

A família deve estar atenta:

Hipoglicemia:

Níveis de açúcar no sangue abaixo de 70 mg/dl.

O que fazer?

Se apresentar alguns destes sintomas, medir a glicemia. Se esta for abaixo de 70 mg/dl dar ao diabético um pouco de água com dois pacotes de açúcar e reavaliar a glicemia daí a 5 minutos. Se os valores forem ainda abaixo de 70 mg/dl, dar mais açúcar até estabilizar a glicemia. Após estabilização, dentro de 10-15 minutos, dar hidratos de carbono de absorção lenta, como pão, torradas ou bolachas de água e sal.

Hiperglicemia: Níveis de açúcar no sangue superiores a 200 mg/dl.

Sintomas: boca seca, sede, fraqueza, dores de cabeça, fome, urinar frequentemente e hálito a maçã.

O que fazer?

- Beber mais água e tentar encontrar a causa (Abuso na alimentação? Falha na toma da medicação? Existência de alguma infeção?);



- Se manter sintomas e hiperglicemia contactar a sua equipa de família ou a linha SNS 24 (808 24 24 24).

Medicação

A medicação é, na maioria das vezes, necessária para o controlo do açúcar no sangue. A família deve incentivar a toma da medicação, de acordo com a prescrição médica.

Controlo da Glicemia (picada no dedo)

Deve ser realizada APENAS se:

- Sintomas de hipoglicemia ou hiperglicemia;
- Por indicação médica.

- Informe-se sobre a Diabetes.
- Cada diabético tem o seu tratamento.
- Acompanhe o seu familiar às consultas.
- Dê tempo e espaço ao seu familiar.
- Encoraje o seu familiar e participe no controlo da dieta e no exercício físico.



Elaborado por: Ana Isabel Pinto, Antonietta Denaro, Catarina Empis, Margarida Farinha, Marta Bragança, Rita Guimarães, Teresa Ventura.

Bibliografia: IDF: International Diabetes Federation [Internet]. IDF; 2017. Disponível em: www.diabetesatlas.org;
APDP: Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal [Internet]. APDP; 2017. Disponível em: <https://www.apdp.pt/comunicacao/revista-apdp/Publication/48-Revista-Diabetes-n-82>



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa
Tel: 213913220

e-mail: condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt

Novembro de 2018



Envolver a Família na Diabetes

A Família desempenha um papel fundamental na gestão da Diabetes

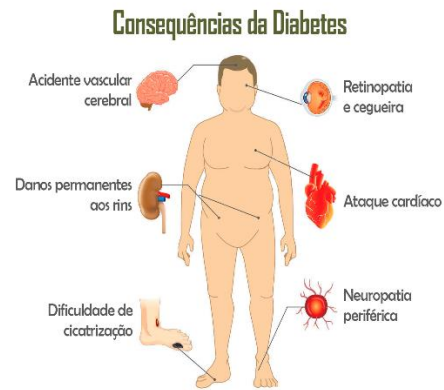


https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-familias-monoparentales-sufren-mas-accidentes-hogar-201701060203_noticia.html

Hábitos saudáveis para toda a família

O que é a Diabetes?

A diabetes é um problema de saúde crónico caracterizado por níveis elevados de açúcar no sangue (glicemia). A diabetes não controlada pode lesar órgãos tão importantes como os olhos, os rins, o sistema nervoso e o coração.



Fonte: <https://www.clinicadaobesidade.com.br/tipos-de-diabetes-sintomas-causas-dieta-e-tratamento/>

COMO AJUDAR O SEU FAMILIAR?

A opção por estilos de vida saudáveis, como uma **alimentação equilibrada** e a realização de **atividade física regular**, combinada com a **medicação**, prescrita pelo médico assistente, é fundamental para o controlo dos níveis de açúcar no sangue.

Estas escolhas são muito mais fáceis e eficazes quando feitas em conjunto por toda a família!

Alimentação saudável em família

Como é que a família pode ajudar o familiar diabético na sua alimentação?

- Promovendo a realização de 6-7 refeições por dia, em horários regulares e, sempre que possível, fazendo delas um momento agradável em família;
- Privilegiando a comida caseira;
- Integrando na alimentação diária vegetais incluindo 2 a 4 porções de fruta;
- Moderando a utilização de gorduras (temperos) e retirando toda a gordura visível dos alimentos, preferindo o azeite que, também, deve ser utilizado com moderação;
- Evitando açúcar, mel, bolos, gelados, doces e bebidas açucaradas (preferir adoçantes, se necessário).



Fonte: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos-mediterranica/>

Faça da alimentação um **momento em família**.

Atividade física em família

O exercício físico é muito mais agradável quando praticado com companhia. A família pode incentivar a atividade física promovendo caminhadas regulares, a utilização das escadas em vez do elevador, e a realização de outros programas familiares ao ar livre.



Fonte: <http://www.seligabelojardim.com.br/2018/04/atividade-fisica-para-terceira-idade-no.html>

Cuidados com os pés

As pessoas com diabetes têm uma maior probabilidade de desenvolver problemas nos pés. A família pode colaborar nos cuidados com os pés, ajudando-o a:

- Inspeccionar os pés diariamente;
- Lavar e secar os pés todos os dias;
- Aplicar creme hidratante nos pés;
- Limar / cortar as unhas a direito;
- Não andar descalço;
- Proteger os pés do frio e do calor;
- Usar meias claras de algodão;
- Usar sapatos confortáveis e adaptados ao pé.



Fonte: <https://www.pessemdor.com.br/dicas/ate-quantos-anos-o-pe-cresce/>