

ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

9. DIABETES MELLITUS

COMO CONTROLAR MELHOR O SEU DIABETES

1. Faça um acompanhamento médico regular.
2. Controle seu peso. Se estiver acima dele, peça orientação ao seu médico para, juntos, decidirem qual a perda de peso ideal. Seu índice de massa corpórea (IMC), idealmente, deve estar em torno de 25.
3. Nas alimentações, dê preferência a alimentos com poucas calorias, grãos, massas e pães integrais, alimentos pouco gordurosos, principalmente com pouca gordura saturada. Use adoçantes e leia atentamente as indicações de alimentos *diet* e *light*, que podem ser boas opções para o controle do diabetes.
4. Pratique atividade física aeróbia moderada por 50 minutos, 3 vezes por semana, e, se possível, faça exercícios resistidos, como musculação, por mais 30 minutos, 3 vezes por semana. Se tiver dificuldade para fazê-lo nessa intensidade, faça o que consegue.

CUIDADOS ESPECIAIS COM OS PÉS DO DIABÉTICO

1. Os principais sintomas são perda de sensibilidade, dores, queimação, formigamento, agulhadas, dormência, fraqueza. Podem ser piores à noite.
2. A melhor maneira de prevenir problemas nos pés é manter o diabetes bem controlado, além de, diariamente, examinar os próprios pés e, se notar alguma alteração, avisar seu médico.
3. Verificar diariamente a presença de frieiras, cortes, calos, rachaduras, feridas ou alteração de cor.
4. Manter os pés limpos com água morna; usar toalha macia, sem esfregar. Se os pés estiverem ressecados, mantenha a pele hidratada, mas não passe hidratante entre os dedos ou ao redor das unhas.
5. Use meias sem costura, de algodão.
6. Ao cortar as unhas, use material apropriado e corte-as quando os pés estiverem limpos. O corte deve ser quadrado nas laterais e não se deve retirar as cutículas. Sempre procure profissionais de confiança. Não corte ou passe produtos abrasivos nos calos.
7. É melhor que os pés estejam sempre protegidos, inclusive na praia e na piscina. Os calçados ideais são os fechados, macios, confortáveis e com solados rígidos, que ofereçam firmeza. Antes de adquiri-los, é importante olhar com atenção para ver se há deformação. As mulheres devem dar preferência a saltos quadrados, que tenham, no máximo, 3 cm de

altura. Evitar sapatos apertados, duros, de plástico, de couro sintético, com ponta fina, saltos muito altos e sandálias que deixam os pés desprotegidos.

8. Não utilizar calçados novos por mais de uma hora por dia, até que estejam macios.

COMO CONSERVAR BEM A INSULINA

1. Nunca exponha a insulina ao sol e evite o calor excessivo.
2. Não agite violentamente o frasco da insulina.
3. Mantenha a insulina em geladeira de uso doméstico, acima das gavetas dos vegetais, numa temperatura entre 2 e 8°C. Evite colocar a insulina na porta, onde há uma maior variação de temperatura. Não congele a insulina e nunca a guarde ou transporte junto com gelo seco.
4. Após a abertura do frasco ou refil, a insulina poderá permanecer fora da geladeira em temperatura ambiente, de preferência dentro da sua própria caixa.
5. Nunca utilize insulina com data de validade vencida ou que apresente alteração na cor ou aspecto turvo.
6. Caso a insulina esteja na geladeira, retire-a de 10 a 15 minutos antes de iniciar sua utilização.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 9 – **Diabetes mellitus** – autoria de Sami Liberman e Valéria de Paula Richinho – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site www.gerosaude.com.br/manualdeterapeuticaomedicamentosa. Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.