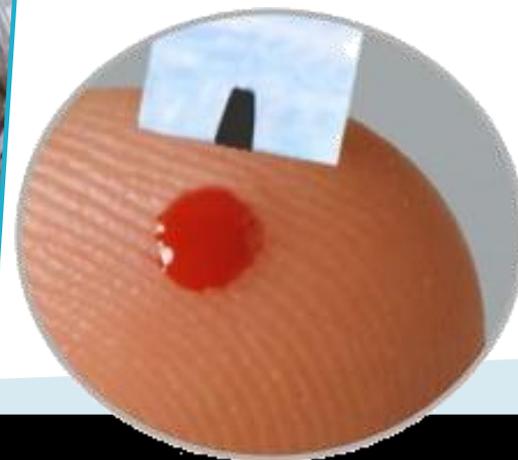




# Despertar para a Diabetes Mellitus



# Diabetes Mellitus

## **Curiosidade**

Sabiam que a diabetes era diagnosticada pelo sabor adocicado da urina dos pacientes?

É exatamente esta a origem do nome diabetes mellitus (doce como mel).

# Diabetes Mellitus

## Objetivos:

-  Reconhecer o que é a diabetes;
-  Caracterizar os diferentes tipos de diabetes;
-  Identificar as repercussões da doença;
-  Identificar formas de controlar a diabetes.

# Diabetes Mellitus



## O que é?

Diabetes é uma doença de base genética e hereditária. Em geral, se há histórico na família entre parentes de primeiro grau, há maiores possibilidades de desenvolver a doença.

Doença crónica e grave da saúde pública

Pode causar lesões bastante graves

A pessoa nunca mais deixa de ser diabética

# Diabetes Mellitus



## O que é?



TIPO II, é o tipo mais comum de Diabetes. É causada por um desequilíbrio no metabolismo da insulina.



TIPO I, as células  $\beta$  do pâncreas deixam de produzir insulina pois existe uma destruição maciça destas células produtoras de insulina.

Caracterizada por elevação do açúcar persistente, pois:



Há deficiente produção de insulina, ou;



Ausência de produção da insulina pelo pâncreas;

# Diabetes Mellitus



## Tipos de Diabetes



### Diabetes Tipo I

- **Pâncreas não produz insulina**



Surge com maior frequência antes dos 30 anos e de forma brusca

Terapêutica de substituição com insulina.



### Diabetes Tipo II

- **Produção anormal da insulina pelas células do pâncreas**



Surge com maior frequência em pessoas com idades superiores a 40 anos

Grande percentagem são obesos.

Tratada com medicamentos orais, podendo recorrer-se à insulina.



# Diabetes Mellitus



## Diagnóstico

### ▪ Sintomas da diabetes:



#### ▪ **Diabetes tipo 2**

- Cansaço,
- Urinar muitas vezes,
- Muita sede,
- Feridas que demoram mais tempo a curar,
- Visão turva e sensação de formigueiro;
- Fome constante e difícil de saciar.

#### ▪ **Diabetes tipo 1**

- Sede,
- Emagrecimento rápido,
- Cansaço e dores musculares,
- Dor de cabeça,
- Vômitos;
- Urinar muitas vezes;
- Fome constante e difícil de saciar.

# Diabetes Mellitus



## Diagnóstico

- **Diagnóstico confirmado:**



- Glicémia em jejum (8 horas) igual ou superior a 126 mg/dL em duas ocasiões separadas e de curto espaço de tempo;
- Sintomas clássicos + Glicémia ocasional, igual ou superior a 200 mg/dL.

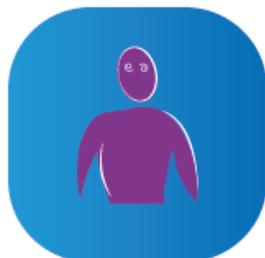
## **Sintomas do adulto**

A grande maioria dos adultos com Diabetes após os 35 anos são do tipo 2.

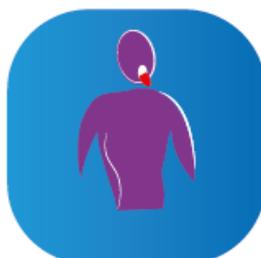
No adulto é habitual a Diabetes não dar sintomas no seu início e, por isso, pode passar despercebida durante anos. O sintomas só aparecem quando a glicemia está muito elevada e, habitualmente, de modo mais lento que na criança ou jovem.

E é essa a razão pela qual, às vezes, já podem existir complicações (nos olhos, por exemplo) quando se descobre a diabetes.

## Sintomas de Hiperglicemia



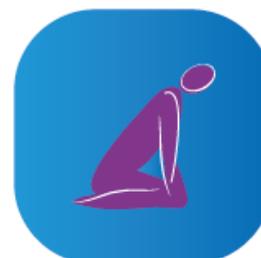
Visão turva



Sensação de boca seca (Xerostomia)



Sudação excessiva



Cansaço



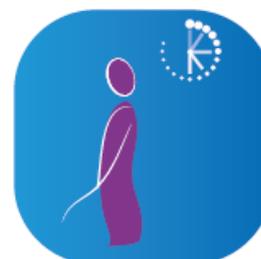
Comichão por todo o corpo c/ maior incidência na área genital



Sede constante e intensa (Polidipsia)



Apetite incontrolável (Polifagia)



Urinar com muita frequência (Poliúria)

## Sintomas de Hipoglicemia



Dificuldade em  
raciocinar



Tremores

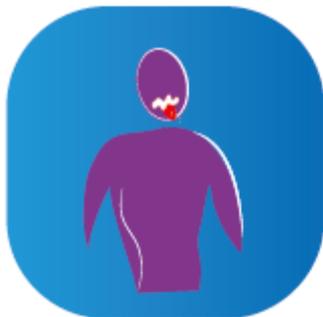


Palidez



Palpitações

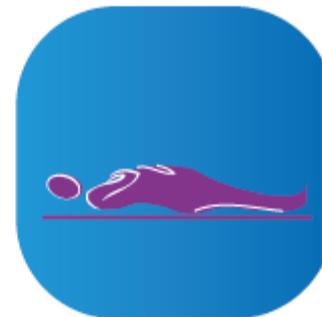
Em casos mais extremos a Hipoglicemia pode causar:



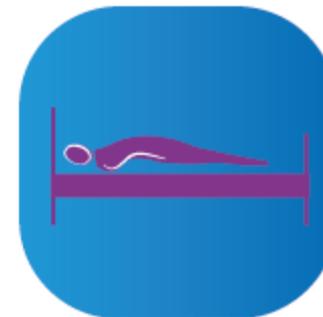
Formigueiros  
nos lábios e  
língua



Convulsões



Perda de  
Consciência



Coma

# Alimentação Saudável :

1

## VARIADA

- Variar o consumo de alimentos dentro do mesmo grupo.

2

## COMPLETA

- Ingerir alimentos de cada grupo;
- Beber água diariamente.

3

## EQUILIBRADA

- Ingerir maior quantidade de alimentos dos grupos com maior representação e menor quantidade dos grupos com menor representação.

# A Nova Roda dos Alimentos.



# A Roda dos Alimentos:

## como é constituída?



### Grupo I

Cereais e derivados, Tubérculos  
Consumir 4-11 porções = 28%

### Grupo II

Hortícolas  
Consumir 3-5 porções = 23%

### Grupo III

Fruta  
Consumir 3-5 porções = 20%

### Grupo IV

Leite e derivados  
Consumir 2-3 porções = 18%

### Grupo V

Carne, Peixe e Ovos  
Consumir 1,5-4,5 porções = 5%

### Grupo VI

Leguminosas  
Consumir 1-2 porções = 4%

### Grupo VII

Gorduras e Óleos  
Consumir 1-3 porções = 2%

# A Roda dos Alimentos:

como utilizar?



Devemos ingerir porções de todos os grupos de alimentos;

O número de porções recomendadas varia consoante as necessidades individuais;

Adolescentes e adultos ativos pelos limites superiores e a restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.

# Refeições Diárias – Quantas?

6



**Pequeno almoço**

**Meio da manhã**

**Almoço**

**Lanche**

**Jantar**

**Ceia**

# Qual a refeição mais importante do dia?

## Pequeno Almoço

Refeição mais Completa

**Exemplo:** 1 copo de leite meio gordo, um pão escuro com queijo ou fiambre e uma peça de fruta.



# Meio da manhã

**1 iogurte ou uma peça de fruta com meio pão escuro com queijo ou fiambre.**



**Muito Importante!!!**

**Evitar:** snacks, panickes ou bolos

# Almoço



Sopa rica em legumes e hortaliças



Peixe ou Carne

Fruta



Arroz, Massa, Leguminosas ou Batata

Salada



Água



# Lanche



Um copo de leite e um pão escuro  
com queijo ou fiambre  
**ou**  
Cereais sem açúcar



**Jantar**



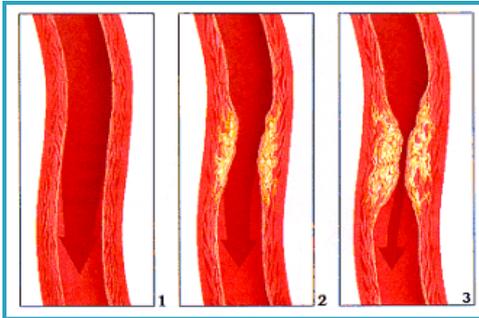
**Refeição semelhante ao almoço,  
menor quantidade e alternando  
a carne, o peixe e fruta.**

## Ceia

**1 copo de leite ou 1  
iogurte**

# Diabetes Mellitus

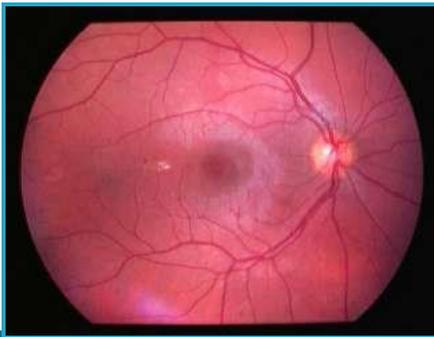
## Complicações da doença mal controlada **TARDIAS**



Arterioesclerose



Acumulação de gordura nas veias, que pode muitas vezes dar origem a AVC, entre outras. O tabaco e a obesidade podem aumentar este risco.



Retinopatia diabética



Ocorre devido ao espessamento e lesão das paredes dos pequenos vasos sanguíneos (altos valores de açúcar no sangue), o que impede a função normal dos olhos e pode causar **visão turva**, cataratas.

# Diabetes Mellitus

## Repercussões da doença mal controlada TARDIAS



**Destruição dos vasos que levam o sangue para os pés**



Devido ao aparecimento de gordura nas artérias, ao engrossamento das mesmas devido ao excesso de açúcar os vasos são destruídos levando a:

- Dor nas pernas ou nos pés durante a marcha;
- Pés frios, pálidos, com má circulação



**Lesões nos nervos dos pés**



Devido ao espessamento dos vasos o sangue não chega aos nervos e não os consegue alimentar. Estes acabam depois por ser destruídos.

Leva a uma perda da sensação de dor, de pressão e de temperatura.

Sem sensibilidade e com circulação deficiente, as feridas que aparecem nos pés, infectam e são difíceis de tratar

# Diabetes Mellitus

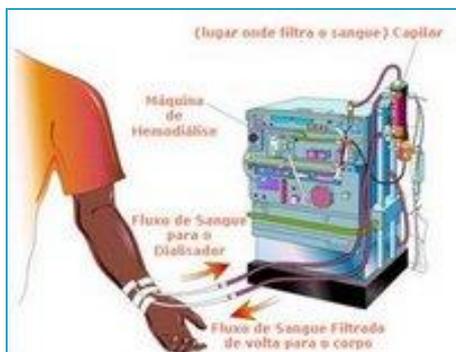
## Repercussões da doença mal controlada **TARDIAS**



Hipertensão Arterial



Devido à acumulação de gorduras nas veias, ao seu enrijecimento pelos elevados valores de açúcar no sangue, o coração tem de fazer uma maior força para o sangue chegar a todas as partes do corpo.



Nefropatia



Aumento da espessura dos vasos do rim e a acumulação de açúcar nos pequenos vasos torna-os menos eficientes a filtrar as impurezas do sangue.

# Diabetes Mellitus



## Ensinos ao diabético

### Hipoglicémia: Se não for tratada pode levar ao coma

- Suores, tremores, palpitações, nervosismo, formigueiros nos lábios, palidez e fome.
- Valores de glicémia abaixo de 70 mg/dl
- Pode surgir a qualquer hora do dia ou noite.

### Tratamento



- Ingerir um sumo de fruta, mel ou açúcar
- Se ao fim de 15 minutos os sintomas persistirem repetir
- Quando se sentir melhor fazer uma refeição mais elaborada
- Deve trazer consigo sempre um pacote de açúcar
- Deve comer várias vezes ao dia
- Controle da glicemia regularmente



# Diabetes Mellitus



## Ensinos ao diabético

### Pé diabético



- Lave diariamente os pés com água morna e sabão neutro, evitando imersões prolongadas. Seque bem os espaços entre os dedos. Aplique de seguida um creme hidratante (em todo o pé menos entre os dedos). Verifique sempre a temperatura da água.
- Deve consultar a equipa de saúde sempre que tiver um corte, uma unha encravada, micoses, dores, inchaços nos pés ou na barriga da perna .
- Corte as unhas dos pés a direito e lime as partes mais aguçadas.

# Diabetes Mellitus



## Ensinos ao diabético

### Pé diabético

- Evite usar jóias e bijutarias nos pés.
- Use meias claras e calçado confortável de modo que os dedos se possam movimentar com tranquilidade e evite sapatos abertos ou sandálias.
- Não use calçadas, lâminas de barbear para cuidar dos calos e calosidades. Procure a ajuda de um especialista.



# Diabetes Mellitus



## Ensinos ao diabético

### Pé diabético

- Nunca ande descalço, nem mesmo em casa.
- Com frio, não aqueça os pés com botijas ou braseiras, pois pode queimar-se sem sentir. Use meias confortáveis (meias claras, algodão, sem costuras;
- Observe os seus pés (a planta, o calcanhar, e entre os dedos) todos os dias, detectando cortes, feridas, manchas vermelhas ou se estão inchados, usando um espelho para uma melhor visualização ou pedindo a outra pessoa.



# Diabetes Mellitus



## Ensino ao diabético



- Praticar exercício físico e ter uma alimentação correcta;
- Evite o excesso de peso e fumar, pois o tabaco prejudica gravemente a circulação sanguínea agravando os problemas com os pés.
- Examine os seus sapatos para ver se existem objectos estranhos, como pregos, pedras, deformações nas palmilhas que possam ferir os seus pés.

# Diabetes Mellitus



## Ensinos ao diabético

### Pé diabético: 6 Inimigos dos pés

- Sapatos apertados
- Hiperqueratose (unhas espessas)
- Unhas mal cortadas
- Micose Interdigital (coloque creme hidratante)
- Objectos estranhos nos sapatos (pedras, lixos)
- Água quente, cobertores eléctricos



# Avaliação da Glicémia capilar



# Avaliação da Glicémia capilar



As medições feitas num aparelho indicam-lhe a quantidade de açúcar que existe no sangue no momento do teste.

Glicose no sangue venoso em jejum

TIPO II  
< 108 mg/dl

TIPO I

135 – 160 mg/dl

Glicose no sangue venoso post-prandial

< 135 mg/dl



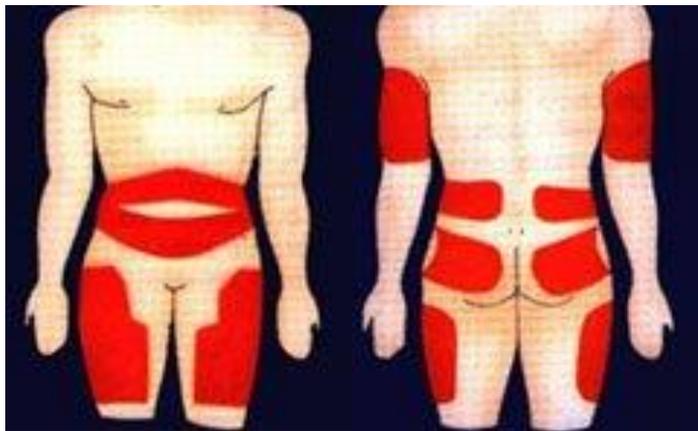
Com as medições que faz ao longo do dia, poderá ajustar a diabetes, tendo em conta o exercício, a insulina/medicação e a alimentação.

# FIM

# Bibliografia

- ▶ <http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=3143&ReturnCatID=1770>
- ▶ [www.apdp.pt](http://www.apdp.pt)
- ▶ PHIPPS, Wilma J.; SANDS, Judith K.; MAREK, Jane F. - Enfermagem Médico-Cirúrgica. Loures: Lusociência, 2003
- ▶ SEELEY, Rod; STEPHENS, Trent; TATE, Philip - Anatomia & Fisiologia. 6ª edição. Lisboa: Lusodidacta, 2003. 1118p.
- ▶ HERLIHY, Barbara; MAEBIUS, Nancy K. - Anatomia e Fisiologia do Corpo Humano Saudável e Enfermo. 1ª edição brasileira. Brasil: Manole, 2002. 555p.

# Administrar Insulina



- A insulina pode estar fora do frigorífico a 25° durante 24 a 36 meses. Se a retirar do frigorífico deve esperar algum tempo para não a injectar fria.
- Deve fazer uma rotação dos locais de administração da insulina de pelo menos 3 centímetros para evitar a formação de nódulos que podem interferir na absorção da insulina.



- Não necessita de limpar a pele com álcool nem massajar depois de injectar a insulina. Faça apenas uma ligeira pressão no local.
- Deve fazer uma prega na pele que deve estar segura entre os dedos e injectar a insulina com a seringa na perpendicular, desfazendo a prega depois.