

Diabetes

Na área rural

**Conhecendo
a doença para
prevenir
complicações**



Diabetes

Na área rural

**Conhecendo
a doença para
prevenir
complicações**

Capa, Diagramação e Ilustração: Aimirim Propaganda

Direção de arte: Elexandro M. Bagattini

Designer: Wellinton de O. Pereira

Elaboração: Mariluci Neiss

Enfermeira. Mestranda em Enfermagem na Atenção Primária à Saúde, Centro de Educação Superior do Oeste, pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).

Revisão:

Leila Zanatta

Doutora em Farmácia. Professora do Programa de Pós Graduação em Enfermagem da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).

Lucimare Ferraz

Doutora em Enfermagem. Professora do Programa de Pós Graduação em Enfermagem da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).

Colaboradora: Fabiana Barbieri de Almeida

Nutricionista. Especialista em Gestão da Segurança de Alimentos. Especialista em Nutrição Clínica e Funcional.

As imagens foram coletas na internet em banco de imagem pago e de acesso livre para o desenvolvimento de painéis semânticos. Foi utilizado o programa Adobe Illustrator 2017 (versão 21.1.0) para composição das ilustrações.

Organização e Apoio:



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

PPGENF

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
EM ENFERMAGEM

Dilmar Baretta

Reitor

Luiz Antonio Ferreira Coelho

Vice-Reitor

Marilha dos Santos

Pró-Reitora de Administração

Alex Onacli Moreira Fabrin

Pró-Reitor de Planejamento

Nerio Amboni

Pró-Reitor de Ensino

Mayco Morais Nunes

Pró-Reitor de Extensão, Cultura e
Comunidade

Leticia Sequinatto

Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação

Conselho Editorial

Marcia Silveira Kroeff | Presidente
Samira Kauchakje | CESFI
Gilmar Moraes Santos | CEFID
Giovanni Lemos de Mello | CERES
Avanilde Kemczinski | CCT
Sandra Regina Rech | CEART
Delcio Pereira | CEPLAN
Fabiano Maury Raupp | ESAG
Marilei Kroetz | CEAVI
William Campo Meschial | CEO
Jordan Paulesky Juliani | CEAD
Fernando Coelho | FAED
Roseli Lopes da Costa Bortoluzzi | CAV

Editora UDESC

Marcia Silveira Kroeff | Coordenadora

Fone: (48) 3664-8100

E-mail: editora@udesc.br

<http://www.udesc.br/editorauniversitaria>

<https://doi.org/10.5965/9786588565315>

D536 Diabetes na área rural: conhecendo a doença para prevenir complicações / Elaboração Mariluci Neiss; Capa, Diagramação e Ilustração Aimirim Propaganda; Revisão Leila Zanatta e Lucimare Ferraz; Colaboração Fabiana Barbieri de Almeida; Organização e apoio UDESC e PPGENF - Florianópolis: UDESC, 2021.
58 p. : il.

ISBN: 978-65-88565-30-8

ISBN-e: 978-65-88565-31-5

Referências: p. 56.

1. Diabetes. 2. Cuidados em enfermagem. I. Neiss, Mariluci. II. Aimirim Propaganda. III. Zanatta, Leila. IV. Ferraz, Lucimare. V. Almeida, Fabiana Barbieri de. VI. Universidade do Estado de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Enfermagem.

DOI: 10.5965/9786588565315

CDD: 616.462 - 20. ed.

Sumário

APRESENTAÇÃO	6
ENTENDENDO ALGUMAS PALAVRAS QUE A EQUIPE DE SAÚDE FALA	7
CAPÍTULO 1: O QUE É DIABETES?	8
COMO EU SEI SE A MINHA GLICEMIA ESTÁ ALTERADA?	10
O QUE FAZER SE TIVER HIPOGLICEMIA?	12
O QUE FAZER SE TIVER HIPERGLICEMIA?	13
SE EU NÃO ME CUIDAR, O QUE PODE ACONTECER?	14
COMO EU POSSO MANTER MINHA DOENÇA CONTROLADA PARA PREVENIR COMPLICAÇÕES?	15
CAPÍTULO 2: DIABETES E O EXERCÍCIO FÍSICO	16
ATIVIDADE FÍSICA	16
EXERCÍCIO FÍSICO	18
CAPÍTULO 3: DICAS DE ALIMENTAÇÃO	20
ISSO SIGNIFICA QUE DEVO RETIRAR OS CARBOIDRATOS DA ALIMENTAÇÃO?	21
COMO MONTAR MEU PRATO?	22
SUGESTÃO DE RECEITAS	32
SUGESTÃO DE CARDÁPIO	42
SEMÁFORO DOS ALIMENTOS	46
CAPÍTULO 4: MITOS E VERDADES	48
CAPÍTULO 5: E SE EU PRECISAR APLICAR INSULINA, COMO EU APLICO?	50
COMO DESCARTAR MEU MATERIAL CONTAMINADO?	55
REFERÊNCIAS	56
RELEMBRE ALGUMAS PALAVRAS QUE A EQUIPE DE SAÚDE FALA	57

Apresentação

Esta Cartilha é o principal produto do Trabalho de Conclusão de Curso desenvolvido através do Mestrado Profissional em Enfermagem na Atenção Primária à Saúde da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). A construção desta tecnologia cuidativo-educacional foi influenciada pela experiência profissional como Enfermeira em uma unidade de saúde que presta atendimento à população rural. Frequentemente durante o acolhimento e verificação dos sinais vitais, bem como nas consultas médicas, os pacientes diabéticos moradores da área rural, compareciam às consultas com o diabetes descompensado, tanto em valores de glicemia capilar, como nos valores de glicemia de jejum e hemoglobina glicada. Na busca de compreender melhor o porquê dessa população estar apresentando essas alterações com frequência, optou-se por realizar um levantamento sobre seus hábitos de vida e cuidados de saúde que poderiam estar contribuindo para a alteração dos valores de glicemia evidenciados nos exames. Então, além da experiência profissional, foi realizada uma pesquisa de campo para descobrir as principais fragilidades no autocuidado dos pacientes com diabetes que residem na área rural. O embasamento teórico desse material segue as Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes, em sua última versão, 2020-2019.

Diabetes Mellitus (DM) é uma doença crônica caracterizada principalmente pela hiperglicemia, a qual é resultante da falha na produção ou na ação do hormônio insulina, que por sua vez é responsável por controlar a quantidade de glicose no sangue e definir sua utilização pelo organismo. É uma doença considerada um problema de saúde com grande relevância e em constante crescimento em todos os países. A International Diabetes Federation – IDF (2019) afirma que em 2019 existiam cerca de 463 milhões de portadores de DM e se as tendências atuais persistirem, o número de pessoas com diabetes foi projetado para ser superior a 578 milhões em 2030 e 700 milhões de doentes até 2045.

O estudo de Arruda, Maia e Alves (2018) mostra que a procura pelo serviço de saúde é menor nas áreas rurais, em relação às áreas urbanas, apesar de ter crescido nos últimos anos. O motivo pela procura na área rural é fundamentalmente a doença. Um estudo brasileiro evidencia que as barreiras geográficas da zona rural é um fator impeditivo para o maior acesso dessa população aos serviços de saúde e, esse fato, resulta na dificuldade do acompanhamento ideal ao DM, favorecendo o surgimento das complicações (SANTOS et al., 2013).

Esta CARTILHA tem como objetivo atentar para a saúde da população rural, especificamente para os portadores de DM, para que o conhecimento sobre o autocuidado possa ser disseminado e assim, possam viver mais e melhor, não sofrendo tanto com o impacto das complicações da doença. Pretende-se também através desse material, facilitar a prática assistencial dos profissionais da Atenção Primária a Saúde (APS) durante o atendimento das pessoas com DM, principalmente na questão de orientação sobre o autocuidado.

Entendendo algumas palavras que a equipe de saúde fala:

CARBOIDRATO: Nutriente, principal fonte de energia do corpo.

DIABETES MELLITUS: é uma doença caracterizada pelo aumento do açúcar (glicose) no sangue. Até o momento não há cura.

FIBRAS: Parte das plantas que não são absorvidas durante a digestão. Aumentam o volume das fezes, facilitando a sua eliminação.

GLICOSE: Açúcar.

GLICEMIA: Açúcar no sangue.

HIPERGLICEMIA: Acúmulo de açúcar no sangue.

HIPOGLICEMIA: Falta de açúcar no sangue.

HGT (hemoglicoteste): É o exame onde se pica o dedo para ver a glicemia.

ÍNDICE GLICÊMICO: Mede o tempo que o carboidrato presente no alimento demora para ser absorvido pelo intestino.

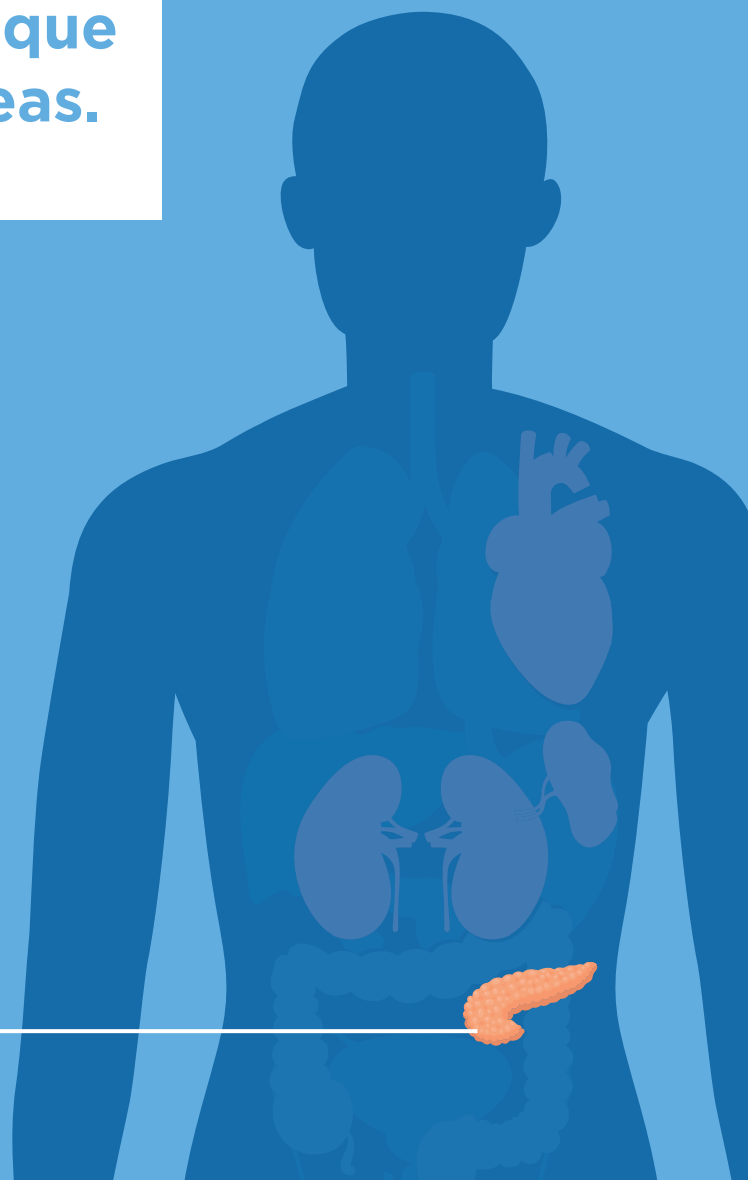
INSULINA: Hormônio produzido pelo pâncreas que promove a entrada da glicose para as células do corpo humano.

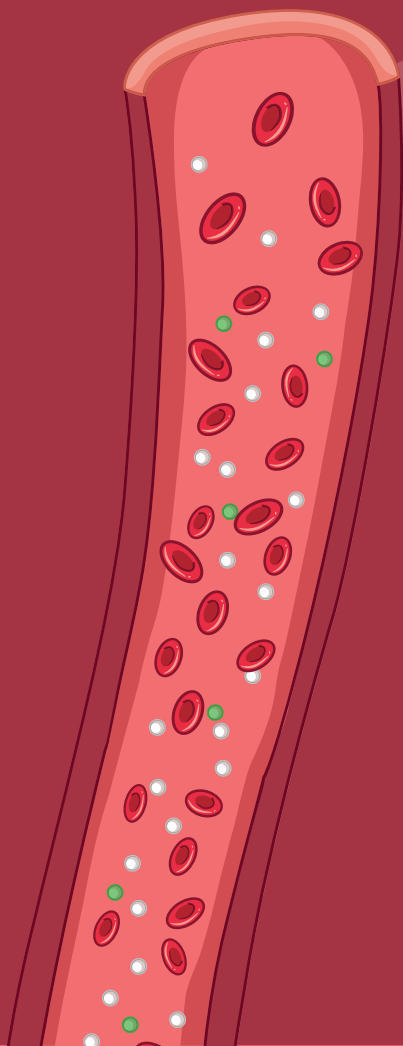
PÂNCREAS: Órgão do corpo humano que produz a insulina.

O que é **diabetes?**

Diabetes Mellitus é uma doença caracterizada pelo aumento do açúcar (glicose) no sangue. Até o momento não há cura.

Ocorre devido a defeitos na liberação ou na ação do hormônio insulina, que é produzido no pâncreas.





Insulina

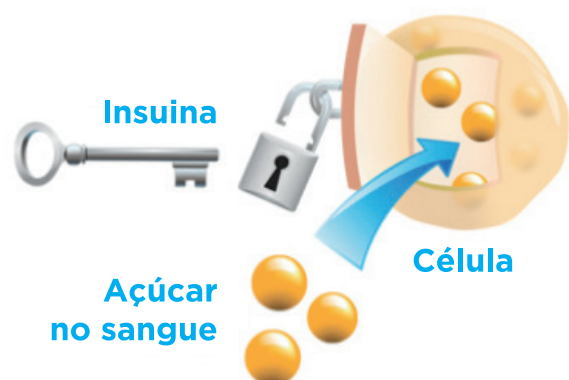
glóbulos vermelhos

glicose

A função principal da insulina é promover a entrada do açúcar nas células do corpo humano de forma que ela possa ser usada como fonte de energia.

No diabético, como a insulina não funciona bem ou é produzida em quantidade menor, ocorre um aumento da glicose no sangue (hiperglicemia)

A insulina é como uma chave que se encaixa na fechadura localizada na célula, permitindo assim, que uma porta se abra e o açúcar consiga sair do sangue e entrar nas células.



Insulina

Açúcar no sangue

Célula

Como eu sei Glicemia

A taxa de açúcar no sangue pode estar (hipoglicemia). Os principais sinais que o

Hipoglicemia



Suor



Irritação



Tremores



Palidez



Sono



Palpitação

se a minha está alterada?

muito alta (hiperglicemia) ou muito baixa
nosso corpo apresenta nessas situações são:

Hiperglicemia



**Mudança
de humor**



Sede



Fraqueza



**Dor de
cabeça**



**Visão
embaçada**



**Aumento da
frequência
urinária**

O que fazer se tiver Hipoglicemia?

Quando suspeitar que a glicemia esteja muito baixa, se possível realize o HGT (exame em que se verifica a quantidade de glicose no sangue com uma picada no dedo) para confirmar. Se não for possível, esteja atento aos sintomas e ingira 15g de carboidratos, como por exemplo:



**1 colher de sopa rasa
de açúcar com água**



**3 balas de
caramelo**



**150 ml de refrigerante
(não dietético)
1 copo pequeno**



**150 ml de suco
de laranja
1 copo pequeno**

O que fazer se tiver **Hiperglicemia?**

Quando suspeitar que a glicemia esteja muito alta, se possível realize o HGT para confirmar, beba bastante água e procure atendimento na unidade de saúde mais próxima.



**Beba bastante
água**



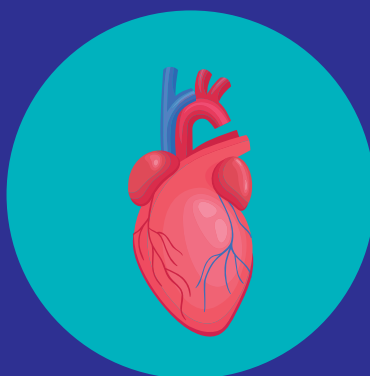
**Procure atendimento
médico imediatamente**

Se eu **não me cuidar,** o que pode acontecer?

O diabetes é uma doença silenciosa, ou seja, agride o corpo humano sem a pessoa perceber. As principais complicações são:



Olhos
(risco de
cegueira)



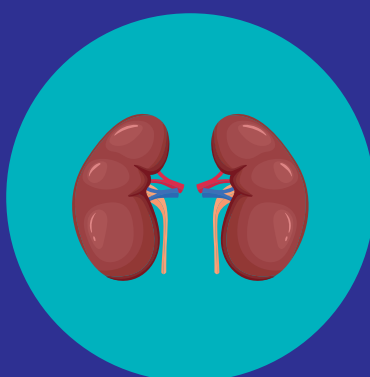
**Coração (risco
de infarto)**



Nervos periféricos
(fraqueza,
dormência e dor)



**Cérebro (risco
aumentado de
Acidente Vascular
Encefálico-AVE
ou derrame)**



Rins
(perda da
função)



**Membros inferiores
e pés (doença
vascular periférica,
úlceras e risco
de amputação)**

Como eu posso manter minha doença controlada para prevenir complicações?

Diabetes não tem cura mas tem tratamento. Para viver em equilíbrio com ela, é necessário tomar algumas medidas importantes, como por exemplo:



**Ter uma
alimentação
Saudável**



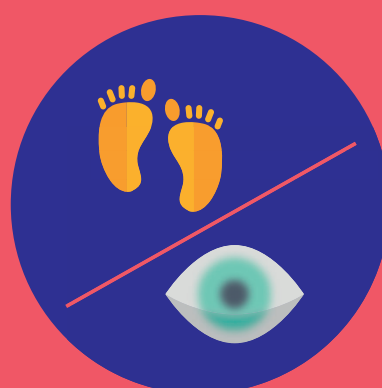
**Usar corretamente
as medicações
receitadas pelo
médico**



**Praticar
exercícios
regularmente**



**Manter uma rotina de
consultas na unidade
básica de saúde pelo
menos a cada 6 meses
ou antes se necessário**



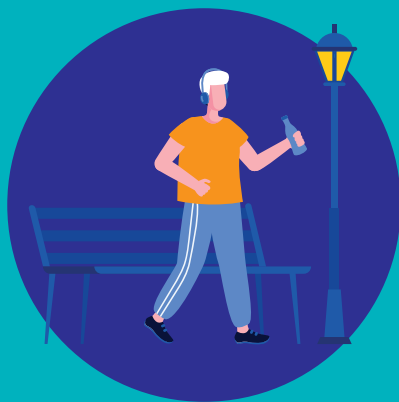
**Estar atento ao
surgimento de feridas
nos pés e alterações
na visão**

Diabetes e o exercício físico

Você sabia que atividade física é diferente de exercício físico?

Atividade Física

Qualquer movimento feito pelos músculos que resulte em gasto de energia.



Andar



Dançar



Ordenhar leite



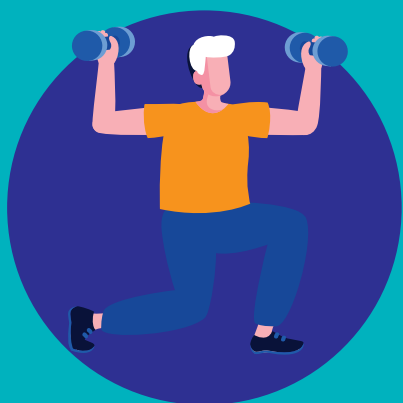
Cuidar da horta



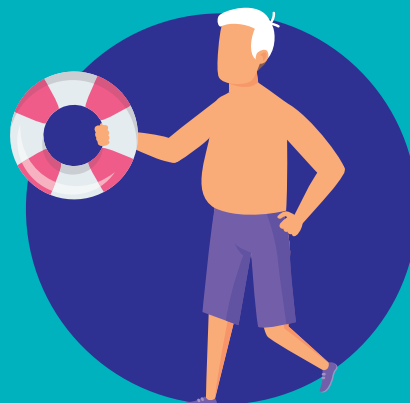
Trabalhos braçais

Exercício Físico

São atividades, que além de gastar energia, buscam melhorar as condições de saúde. Tem duração específica e uma sequência de movimentos.



Musculação



Hidroginástica



Caminhada/Corrida



Alongamento

Dicas de alimentação

Uma alimentação adequada ajuda no controle da glicemia. Não basta apenas evitar os doces, pois eles não são os únicos alimentos que são transformados em açúcar após digestão.



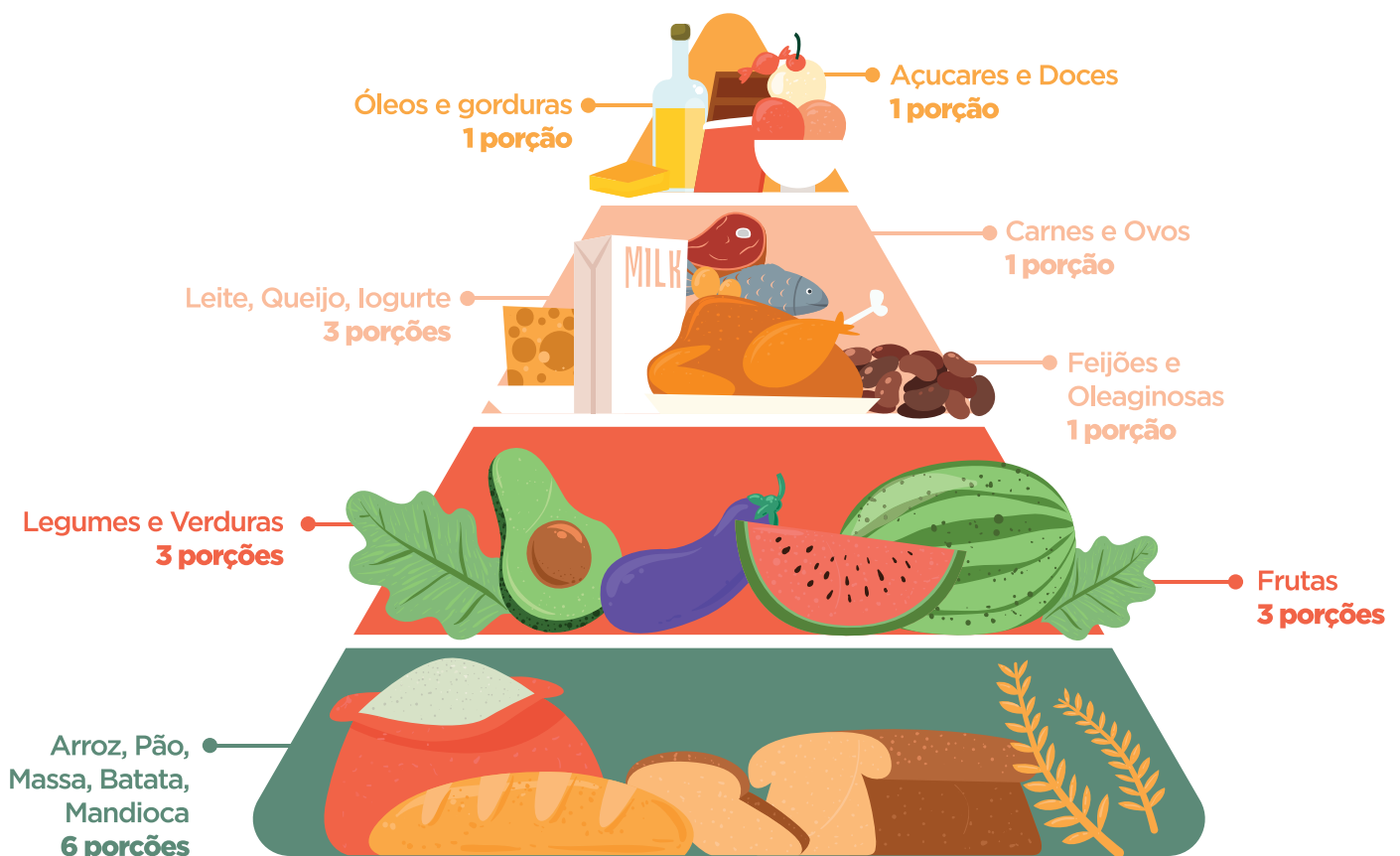
É preciso ter cuidado com os alimentos ricos em Carboidratos (pão, cuca, bolos, macarrão, polenta, bolacha, batata, milho, mandioca, feijão, arroz, frutas)

Isso significa que devo retirar os carboidratos da alimentação?

A resposta é **não**. O segredo é manter uma alimentação equilibrada com alimentos de todos os grupos como carboidratos, proteínas, gorduras, frutas e verduras, conforme a pirâmide dos alimentos nos mostra:

PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

Guia para escolha dos alimentos
Dieta de 2000kcal



Não esqueça de fazer 6 refeições durante o dia!

Como montar meu prato?

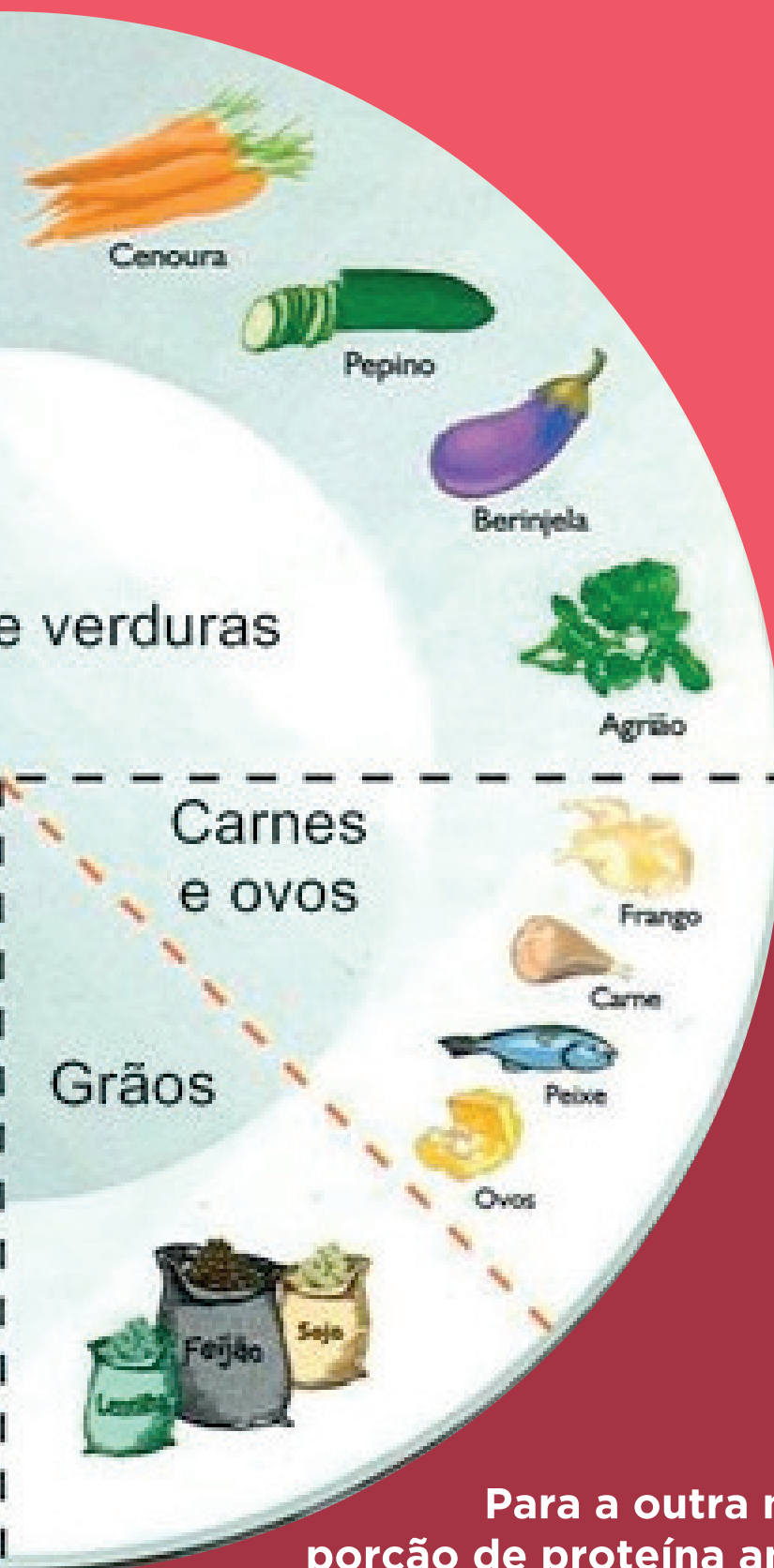
3

Complete $\frac{1}{4}$ restante com alimentos ricos em carboidratos. De preferência em sua forma integral (arroz, massas, batatas, mandioca, mandioquinha, farinhas)



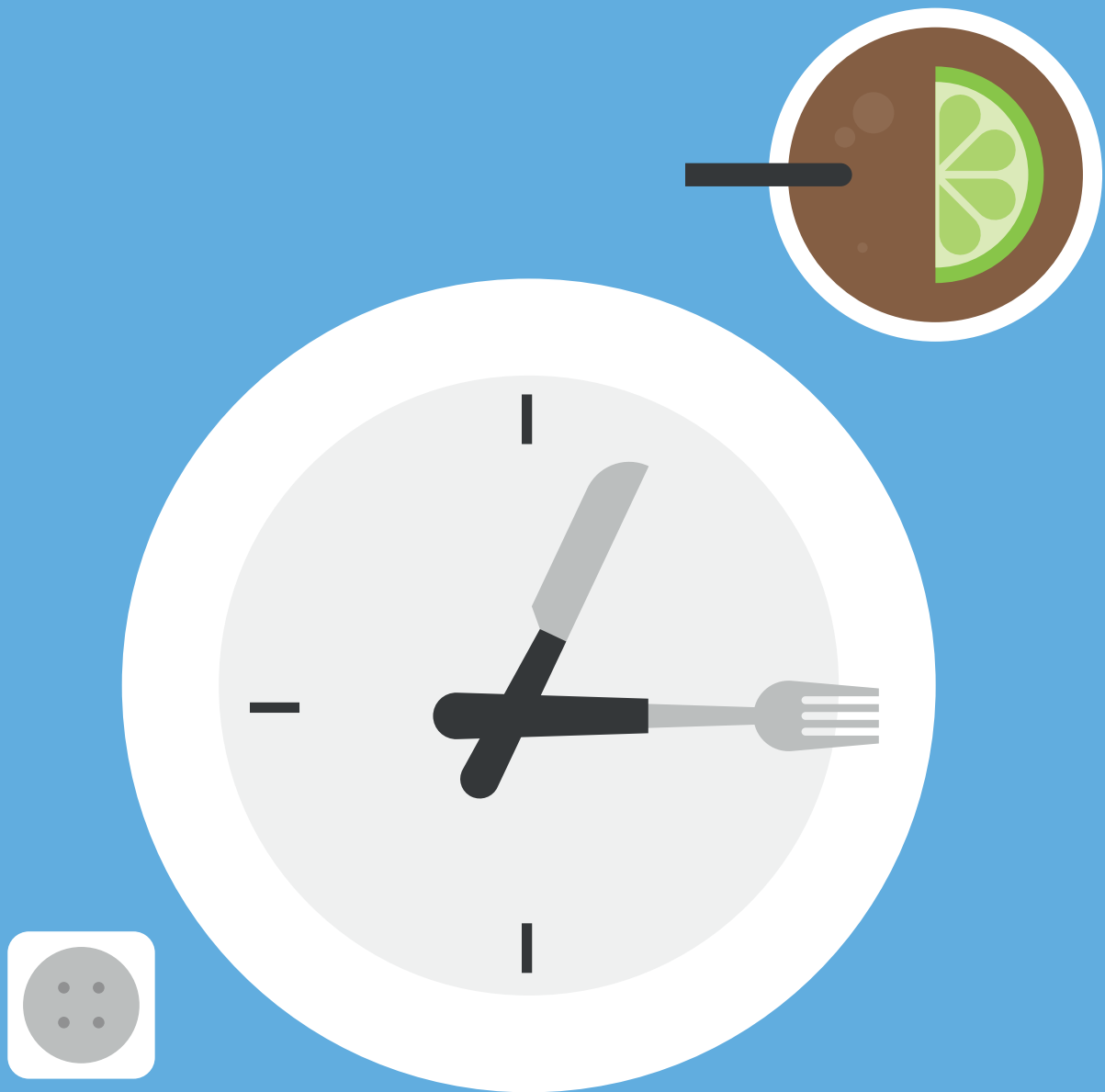
1

Comece preenchendo a metade do prato com vegetais crus e cozidos.



2

Para a outra metade, preencha com uma porção de proteína animal (carne de boi, frango, peixe – tirando a gordura visível – ou ovos) e uma porção de proteína vegetal (feijão, grão-de-bico, soja, lentilha).



Estabeleça horários para as refeições: não fique mais de 3 horas sem se alimentar. Isso pode causar redução da glicose no sangue.



Distribua os alimentos

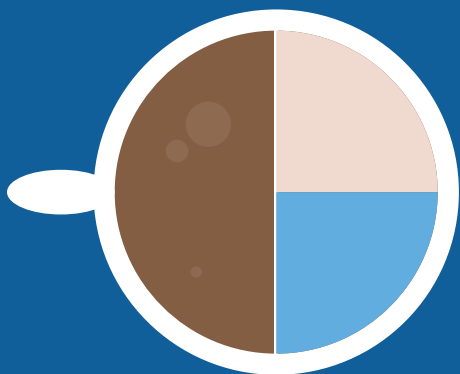
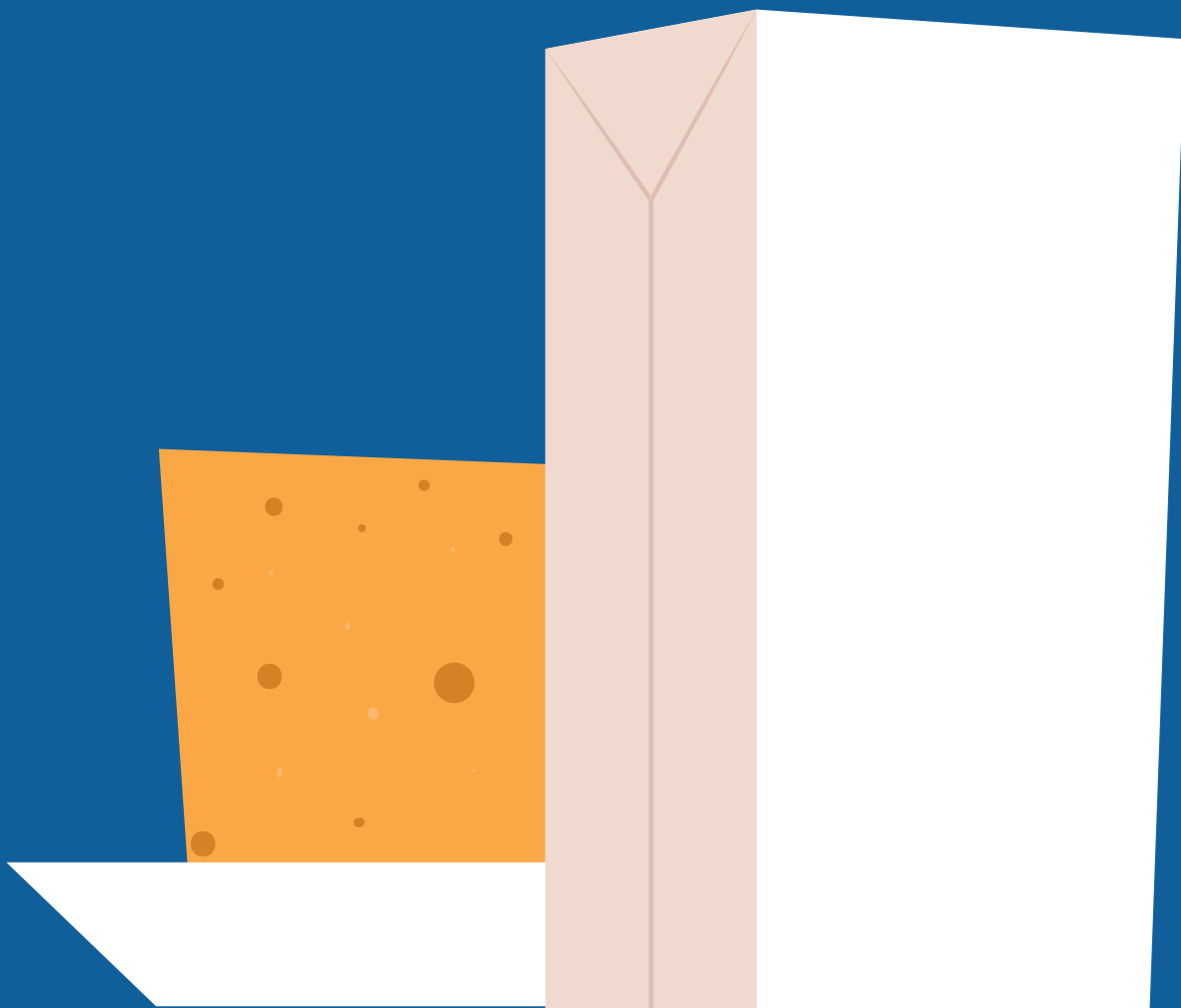
3 refeições grandes:

- **Café da manhã;**
- **Almoço;**
- **Jantar.**

3 refeições pequenas:

- **Lanche da manhã;**
- **Lanche da tarde;**
- **Ceia.**

Diminua o consumo de gordura. Prefira leite desnatado, queijos brancos (ricota), carnes magras (frango, peixe), evite frituras, use pouca quantidade de margarina, maionese e manteiga.



Para reduzir a gordura do leite integral sempre acrescente água, desse modo, o leite ficará menos gorduroso.

Ex: xícara de café com leite metade água e metade leite.



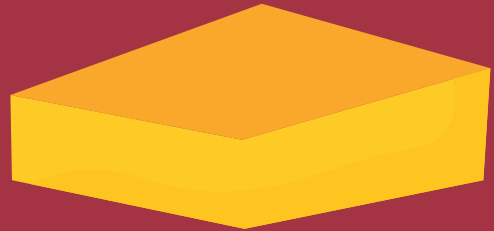
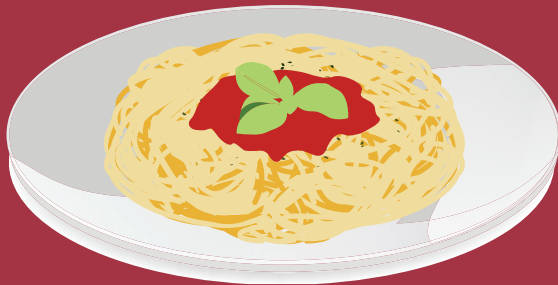
**Evite os alimentos com muito sal
pois eles podem aumentar a pressão arterial.
Diminua o sal de cozinha
substituindo por temperos da horta.**



**Prefira alimentos ricos em fibras como:
laranja, maçã, goiaba, feijão, verduras,
arroz integral, pão integral.**



**Evite bebidas alcoólicas.
Beba muita água ao longo do dia.**



Nunca misture dois carboidratos na mesma refeição. Escolha UM deles:

**OU Arroz, OU batata, OU macarrão,
OU polenta, OU mandioca.**



Substitua o açúcar e o mel por adoçantes, são facilmente encontrados no mercados.

Sugestão de receitas:

Pão Integral

Ingredientes:

2 xícaras de farinha integral

2 xícaras de chá de água morna ou Leite desnatado

1 xícara de farinha de trigo

2 ovos

xícara de óleo

1 colher de café de sal

2 tabletes de fermento para pão (15g cada)

2 colheres de sopa de adoçante de uso culinário.

Modo de Preparo:

Em um recipiente, misture as farinhas, o adoçante e o sal e reserve. Bata no liquidificador o fermento esfarelado, os ovos, o óleo e a água morna. Adicione a mistura reservada mexendo bem. Coloque a massa em uma assadeira de pão de forma, untada e polvilhada, com a farinha de trigo. Cubra com um pano e deixe repousar por cerca de uma hora (até dobrar o tamanho). Leve ao forno pré-aquecido à temperatura de 180°C a 210°C por 20 minutos.



Sugestão de receitas:

Chimia de morango:

Ingredientes:

800g de morangos

10 colheres de xilitol em pó.

Suco de 1 limão.

Modo de Preparo:

Corte os morangos em pedaços. Coloque em uma panela, os morangos, o suco do limão e as 10 colheres de xilitol. Mexa bem. Assim que começar a levantar fervura, deixe cozinhar em fogo médio por aproximadamente 40 minutos, mexendo de tempos em tempos. Quando começar a desgrudar do fundo da panela (igual receita de brigadeiro) está no ponto.

O xilitol é um adoçante em pó, facilmente encontrado nos mercados.

Você também pode fazer sua receita de chimia com a fruta de sua preferência, basta substituir o açúcar pelo xilitol na mesma medida.



Sugestão de receitas:

Refresco de melancia:

Ingredientes:

4 xícaras (chá) de melancia sem sementes cortada em cubos;

1 xícara (chá) de água;

2 copos de iogurte desnatado;

2 colheres (chá) de gengibre ralado;

Folhas de hortelã para decorar.

Modo de Preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador. Distribua o suco em copos. Decore com a hortelã e sirva gelado.

Rendimento: 4 porções.



Sugestão de receitas:

Bolo de maçã, aveia e nozes:

Ingredientes:

1 xícara de farinha de aveia;

1 xícara de farinha de trigo integral;

½ xícara de óleo;

1 colher (chá) de fermento royal;

2 colheres (chá) de essência de baunilha (opcional);

2 ovos (claras em neve);

1 xícara de suco de laranja;

½ xícara de maçãs sem casca em cubinhos;

1 xícara de nozes;

Canela em pó.

Modo de Preparo:

Coloque na tigela da batedeira os oito primeiros ingredientes e bata em velocidade lenta, até que fique tudo bem misturado. Junte as maçãs e as nozes e mexa bem. Despeje em uma forma untada (20 cm) e polvilhada. Leve ao forno pré-aquecido até que fique dourado. Desenforme e salpique com canela em pó.



Sugestão de receitas:

Panqueca de Banana

Ingredientes:

1 banana amassada;

1 ovo;

2 a 3 colheres de aveia em flocos finos.

Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes. Colocar essa mistura em uma frigideira antiaderente em fogo baixo. Deixar assar, virar para assar do outro lado e está pronta para o consumo.

Dica da nutri:

Colocar uma pitada de canela em pó depois de pronta. A canela tem efeito hipoglicemiante.

Vamos experimentar alimentos diferentes?

Essa panqueca é uma ótima opção para quando você sentir vontade de comer um alimento doce e é muito rápida para preparar.



Sugestão de

CAFÉ DA MANHÃ

- $\frac{1}{2}$ copo de leite desnatado;
- 1 fatia pão integral (receita);
- 1 fatia de ricota;
- 1 colher de chimia de morango (receita).

SUBSTITUIÇÕES

- Iogurte - 200ml;
- 1 fatia de pão sem glútem
- Requeijão: $\frac{1}{2}$ colher de sopa;
- Margarina 1 colher.

SUBSTITUIÇÕES

LANCHE DA MANHÃ

1 unidade Banana

1 maçã pequena ou
1 manga pequena,
1 fatia pequena de
abacaxi, ou 6 morangos.

Cardápio

ALMOÇO

- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) abobrinha;
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de brócolis
- 2 porções de frango grelhado
- 3 colheres (sopa) de arroz
- $\frac{1}{2}$ concha de feijão
Saladas à vontade

SUBSTITUIÇÕES

Abobrinha, Abóbora, Beterraba, Cenoura, Cebola, Chuchu, Couve, Vagem ($\frac{1}{2}$ xícara de chá)

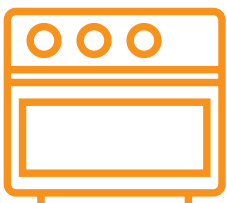
A porção de carne deve ser medida de acordo com o tamanho da palma da sua mão. Variações: gado, peixe, carne suína.

1 batata, 3 pedaços pequenos de mandioca, $\frac{1}{2}$ xícara de chá de macarrão cozido.

Ervilha, lentilha ($\frac{1}{2}$ concha). Alface, acelga, rúcula, agrião, almeirão, chicória, pepino, pimentão, rabanete, repolho.

LANCHE DA TARDE

1 Panqueca de banana (receita)



Sugestão de

JANTAR

- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de legumes;

- 2 colheres de sopa de grão de bico

- 1 ovo cozido

SUBSTITUIÇÕES

Abobrinha, Abóbora, Beterraba, Cenoura, Cebola, Chuchu, Couve, Vagem ($\frac{1}{2}$ xícara);

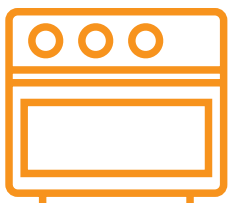
Ervilha, feijão, lentilha (2 colheres de sopa);

1 bife de frango grelhado;

Outras frutas da estação ou o que você tenha em casa.

CEIA

1 Fatia abacaxi



Cardápio

**Este é somente um modelo.
Quantidades variam de acordo com a
contagem de carboidratos
individualizada prescrita pelo nutricionista.**

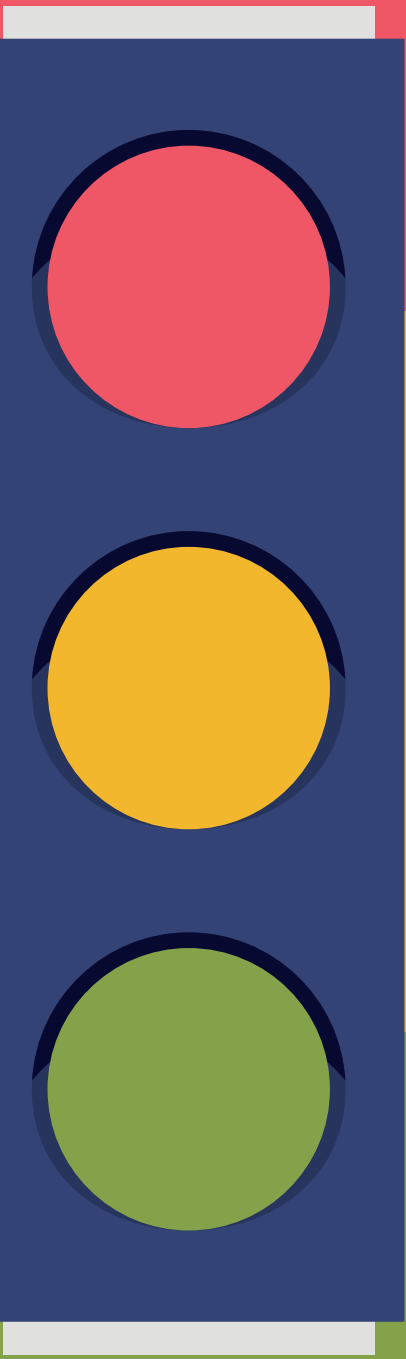


Semáforo dos alimentos

Alto: evitar consumir;

Moderado: consumir às vezes;

Baixo: consumir com frequência.

- 
- Batata (em qualquer forma de preparo (assada, purê, cozida, frita);
 - Sucos de frutas (pois perdem as fibras);
 - Mel, açúcar mascavo, açúcar refinado, açúcar demerara;
 - Pão francês, pão de trigo, pão de milho;
 - Biscoito água e sal, bolachas, bolos.

- Batata doce, cabotiá, milho;
- Melancia, morango, uva;
- Açúcar de coco;
- Pão com grãos, pão de centeio;
- Biscoitos com grãos integrais.

- Cenoura, inhame;
- Maçã, abacaxi, Pêra, kiwi, manga;
- Xilitol, estevia, adoçantes artificiais.

Mitos e

verdades

Posso comer pão torrado que reduz a quantidade de açúcar do pão?

Mito. O processo de torrar o pão só vai retirar a água. Toda a quantidade de carboidrato (o açúcar do pão) permanece nele.

Posso substituir o açúcar branco pelo mel?

Mito. Açúcar branco, açúcar mascavo e mel, todos precisam ser evitados pelos diabéticos. Adoçantes permitidos são os adoçantes artificiais: stevia, sucralose.

Mitos e
verdades

Mitos e verdades

Pessoas com diabetes podem comer frutas?

Verdade. As frutas são alimentos ricos em carboidratos, como a frutose, que é um açúcar natural. Pacientes com diabetes podem e devem consumir frutas, como qualquer outra pessoa, desde que esteja dentro da quantidade estabelecida pelo nutricionista.

Água morna com limão é eficaz no controle do diabetes?

Mito. Não há comprovação científica de que o efeito isolado do consumo de limão com água morna sozinho seja capaz de controlar o diabetes. O limão é uma fruta com baixa quantidade de carboidratos, rica principalmente em vitamina C e pode, sim, ser usada de diversas formas na alimentação, como suco, tempero para saladas e proteínas animais, na água saborizada ou mesmo in natura. Mas a simples inclusão deste alimento, sem aliar a outras estratégias alimentares, não tem comprovação de que possa impactar de forma expressiva na glicemia.

E se eu precisar aplicar insulina, como eu aplico?



1 Lavar as mãos com água e sabão.



2 Limpar o frasco da insulina com álcool 70 %



3 Colocar a agulha na seringa, inserir no frasco de insulina e puxar o conteúdo até a dose prescrita pelo médico.



4 Remover a agulha do frasco e deixá-la protegida até a aplicação.



5 Limpar o local escolhido para aplicação com algodão e álcool 70%.



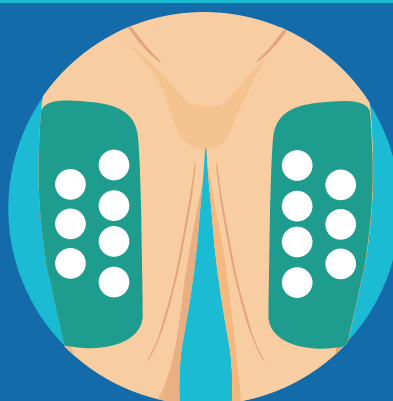
Fazer uma prega com os dedos, introduzir a agulha nas regiões ilustradas com um movimento único, rápido e injetar a insulina. Manter a agulha por 5 segundos e remover em movimento único.

A seguir alguns lugares de aplicação:



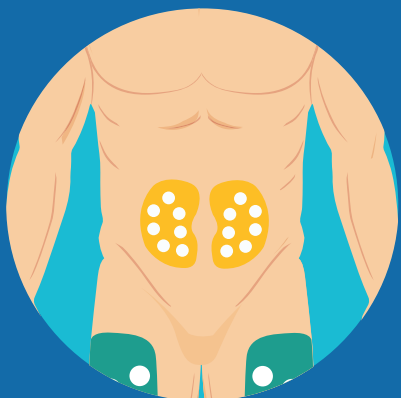
Braços

Região posterior, três dedos abaixo da axila e três dedos acima do cotovelo.



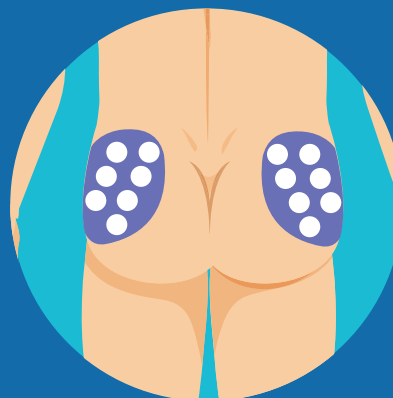
Coxas

Região frontal e lateral externa, três dedos abaixo da virilha e três dedos acima do joelho.



Abdômen

Regiões laterais, 3 dedos do umbigo.



Nádegas

Região superior externa.



Descartar o material contaminado de forma correta.

Como descartar meu material contaminado?

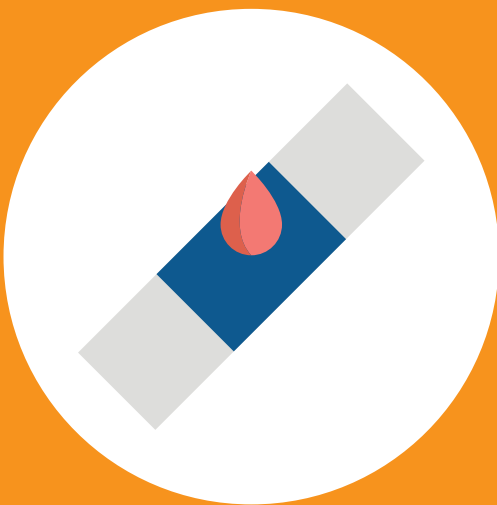
Esse material recebe o nome de contaminado porque entrou em contato com o seu sangue. São eles:



Agulhas / Seringas



Lancetas



Fitas HGT



Algodão

Como descartar meu material contaminado?



Nas comunidades do interior não existe a coleta de lixo, portanto, reúna todos os materiais contaminados em uma garrafa PET (refrigerante, amaciante...). Assim você estará protegendo o profissional que vai receber esse material, evitando que se machuque, além de proteger o meio ambiente.

Como descartar meu material contaminado?



Se algum medicamento sobrou ou venceu em sua casa, devolva-o à unidade de saúde.

Como descartar meu material contaminado?



Esses materiais não devem ser queimados ou enterrados.

Referências

ARRUDA, Natália Martins; MAIA, Alexandre Gori; ALVES, Luciana Correia. Desigualdade no acesso à saúde entre as áreas urbanas e rurais do Brasil: uma decomposição de fatores entre 1998 a 2008. **Cad. Saúde Pública**, 21 (6) 34 Jun 2018. Disponível em: <<https://doi.org/311-0102/10.1590X00213816>>. Acesso em: 24 de mar. 2020.

A. C. CAMARGO CÂNCER CENTER. **Livro de Receitas - Oficina Culinária**. Disponível em: <<https://www.unespsaude.com.br/sitenovo/arquivos/receita.pdf>> Acesso em: 20 mar. 2020.

EINSTEIN, HOSPITAL ISRAELITA ALBERT. **Orientação nutricional para controle do Diabetes**. Dez 2019, atualizado fev 2020. Disponível em: <<https://vidasaudavel.einstein.br/orientacao-nutricional-para-controle-diabetes/>>. Acesso em: 20 mar 2020 às 15:07h.

GUIMARÃES, Débora Bohnen. **Os 10 passos para uma alimentação saudável**. Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Diabetes 2016/2014. Disponível em: <<https://www.diabetes.org.br/publico/noticias-nutricao/-1063os-10-passos-para-alimentacao-saudavel>>. Acesso em: 20 mar 2020 às 14:58h.

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION - IDF. **Diabetes Atlas**. 9th ed. Brussels, Belgium: 2019. Disponível em: <https://www.diabetesatlas.org/upload/resources/2019/IDF_Atlas_9th_Edition_2019.pdf>. Acesso em 12 de abril de 2020.

MACHADO, Emerson. **Qual a diferença entre atividade física e exercício físico?** Disponível em: <<https://www.diferenca.com/atividade-fisica-e-exercicio-fisico/>>. Acesso em 24 mai. 2020 às 16:52h.

MAHAN, L. k.; RAYMOND, J. L. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. [tradução Verônica Mannarino , Andréa Favano]. 14. ed. - Rio de Janeiro : Elsevier, 2018. Disponível em: <<https://eu-ireland-custom-media-prod.s3-eu-west-1.amazonaws.com/Brasil/Downloads/10-02/esample20%-20%Mahan-min.pdf>>. Acesso em: 25 de mar. 2020.

SANTOS, Érica Aparecida dos, et al. Morbidades e qualidade de vida de idosos com diabetes mellitus residentes nas zonas rural e urbana. **RevEscEnferm**, USP 400-393:(2)47 ;2013. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/reeusp/v47n17/2.pdf> Acesso em 24 de mar. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES - SBD. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2020-2019** / Organização Adriana Costa e Forti et al. -- São Paulo: Editora Clannad, 2019.

Relembre algumas palavras que a equipe de saúde fala:

CARBOIDRATO: Nutriente, principal fonte de energia do corpo.

DIABETES MELLITUS: é uma doença caracterizada pelo aumento do açúcar (glicose) no sangue. Até o momento não há cura.

FIBRAS: Parte das plantas que não são absorvidas durante a digestão. Aumentam o volume das fezes, facilitando a sua eliminação.

GLICOSE: Açúcar.

GLICEMIA: Açúcar no sangue.

HIPERGLICEMIA: Acúmulo de açúcar no sangue.

HIPOGLICEMIA: Falta de açúcar no sangue.

HGT (hemoglicoteste): É o exame onde se pica o dedo para ver a glicemia.

ÍNDICE GLICÊMICO: Mede o tempo que o carboidrato presente no alimento demora para ser absorvido pelo intestino.

INSULINA: Hormônio produzido pelo pâncreas que promove a entrada da glicose para as células do corpo humano.

PÂNCREAS: Órgão do corpo humano que produz a insulina.

Hora de se divertir!

Encontre as palavras apresentadas ao decorrer da cartilha no caça palavras. Boa sorte!

O	I	B	R	E	G	D	Z	V	K	Z	K	Q	Y	M	W	K	O	E	O
Z	X	G	W	V	Z	L	P	S	I	B	X	T	G	K	S	N	B	G	A
T	I	B	J	T	N	K	I	H	G	Z	J	X	G	F	P	U	Z	L	I
C	Q	K	W	U	I	A	O	C	J	S	A	I	M	E	C	I	L	G	M
A	W	A	N	T	O	L	L	V	O	I	H	K	L	L	I	L	M	A	E
R	H	T	N	W	W	F	G	A	W	S	O	E	T	A	M	L	K	O	C
B	I	N	D	I	C	E	G	L	I	C	E	M	I	C	O	H	S	W	I
O	P	I	L	O	L	G	K	Z	A	Z	K	A	J	E	I	O	O	G	L
I	O	I	T	Y	P	U	M	M	N	C	Z	K	H	Q	K	F	K	H	C
D	G	G	K	J	L	T	S	Y	S	W	G	T	O	S	M	W	Y	K	R
R	L	Z	M	C	H	A	D	N	Q	W	K	F	G	K	U	N	R	R	E
A	I	F	S	A	M	G	E	D	I	C	P	H	H	N	R	Z	D	F	P
T	C	X	F	A	A	J	T	P	S	V	E	W	G	J	T	W	T	T	I
O	E	S	X	J	E	T	Q	V	E	F	P	I	T	F	O	T	U	I	H
M	M	A	J	H	R	R	G	C	T	E	A	X	S	A	R	B	I	F	C
J	I	C	X	Y	N	Z	C	K	E	A	T	H	E	U	A	P	B	E	K
L	A	G	C	A	T	F	F	N	B	V	S	H	J	D	G	J	P	Z	I
L	I	U	Q	W	K	W	A	G	A	S	D	R	I	E	K	E	A	O	K
C	N	J	L	K	E	Q	U	B	I	P	M	E	E	V	D	S	R	T	D
S	R	X	M	S	C	T	J	H	D	L	G	O	M	L	W	Y	W	P	H

CARBOIDRATO

DIABETES

FIBRAS

GLICOSE

GLICEMIA

HIPERGLICEMIA

HIPOGLICEMIA

HGT

ÍNDICE GLICÊMICO

INSULINA

PÂNCREAS



OESTE
CENTRO DE EDUCAÇÃO
SUPERIOR DO OESTE

