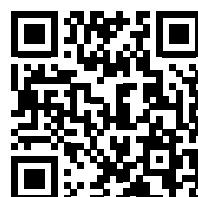
- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| • Constipação | • Dor abdominal |
| • Diarreia | • Tontura |
| • Náusea | • Suor |
| • Indigestão | • Dor nos locais de injeção |
| • Perda de apetite | |

Não deixe de consultar a tabela abaixo se não tiver certeza dos sintomas de níveis baixos de açúcar no sangue, especialmente ao usar GLP-1. Esses medicamentos funcionam para reduzir sua glicemia. Se você notar algum desses sintomas, converse com o seu prestador de cuidados de saúde.

Sintomas de níveis baixos de açúcar no sangue	Tratamento
Tremores, suor, tontura, fraqueza, fome, visão turva, confusão, aumento da frequência cardíaca, irritabilidade	Carboidratos de ação rápida (15 gramas): 4 pastilhas de glicose, 6 balas de goma, 4 onças de suco ou refrigerante, 8 onças de leite desnatado

Leia este código QR para acessar o vídeo "Caneta GLP-1"

Consulte a página 6 para saber como usar o código QR.



Meus medicamentos para diabetes Programação

Café da manhã	Almoço	Jantar	Hora de dormir

Insulina

Todas as pessoas com diabetes tipo 1 precisam tomar insulina, especialmente se têm diabetes há muito tempo. Se você tem diabetes há algum tempo, talvez precise tomar insulina para se sentir melhor e se manter saudável. A insulina não é tomada em forma de comprimido: deve ser injetada ou administrada por meio de uma bomba. [Para ver uma lista dos tipos comuns de insulina, consulte a página 62.](#)

Como fazer a leitura de uma seringa

É importante garantir que você esteja tomando a dose correta de insulina. As linhas de uma seringa indicam quantas unidades de insulina você está tomando, mas nem todas as seringas são iguais. Não deixe de perguntar ao seu prestador de cuidados de saúde qual o tamanho da seringa que você está usando e como fazer a leitura correta dela.

Verifique o número de unidades da sua seringa.



Como usar insulina?

A insulina funciona melhor quando injetada em uma parte gorda do corpo, logo abaixo da pele. Os locais comuns para injetar insulina incluem:

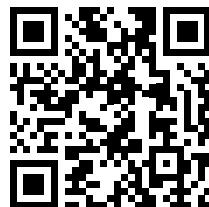
- Parte superior traseira ou lateral dos braços;
- Estômago, mas no mínimo a 2 pol. do umbigo;
- Parte externa da coxa.

Antes de começar a usar insulina, pergunte ao seu médico como:

- Preparar a insulina;
- Injetar a insulina;
- Mudar a área em que você injeta a insulina;
- Armazenar a insulina.

**Leia este código QR
para acessar o vídeo
"O que é insulina"**

Consulte a página 6 para saber como usar o código QR.



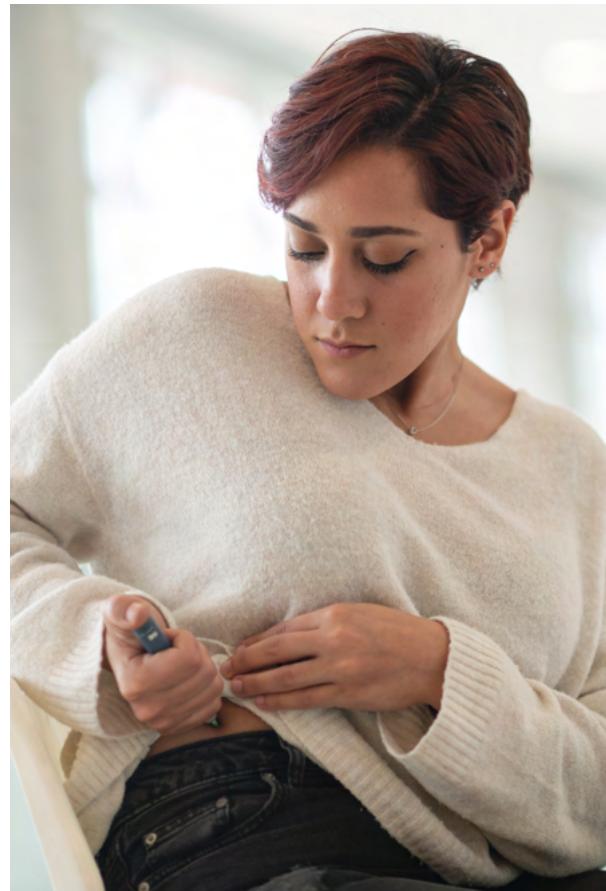
Como usar uma caneta de insulina

Escolha o local para injetar:

- Traseira na parte superior do braço
- Estômago (em torno do umbigo)
- Frente e lateral das coxas
- Nádegas

- **Injezte a 1 pol. de distância dos últimos locais de injeção.**
- **Injezte a 2 pol. de distância do umbigo e de qualquer cicatriz.**
- **Não injete em áreas machucadas, sensíveis, inchadas ou em que é difícil tocar.**

1. Limpe a pele com um chumaço de álcool. Deixe secar naturalmente.
2. Retire a tampa da caneta de insulina.
3. Se estiver usando insulina turva, role suavemente a caneta entre as mãos para misturá-la.
4. Use álcool para limpar a ponta da caneta onde a agulha é rosqueada.
5. Retire a cobertura da agulha. Rosqueie a agulha na caneta. A agulha deve ficar justa, mas não muito apertada.
6. Para retirar o ar da caneta: remova a tampa da agulha, gire o botão de dosagem para duas unidades, segure a caneta com a agulha para cima, pressione a extremidade da caneta para eliminar o ar e observe a ponta da agulha até sair uma gota de insulina. Pode ser necessário fazer isso mais de uma vez para ver a gota de insulina na agulha.
7. Para definir sua dose de insulina, gire o botão no sentido horário até ver o número da sua dose de insulina.
8. Escolha uma área de pele com gordura para injetar. Se você for uma pessoa magra ou criança ou estiver usando uma caneta de agulha grande (mais de 6 mm), SEGURE uma prega de pele antes de usar a caneta.
9. Empurre a agulha de caneta na pele com um movimento rápido e reto. Confirme se a agulha está totalmente inserida na pele antes de injetar a insulina.
10. Usando o polegar, empurre a extremidade da caneta para baixo até o mostrador marcar zero. Solte a prega de pele.



Caneta de insulina

Agulha de caneta de 4 mm

Partes de uma agulha de caneta



Como injetar com uma agulha de caneta de 4 mm

Não deixe de consultar as instruções do fabricante da caneta para injeção de medicamentos subcutâneos além da insulina, bem como para saber as etapas adicionais de preparação para injeção de insulina, incluindo, por exemplo, remover a tampa da caneta, ajustar a dosagem e limpar a pele.



Cada vez que você renovar seu estoque de insulina, lembre-se de verificar se também precisa reabastecer as agulhas de caneta.

embecta, antes parte de BD

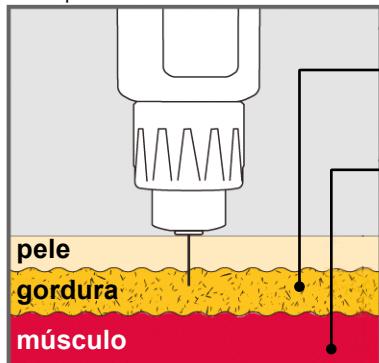
*Pacientes com idade de dois a seis anos ou extremamente magros talvez precisem fazer uma prega de pele.

 **embecta™**

Dicas de boas práticas de injeção

Os especialistas em diabetes recomendam usar uma agulha de caneta nova em cada injeção. As agulhas de caneta devem ser usadas **apenas uma vez e não são mais estéreis depois disso**. Reutilizar a mesma agulha está associado a dor na injeção e risco maior de desenvolvimento de tecido não saudável no local da injeção.

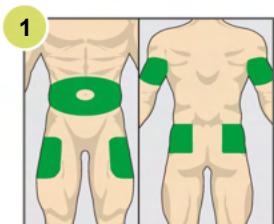
Por que é recomendado usar uma agulha curta?



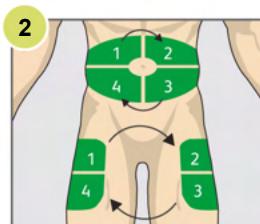
A insulina deve ser injetada no tecido subcutâneo, não no músculo.

Agulhas mais curtas podem ajudar a evitar a injeção acidental no músculo, o que pode resultar em um episódio de baixa glicemia.

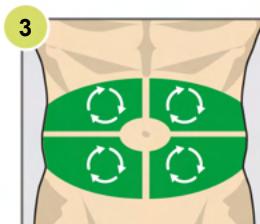
A rotação do local de injeção pode ajudar a reduzir o risco de desenvolver lipo-hipertrofia. **Isso é um acúmulo de gordura abaixo da superfície da pele, causando nódulos.** Fale com sua equipe de cuidados de diabetes sobre as melhores áreas de aplicação para você.



Escolha uma área. Geralmente é recomendado injetar insulina nas seguintes áreas: **abdômen, coxas, braços e nádegas**.



Divida esta área em quatro seções.



Escolha um local de injeção em uma seção para começar a aplicação. Use uma seção por semana.



Injete nos locais com pelo menos a largura de um dedo de distância da sua última injeção.

Tenha sempre uma agulha de caneta nova para cada injeção

- Lembre-se de levar agulhas de caneta extras quando estiver viajando para sempre usar uma agulha nova.
- Cada vez que renovar seu estoque de insulina, peça à equipe da farmácia se precisar de mais agulhas de caneta.
- Fale com a equipe da farmácia para ver se, no seu caso, é adequado colocar suas agulhas de caneta em reposição automática!

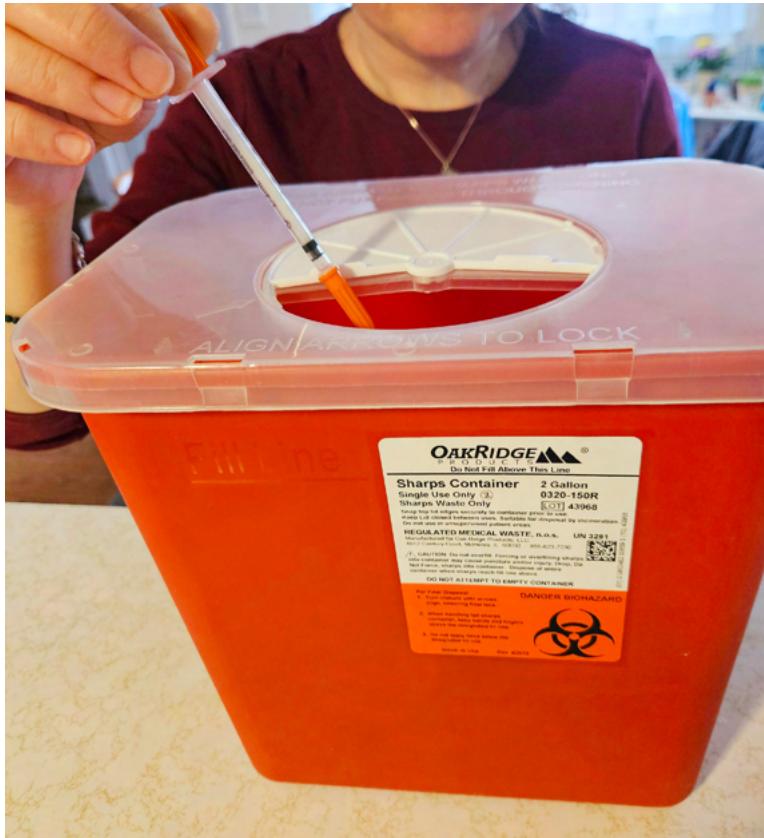
Descarte seguro de agulhas

"**Objetos cortantes**" é o termo médico usado para itens, como agulhas, que podem perfurar a pele. Os residentes de Massachusetts devem levar recipientes lacrados de objetos cortantes usados a um local de entrega ou providenciar um serviço de devolução pelo correio. Acesse SafeNeedleDisposal.org e digite o seu CEP para localizar as opções de descarte de recipientes perto de você. Se não houver um programa de descarte perto de você, entre em contato com o departamento de saúde local ou com o departamento de resíduos sólidos.

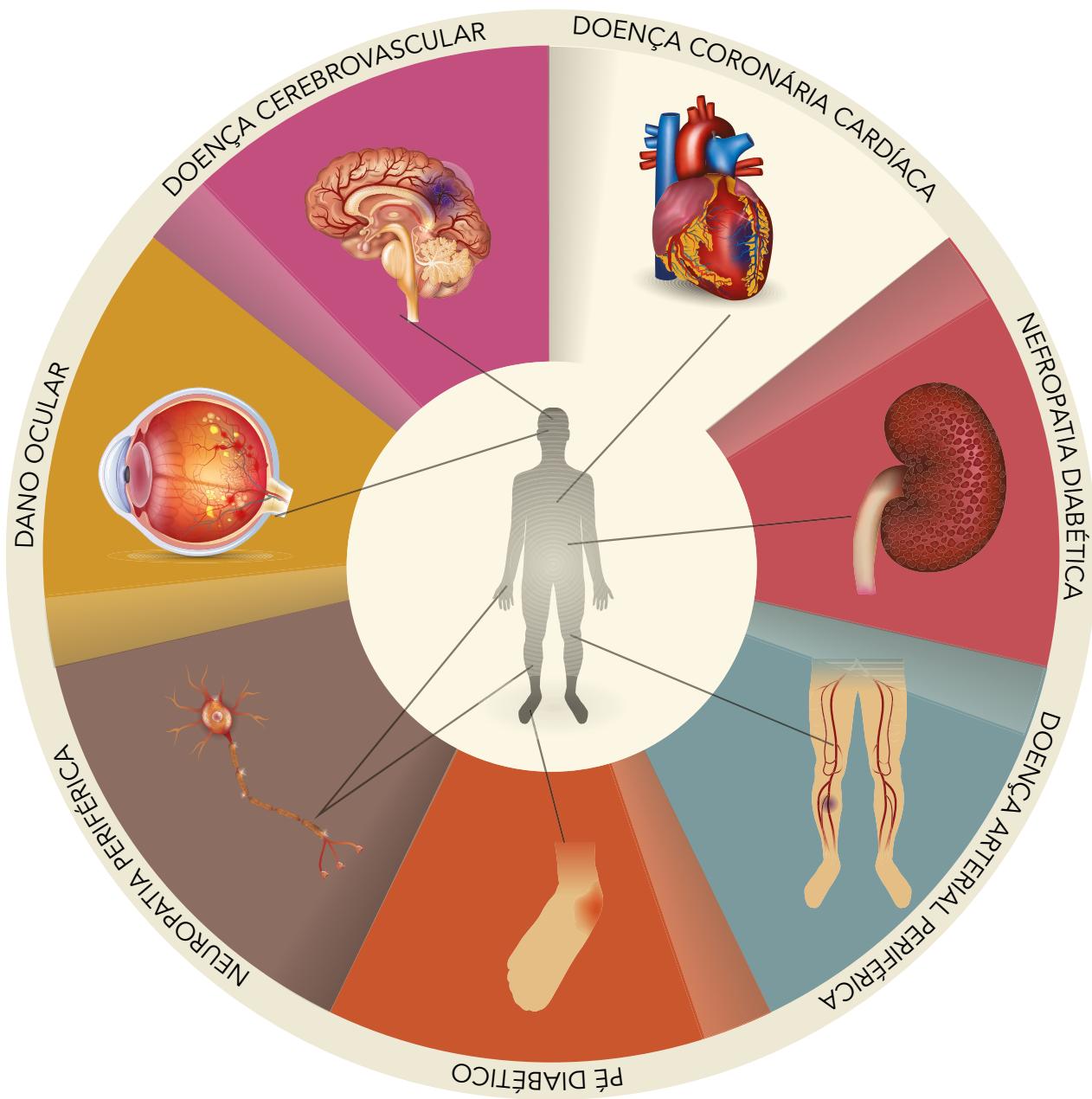
Os objetos cortantes que se retraem após o uso ou são muito pequenos devem ser descartados como todos os outros materiais cortantes.

Coloque os objetos cortantes usados em um recipiente plástico resistente ou em um destruidor de agulhas. Quando estiver cheio, descarte-o no local de entrega ou pelo serviço de devolução pelo correio.

Nunca descarte objetos cortantes usados, soltos ou em um recipiente de plástico, no lixo ou no vaso sanitário, e nunca os recicle.



Como lidar com as complicações do diabetes



Dicas para reduzir as complicações da diabetes

Você pode ajudar a reduzir o risco de desenvolver complicações da diabetes fazendo mudanças no estilo de vida. Siga estas dicas:

Pare de fumar: o fumo pode dobrar o seu risco de ataque cardíaco e morte. Mas, após apenas 24 horas de parar, seu risco diminui. Após um ano, ele pode diminuir pela metade! Após cinco anos sem fumar, seu risco de AVC é o mesmo de alguém que não fuma. Nunca é tarde demais para parar de fumar e melhorar sua saúde.

Perca peso: se você está acima do peso ou obeso, perder de 5 a 7 libras para cada 100 libras de peso corporal pode reduzir o risco de doenças. Perder peso pode tornar seu corpo mais sensível à insulina, possibilitando que você controle sua diabetes sem medicamento.

Reduza a glicemia: a saúde das gengivas e dos dentes está relacionada à glicemia alta. Quanto mais glicose no seu sangue, mais glicose na sua saliva, o que pode causar problemas de saúde bucal. Isso também pode tornar muito mais difícil o controle da sua diabetes e aumentar o seu risco de doença cardíaca. Escovar os dentes e usar o fio dental regularmente também pode ajudar a manter a saúde da boca e do coração.

Tipo de checkup	Quando fazer exames
Vacinas	Pergunte aos seus prestadores de cuidados de saúde se você tem todas as vacinas necessárias. Você talvez precise de vacina ou reforço contra covid-19, pneumonia, tétano, hepatite B ou influenza (gripe).
Exame dos pés	Faça um exame dos pés pelo menos uma vez por ano.
Exame com o olho dilatado	Faça um exame de vista a cada um ou dois anos.
Exame dentário	Faça um exame duas vezes por ano.
Perda auditiva	Faça um exame pelo menos uma vez por ano.
Apneia do sono	Se você sente cansaço durante o dia ou ronca enquanto dorme, peça ao seu médico para fazer um teste de apneia do sono.
Depressão	Converse com o seu médico se você estiver enfrentando dificuldades para administrar sua saúde, se já não sentir mais alegria nas atividades ou se tiver alterações no apetite ou no sono.

Cuidados com os pés

Como a diabetes pode prejudicar meus pés?

Pessoas com diabetes correm risco de ter infecções graves nos pés. Podem ocorrer danos aos nervos quando há açúcar demais no sangue por muito tempo. Esse dano aos nervos reduz a sensibilidade nos pés. Você talvez não sinta dor, calor ou frio. Você pode machucar os pés e nem perceber. Com menos sensibilidade nos pés, você pode caminhar um pouco diferente, o que pode causar calos. Esses calos podem ficar infeccionados. Às vezes, a diabetes diminui o fluxo de sangue para as suas pernas e pés. Isso pode dificultar a cicatrização de uma ferida no pé.

O que acontece se eu tiver uma ferida no pé?

Pessoas com diabetes podem ter uma ferida no pé e nem saber disso. Se a ferida infeccionar e você não tomar antibióticos, ela pode piorar. Às vezes, a ferida pode nunca sarar. Em casos graves, a ferida pode desenvolver gangrena. Se isso acontecer, a ferida pode ficar preta e com mau cheiro. Para evitar que a gangrena piore, o médico talvez precise tirar (amputar) a área afetada.

Como devo cuidar dos meus pés?

- Verifique seus pés todos os dias. Procure feridas, cortes, bolhas ou vermelhidão, especialmente entre os dedos dos pés. Se você não consegue ver seus pés, use um espelho para examiná-los ou peça a um familiar ou amigo para examinar por você.
- Mantenha os pés limpos e secos. Lave-os com água **MORNA** (não quente) todos os dias. Para verificar a temperatura, mergulhe o cotovelo na água. Você pode não perceber que a água está muito quente se colocar apenas os pés nela. Seque muito bem os pés, especialmente entre os dedos, para evitar fungos.
- Certifique-se de manter as unhas dos pés cortadas. É melhor apará-las após o banho quando estão macias. Corte-as em linha reta e mantenha-as curtas. Muitas pessoas com diabetes consultam um médico de pés (podólogo) a cada três meses para cortar as unhas.



- Se você tiver calos, cortes, inchaço, vermelhidão, fungos ou unhas encravadas, consulte seu podólogo para tratamento. Não deixe seus pés ficarem muito secos ou rachados. Se estiverem muito secos, aplique hidratante depois de sair do banho.
- Consulte regularmente o seu podólogo. Faça um exame nos pés pelo menos uma vez por ano e marque uma consulta se tiver qualquer inchaço, vermelhidão, formigamento, dormência ou descoloração nos pés.
- Não ande descalço. Sempre use sapatos ou chinelos.
- Não use sapatos sem meias. As meias manterão seus pés secos e ajudarão a protegê-los de feridas ou cortes. Usar meias brancas pode facilitar perceber se há sangramento ou secreção nos pés.
- Certifique-se de que seus sapatos sirvam bem para que você não tenha bolhas ou feridas.
- Se notar alguma mudança nos pés, informe seu médico imediatamente.

O que mais posso fazer para não ter uma infecção no pé?

- Mantenha o seu açúcar no sangue sob controle. O excesso de açúcar no sangue pode alimentar os germes que causam infecção nos pés.
- Pare de fumar. O fumo pode diminuir o fluxo sanguíneo para as suas pernas e pés.
- converse com o seu médico se tiver alguma dúvida sobre os cuidados com os pés.



Dano aos nervos

Os nervos enviam mensagens entre o cérebro e diferentes partes do corpo. Quem tem diabetes pode desenvolver danos nos nervos, o que é conhecido como neuropatia diabética. Essa complicaçāo da diabetes é mais comum se você tem diabetes há muito tempo. Existem dois tipos principais de neuropatia diabética:

- **Neuropatia periférica:**

Causa formigamento, dor, dormência e fraqueza nos pés e nas mãos.

- **Neuropatia autonômica:**

pode causar vários problemas, incluindo problemas digestivos, problemas na bexiga, dificuldades性uais, tonturas, suor e respostas alteradas a sinais de aviso, como de ataque cardíaco ou glicemia baixa.

Pode ser um desafio diagnosticar danos aos nervos devido a sintomas leves ou confusão com outras condições. Se você acha que tem neuropatia, converse sobre os seus sintomas com o seu médico.



Saúde do coração

Quando você tem diabetes tipo 2, é importante cuidar da saúde do seu coração para poder controlar seu risco de doenças cardíacas. Adultos com diabetes tipo 2 têm duas vezes mais probabilidade de ter um ataque cardíaco ou AVC do que aqueles sem diabetes.

A diabetes aumenta o seu risco de desenvolver doenças cardíacas ao causar danos aos vasos sanguíneos e nervos. Ter outros problemas de saúde, como pressão alta, colesterol alto ou excesso de peso, também pode aumentar seu risco de doenças cardíacas. Quanto mais tempo você tiver diabetes, mais aumentará o seu risco de doença cardíaca e AVC.

Agende checkups regulares com seu prestador de cuidados de saúde para ajudar a manter a diabetes sob controle e administrar seu risco de doença cardíaca.

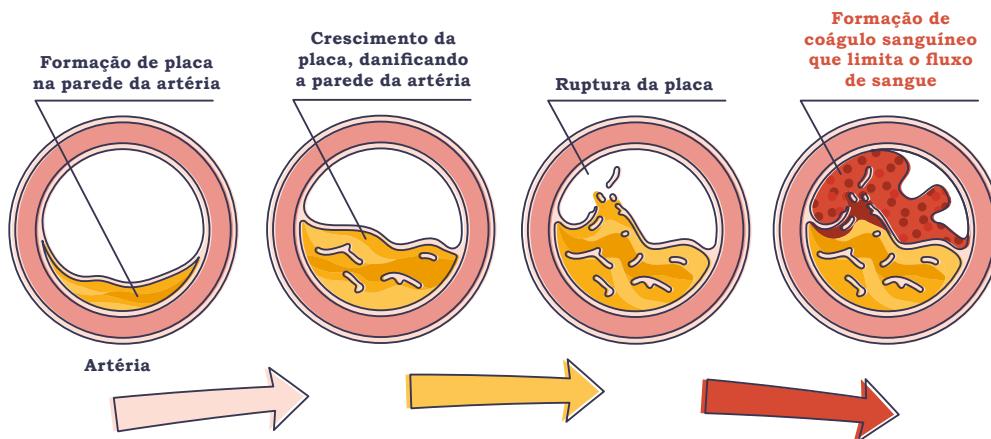
Doença cardiovascular (DCV) é um problema de saúde que afeta o coração e os vasos sanguíneos. Quase todas as partes do corpo têm vasos sanguíneos, e o fluxo sanguíneo adequado é essencial para o funcionamento correto de órgãos e tecidos. A DCV é a principal causa de morte entre pessoas com diabetes, de acordo com o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC). Quando você tem diabetes tipo 2, é importante cuidar da saúde do coração para poder controlar seu risco de DCV. Adultos com diabetes tipo 2 têm duas vezes mais probabilidade de ter um ataque cardíaco ou AVC do que aqueles sem diabetes.

Ter diabetes aumenta seu risco de DCV ao causar danos aos vasos sanguíneos e nervos. Ter outros problemas de saúde, como pressão alta, colesterol alto ou excesso de peso, também pode aumentar seu risco de DCV. Quanto mais tempo você tiver diabetes, mais aumentará o seu risco de doença cardíaca e AVC.

Muitas pessoas não sabem que têm DVC até sofrerem um ataque cardíaco ou AVC. Controlar a glicemia, a pressão arterial e o colesterol por meio de alimentação saudável, atividade física regular e uso dos medicamentos prescritos são passos vitais para proteger seu coração.

Sintomas de DCV:

- Falta de ar
- Fadiga
- Dor no peito, pescoço, garganta, mandíbula, costas, abdômen superior, pernas e braços
- Fraqueza ou dormência nos braços ou pernas



Saúde dos rins

Doença renal ou doença renal crônica (DRC) é uma das complicações mais comuns da diabetes. A DRC é uma doença silenciosa que muitas vezes não apresenta sintomas até ser tarde demais para fazer algo em relação aos danos. Se você tem diabetes tipo 2 e desenvolver DRC, terá três vezes mais possibilidades de ter um ataque cardíaco ou AVC.

A boa notícia é que você pode controlar muitos dos fatores de risco da doença renal. Você também pode fazer exames regulares para descobrir se tem danos nos rins. Existem dois tipos principais de exames para doença renal:

- Teste de relação albumina/creatinina na urina (UACR)
- Teste de taxa de filtração glomerular estimada (TFGe)

Tome medidas para prevenir a doença renal

Quando você tem diabetes, é vital tomar medidas para prevenir a doença renal. Estas são algumas maneiras de você controlar a saúde dos rins:

1. Controle sua pressão arterial:

Mantenha sua pressão arterial sob controle (a meta é menos de 140 por 90). converse com o seu médico sobre medicamentos para pressão arterial. Existem vários medicamentos para pressão arterial, mas os inibidores de ECA são especialmente eficazes. Eles controlam a pressão arterial e também retardam a progressão da doença renal. Algumas pessoas sem pressão alta também podem tomá-los para proteger os rins. Outro tipo de medicamento para a pressão arterial, chamado de bloqueador do receptor de angiotensina (BRA), também pode ajudar a proteger a função renal.

2. Controle a glicemia:

Converse com o seu médico sobre as melhores metas de glicemia para você.

3. Tome seus medicamentos conforme prescrito:

Siga a orientação do seu médico e tome todos os medicamentos exatamente como ele indicar. Não altere as doses nem pare de tomar nenhum medicamento sem falar primeiro com seu médico.

4. Faça checkups e testes regulares:

Agende checkups regulares com seu prestador de cuidados de saúde. Faça o exame da função renal pelo menos uma vez por ano.

5. Descubra um plano de alimentação que funcione para você:

Peça a ajuda do seu médico ou nutricionista se precisar.

Siga esses passos e você poderá ajudar a prevenir a doença renal ou retardar sua progressão, caso já a tenha.

O que é o teste de UACR?

Sua saúde cardiovascular poderá piorar se a sua diabetes ficar fora de controle. Uma triagem de relação albumina/creatinina na urina (UACR) é um teste realizado anualmente que pode ser utilizado para identificar sinais iniciais de doença renal. O teste avalia a quantidade de albumina na urina. A albumina é um tipo de proteína, e o excesso dela na urina pode ser sinal de doença renal.

O que os números significam?

Um nível de albumina de 30 ou acima disso indica que você pode ter dano renal. Se o resultado do seu teste for esse nível, fale com o seu médico sobre um plano de tratamento. Você fará testes regulares de UACR para verificar a saúde dos rins durante o tratamento. Você saberá que o tratamento está funcionando se seus níveis de albumina diminuírem.

Com que frequência você deve fazer um teste de UACR?

- Se você tem diabetes tipo 2, deve fazê-lo uma vez por ano.
- Se tem diabetes tipo 1 há pelo menos cinco anos, deve fazê-lo uma vez por ano.
- Se teve resultados altos nos testes, você deve fazê-lo com mais frequência. Consulte o seu médico.

O que é o teste de TFGe?

Um teste de taxa de filtração glomerular estimada (TFGe) é um exame de sangue para verificar a saúde dos rins. O teste avalia o seu nível de creatinina. A creatinina é um produto residual da digestão e da decomposição do tecido muscular que normalmente é eliminada do sangue, saindo na urina. Mas se os rins não estiverem funcionando bem, os níveis de creatinina no sangue aumentarão. Seu número de TFGe ajuda você e seu médico a entender se seus rins estão funcionando bem.

Quais devem ser os meus números?

O número ideal para a TFGe é entre 90 e 120.

- Se sua TFGe estiver entre 60 e 89, pode indicar doença renal em estágio inicial. converse com o seu médico sobre a frequência dos exames e como manter os seus rins saudáveis.
- Se sua TFGe for menor que 60, você pode ter doença renal. converse com seu médico sobre como melhorar sua saúde.
- Se sua TFGe for menor que 15, seus rins provavelmente estão falhando. converse sobre opções de tratamento com o seu prestador de cuidados de saúde.

Quando é necessário realizar o teste de TFGe?

Se você tem diabetes tipo 2, faça o teste uma vez por ano. Se tem diabetes tipo 1 há pelo menos 5 anos, faça o teste uma vez por ano. Se apresentou sinais de problemas renais, faça o teste duas vezes por ano.

Cuidados com os olhos

A diabetes afeta todo o corpo e, se não for controlada adequadamente, pode levar a complicações, incluindo danos aos vasos sanguíneos e nervos nos olhos. A doença ocular diabética não é uma única condição, mas sim um grupo de problemas que podem ocorrer em pessoas com diabetes.

Retinopatia diabética

Quando se tem diabetes, ela pode prejudicar os pequenos vasos sanguíneos na retina, que é a camada no fundo do olho, o que pode afetar a visão. Esse problema é conhecido como retinopatia diabética. A retinopatia diabética possui duas fases principais: não proliferativa e proliferativa.

- **Na retinopatia não proliferativa**, ocorrem pequenas áreas de inchaço. Os vasos sanguíneos na retina começam a vazrar. Esse vazamento pode resultar em circulação, oxigênio e nutrientes inadequados em certas áreas dos olhos.
- **Na retinopatia proliferativa**, os vasos sanguíneos obstruídos desencadeiam uma série de eventos. Devido à falta de oxigênio e nutrientes que chegam às células do olho, novos vasos sanguíneos anormais começam a se formar na retina. Esses novos vasos frágeis podem sangrar, causando mais complicações. Se a doença ocular diabética não for tratada, pode resultar em visão turva ou nebulosa e, em casos mais graves, na perda completa da visão.

Edema macular

É um problema no qual o líquido se acumula na mácula até engrossar ou inchar uma pequena área no meio da retina. O edema macular pode resultar em perda de visão leve a grave na parte central do campo de visão. É a causa mais comum de perda de visão em pessoas com diabetes.

A diabetes também pode contribuir para outros problemas nos olhos:

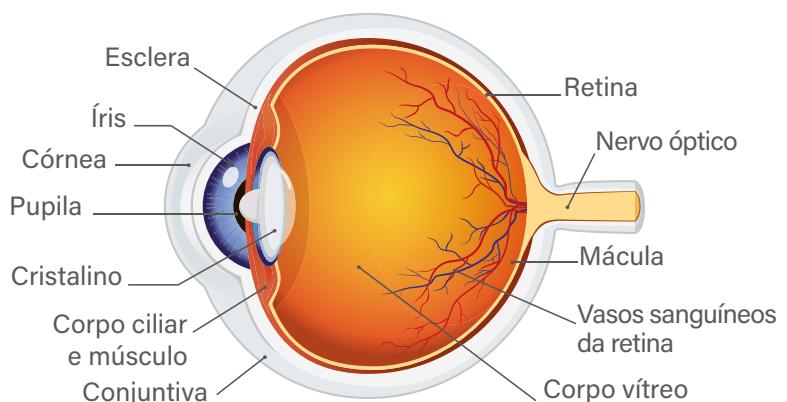
- Glaucoma: um aumento da pressão no fluido dentro do olho.
- Catarata: quando o cristalino (lente) do olho fica opaco.
- Descolamento de retina: quando a retina se levanta da sua posição normal.

Faça exames de vista

Como a diabetes pode causar diversos problemas nos olhos, é importante fazer um exame de vista com um oftalmologista. Exames regulares de visão são essenciais porque os danos aos olhos podem ocorrer mesmo que sua visão pareça boa. Esses checkups podem detectar doenças oculares já no início e ajudar a prevenir a cegueira.

Se não forem tratados, os problemas nos olhos podem levar a danos maiores e perda de visão. Se você notar alguma mudança na sua visão ou suspeitar de um problema nos olhos, consulte um oftalmologista o mais rápido possível. Checkups regulares de visão são essenciais para manter a saúde dos olhos.

Anatomia do olho humano



Você pode reduzir o risco de doença ocular diabética controlando sua diabetes.

Cuidados com sua saúde mental



Sua saúde mental

Viver com diabetes pode ser desafiador, mas adotar a abordagem certa de tratamento pode ajudá-lo a ter uma vida longa e saudável. Aprender as habilidades necessárias para controlar sua diabetes pode ajudar a prevenir ou adiar possíveis complicações de longo prazo. Embora o controle da diabetes possa parecer desafiador, estas sugestões podem ajudar:

Obtenha apoio:

- Procure se cercar de uma rede de apoio composta por amigos e familiares.
- Descubra uma equipe de saúde em que você possa confiar para obter informações, orientação e apoio.
- Fale para sua equipe de saúde sobre qualquer obstáculo que possa estar dificultando o seu plano de tratamento, como problemas de transporte, custos de medicamentos ou necessidades básicas. Ela pode ajudá-lo a se conectar com recursos na comunidade.
- Fale aos amigos e familiares como eles podem apoiar o seu bem-estar. Planeje atividades agradáveis com pessoas que trazem um ponto de vista positivo para sua vida.

Aumente o seu conhecimento:

- Aprenda tudo o que puder sobre diabetes e como controlá-la, usando recursos da sua equipe de saúde.
- Participe em serviços de educação e apoio para autoadministração da diabetes. Seja sincero com os seus prestadores de cuidados de saúde e não tenha medo de fazer perguntas quando não entender algo.
- Estabeleça metas alcançáveis para ajudá-lo a se manter motivado para controlar a sua diabetes. Depois, avalie seu progresso em alcançar essas metas. Peça ajuda da sua equipe de saúde se precisar.
- Use tecnologia, como um monitor contínuo de glicose, para verificar seus níveis glicêmicos diários. Essas leituras podem ajudar você e a sua equipe de saúde a fazer os ajustes necessários no seu plano de tratamento.
- Informe-se sobre o significado dos resultados dos seus exames de laboratório e sobre como eles afetam seu plano de tratamento geral. Isso ajudará você a adotar uma abordagem mais bem informada na administração da sua saúde.

Ter diabetes pode deixá-lo mais propenso à depressão, ansiedade e outros problemas de saúde mental. Certifique-se de conseguir reconhecer os sinais de depressão (como sensação de falta de esperança ou inutilidade) e peça ajuda à sua equipe de saúde.

Pequenos passos para mudar

Pode ser difícil mudar o estilo de vida. Mas você pode facilitar isso dividindo suas metas em etapas mais fáceis de administrar. Comece identificando pequenos passos que você pode tomar imediatamente. Por exemplo, analise seus padrões atuais de alimentação e atividade, como os alimentos que você compra e seu nível de atividade física. Depois, comece com algumas mudanças fáceis de administrar, como não comprar salgadinhos ou dar uma caminhada depois do jantar.

Priorize as mudanças que são mais importantes para você e que terão o maior impacto. Lembre-se: você não precisa mudar todos os seus hábitos de uma só vez.

Faça um plano de ação com metas SMART

Ao se concentrar em uma única meta por vez, você consegue administrar melhor seu tempo e acompanhar seu progresso.

Ao definir uma nova meta, tenha certeza de que ela seja:

Específica: defina claramente sua meta, especificando quem está envolvido, o que precisa ser feito, onde acontecerá, quando, por que e como será realizada.

Mensurável: estabeleça critérios para acompanhar seu progresso. Determine como você vai medir o sucesso e saber quando alcançou sua meta.

Alcançável: confirme se é realista para você tentar alcançar a meta. Avalie se você tem os recursos necessários e, caso não tenha, faça um plano para adquirir o que precisa.

Realista: certifique-se de que a meta esteja dentro da sua capacidade e alinhada com seus valores. Confirme se é algo que você pode realizar realisticamente com esforço.

Com prazo definido: defina um prazo claro para concluir a meta. Estabeleça um prazo que seja desafiador e alcançável, garantindo que você possa cumprí-lo.

Avalie seu sucesso refletindo sobre as seguintes perguntas na etapa final de fazer a mudança:

- Alcancei minha meta?
- Estabeleci expectativas muito altas?
- Algum evento na vida atrapalhou o meu sucesso?
- Se você foi bem-sucedido, comemore o seu sucesso!

Diabetes e estresse

Todos nós lidamos com o estresse. O que importa é encontrar maneiras saudáveis de lidar com nosso estresse. A administração do estresse é ainda mais importante para alguém com diabetes, porque ele pode afetar seus níveis glicêmicos. Quando você se sente estressado, seu corpo produz um hormônio do estresse que pode aumentar a glicemia. Isso pode dificultar o controle dos seus níveis glicêmicos. O estresse também pode fazer você se esquecer de tomar seus medicamentos, evitar exercícios e prejudicar seus padrões normais de alimentação. Essas alterações podem tornar ainda mais difícil manter seus níveis glicêmicos em um intervalo normal.

Embora o estresse possa afetar seus níveis glicêmicos, o inverso também é verdade. Se você estiver com glicemia alta ou baixa, isso pode afetar suas emoções, fazendo com que se sinta mais estressado.

A glicemia alta pode fazer você se sentir irritado, cansado e fatigado. Se sua glicemia estiver alta, isso poderá fazer você se preocupar mais com sua diabetes e se sentir mais estressado.

Níveis baixos de glicose podem fazer você se sentir nervoso, questionador e causar confusão mental. Você pode até precisar de ajuda para se alimentar.

Dicas para administrar o estresse

- Tenha alguém com quem você possa conversar.
- Reserve um tempo para meditar ou orar.
- Passe tempo com pessoas que fazem você rir.
- Estabeleça limites sobre o que fará pelos outros.
- Peça ajuda quando precisar.
- Faça uma coisa de cada vez.
- Encontre maneiras de se exercitar todos os dias.
- Encontre um hobby ou atividade que você goste.
- Entre para um grupo de apoio.
- Coma alimentos nutritivos.



Dicas para ajudar você a viver com diabetes

Ter diabetes não é culpa sua: seu pâncreas simplesmente não funciona corretamente. Use estas ideias para pensar sobre a diabetes de uma maneira nova:

- Embora não possa sempre controlar seus níveis de açúcar no sangue, você pode tomar medidas para administrar sua diabetes da melhor maneira possível.
- Encare os níveis de açúcar no sangue como números neutros que orientam suas próximas ações, em vez de rotulá-los como bons ou ruins.
- Preste atenção ao seu diálogo interno e evite ser excessivamente autocritico. Imagine que está orientando um amigo com diabetes. Que conselhos você lhe daria?
- Diabetes não é perfeição; envolve dar pequenos passos para melhorar e ficar bem.
- Faça pequenas pausas mentais da diabetes: vá caminhar, pratique um hobby, ouça música, faça trabalho voluntário ou junte-se a um grupo.
- Compartilhe seus sentimentos com amigos e familiares e diga para eles como podem apoiar seu sucesso e o que não ajuda.
- Mantenha-se em atividade, cuide do corpo, experimente a meditação, aproveite atividades ao ar livre e lembre-se dos esforços que você está fazendo para controlar a diabetes.
- Conecte-se com acampamentos para pessoas com diabetes ou grupos nas redes sociais e encontre uma comunidade com a qual você se identifique.
- Pense na possibilidade de procurar um profissional de saúde mental para obter apoio adicional.
- Lembre-se sempre: você não está sozinho, você é resiliente e sua identidade não é definida pelos seus níveis de açúcar no sangue. Você consegue enfrentar isso.





Saiba mais sobre como controlar a diabetes

Participe do nosso programa Educação e treinamento para autoadministração da diabetes (DSME/T)

O que oferecemos?

As Aulas de vida saudável com diabetes do Boston Medical Center oferecem um espaço para aprender mais sobre planejamento de refeições, alimentação saudável, monitoramento do açúcar no sangue, como tomar medicamentos e melhorar sua qualidade de vida. Falamos sobre habilidades de sobrevivência e fornecemos apoio para os altos e baixos que ter diabetes pode causar na sua saúde mental.

Quer saber mais?

Leia o código QR



Contato:

DSME@bmc.org

Embora este livreto seja um guia geral, ele não substitui a educação sobre diabetes. Ao participar de uma das Aulas de vida saudável com diabetes do BMC, você receberá um plano de tratamento personalizado que funcionará para você.

Programação de aulas

São oferecidas aulas regulares, a cada duas semanas (exceto feriados), em horários variados durante o dia e a noite. Você está convidado a participar do curso presencial e das demonstrações de culinária com a Aula na cozinha. Depois do fim das aulas, incentivamos você a estabelecer relações mais consistentes com nossa equipe de saúde de diabetes em base individual. É possível analisar os desafios contínuos e comemorar seus sucessos!

Atualmente, as Aulas de vida saudável com diabetes são oferecidas em inglês. Se você se sente mais à vontade aprendendo em outro idioma, oferecemos educação individual sobre diabetes. A Clínica de Endocrinologia, Diabetes e Controle de Peso tem pessoal muito qualificado e trabalha com uma abordagem centrada no paciente.

Leia o código QR para obter mais informações sobre agendando APÓS o encaminhamento do seu prestador de cuidados de saúde.

Dúvidas?

O DSME/T tem as respostas.

- O que posso comer agora que recebi o diagnóstico?
- Como usar o monitor contínuo de glicose (CGM)?
- Que recursos estão disponíveis para mim na minha comunidade?
- **Entre outros...**

Apêndice



Formulário de ingestão

Nome:	Nome pelo qual você prefere ser chamado(a):	Data de nascimento:	Data:
Estilo de vida/Capacidade de enfrentar desafios e educação em saúde*			
Estado civil: <input type="checkbox"/> Solteiro(a) <input type="checkbox"/> Casado(a) <input type="checkbox"/> Divorciado(a) <input type="checkbox"/> Viúvo(a) – Quem mais mora na mesma casa? _____			
Você trabalha? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não Tipo de trabalho e horário: _____ Idioma principal: _____			
Raça: Faça uma lista das crenças culturais ou religiosas que possam impactar seus cuidados _____			
Como você aprende melhor? <input type="checkbox"/> Material escrito <input type="checkbox"/> Conversa verbal <input type="checkbox"/> Vídeo <input type="checkbox"/>			
Você tem dificuldade com o seguinte? (Circule todas as opções que se aplicam) Escutar – Ler – Escrever – Ouvir – Ver – Entender *Você precisa de ajuda para entender instruções, panfletos ou outros materiais escritos do seu médico ou farmácia? Não – As vezes – Sempre			
Qual é a sua programação para dormir? Tem algum problema para dormir? _____ Usa pressão positiva contínua das vias aéreas? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não Se tem dor, como ela afeta seu estilo de vida? _____			
Uso de fumo <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim Tipo/Quantidade/Data em que parou: _____ Uso de álcool <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Tipo/Quantidade/Data em que parou: _____			
Lista de cirurgias planejadas para os próximos três meses: _____			
Motivo de ir ao hospital, pronto-socorro, atendimento de urgência nos últimos 30 dias: _____			
Apoio devido à angústia causada pela diabetes			
Como você classificaria sua saúde geral? <input type="checkbox"/> Excelente <input type="checkbox"/> Boa <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Ruim			
Quem mais na sua família tem diabetes? _____			
Liste qualquer aspecto em relação à diabetes que lhe causa estresse ou angústia? _____			
Como você lida com esse estresse ou angústia? _____ Pessoa de apoio principal: _____			
Vida ativa/atividade física			
Que atividade física você pratica regularmente? _____ Com que frequência: _____			
Que barreiras você tem para praticar atividade física, se for o caso? _____			
Histórico clínico			
O educador preenche esta seção			
Fisiopatologia e tratamento da diabetes			
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sim	Problemas nos olhos:	Tipo de diabetes: Quando foi diagnosticada?	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Não	Problemas nos nervos:	Alt.: _____	Peso: _____ Último exame de A1C (data/valor): _____
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sim	Problemas nos rins:	Laboratórios (Data: _____): Col.: _____ HDL: _____ LDL: _____	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Não	Problemas de estômago ou intestino:	Triglicerídeos: _____ GFR: _____	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sim	Pés:	Se recebeu educação anterior sobre diabetes, quando foi/onde: _____	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Não	Impotência:	Quais são as suas metas para a sessão educativa? _____	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sim	Infecções frequentes:	Monitoramento de glicose e educação em saúde*	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Não	Problemas de coração:	Horários de SMBG? _____	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sim	Problemas respiratórios pulmonares:	Tipo de glicemia/CGM: _____	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Não	Pressão arterial alta/baixa:	Histórico de glicemia: Café da manhã: a Almoço a Jantar a Antes de dormir a	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sim	AVC: quando observações:	Quais são as metas da glicemia*? _____	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Não	Artrite: observações	Se estiver usando o CGM, qual a sua meta de TIR*? _____	
Complicação crônica: Prevenção, detecção e tratamento			
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sim	Você tem um clínico geral? Data da última consulta?	Qual a sua meta de A1C*? _____	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Não	O médico examinou os pés?	Medicamentos e educação em saúde*	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sim	Você examina seus pés diariamente?	Medicamento oral para DM/dose*/pode causar glicemia baixa*? _____	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Não	Você consulta um podólogo? Data da última consulta?	Insulina/Injetáveis para DM: Tipo/quando/dose*/escala de insulina*/locais/armazenamento/pode causar glicemia baixa*? (Se for insulina: canetas, frascos, bomba)	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sim	Você consulta um dentista? Data da última consulta?	Em uma semana típica, quantas vezes você deixa de tomar seu medicamento para diabetes? _____	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Não	Você consulta um oftalmologista? Data da última consulta?		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sim	Você tomou a vacina contra a gripe? Data da última:		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Não	Você tomou a vacina contra herpes-zóster? Qual:		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sim	Você tomou a vacina contra covid-19? Qual:		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Não	Você está grávida? Em caso afirmativo, quando é a data prevista para o parto?		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sim	Está planejando engravidar?		
Lista de complicações na gravidez: _____			
Complicações agudas: Prevenção, detecção e tratamento			
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sim	Você usa uma identidade médica?	Alimentação saudável e educação em saúde*	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Não	Hiperglicemia (350 ou mais)? Com que frequência:	Dieta atual e no passado: _____	
Como você trata a hiperglicemia?			
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sim	Você já teve DKA? Quando?	Sabe que alimentos podem aumentar a glicemia*? _____	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Não	Você costuma testar a presença de cetonas?	Consegue entender rótulos de alimentos*? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Alergias alimentares/Problemas gastrointestinais: _____			
Quem faz compras/cozinha: _____			
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sim	Você tem hipoglicemia? Com que frequência?	Refeições que você toma: <input type="checkbox"/> Café da manhã <input type="checkbox"/> Almoço <input type="checkbox"/> Jantar <input type="checkbox"/> Lanches Anotações sobre alimentos, bebidas e lanches: _____	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Não	Você consegue perceber quando está com hipoglicemia?	<input type="checkbox"/> Precisa encaminhamento para nutricionista para terapia nutricional médica	
Assinatura do educador/data			
Outros medicamentos: Lista ou anexo			
Como você está preparado com medicamentos e suprimentos para diabetes caso precise deixar sua casa com pouco aviso prévio sem saber por quanto tempo? _____			

Tipos de insulina

Existem muitos tipos de insulina, e eles são classificados de acordo com a rapidez com que fazem efeito e o tempo que permanecem atuando no corpo. Alguns tipos de insulina duram muito tempo no corpo, enquanto outros têm uma ação mais curta. Para prescrever o melhor tipo de insulina para você, seu médico analisará qual funciona melhor no seu caso para controlar o açúcar no seu sangue, além da sua dieta, idade e outros fatores.

É importante que você compreenda como e quando sua insulina funciona para que saiba se a dose é excessiva ou insuficiente. Isso também pode ajudá-lo a evitar alterações na sua glicose quando seu nível de atividade ou o horário das refeições mudar.

Toda insulina não aberta deve ser mantida na geladeira; depois de aberta, pode ser mantida em temperatura ambiente pelo número de dias listado em "Armazenamento à temperatura ambiente" abaixo.*

Nome (genérico)	Quando tomar	Quando começa a funcionar	Quando atinge o pico de atuação	Quando para de funcionar	Armazenamento à temperatura ambiente
Humalog, Admelog (lispro)	Com as refeições ou para corrigir glicose alta. Comer dentro de 15 minutos da injeção.	5 a 10 minutos	1 a 3 horas	4 a 6 horas	Frasco e caneta: 28 dias
Novolog (asparte)	Com as refeições ou para corrigir glicose alta. Comer dentro de 15 minutos após a injeção.	5 a 10 minutos	1 a 3 horas	4 a 6 horas	Frasco e caneta: 28 dias
Fiasp (asparte)	Comer dentro de 2 minutos após a injeção. Pode ser injetada 20 minutos após uma refeição.	2 minutos	1 a 3 horas	3 a 5 horas	Frasco e caneta: 28 dias
Apidra (glulisina)	Com as refeições ou para corrigir glicose alta. Comer dentro de 15 minutos após a injeção.	5 a 10 minutos	1 a 3 horas	4 a 6 horas	Frasco e caneta: 28 dias
Lyumjev (lispro)	Comer dentro de 1 minuto após a injeção. Pode ser injetada até 20 minutos após uma refeição.	1 minuto	1 a 3 horas	3 a 5 horas	Frasco e caneta: 28 dias
Humulin R (regular)	30 minutos antes de comer	30 a 60 minutos	2 a 4 horas	6 a 10 horas	Frasco: 31 dias; caneta: 28 dias
Novolin R (regular)	30 minutos antes de comer	30 a 60 minutos	2 a 4 horas	6 a 10 horas	Frasco: 42 dias; caneta: 28 dias
Humulin N (BPH)	Uma ou duas vezes por dia	2 a 4 horas	6 a 12 horas	14 a 18 horas	Frasco: 31 dias; caneta: 14 dias
Novolin N (NPH)	Uma ou duas vezes por dia	2 a 4 horas	6 a 12 horas	14 a 18 horas	Frasco: 42 dias
Lantus (glargina)	Uma vez por dia	2 a 3 horas	Picos mínimos	18 a 26 horas	Frasco e caneta: 42 dias



Nome (genérico)	Quando tomar	Quando começa a funcionar	Quando atinge o pico de atuação	Quando para de funcionar	Armazenamento à temperatura ambiente
Basaglar (glargina)	Uma vez por dia	2 a 3 horas	Picos mínimos	18 a 26 horas	Caneta: 28 dias
Toujeo (glargina)	Uma vez por dia	>12 horas	Sem picos	24 a 36 horas	Caneta: 28 dias
Tresiba (degludeca)	Uma vez por dia	>12 horas	Sem picos	40 horas	8 semanas
Humulin 70/30 (70% NPH; 30% regular)	30 minutos antes do café da manhã e da ceia	30 a 60 minutos	2 a 4 horas	10 a 16 horas	Frasco: 31 dias; caneta: 10 dias
Novolin 70/30 (70% NPH; 30% regular)	30 minutos antes do café da manhã e da ceia	30 a 60 minutos	2 a 4 horas	10 a 16 horas	Frasco: 42 dias; caneta: 28 dias
Humalog 50/50 (50% lispro; 50% NPH)	15 minutos antes do café da manhã e da ceia	5 a 15 minutos	1 a 5 horas	10 a 16 horas	Frasco: 28 dias; caneta: 10 dias
Humalog 75/25 (75% protamina; 25% lispro)	15 minutos antes do café da manhã e da ceia	10 a 15 minutos	1 a 3 horas	10 a 16 horas	Frasco: 28 dias; caneta: 28 dias
Novolog 70/30 (70% protamina; 30% asparte)	15 minutos antes do café da manhã e da ceia	10 a 15 minutos	1 a 4 horas	10 a 16 horas	Frasco: 28 dias; caneta: 14 dias
HumulinR U500	30 minutos antes de uma refeição (geralmente administrada duas a três vezes por dia)	30 minutos	1 a 3 horas	8 a 24 horas	Frasco: 40 dias; caneta: 28 dias

Combinações de insulina/GLP-1:

Soliqua 100/33 é uma combinação de U 100 glarginha e Lixisenatide (agonista do receptor de GLP-1). Armazenamento de canetas: 14 dias.

Xultophy 100/3.6 é uma combinação de U100 degludeca e liraglutida (agonista do receptor de GLP-1). Armazenamento de canetas: 21 dias.

Medicamento oral para diabetes

Abaixo, você encontra uma tabela com os seis tipos de medicamentos orais usados para tratar diabetes. É importante que você saiba quais comprimidos está tomando e por que os está tomando.

Tipo de comprimidos	Nomes da marca	Onde atua	Como atua
Sulfonilureias: <ul style="list-style-type: none">• Gliburida• Glipizida• Glipizida ER• Glimepirida	<ul style="list-style-type: none">• Micronase• Glucotrol• Glucotrol XL• Amaryl	Pâncreas	<ul style="list-style-type: none">• Ajuda o pâncreas a fazer mais insulina.• Reduz a glicemia.
Metiglinidas: <ul style="list-style-type: none">• Repaglinida• Nateglinida	<ul style="list-style-type: none">• Prandin• Starlix	Pâncreas	<ul style="list-style-type: none">• Ajuda o pâncreas a fazer mais insulina quando a glicemia sobe.• Duração de ação mais curta que as sulfonilureias.
Biguanidas: <ul style="list-style-type: none">• Metformina• Metformina ER	<ul style="list-style-type: none">• Glucophage• Glucophage XR• Glumetza• Riomet• Fortamet	Fígado	<ul style="list-style-type: none">• Diminui a produção de glicose pelo fígado.• Melhora a sensibilidade dos músculos à insulina.
Inibidores de DPP-4: <ul style="list-style-type: none">• Sitagliptina• Saxagliptina• Linagliptina• Alogliptina	<ul style="list-style-type: none">• Januvia• Onglyza• Tradjenta• Nesina	Estômago, pâncreas	<ul style="list-style-type: none">• Ajuda o pâncreas a liberar insulina quando a glicose está alta. Desacelera a liberação de glicose pelo fígado. Retarda a saída de alimentos do estômago.

Tipo de comprimidos	Nomes da marca	Onde atua	Como atua
Inibidores de SGLT2: • Canagliflozina • Empagliflozina • Dapagliflozina • Ertugliflozina	<ul style="list-style-type: none"> • Invokana • Jardiance • Farxiga • Steglatiro 	Rins	<ul style="list-style-type: none"> • Ajuda os rins a eliminar a glicose do sangue aumentando a quantidade dela na urina.
Agonista do receptor de GLP-1: • Semaglutida	<ul style="list-style-type: none"> • Rybelsus 	Intestino, pâncreas, cérebro	<ul style="list-style-type: none"> • Ajuda o pâncreas a fazer mais insulina quando a glicose está alta. • Retarda a saída de alimentos do estômago, o que ajuda a prevenir que a sua glicose suba muito depois de comer. • Envia sinais ao cérebro para aumentar a saciedade (sensação de estar cheio).

GLP-1

Nome	Nome genérico	Quando tomar	Quantidade	Armazenamento da caneta	O que fazer caso esqueça uma dose	Locais de injeção
Trulicity	Dulaglutida	Mesmo dia e hora todas as semanas	<ul style="list-style-type: none"> • 0,75 mg por semana • É possível aumentar 1,5 mg a cada quatro semanas. • Dose máxima: 4,5 mg. 	<ul style="list-style-type: none"> • Refrigerar • Não congelar. • As canetas podem ser mantidas à temperatura ambiente por 14 dias. • Proteger da luz solar. 	Tomar assim que possível até três dias. Se restarem menos de três dias antes da próxima dose, ignorar a dose esquecida e retomar na semana seguinte no dia e hora habituais.	<ul style="list-style-type: none"> • Abdômen, parte externa da coxa ou parte superior do braço. • Fazer rodízio dos locais.
Victoza	Liraglutida	Mesma hora todos os dias	<ul style="list-style-type: none"> • 0,6 mg por dia, por 7 dias; depois 1,2 mg por dia • Seu médico pode aumentar a dose para 1,8 mg diariamente para ajudar com a glicose ou perda de peso. 	Refrigerar até a primeira utilização, depois conservar à temperatura ambiente durante 30 dias.	Ignorar a dose esquecida e continuar no próximo horário agendado regularmente.	<ul style="list-style-type: none"> • Abdômen, parte externa da coxa ou parte superior do braço. • Fazer rodízio dos locais. • Não injetar no músculo.
Ozempic	Semaglutida	Mesmo dia e hora todas as semanas	<ul style="list-style-type: none"> • 0,5 mg de dose de manutenção. • Seu médico pode aumentar a dose para 1 mg por semana para ajudar com a glicose ou perda de peso. • Dose máxima: 2 mg. 	<ul style="list-style-type: none"> • Refrigerar até a primeira utilização. • Após a primeira utilização, a caneta pode ser mantida à temperatura ambiente por 56 dias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar o medicamento o mais rápido possível. • Voltar à sua programação regular. Se você estiver mais de cinco dias atrasado para a injeção, ignorar a dose esquecida e retornar à sua programação regular. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdômen, parte externa da coxa ou parte superior do braço. • Fazer rodízio dos locais.
Byetta	Exenatida	60 minutos antes do café da manhã e da ceia	<ul style="list-style-type: none"> • 5 microgramas duas vezes ao dia. • Após um mês, a dose pode ser aumentada para 10 microgramas por dia. 	Refrigerar antes da utilização inicial. Após a primeira dose, pode ser mantida à temperatura ambiente.	<ul style="list-style-type: none"> • Se esquecer uma dose, ignore-a e continue com sua programação normal. • Não dobrar a dose. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdômen, parte externa da coxa ou parte superior do braço. • Trocar de local em cada dose.

Nome	Nome genérico	Quando tomar	Quantidade	Armazenamento da caneta	O que fazer caso esqueça uma dose	Locais de injeção
Bydureon	Exenatida de liberação prolongada	Mesmo dia e hora todas as semanas	2 mg na mesma hora todas as semanas.	Manter refrigerado por até quatro semanas.	Tomar o mais rápido possível se a próxima dose programada for em mais de três dias.	Abdômen, parte externa da coxa ou parte superior do braço.
Mounjaro	Tirzepatida	Mesmo dia e hora todas as semanas	<ul style="list-style-type: none"> • Dose inicial de 2,5 mg durante as primeiras quatro semanas. • O prestador de cuidados de saúde pode aumentar a dose a cada quatro semanas até 15 mg. 	Refrigerar na embalagem até a administração. As canetas podem ser mantidas à temperatura ambiente por 21 dias. Proteger da luz solar.	<ul style="list-style-type: none"> • Se esquecer uma dose e a próxima programada estiver a mais de dois dias, ignorar a dose. • Voltar à programação habitual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdômen, parte externa da coxa ou parte superior do braço. • Fazer rodízio dos locais.

O nome do meu medicamento é:

Vou tomar esse medicamento a cada _____ no dia _____ às _____ (hora)

GLP-1

Nome	Nome genérico	Quando tomar	Quantidade	Armazenamento da caneta	O que fazer caso esqueça uma dose	Locais de injeção
Wegovy	Semaglutida	Mesmo dia e hora todas as semanas	<ul style="list-style-type: none"> Dose inicial: 0,25 mg uma vez por semana por quatro semanas. A dose será aumentada a cada quatro semanas até a dose máxima de 2,4 mg. O cronograma de dosagem é 0,25 mg, 0,5 mg, 1 mg, 1,7 mg e 2,4 mg 	Armazenamento na geladeira ou à temperatura ambiente por até 28 dias.	Se esquecer uma dose e a próxima programada estiver a mais de dois dias, ignorar a dose. Voltar à programação habitual.	<ul style="list-style-type: none"> Abdômen, parte externa da coxa ou parte superior do braço. Fazer rodízio dos locais.
Saxenda	Liraglutida	Uma vez por dia	O prestador de cuidados de saúde pode aumentar a dose toda semana. Dose inicial: 0,6; dose máxima: 3 mg	<ul style="list-style-type: none"> Refrigerar. Depois de utilizada, armazenar a caneta à temperatura ambiente e proteger da luz solar. Usar dentro de 30 dias. 	Tomar assim que possível e continuar com a programação regular no dia seguinte.	<ul style="list-style-type: none"> Abdômen, parte externa da coxa ou parte superior dos braços. Não injetar no músculo e trocar de local em cada dose.
Zepbound	Tirzepatida	Mesmo dia e hora todas as semanas	<ul style="list-style-type: none"> Dose inicial de 2,5 mg durante as primeiras quatro semanas O prestador de cuidados de saúde pode aumentar a dose a cada quatro semanas até 15 mg 	<ul style="list-style-type: none"> Refrigerar na embalagem até a administração. As canetas podem ser mantidas à temperatura ambiente por 21 dias. Proteger da luz solar. 	Se esquecer uma dose e a próxima programada estiver a mais de dois dias, ignorar a dose.	Abdômen, parte externa da coxa ou parte superior do braço.

O nome do meu medicamento é:

Vou tomar esse medicamento a cada _____ no dia _____
às _____ (hora)

Anotações

