

Controle o seu diabetes

Para toda a vida.

Dicas para ajudá-lo a se sentir melhor e se manter saudável

BOAS NOTÍCIAS para as pessoas com diabetes

Existem muitas boas razões para que você tome medidas agora para cuidar do seu diabetes.

A curto prazo, você pode:

- Sentir-se melhor
- Manter-se saudável
- Ter mais energia

A longo prazo, você pode:

- Diminuir o seu risco de infarto ou de embolia ou derrame cerebral
- Diminuir seu risco de doenças dos olhos, dos rins e dos nervos
- Desfrutar mais a vida

Siga este plano de ação de três partes que o ajudará a viver uma vida longa e saudável.

1

Cuide do seu coração.



Controle o açúcar no sangue (glicose), a pressão arterial e o colesterol. Assim, você diminuirá as suas chances de ter um ataque cardíaco, um derrame cerebral ou outros problemas relacionados com o diabetes. Pergunte ao seu médico o seguinte:

- Quais são os resultados dos meus exames de açúcar no sangue, pressão arterial e colesterol?
- Quais deveriam ser os meus resultados ideais?



Estes são os resultados ideais dos exames de açúcar no sangue, pressão arterial e colesterol para a maioria das pessoas com diabetes.

Açúcar (A1C): um valor igual ou inferior a 7 (o valor do exame A1C mostra o nível de açúcar no sangue que você teve durante os últimos três meses).

Pressão arterial: 13 por 8 ou inferior.

Colesterol: LDL (“colesterol ruim”), de 100 ou menos.

2

Alcance seus objetivos.

Trabalhe com o seu médico, amigos e familiares para alcançar seus níveis ideais de açúcar no sangue, pressão arterial e colesterol.



- **Siga seu plano de alimentação para o controle do diabetes.** Se você não tiver um plano, peça que sua equipe de profissionais de saúde prepare um para você.

- **Coma as porções corretas de alimentos saudáveis:** frutas e verduras (5 a 9 porções por dia), peixe, carnes magras, feijões, grãos, e leite e queijos com baixo teor de gordura.



- **Coma alimentos que contenham menos sal e gordura.**

- **Faça de 30 a 60 minutos de atividade física** quase todos os dias.



- **Mantenha um peso corporal saudável**— mantendo-se ativo e comendo as quantidades corretas de alimentos saudáveis.

- **Visite seu dentista** pelo menos duas vezes ao ano. Informe seu dentista que você tem diabetes.

- **Pare de fumar**— procure ajuda para conseguir abandonar o fumo.

- **Tome seus remédios** de acordo com as instruções do médico. Pergunte se você precisa tomar aspirina para evitar um ataque cardíaco ou um derrame cerebral.

- **Examine seus pés todos os dias** para verificar se tem cortes, bolhas, manchas vermelhas e inchaço. Ligue imediatamente para o seu médico se tiver feridas que não fecham.

- **Verifique o nível de açúcar no seu sangue** seguindo as indicações do seu médico.

- **Faça um exame dos olhos, com dilatação de pupila**, uma vez ao ano, ou conforme indicado pelo seu médico. Informe imediatamente sobre qualquer dor ou pressão nos olhos, ou mudanças na sua visão.

3

Mantenha seu diabetes sob controle!



Crie metas que você pode alcançar e se a meta for muito grande, divida-a em etapas pequenas.

Comece com uma caminhada de 5 a 10 minutos três vezes por semana. Depois, caminhe por mais tempo e com mais frequência.

Faça mudanças que você possa manter pelo resto da sua vida.

Para perder peso e não ganhá-lo novamente, coma porções mais pequenas e seja mais ativo.



Crie um plano para controlar seu diabetes. Use as dicas abaixo para manter seu plano.

- Faça uma lista de todos os motivos que você tem para controlar o seu diabetes por toda a vida.
- Crie metas que você possa alcançar e divida um objetivo grande em pequenas etapas.
- Faça mudanças que você possa cumprir.
- Tente descobrir quais são as tentações que representarão um obstáculo no seu caminho. Decida agora como vai lidar com esses obstáculos na próxima vez que ocorrerem.
- Comemore seu sucesso quando conseguir manter o controle. Visite amigos ou vá a algum espetáculo.
- Peça ajuda aos seus amigos e familiares quando se sentir deprimido ou quando precisar conversar com alguém.
- Aprenda a lidar com contratempos. Admita quando se desviar do seu objetivo, aprenda o que puder com a situação e siga adiante.
- Não seja demasiado exigente com você mesmo. Faça um esforço para ter um futuro saudável.

MEU PLANO DE AÇÃO para controlar o diabetes

Data _____

Escreva seus valores: Açúcar (A1C) _____ Pressão arterial _____ Colesterol _____

Escreva seus objetivos: Açúcar (A1C) _____ Pressão arterial _____ Colesterol _____

Três motivos para controlar o meu diabetes por toda a vida:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Três coisas nas quais me esforçarei durante os próximos três meses para alcançar as minhas metas:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Pessoas que podem me ajudar a realizar essas três coisas (por ex., amigo, colega, membro da equipe dos profissionais de saúde):

Seu plano de ação se modificará com o tempo; esteja preparado para criar um novo plano a cada três meses, aproximadamente. Depois, coloque seu plano em um local em que possa vê-lo com frequência.
Faça isso hoje mesmo!

DEPARTAMENTO DE SAÚDE E SERVIÇOS HUMANOS DOS ESTADOS UNIDOS (U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES)

O Programa Nacional de Educação sobre o Diabetes é um programa dos Institutos Nacionais de Saúde em colaboração com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças
www.ndep.nih.gov 1-800-438-5383



DIABETES PREVENTION AND CONTROL PROGRAM
Working together for prevention and control
Massachusetts Department of Public Health

06/07 #DB743
Portuguese