

# DIABETES SEM MEDO, CONTROLAR É O SEGREDO!



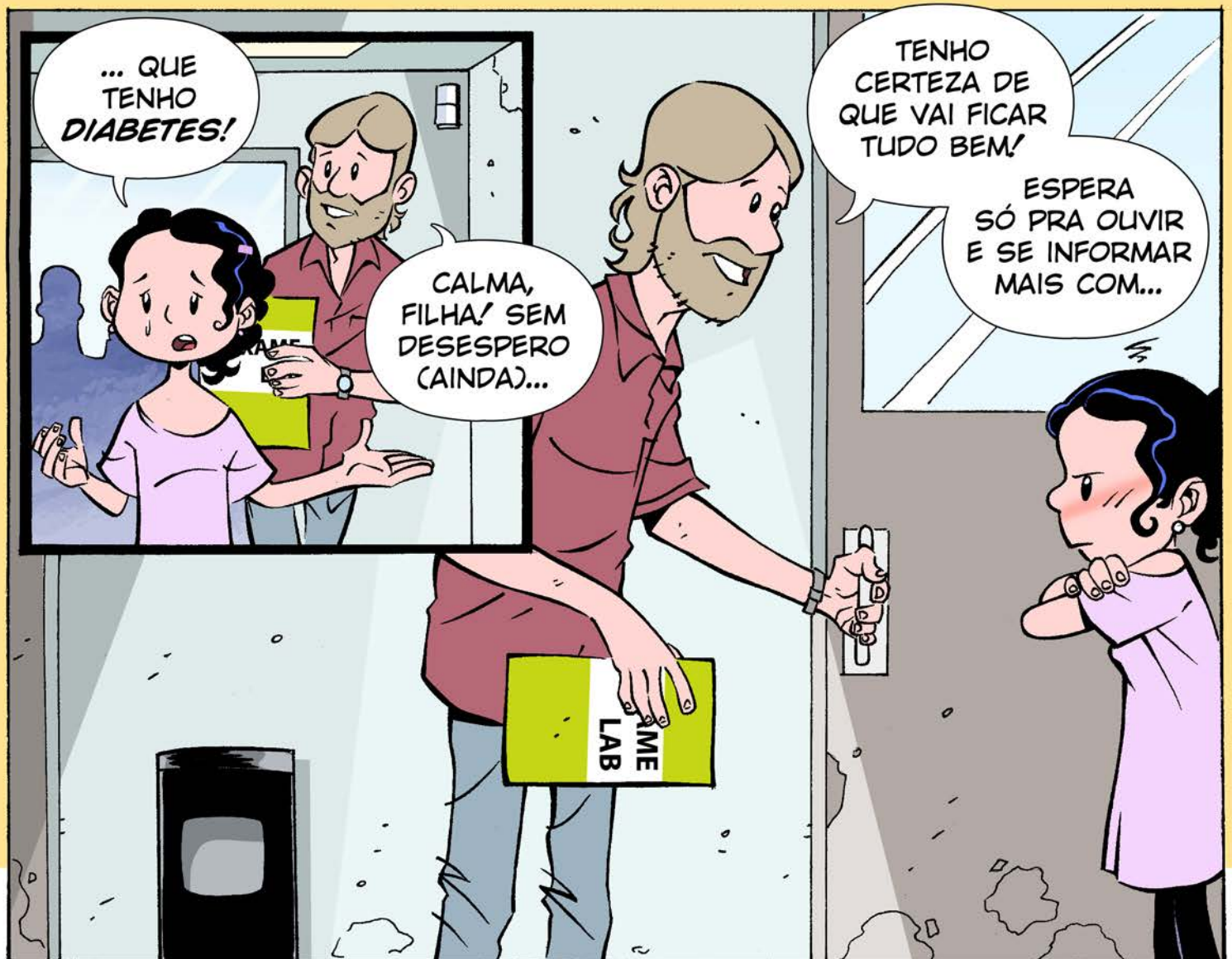
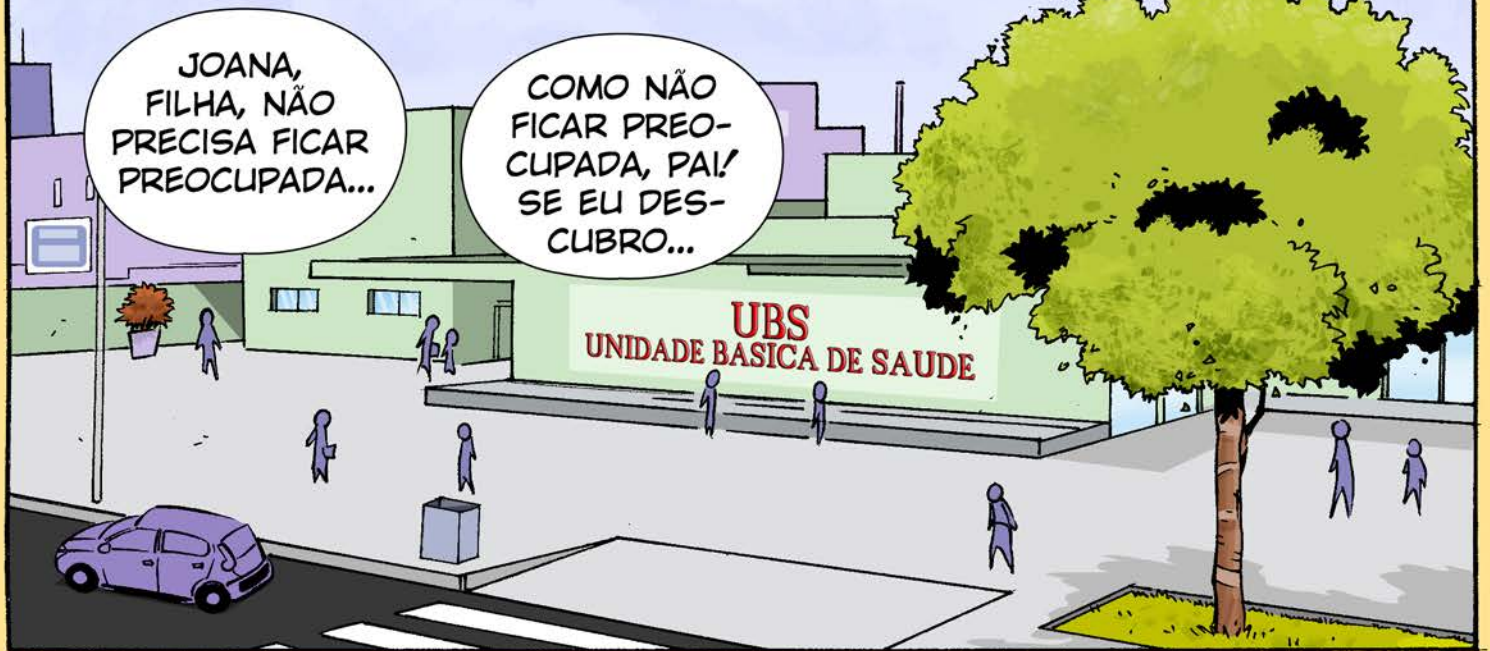
POR SABRINE FROTA E VILANI GUEDES





# DIABETES SEM MEDO!

POR SABRINE FROTA E VILANI GUEDES

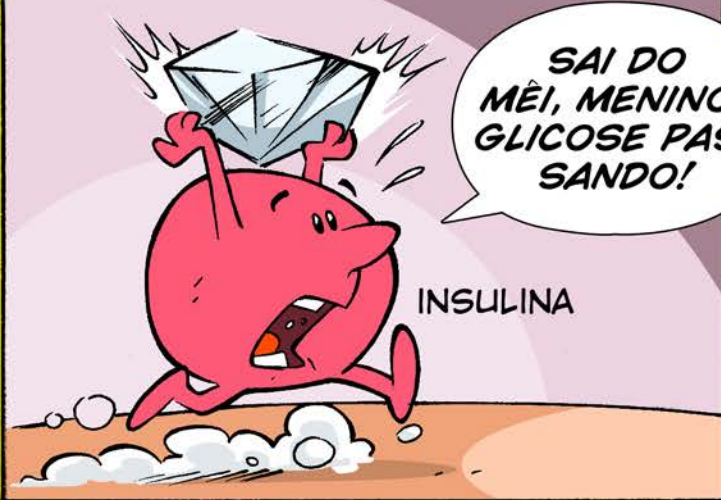








DE FORMA SIMPLES, GLICOSE É **açúcar**. PRO NOSSO CORPO ISSO É O MESMO QUE **ENERGIA!**



**SAI DO MÊI, MENINO! GLICOSE PAS-SANDO!**

INSULINA

ASSIM, SE O PÂNCREAS NÃO FUNCIONA DIREITO, PRODUZINDO POUCA OU NENHUMA INSULINA OU MESMO INSULINAS QUE NÃO FUNCIONAM...



AI, MEU PAI... NUM TÔ LEGAL...

... A GLICOSE ACABA ACUMULANDO NO SANGUE, CRIANDO VÁRIOS PROBLEMAS!



**ACODE, MEU POVO! O CAMINHO TÁ TAMPADO DE GLICOSE!**

E ESSA "FALHA" NO PÂNCREAS É A DIABETES!

VIXE, DOUTORA, COM ESSA EU ME PREOCUPEI MAIS...



COMO PODE, DOUTORA? UMA MENINA TÃO JOVEM PASSANDO POR ALGO ASSIM? SERÁ QUE FUI MAU PAI?

NÃO, ALCEU, CALMA! OLHA SÓ, EXISTEM 2 TIPOS DE DIABETES...

O TIPO 2, MEIO "SILENCIOSA", APARECE LÁ PELOS 40 ANOS E TEM O SEDENTARISMO, O **TABAGISMO** E A HEREDITARIEDADE COMO CAUSAS. SEU TRATAMENTO É FEITO COM COMPRIMIDOS, DIETA E, CLARO, EXERCÍCIOS!





JÁ O TIPO 2 É COMUM EM CRIANÇAS E JOVENS E NELE O PÂNCREAS NÃO PRODUZ **NENHUMA** INSULINA, POR ISSO O TRATAMENTO EXIGE **INJEÇÕES DIÁRIAS** DE INSULINA PARA MANTER A GLICOSE NO SANGUE EM VALORES NORMAIS!



COMO QUE VOCÊS DESCONFIARAM QUE ERA DIABETES?

EU ACHO QUE FORAM MUITAS COISAS...



PRIMEIRO EU COMECEI A SENTIR UMA **SEDE** ENORME! MESMO EU TANDO CHEIA, AINDA QUERIA MAIS!

EITA, MULHER! DEIXA PROS OUTROS!



EU TAMBÉM SINTO MUITA **FOME!** E MESMO COMENDO MUITO, EU NOTEI QUE TÔ EMAGRECENDO! MINHAS ROUPAS PARECEM **LENÇÓIS** EM MIM.



E EU VIVO **CANSADA**, MESMO SEM TER FEITO QUASE NADA...

ESPERA AÍ UM POLQUINHO, VÁ LÁ!

MAS A GENTE NEM COMEÇOU A SE AQUECER!



MAS A GENTE SÓ PERCEBEU QUE A COISA ERA GRAVE MESMO, DEPOIS QUE EU TIVE UM CORTE E NADA FAZIA ELE SARAR! DAÍ FOMOS AO MÉDICO...







ELA TAMBÉM TINHA ME DITO QUE FICAVA COM AS VISTAS EMBAÇADAS E QUE SENTIA NÁUSEAS...

TUDO ISSO SÃO SINTOMAS DE DIABETES.

E MUITA VONTADE DE FAZER XIXI!

SE A DIABETES NÃO FOR CONTROLADA PODE LEVAR À CEGUEIRA, COMPLICAÇÕES NOS RINS, AMPUTAÇÃO POR CONTA DE ENTUPIMENTO DAS ARTÉRIAS, PROBLEMAS NO CORAÇÃO OCASIONANDO INFARTO, E IMPOTÊNCIA SEXUAL.



PARECE GRAVE, JOANA, MAS SE VOCÊ MANTIVER ALGUNS **CUIDADOS**, PODERÁ TER UMA VIDA NORMAL E NEM LEMBRARÁ QUE TEM A DOENÇA!



É IMPORTANTE MANTER A GLICEMIA SOB CONTROLE. EM JEJUM DE 90MG/DL ATÉ 130MG/DL, E AO DEITAR DE 90MG/DL ATÉ 150MG/DL!

E COMO SE FAZ ESSE CONTROLE?



FAÇA O TESTE 3 A 4 VEZES AO DIA, ASSIM, VOCÊ PODE DECIDIR O QUE FAZER SE O AÇÚCAR ESTIVER ALTA OU BAIXA. ALÉM DISSO, É IMPORTANTE SEGUIR A DIETA...

USE O TESTE DE GLICEMIA CAPILAR-GLICOSÍMETRO



A PRIMEIRA COISA A SE FAZER É MELHORAR A ALIMENTAÇÃO. COMIDAS GORDUROSAS E MUITO DOCES AUMENTAM A GLICOSE NO SANGUE, POR ISSO É SEMPRE BOM EVITÁ-LAS.



TROQUE POR LEITE E IOGURTES DESNATADOS, CARNE E QUEIJO COM POUCA OU NENHUMA GORDURA. SEMPRE PREFIRA ALIMENTOS GRELHADOS, ASSADOS OU COZIDOS, E FRUTAS E VERDURAS QUE SÃO RICOS EM FIBRAS.



TAMBÉM TENDE COMER DE 5 A 6 VEZES POR DIA. SEMPRE NOS TEMPOS E QUANTIDADES CERTAS. TROQUE AÇÚCAR POR ADOÇANTE E BEBA MUITOS LÍQUIDOS, COMO ÁGUA, NO MÍNIMO 10 COPOS POR DIA, E CHÁ!



MAS VÁ COM CALMA! NÃO PULE REFEIÇÕES NEM **COMA A MAIS!** VOU INDICAR UMA NUTRICIONISTA QUE PODE AJUDÁ-LOS NESTA DISCIPLINA, CERTO?

5 A 6 VEZES O DIA É UMA BOA HE HE HE!

ALÉM DA DIETA, É ESSENCIAL A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO, POIS TANTO AJUDA A BAIXAR O NÍVEL DE AÇÚCAR NO SANGUE, COMO TAMBÉM AUXILIA NO CONTROLE DO PESO E DO COLESTEROL. O IDEAL É COMEÇAR COM CAMINHADAS DE 5 A 10 MINUTOS DIÁRIAS, EM TERRENO PLANO, AUMENTANDO SEMANALMENTE, ATÉ ALCANÇAR 30 A 60 MINUTOS, 5 A 7 VEZES NA SEMANA.



USE MEIAS ESPORTIVAS E TÊNIS ADEQUADO. TAMBÉM É ESSENCIAL FAZER AQUECIMENTO ANTES E INICIAR DEVAGAR A FIM DE EVITAR POSSÍVEIS CÂMBRAS. CASO TENHA TONTURA, DIFICULDADE DE RESPIRAR OU SENSÇÃO DE DESMAIO, PARE O EXERCÍCIO.



SEMPRE BEBA ÁGUA DURANTE O EXERCÍCIO, E NÃO FAÇA EXERCÍCIOS SEM SE ALIMENTAR. NO CASO DE **HIPOGLICEMIA**, TOMA UMA BALA, CHOCOLATES OU SUCO E NÃO APLIQUE INSULINA NA PARTE DO CORPO EXIGIDA PELO EXERCÍCIO.



HIPO... HIPO... QUE? QUE É ISSO?



**HIPOGLICEMIA!** PODE ACONTECER DE O AÇÚCAR BAIXAR DEMAIS, GERADO POR UMA FALTA DE EQUILÍBRIO ENTRE MEDICAÇÃO, ALIMENTOS E ATIVIDADE FÍSICA.



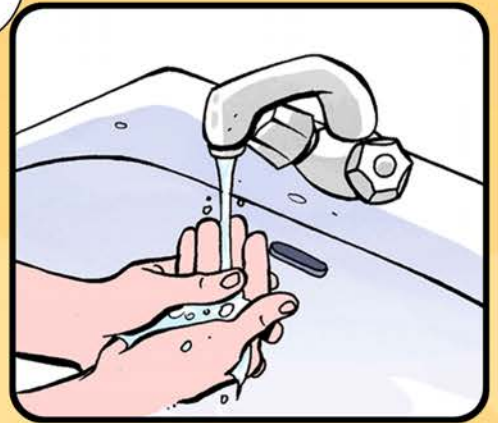
ATENTE PRA ISSO, JOANA! VISÃO EMBACADA, TREMORES, FOME, SUORES, SONO, CANSAÇO, FALTA DE COORDENAÇÃO, PELE FRIA, ÚMIDA E PÁLIDA, CONFUSÃO MENTAL, INQUIETUDE E PERDA DE CONSCIÊNCIA SÃO SINAIS DE **HIPOGLICEMIA**.

A GLICEMIA NESSE CASO FICA **MENOR QUE 70 MG/DL**. POR ISSO É IMPORTANTE A INGESTÃO IMEDIATA DE 1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR (15G) MISTURADO COM ÁGUA, OU SUCO DE LARANJA (1 COPO DE 150ML) OU CARAMELOS (3 UNIDADES) OU REFRIGERANTE COMUM (1 COPO DE 150ML).

SE APÓS 15 MINUTOS A TAXA NÃO SUBIR OU VOCÊ PERDER OS SENTIDOS, É BOM ESTAR COM ALGUÉM QUE TE LEVE AO MÉDICO OU PRONTO SOCORRO.

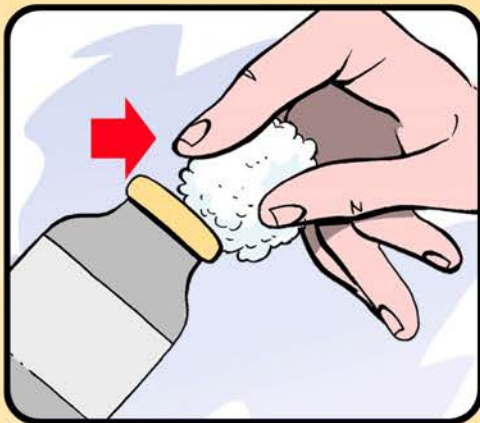


OUTRA COISA IMPORTANTE:  
A PARTIR DE AGORA VOCÊ VAI  
COMEÇAR A TOMAR INSULINA.  
ENTÃO, DEIXA EU MOSTRAR  
COMO SE UTILIZA...

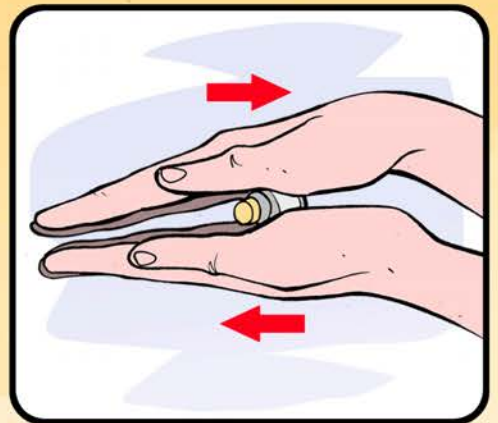


1- LAVE BEM AS MÃOS  
COM ÁGUA E SABÃO.

2- LIMPE A TAMPA DO  
FRASCO DA INSULINA COM  
ALGODÃO E ÁLCOOL.



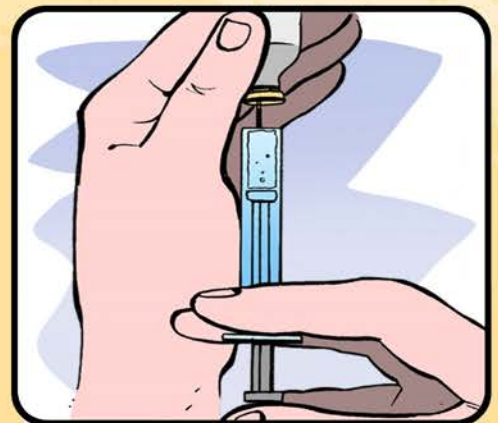
3- ROLE O FRASCO ENTRE AS  
MÃOS PARA MISTURAR A INSULINA.  
ATENÇÃO, **NÃO AGITE** O VIDRO!



4- AO RETIRAR O PROTETOR,  
EVITEM ENCOSTAR OS DEDOS NA  
AGULHA PARA QUE NÃO OCORRA  
CONTAMINAÇÃO.

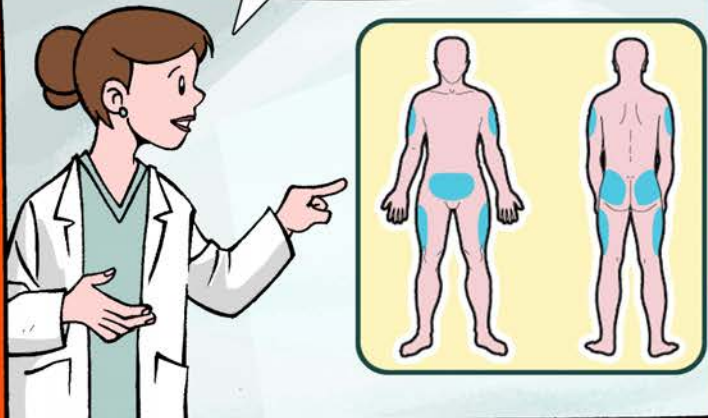


5- USANDO O EMBOLO, COM A SERINGA E O  
FRASCO PARA BAIXO, PUXE LENTAMENTE A  
QUANTIDADE DE INSULINA A SER APLICADA.  
CASO FORMEM BOLHAS, É SÓ BATER COM  
O DEDO NA PARTE DA SERINGA E INJETAR  
A INSULINA DE VOLTA NO FRASCO. REPITA  
O PROCEDIMENTO INICIAL ATÉ DESFAZER  
TODAS AS BOLHAS.





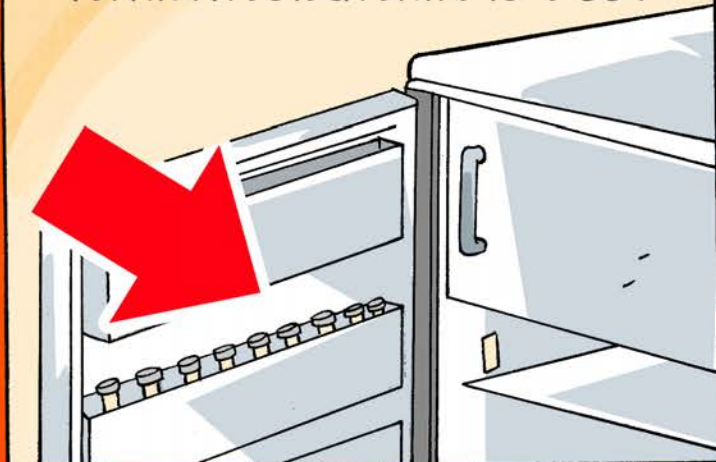
EXISTEM ALGUNS LOCAIS NO CORPO QUE SÃO OS MELHORES PRA APLICAÇÃO DE INSULINA, VEJAM SÓ. É IMPORTANTE LIMPAR BEM A ÁREA DA APLICAÇÃO COM ALGODÃO E ÁLCOOL.



FAÇA "PREGUINHAS" NO LOCAL E APLIQUE, DEPOIS É SÓ LIMPAR NOVAMENTE COM ÁLCOOL E ALGODÃO, PRESSIONANDO O ALGODÃO NO LOCAL.



IMPORTANTE QUE A INSULINA FIQUE LONGE DO SOL OU DE TEMPERATURAS ELEVADAS. O MELHOR LUGAR PARA GUARDÁ-LA É NA PORTA OU NA PARTE INFERIOR DA GELADEIRA OU NUM LOCAL CUJA TEMPERATURA ESTEJA ENTRE 15° E 30°.



AQUI, TOMA ESSA CAIXA PARA VOCÊ LEVAR A INSULINA EM VIAGENS!



VIU, FILHA? NEM PRECISAVA DESSE APERREIO TODO!

É, PAI, ME DESESPEREI À TOA. AGORA VEJO QUE LIDAR COM A DIABETES É MAIS FÁCIL DO QUE EU ESPERAVA!



É, MAS ATÉ FAZER VOCÊ ENTENDER ISSO FOI DIFÍCIL, VIU? HE HE HE



FIM!







