

Qualivida
viverbem



PROGRAMA
Viver Bem

Onde há vida,



Seja bem-vindo ao Programa Viver Bem!

O **Programa Viver Bem** é uma linha de cuidado do **Qualivida** que tem a missão de cuidar de você para o controle do diabetes e prevenção de complicações, auxiliando na manutenção de uma vida ativa e produtiva. Uma iniciativa da Hapvida NotreDame Intermédica pensada exclusivamente para as pessoas, maiores de 18 anos, com o diagnóstico de Diabetes tipo 2. Assim, a partir de agora, convidamos você para fazer parte de um acompanhamento especializado pela sua equipe de saúde, formada por profissional médico e de enfermagem.



Seu bem-estar começa com Viver Bem

Nossos profissionais estão preparados para:

- Direcionar seu tratamento para o controle dos níveis de açúcar (glicose) no sangue, evitando picos (hiperglicemia) e quedas perigosas (hipoglicemia).
- Fornecer informações essenciais sobre medicação, nutrição e atividade física, ajudando na tomada de decisões mais saudáveis.
- Prevenir complicações a longo prazo, como doenças cardíacas, problemas renais e neuropatia.
- Realizar o monitoramento de exames alterados, entradas na emergência e alta hospitalar.
- Orientar sobre os cuidados com os pés para prevenção de feridas e complicações, como a amputação, por exemplo.
- Oferecer apoio psicológico para lidar com o estresse e a ansiedade associados a diabetes.
- Direcionar para equipe de multiprofissionais, quando necessário.

As pessoas acompanhadas pelo Programa Viver Bem apresentam resultados significativos no controle do diabetes, bem como na prevenção de complicação, como infarto e amputação dos membros inferiores (pernas e pés).



Atenção aos nossos contatos!

Mantenha o seu número de telefone atualizado e aproveite todos os benefícios do **Programa Viver Bem**.

Índice



- 05** Viver Bem com diabetes, é possível?
- 08** Teste de glicemia
- 09** Siga o passo a passo
- 10** Hipoglicemia
- 11** Hiperglicemia
- 12** Pé Diabético
- 13** Tenha cuidado com as suas unhas
- 14** Como preparar insulina
- 15** Áreas mais adequadas para a aplicação de insulina
- 16** Como aplicar insulina
- 17** Você usa insulina e sabe como armazená-la corretamente?
- 18** Caneta de insulina
- 20** Vacinação
- 21** Pressão Arterial
- 22** Prevenção e cuidados com a infecção urinária
- 24** Controle do peso
- 25** Benefícios da atividade física
- 27** Alimentação balanceada
- 28** O que é carboidrato?
- 29** O que comer e o que evitar
- 31** Combinação de alimentos
- 32** Manter o controle da diabetes
- 34** Dúvidas frequentes
- 35** Diet x Light
- 36** Diabetes na gestação
- 37** Bem-vindo a uma vida mais saudável
- 38** Dicas de Receitas
- 42** Clube de Vantagens
- 43** Referências Bibliográficas

Viver Bem com diabetes, é possível?



Diabetes é uma doença crônica caracterizada pela elevação persistente do nível de açúcar no sangue. Consiste na dificuldade do corpo em utilizar os carboidratos consumidos na alimentação. São exemplos de carboidratos: pães, macarrão, arroz, farinha, cuscuz, batatas e alimentos açucarados, como: chocolate, doces, sucos com adição de açúcar etc. Quando o corpo tem dificuldade em utilizar os carboidratos consumidos, ele passa a acumular carboidratos em forma de açúcar no sangue (hiperglicemia), o que causa inflamação nos vasos sanguíneos e pode gerar complicações, caso não seja tratado. Ainda que seja uma doença sem cura, o diabetes pode e deve ser controlado.

Fique atento aos sintomas do descontrole do diabetes:

- Polidipsia (sede excessiva);
- Fadiga (falta de energia);
- Infecções frequentes (urinárias, cutâneas ou fúngicas);
- Poliúria (urinar com mais frequência);
- Perda de peso não intencional;
- Cicatrização de feridas nos membros lenta;
- Polifagia (fome excessiva);
- Visão turva;
- Alteração de sensibilidade dos pés (dormência, formigamento ou sensação de agulhadas).

Quando não tratado o diabetes pode causar:

- Cegueira;
- Problemas cardíacos;
- Amputações;
- Risco de AVC;
- Insuficiência renal (mau funcionamento dos rins).

Principais fatores de risco:

- Idade > 45 anos;
- Obesidade;
- Histórico familiar;
- Sedentarismo;
- Fumar e consumir bebidas alcoólicas.

Já sabemos que o organismo de quem tem diabetes tipo 2 tem facilidade em acumular carboidratos em forma de açúcar no sangue. Por isso, alimentos como: pães, massas, farinhas, arroz, batatas e alimentos ricos em açúcar devem ser evitados. Além da alimentação balanceada, praticar exercícios físicos, regularmente, ajudam a estabilizar os níveis de glicemia no sangue e a melhorarem a sua qualidade de vida. Por isso, siga sempre as orientações passadas pela sua equipe assistencial.



Compreender como a insulina afeta os níveis de açúcar no sangue ajuda a gerenciar melhor a doença. Veja detalhes abaixo:

- 1** A insulina é um hormônio que regula os níveis de açúcar no sangue.
- 2** Depois de comer, os carboidratos complexos se decompõem em glicose (açúcar), a principal fonte de energia do corpo.
- 3** A glicose então entra na corrente sanguínea, e o pâncreas responde produzindo insulina, que permite que essa glicose entre nas células do corpo e nos forneça energia.
- 4** No caso de quem tem diabetes, os níveis de glicose continuarão a subir depois das refeições, porque não há insulina suficiente para mover a glicose para as células do seu corpo, ou porque existe insulina, mas ela não tem sua ação adequada nas células do corpo.
- 5** Pessoas com diabetes tipo 2 não usam a insulina de forma eficiente (resistência à insulina), e as com diabetes tipo 1 não a produzem de forma suficiente.
- 6** Quem tem diabetes tipo 1 precisa da insulina já que o corpo não a produz. Já quem tem diabetes tipo 2 ou gestacional pode necessitar desse hormônio para manter os níveis de glicose no sangue dentro da faixa desejada.
- 7** A glicose alta no sangue não tratada pode eventualmente levar a complicações no corpo inteiro, como: cegueira, danos nos nervos e problemas renais.



Teste de glicemia:

saiba como controlar e monitorar sua glicemia em casa



Os testes são feitos com o uso de um medidor de glicemia, eles são práticos e podem ser realizados a qualquer horário, porém se tornam mais eficazes se feitos com as seguintes recomendações:

- Pela manhã (deve ser feito em jejum);
- Antes das principais refeições do dia;
- Com duas horas após as principais refeições do dia;
- Antes de dormir;
- Fazer os testes de acordo com a recomendação da equipe de saúde.

Saiba quais resultados são considerados normais de acordo com o horário dos testes:

- Glicemias em jejum: entre 80 e 130 mg/dL.
- Glicemias pós-prandiais (2 horas após as principais refeições): > 180 mg/dL.
- Importante observar: os resultados que apresentarem índices abaixo de 70 mg/dL são considerados hipoglicemia e acima de 180 mg/dL, 2 horas após as refeições, são considerados hiperglicemia.

Fonte: Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes - edição 2023



**Juntos e de mãos dadas,
vamos combater e evitar as
complicações do diabetes.**

Siga o passo a passo e verifique a sua glicemia:



Tenha em mãos todo o material: aparelho, fitas, lanceta, algodão e álcool.



Lave as mãos com água e sabão ou higienize-as com álcool e algodão.



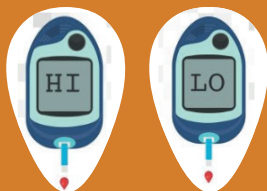
Pressione o dedo próximo ao local da coleta do sangue, faça um furinho e, em seguida, pressione até sair uma gotícula de sangue.



Pressione o local da coleta com algodão, confira o resultado na tela do aparelho e anote o resultado da glicemia no material de registro ofertado por sua equipe.

Ficou alguma dúvida sobre o processo de realização do teste?

Converse com o enfermeiro do Programa e peça uma nova orientação.



Fique atento: se o teste apresentar algum desses resultados, procure a unidade de saúde mais próxima!

High (HI) - alto

Low (LO) - baixo



Hipoglicemia: pouca glicose (açúcar) no sangue



Saiba como evitar situações de alarme que podem estar presentes nos pacientes diabéticos. A hipoglicemia tem início súbito.

Os sintomas são:

- Suor e calafrios;
- Pele fria, pálida e úmida;
- Dor de cabeça e visão turva;
- Desmaio, fadiga e desorientação;
- Dormência nos lábios e língua;
- Taquicardia.

O que pode causar hipoglicemia?

- Se medicar de forma errada (tomar mais do que a dose recomendada de insulina ou medicamentos orais);
- Realizar atividades físicas muito intensas;
- Atrasar as refeições e/ou não consumir quantidades suficientes.

Como tratar a crise de hipoglicemia?

Caso não seja possível fazer um teste de glicemia capilar para confirmar a crise, é importante ingerir algum alimento, que seja de fácil absorção, como uma colher de sopa de mel ou 150 ml de suco de laranja puro, sem água e sem açúcar. Caso os sintomas não melhorarem, após 15 minutos da ingestão dos alimentos, coma mais um pouco e procure imediatamente uma ajuda.

Hiperglicemia:

excesso de glicose (açúcar) no sangue



Para confirmar a suspeita de hiperglicemia, o ideal é fazer um teste capilar, caso o resultado da glicemia seja maior ou igual a 300, verifique se usou a medicação para o tratamento do diabetes e procure imediatamente o serviço médico, pois se não tratado, o quadro de hiperglicemia pode evoluir para formas mais graves e colocar a sua vida em risco.

Diferente da hipoglicemia, os sintomas da hiperglicemia surgem aos poucos e, em muitos casos, são notados somente em situações de extrema emergência.

Principais sintomas:

- Cansaço, fraqueza e sonolência;
- Muita sede, pele e boca secas;
- Tontura;
- Visão turva;
- Urinar bastante.

O que pode causar a hiperglicemia?

- Não seguir a dieta recomendada e/ou comer muito;
- Ter uma vida sedentária;
- Ficar muito tenso e nervoso;
- Se medicar de forma errada (tomar menos do que a dose recomendada de insulina ou medicamentos orais).

Como tratar a crise de hiperglicemia?

No tratamento da hiperglicemia, analise se tomou as medicações na dose e horário corretos. Procure a emergência mais próxima em caso de sinais de alarme.

Pé Diabético

Seus pés merecem um cuidado especial. Eles também fazem parte do seu tratamento.



Quando se tem diabetes, é muito importante cuidar dos pés. O alto nível de açúcar no sangue dificulta a cicatrização de feridas e pode afetar os nervos, ocasionando perda de sensibilidade (você pode ter um corte nos pés e não sentir), sensação de formigamento e “agulhadas”. Confira algumas formas de cuidados com os seus pés:



Crie o hábito de examinar os pés diariamente, prestando atenção ao surgimento de ferimentos, calos e escoriações. Não deixe de checar todas as partes do pé, principalmente entre os dedos e a região do calcanhar. Faça essa verificação diariamente e em ambientes bem iluminados.



Mantenha os pés limpos e use sempre água em temperatura ambiente, não use água quente. Para a higienização, opte por toalha macia, evite esfregar a pele e mantenha ela sempre hidratada, evitando passar creme entre os dedos.



Use meias sem costura, opte por tecidos, como algodão ou lã e evite tecidos sintéticos, como nylon.



Ao escolher os calçados, opte pelos fechados, que devem ser macios, confortáveis e com solado rígido que ofereçam mais firmeza e proteção.



Não ande descalço, mesmo dentro de casa.



Antes de calçar as meias e os sapatos, verifique sempre se não há nada dentro deles que possa pressionar ou machucar os seus pés.



Para manter seus pés secos, prefira as meias de algodão, de preferência sem costura, para evitar que machuquem a pele. O uso de cores claras facilitam a visualização de algum sangramento.

Tenha cuidado com as suas unhas



Evite retirar cutículas.



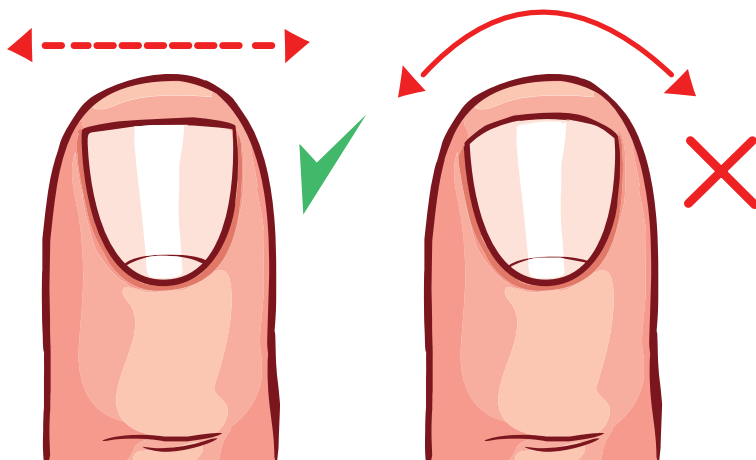
Evite pintar as unhas.



Antes de cortar as unhas, é preciso lavá-las e deixá-las úmidas. Para apará-las, utilize serrinha de unha ou tesoura sem pontas. O corte deverá ser quadrado, com as laterais levemente arredondadas.



Não corte calos e, na presença de alguma lesão, procure nossos profissionais.



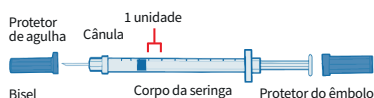
Como preparar a insulina:

Atenção às orientações do uso de insulina para o controle de diabetes, em caso de prescrição médica. O uso correto é fundamental para a eficácia do tratamento.

Seringa de 100 unidades
Cada subdivisão = 2 unidades



Seringa de 50 unidades
Cada subdivisão = 1 unidade



- 1** Lave bem as mãos com água e sabão.



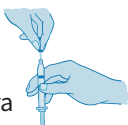
- 2** Limpe a tampa do frasco com algodão e álcool.



- 3** Role o frasco entre as mãos para misturar a insulina. Não agite o frasco.



- 4** Retire o protetor e evite encostar os dedos na agulha para que não ocorra contaminação.



- 5** Puxe o êmbolo da seringa até a marca da quantidade de insulina que você usa.



- 6** Injete o ar dentro da insulina; isso permite que ela seja facilmente retirada do frasco.



- 7** Vire o frasco e a seringa para baixo e puxe o êmbolo lentamente, até aspirar a dose correta de insulina.



- 8** Verifique se existem bolhas para tirá-las, bata com o dedo na parte da seringa, onde elas estão ou injete a insulina de volta no frasco.



Obs.: em caso de misturas das insulinas, na mesma seringa, puxe primeiramente a insulina regular e depois a insulina NPH.

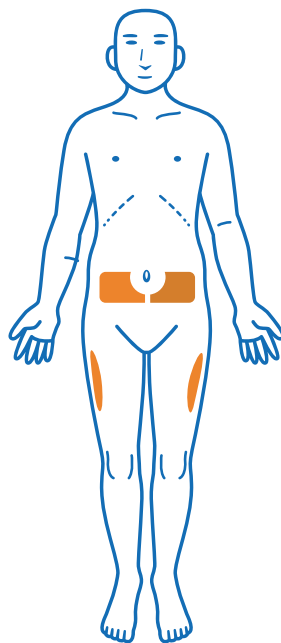
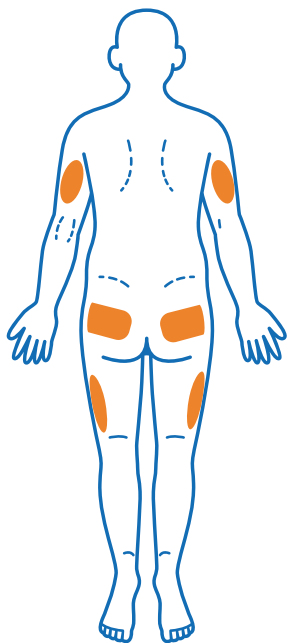
Áreas mais adequadas para a aplicação de insulina:

Abdome

Região lateral (direita e esquerda) distante 4 dedos do umbigo.

Coxas

Região frontal (frente) distante 4 dedos abaixo da virilha e 8 dedos acima do joelho.



Braços

Região posterior (atrás) distante 4 dedos abaixo da axila e 4 dedos acima do cotovelo.

Nádegas

Região superior lateral externa da nádega.

Atenção: deve ser feito um rodízio dos pontos de aplicação da insulina. A aplicação realizada sempre no mesmo local pode ocasionar mudanças na textura da pele e prejudicar a absorção da medicação.

Como aplicar a insulina:

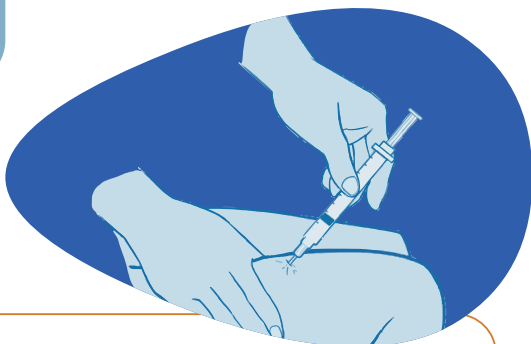
1

- Escolha o local para aplicar a insulina.
- Limpe a pele com algodão e álcool e deixe secar.
- Se a área do corpo for a mesma, mantenha uma distância de aproximadamente 2 cm do local da aplicação anterior.
- Faça uma prega na pele onde vai aplicar a insulina.
- Pegue na seringa como se fosse um lápis.
- Introduza a agulha na pele, em um ângulo de 45°, seguindo a indicação da imagem ao lado.



2

- Injete insulina e empurre o êmbolo até o final.
- Conte 5 segundos após a introdução total do conteúdo.
- Retire a seringa e faça uma leve pressão no local com algodão.



Importante:

- Não massagear o local após a aplicação, pois pode ocasionar alteração na velocidade de absorção da insulina.
- Não colocar bolsa de água quente e evitar banhos muito quentes após a aplicação, pois o calor excessivo pode alterar a velocidade de absorção da insulina.
- Se for realizar exercícios físico após o uso de insulina, evite aplicar nas partes do corpo mais usadas no exercício.

Você usa insulina e sabe como armazená-la corretamente?

CORRETO ✓

- As insulinas devem ser armazenadas em geladeiras, na prateleira acima do local onde ficam as frutas e legumes.
- Em caso de viagens acima de 2 horas, o transporte dos frascos de insulina deve ser feito em uma bolsa térmica ou caixa de isopor com gelo.
- A reutilização de seringas e agulhas pode ser feita desde que sejam utilizadas para até 4 aplicações.
- Uma vez aberto o frasco, a insulina deve ser utilizada dentro do período máximo de 30 dias.

INCORRETO ✗

- Não deixe os frascos em locais muito quentes ou expostos ao sol.
- Os frascos de insulina **NUNCA** devem ser congelados. A temperatura deve ser abaixo de 2°C.
- Não utilize a insulina se perceber mudança de cor e presença de grânulos. Nesse caso, substitua-a.



Caneta de insulina

Estrutura da caneta de insulina:



Como utilizar a caneta de insulina:



1. Verifique a aparência da insulina, cuja deve ser límpida, incolor e sem partículas sólidas. Deixe-a atingir a temperatura ambiente antes de utilizá-la e retire a tampa da caneta.



2. Antes da primeira injeção com uma nova caneta, é preciso suspender novamente a insulina.



3. Mova o sistema de aplicação de insulina para cima e para baixo, seguindo conforme as posições mostradas na figura acima, por pelo menos 20 vezes.



4. Remova o selo protetor de uma agulha descartável nova e rosqueie a agulha de forma direta e firme.



- 5.** Retire a tampa externa da agulha e guarde-a para ser utilizada depois.



- 6.** Antes de cada injeção, pequenas quantidades de ar podem ser acumuladas no carpule durante o uso normal. Para evitar a injeção de ar e ter certeza da dosagem adequada: gire o seletor de dose para 2 unidades.



- 7.** Segure a caneta com a agulha apontada para cima e bata levemente com o dedo no carpule, algumas vezes, para fazer com que qualquer bolha de ar vá para o topo do carpule.



- 8.** Mantendo a agulha para cima, pressione o botão injetor completamente. O seletor de dose retorna a “0” (zero). Uma gota de insulina deve aparecer na ponta da agulha.



- 9.** Verifique se o seletor de dose está zerado. Gire o seletor de dose para selecionar o número de unidades que você necessita injetar. Selecione o local de aplicação e faça limpeza com álcool 70%.



- 10.** Insira a agulha na pele. Injete a dose pressionando o botão injetor completamente até que o “0” (zero) se alinhe ao indicador. Mantenha o botão injetor totalmente pressionado e permita que a agulha permaneça sob a pele por, pelo menos, 6 segundos. Isso garantirá a aplicação total da dose. Retire a agulha da pele e, em seguida, solte o botão injetor.

Vacinação



A vacinação é uma das medidas mais importantes de prevenção. Ao receber uma vacina, o organismo produz substâncias de defesa (anticorpos) contra os agentes infecciosos e protegem contra as formas graves da doença. A alta concentração de açúcar no sangue (hiperglicemia) afeta o sistema imunológico, aumentando a chance de o paciente ter infecções por fungos, vírus ou bactérias. Essas doenças, muitas vezes, evoluem para complicações e até mesmo óbito.

Por isso, é fundamental que o paciente esteja com o calendário vacinal em dia.

Vacinas especialmente recomendadas:

- Covid-19
- Influenza (gripe)
- Pneumocócicas conjugadas
- Hepatite B
- Varicela

Todos os pacientes com diabetes têm indicação e direito de vacinação pelo SUS. Para mais informações, procure uma Unidade Básica de Saúde (SUS) mais próxima da sua residência.

Pressão Arterial

Viver bem é manter sua pressão arterial controlada.



Se você possui diabetes, também precisa controlar a pressão arterial e mantê-la sempre menor ou igual a 130x80. Quando a pressão arterial está alta, você poderá apresentar os seguintes sinais e sintomas:

Sinais/Sintomas:

- Dor de cabeça;
- Tontura;
- Náuseas;
- Palpitações.

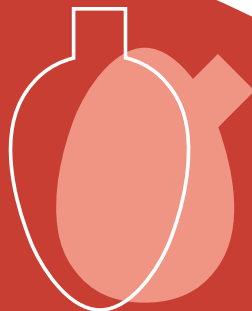
Complicações da pressão alta:

- Derrame cerebral;
- Complicações cardíacas;
- Complicações nos rins, o que pode levar precisar de hemodiálise;
- Alterações graves de visão.

É importante verificar a sua pressão arterial, pelo menos, 1 vez por semana ou sempre que a sua equipe do programa solicitar.

Para verificar corretamente a pressão arterial:

- Escolha um ambiente tranquilo e sem barulho.
- Não tome café, bebidas alcoólicas e não fume 30 minutos antes de aferir a pressão.
- Esteja com a bexiga vazia.
- Descanse sentado por 5 minutos antes de aferir a pressão.
- Quando estiver com o aparelho, não cruze as pernas e nem use roupas que apertem o seu braço.



Prevenção e cuidados com a infecção urinária



A infecção do trato urinário (ITU) é provocada por bactérias, principalmente a *Escherichia coli*, presente naturalmente no intestino e importante para a digestão, mas prejudiciais para o aparelho urinário.

Infecção na bexiga:

- Disúria (dor ou desconforto ao urinar);
- Polaciúria (necessidade de urinar com mais frequência do que o normal);
- Hematúria (presença de sangue na urina);
- Urgência miccional (necessidade súbita de urinar);
- Dor em baixo ventre;
- Alteração na cor e odor da urina.

Infecção nos rins:

- Febre;
- Dor lombar (sinal de Giordano positivo);
- Calafrios;
- Náuseas e vômitos.

Pessoas com diabetes descontrolada têm maior risco de ter ITU, devido:

- **Neuropatia diabética:** alteração na sensibilidade vesical, tempo de percepção do enchimento da bexiga e retenção urinária.
- **Hiperglicemia:** favorece o crescimento das bactérias, infecções e disfunção imunológica.
- **Deficiência da função imunológica:** o alto índice de açúcar no sangue favorece a proliferação de fungos e bactérias em áreas, como: boca e gengiva, pulmões, pele, pés, genitais e local de incisão cirúrgica.

Atenção: se não tratada a cistite, ela pode evoluir para uma pielonefrite que requer internação com uso de antibióticos mais potentes.



Fique atento aos sinais de alarme

- Desorientação;
- Febre a mais de 48 horas;
- Sonolência excessiva.

Dicas de prevenção:

- Mantenha o controle dos níveis de glicose no sangue;
- Mantenha a região da vagina e do ânus limpas. Depois de evacuar, passe o papel higiênico de frente para trás ou lave-se com água e sabão;
- Faça a ingestão de 2 a 3 litros de água, por dia, para ajudar a expelir as bactérias da bexiga;
- Urine sempre que sentir vontade, evitando que a urina fique por muito tempo na bexiga;
- Urine depois das relações sexuais para ajudar a eliminar as bactérias que se encontram no trato urinário;
- Evite roupas íntimas muito justas, pois elas facilitam a proliferação das bactérias;
- Troque os absorventes higiênicos e fraldas geriátricas com frequência para evitar a proliferação bacteriana.

Atenção: não interrompa o tratamento sem orientação médica. Para eficácia, é necessário seguir com o tratamento até o final, mesmo que os sintomas tenham desaparecido.

Controle do peso:

um importante aliado no seu tratamento.



Manter o controle do peso é crucial para o controle da diabetes, pois ajuda a regular os níveis de glicose no sangue (açúcar) reduzindo o risco de complicações associadas a diabetes, como: doenças cardíacas e problemas renais. Uma dieta equilibrada e a prática regular de exercícios são fundamentais para eficácia do tratamento.

Tabela IMC: como é feito o diagnóstico de sobrepeso?

Tanto o sobrepeso quanto a obesidade são determinados pelo IMC (Índice de Massa Corporal) que é obtido através da divisão do peso (em quilos) pela altura, multiplicado por ela mesma (em metros). O resultado dessa conta é uma média, que mostra se o resultado está dentro da faixa ideal, abaixo ou acima do recomendado.



Benefícios da atividade física



Para usufruir dos benefícios da prática de atividade física, é preciso manter uma rotina de treino de, pelo menos, 30 minutos e com frequência mínima de 3 vezes por semana.

Benefícios da atividade física ao paciente com diabetes:

- Diminui a quantidade de açúcar no sangue (controle da diabetes);
- Auxilia no controle da pressão sanguínea nos vasos;
- Favorece a diminuição da gordura ruim no sangue (LDL) e aumenta a gordura boa (HDL);
- Estimula a perda de peso;
- Aumenta a disposição do corpo;
- Melhora a qualidade do sono e reduz os níveis de estresse;
- Auxilia na saúde mental, já que a prática de atividade física proporciona a liberação de endorfina, hormônio é popularmente conhecido como o hormônio da felicidade.



Cuidados na prática de atividades físicas:

- Se exercite, diariamente, de preferência sempre no mesmo horário;
- Prefira o horário da manhã (isso evita hipoglicemia noturna);
- Beba líquidos frios (200 ml a cada 30 minutos);
- Verifique a glicemia antes e depois de praticar atividade física;
- Consuma carboidrato se a glicemia for menor que 100 mg/dL;
- Evite se exercitar se a glicemia capilar for maior que 250 mg/dL;
- Utilize calçados adequados e confortáveis;
- Leve sempre um cartão de identificação de diabético, contendo número de telefone e nome da pessoa a ser chamada em caso de emergência e a relação de medicamentos em uso.

Atenção à prática de atividades físicas de forma segura, se fizer o uso de insulina:

- Siga a orientação médica na redução da dose antes da atividade física;
- Não a injete próximo a áreas de grandes grupamentos musculares que serão usados durante o exercício (por exemplo, não injete insulina na coxa se pretende pedalar).

Contraindicações:

- Não realize atividade física quando a glicemia for menor que 70 mg/dL;
- Quando a glicemia for maior que 350 mg/dL;
- Não se exercite após consumo de álcool, com quadro de diarreia ou vômitos;
- Não se exercite em temperaturas ambientes extremas, muito frio ou calor.



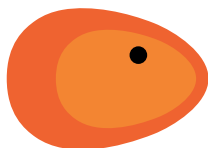
Alimentação balanceada: faz toda diferença no controle do diabetes.



Dicas para melhorar a qualidade do seu prato:



Prefira carboidratos integrais (ex: arroz integral, macarrão integral, aveia, quinoa);



Escolha uma opção de alimento que forneça proteína de origem vegetal (ex: feijão, lentilha, ervilha) e de origem animal (ex: carne, frango, peixe);



Inclua uma fruta como sobremesa.

Toda alimentação saudável, começa com um prato colorido.

Ao montar seu prato, fique atento a variedade e cores dos alimentos, isso porque um prato colorido indica que todos os nutrientes importantes para o seu organismo estão presentes nele.

O que é carboidrato?



Esse nutriente é o principal combustível utilizado pelo nosso corpo como fonte de energia e uma alimentação deficiente em carboidratos pode causar alguns sintomas, como: fraqueza, irritabilidade e até mesmo depressão. Os carboidratos podem ser divididos em dois tipos: carboidratos simples e carboidratos complexos.

Carboidratos simples:

São aqueles absorvidos mais rapidamente, oferecendo energia de forma rápida, como o mel, melado, açúcares, frutas.

Carboidratos complexos:

Estão presentes em alimentos ricos em nutrientes, como vitaminas e minerais, além de fibras, que ajudam a tornar mais lenta a digestão e absorção da glicose impedindo que a glicemia suba rapidamente. Exemplo: alimentos integrais, feijão, grão-de-bico, aveia (farinha, farelo e grão).

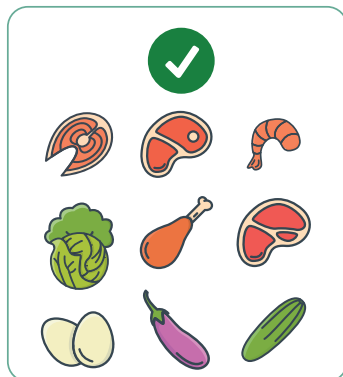
Fibras:

São substâncias presentes em alimentos de origem vegetal que não são digeridas e absorvidas pelo organismo. Apesar disso desempenham funções importantes no organismo prevenindo contra doenças e auxiliando a reduzir os níveis de glicose no sangue.

O que comer e o que evitar:

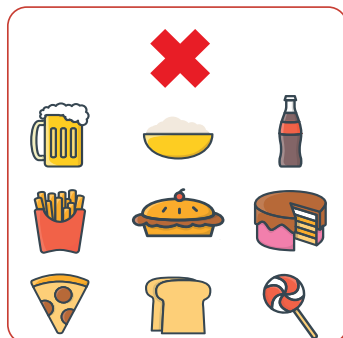
Alimentos para consumir com moderação:

- Batata
- Batata-doce
- Inhame
- Cará
- Mandioca
- Mandioquinha
- Beterraba
- Melancia
- Laranja
- Banana
- Uva
- Goiaba
- Manga
- Caqui
- Abacaxi



Alimentos a serem evitados:

- Açúcar
- Doces
- Bebidas alcoólicas, refrigerantes e sucos artificiais.
- Frituras e alimentos ricos em gorduras, como os embutidos (frios, salsicha, linguiça, nuggets, hambúrguer).



Obs.: alimentos hiperglicêmicos devem ser consumidos com pouca frequência e em pequenas quantidades e evitar misturar mais de um tipo por refeição.

Dê preferência aos alimentos naturais

Os alimentos naturais, mais conhecidos como in natura, são os obtidos diretamente na natureza.

Evite alimentos processados

Alimentos processados são aqueles com adição de sal e/ou açúcar. Doces em calda, compotas e alimentos em conserva, geralmente enlatados, são exemplos desses tipos de produtos.

Evite alimentos ultraprocessados

Os alimentos ultraprocessados são aqueles que passaram por diversos processos antes de chegarem à mesa. Geralmente, eles são totalmente industrializados e as características dos alimentos naturais foram totalmente modificadas.

Fique de olho nos rótulos

Criar o hábito de ler os rótulos é uma boa estratégia para evitar o consumo de alimentos com adição de açúcar. Além disso, é preciso ficar atento, pois muitas vezes consumimos açúcar disfarçado com outro nome que contém as mesmas substâncias e causam os mesmos problemas. Alguns exemplos:

- 1- Açúcar cristal
- 2- Açúcar de beterraba
- 3- Açúcar de coco
- 4- Açúcar de confeitiro
- 5- Açúcar demerara
- 6- Açúcar invertido
- 7- Açúcar light
- 8- Açúcar magro
- 9- Açúcar marrom
- 10- Açúcar mascavo
- 11- Açúcar moreno
- 12- Açúcar orgânico
- 13- Açúcar refinado
- 14- Agave
- 15- Amido modificado
- 16- Caldo de cana (desidratado)
- 17- Concentrado de frutas/néctar

- 18- Dextrose
- 19- Extrato de malte
- 20- Frutose
- 21- Galactose
- 22- Glicose
- 23- Glucose
- 24- Lactose
- 25- Maltodextrina
- 26- Maltose
- 27- Mel
- 28- Melaço
- 29- Melado
- 30- Rapadura
- 31- Sacarose
- 32- Xarope de glicose
- 33- Xarope de malte

Atenção: pessoas com diabetes não devem consumir produtos concentrados de frutas/néctar.

Combinação de alimentos:

uma forma eficiente de se alimentar corretamente

Com a orientação de um nutricionista, você pode elaborar diversas combinações de refeições saudáveis, não esqueça de respeitar as quantidades certas e a individualidade de cada alimento. Alguns exemplos:



1. Iogurte natural (fonte de proteína) com avelã (carboidrato e fibras).



5. Omelete com carne moída (proteína).



2. Frutas (carboidrato, vitaminas e minerais) com chia (fibra e lipídios).



6. Vitamina de abacate com castanha e cacau em pó (lipídios, carboidrato, vitaminas e minerais).



3. Sopa de legumes com frango (carboidratos complexos, fibras e proteína).



7. Pão integral (carboidratos e fibras) com creme de ricota (proteínas) e orégano.



4. Salada com ovo cozido (fibras, proteína, vitaminas e minerais).

Manter o controle do diabetes está em suas mãos



Siga este passo a passo, melhore a sua alimentação e controle a sua diabetes:

- Coma devagar para saborear bem os alimentos;
- Descanse o talher sobre a mesa entre cada garfada;
- Cada vez que for comer, coloque uma pequena quantidade de alimento no garfo;
- Calcule a sua porção das refeições, elas devem ser servidas em prato de tamanho normal;
- Faça as suas refeições sem se distrair com outras atividades, como usar o celular, computador ou ver TV.

Escolha melhor os alimentos:

- Para reduzir a sua fome, adicione uma proteína em todas as principais refeições (café da manhã, almoço e jantar). Você pode utilizar: carne de boi, porco, frango, carneiro, peixes, frutos do mar e ovos.
- Trocar queijos (amarelos naturais) por: queijo branco, ricota ou creme de ricota, cottage, iogurte e leites desnatados sem adição de açúcares.
- Dê preferência ao consumo de frutas com a menor quantidade de açúcar, como: maçã, pera, laranja, mamão, maracujá, kiwis e frutas vermelhas/negras (morango, ameixa, acerolas), pois elas apresentam baixa quantidade de carboidrato/açúcar.

- Aumente o consumo de folhas verdes, como: espinafre, alface, couve, rúcula, agrião, repolho branco e roxo, acelga, aipo, alho-poró.
- Para temperar a comida, use ervas, como: manjeriço, gengibre, coentro, hortelã, orégano, salsa, açafrão, alecrim e pimentas.
- Consumir café sem açúcar ou só com adoçante, além de água, chás de camomila, limão, erva-doce e frutas vermelhas.
- Faça a substituição do refrigerante pela água com gás ou sumo do limão.
- Prefira o consumo de frutas a sucos. Porém, se for ingerir suco, opte pelos sucos de limão, maracujá e morango, sem adição de açúcar.



Dúvidas frequentes



É verdade que o mel também faz subir a glicemia?

Sim, o mel também contém sacarose, além de outros tipos de açúcar (frutose e glicose), sendo desaconselhado o seu uso generalizado como substituto do açúcar.

O pão (biscoito e torrada) com glúten, centeio ou integral pode ser consumido à vontade?

Não. Como qualquer outro tipo de pão, eles contêm amido que se transforma em açúcar no sangue e devem ser consumidos de maneira moderada, assim como o pão comum. Pães ricos em fibras, como os de aveia, trigo integral e centeio são os mais indicados, mas não podem ser consumidos em excesso.

Feijão faz bem para quem tem diabetes?

Sim! O feijão é um alimento rico em proteínas vegetais e fibras. O excesso de feijão, deve ser evitado. O efeito da mistura arroz com feijão sobre a glicemia é melhor que o arroz sem feijão (ou seja, a mistura arroz com feijão faz subir menos o açúcar no sangue que o arroz puro). Se a refeição for complementada com verduras cruas e cozidas e carne magra fica melhor ainda!

Diabéticos podem consumir bebidas alcoólicas?

Depende. As bebidas alcoólicas podem ser ingeridas desde que dentro do uso moderado, ou seja, até 1 dose por dia para mulheres e até 2 doses para homens. Dessa forma não trará prejuízos para quem tem diabetes. Principalmente para quem usa insulina, é importante monitorar a glicemia e ingerir algum carboidrato, conjuntamente, para não haver risco de hipoglicemia pelo consumo do álcool.

Por que comer a cada 3 horas?

O hábito de comer várias vezes ao dia e em pequenas quantidades ajuda na saciedade, controlando melhor as quantidades consumida de alimentos, contribui para acelerar o metabolismo, facilitar a digestão, melhora o controle glicêmico e o controle do peso.

Diet x Light

Escolha o melhor
para a sua saúde



Diet:

É todo produto/alimento isento de algum nutriente ou que, na sua composição, tenha quantidades mínimas de açúcar, gordura, colesterol etc. Lembrando que, um alimento diet, não quer dizer que ele seja feito sem açúcar ou ideal para diabéticos, pois ele pode conter açúcar, mas ser específico para pessoas com doenças cardiovasculares (sem gordura), colesterol alto(sem colesterol), pressão alta(sem sódio) etc.

Outros nomes usados na indústria que substituem o diet:
Não contém... | Zero... | Sem... | Sem adição de... | Isento de...

Light:

Pode ser considerado light, um alimento com redução de, no mínimo, 25% de algum nutriente ou caloria, se comparado aos alimentos convencionais. Por exemplo, um iogurte com redução de 35% de gordura é considerado light.

Outros nomes usados na indústria que substituem o light:
redução de 35% ou mais de, baixo teor de, teor reduzido de...
Baixo teor de... | Teor reduzido de...

Diabetes na gestação



Mulheres com diabetes que desejam engravidar devem tomar alguns cuidados para ter uma gestação tranquila.

Para mulheres que têm diabetes, estão com idade fértil e desejam engravidar, é fundamental manter o controle da diabetes, sobretudo, antes de engravidar. Quando descompensada, a diabetes pode resultar em riscos para a saúde da mãe e do bebê, podendo causar aborto espontâneo, malformações fetais e até a morte materna.



Informação importante:

mulheres com diabetes devem realizar aconselhamento com ginecologista antes de engravidar.

Bem-vindo a uma vida mais saudável



Para vencer o jogo da vida, é preciso vencer todas as etapas.

- Não perca as consultas e faça exames regularmente. O controle continuado da glicemia diminui muito a ocorrência e a progressão das complicações do diabetes.
- Faça exercícios físicos.
- Não fume.
- Mantenha o seu peso ideal.
- Entre em contato com o Programa Viver Bem quando precisar e siga sempre o cronograma de consultas para prevenir e detectar precocemente complicações.
- Evite o consumo de álcool.
- Alimente-se de forma saudável.
- Tome os seus medicamentos conforme a prescrição médica.
- Mantenha a sua pressão arterial controlada (pressão alta acelera o envolvimento de complicações crônicas).
- Examine e cuide bem dos seus pés.
- Participe de todas as atividades de “educação em diabetes” promovidas pelo Programa Viver Bem.
- Mantenha controlado o seu nível de gordura no sangue (colesterol e triglicérides). Quando alto, também acelera o desenvolvimento de complicações crônicas.

Persista com as mudanças e acredite que pode Viver Bem com diabetes!



Dicas de Receitas

Comer sem abrir mão do sabor e da qualidade de vida.

Caponata de berinjela

Ingredientes:

- 3 berinjelas em cubos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 pimentão amarelo picado
- 1/2 xícara (chá) de azeitona verde sem fatiada
- 2 folhas de louro
- 1/2 xícara (chá) de uvas-passas pretas sem sementes
- 2 colheres (chá) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de vinagre



Modo de preparo

Espalhe a berinjela em uma forma e polvilhe com sal. Deixe descansar por 30 minutos. Lave rapidamente em água corrente e seque com papel-toalha. Em uma frigideira grande e larga, em fogo médio, aqueça 3 colheres (sopa) do azeite e refogue a cebola e os pimentões por 5 minutos. Adicione a berinjela, a azeitona, o louro, a uva-passa, o açúcar, o vinagre, o sal, a pimenta e cozinhe por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Desligue e deixe esfriar. Espalhe em um refratário e regue com o restante do azeite. Tampe e leve à geladeira por 6 horas antes de servir.



Tempo: 25min (+30min de descanso) (+6h de geladeira)

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Para conferir outras receitas,
aponte a câmera do seu celular
para o QR Code e confira!



Pudim Diet de Leite

Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite em pó
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água quente
- 1 xícara (chá) de adoçante em pó tipo forno e fogão
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 4 ovos

Calda

4 colheres (sopa) de frutose

Modo de preparo:

Polvilhe a frutose em uma forma, de buraco no meio, de 20cm de diâmetro e leve diretamente à boca do fogão, em fogo baixo. Deixe derreter e formar uma calda dourada. Reserve. No liquidificador, bata o leite em pó, a água e o adoçante até dissolver por completo. Junte o leite, a essência, os ovos e bata até homogeneizar. Despeje na forma sobre a calda e leve ao forno médio, preaquecido, em banho-maria, por 1 hora ou até firmar. Retire, deixe esfriar e leve à geladeira por 4 horas. Desenforme e sirva.



Tempo: 1h30 (+4h de geladeira)

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil



Empada com massa de cenoura

Ingredientes:

- 1 cenoura grande
- 2 ovos
- Sal a gosto
- 50 g de queijo ralado
- Tempero a gosto
- Manteiga para untar

Recheio:

100 g de carne moída ou frango desfiado

Modo de preparo:

Lave e depois rale a cenoura. Coloque dentro de um recipiente, acrescente o ovo, o queijo e os temperos (deixe um pouco do queijo ralado para cobrir as empadinhas). Misture bem. Unte forminhas e coloque a massa. Refogue o recheio e coloque dentro das empadinhas de cenoura. Leve ao forno por aproximadamente 15 minutos. Retire do forno e sirva.



Bolo de milho sem açúcar

Ingredientes:

- 2 espigas de milho ou 1 lata de milho
- 2 ovos inteiros
- 1 clara de ovo
- 300 g de cuscuz
- 300 ml de leite de coco (evite o industrializado, caso não tenha, use o de vaca ou qualquer leite vegetal)
- 5 colheres de sopa de óleo de coco
- 40 g de coco ralado
- 40 g de xilitol
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Com um liquidificador ou mixer, misture todos os ingredientes, exceto o fermento. Assim que ficar homogêneo, adicione o fermento e misture com uma colher. Unte a forma (se a forma for de silicone não é necessário). Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 30 minutos (12 minutos se utilizar formas individuais pequenas).



CLUBE DE VANTAGENS



NotreDame
Intermédica

Você já acessou seu
Clube de Vantagens hoje?

É muito rápido, fácil e prático!
Basta seguir o passo a passo abaixo:



- 1** **Clique aqui** e acesse o **site do clube**;
- 2** Em seguida, entre com seu vínculo **Hapvida**, CPF e senha (a mesma senha que você usa para marcar suas consultas);
- 3** **Caso seja o seu primeiro acesso:** escolha a opção “clique aqui” e preencha todos os dados;
- 4** Nesta etapa, você será redirecionado para outra tela: **preencha todos os dados**;
- 5** Após concluir o cadastro, basta voltar para a página inicial, fazer seu login e pronto! Você já pode aproveitar todas as **vantagens do Clube**.

Aproveite os benefícios do Clube de Vantagens Hapvida NotreDame Intermédica e economize com **descontos em produtos, farmácias e serviços dos nossos parceiros:**

 **Pague Menos**

 **Drogaria São Paulo**

 **NETSHOES**

 **buser**

 **AliExpress**

 **Hoteis.com**

 **CASAS BAHIA**

 **DROGASIL**

 **Petz**

 **FISK**

 **RENNER**

 **natura**

Referências Bibliográficas

CUPPARI, L. C et al. Nutrição nas Doenças Crônicas Não Transmissíveis: 1ª Ed. São Paulo: Manole, 2009. 515 p.

L. S. C. S. ; GOMES, M. C. R. Manual de nutrição clínica: para atendimento ambulatorial do adulto. 10ª ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2010. 231 p.

Mendes E.V. O cuidado das condições crônicas na atenção primária à saúde. 1.ª ed. Brasília, Versão Web, 2012. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_condicoes_atencao_primaria_saude.pdf.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Caderno de Atenção Básica nº 16 – Diabetes Mellitus. Brasília: Secretaria de Atenção à Saúde. 2013.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Secretaria de Atenção à Saúde, 2006. 210 p.

PHILIPPI, S. T et al. Pirâmide dos Alimentos: fundamentos básicos da nutrição: 1ª Edição.

São Paulo: Manole, 2009. 387 p. VITOLO, M. R et al. Nutrição – Da Gestação ao Envelhecimento. Rio de Janeiro: Rubio, 2009. 628 p.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Caderno de Atenção Básica nº 15 – Hipertensão Arterial Sistêmica. Brasília: Secretaria de Atenção à Saúde. 2013



Criação: janeiro 2021 | Revisão: março 2024.

RESPONSÁVEIS TÉCNICOS

Hapvida: Dr. Francisco Floriano Delgado Perdigão - CRM/CE 4.953.

NotreDame Intermédica: Dr. Rodolfo Pires de Albuquerque - CRM/SP 40.137.

ANS nº 359017

ANS nº 368253