

Diabetes  
Tratamento

A Seguros Unimed  
ainda mais próxima,  
quando você  
mais precisa.

Cuidando de

certo



# DIABETES COMO É FEITO O TRATAMENTO?

Embora seja uma condição crônica e evolutiva, você pode levar uma vida saudável. Se tem diagnóstico recente ou se já vive com diabetes por algum tempo, estes passos são a chave para mantê-lo sob controle.

- Mantenha seu nível de glicose sanguínea bem controlado.
- Faça uso correto das suas medicações.
- Faça refeições saudáveis – uma boa nutrição é a chave para prevenir ou controlar melhor o diabetes.
- Mantenha seu peso saudável. Se estiver acima do peso, a perda de 3 a 5 kg pode fazer uma grande diferença para a sua saúde.
- Mantenha-se ou torne-se fisicamente ativo – tente caminhar 30 minutos 5 vezes por semana e, se puder, faça exercícios de fortalecimento muscular.
- Monitore pelo menos a cada 6 meses sua hemoglobina glicosilada (A1c) e a glicose sanguínea. E o colesterol, anualmente.
- Controle sua pressão arterial.
- Não fume.





**POR MELHOR QUE SEJA  
A EQUIPE DE SAÚDE DA  
SUA REFERÊNCIA, O MEMBRO  
MAIS IMPORTANTE É VOCÊ.**

## **QUAIS SÃO OS OBJETIVOS DO TRATAMENTO?**

- **Pressão arterial** – abaixo de 140/90, para proteger de infarto, AVE e doença renal.
- **Colesterol** – a decisão do tratamento medicamentoso depende da avaliação do risco cardiovascular global.  
Decida com o seu médico o que é melhor para você.
- **A hemoglobina glicosilada A1c** mede seu controle de longo prazo. Para a maioria dos adultos, o alvo é menor que 7%; para os diabéticos mais idosos ou com complicações ou hipoglicemias graves, o alvo é menor que 8%.

### **Automonitoramento (em casa):**

- **Antes das refeições, entre 80 e 130.**
- **2 horas após as refeições, menor que 180.**
- **Antes de dormir, entre 100 e 140.**





# **CUIDADOS GERAIS**

**Todo diabético deve realizar exames laboratoriais regularmente e, ao menos uma vez por ano, exame oftalmológico de fundo de olho e também pesquisa de perda de proteína na urina.**

**Também deve examinar os pés diariamente à procura de machucados, micose. Se você não consegue fazer essa inspeção, peça ajuda ou utilize um espelho. Comunique à sua equipe de saúde qualquer alteração.**

**Não importa o tipo de diabetes que você tem. Lembre-se:**

- Se precisar, aprenda a aplicar insulina.**
- Dedique um tempo para aprender sobre suas medicações, ação e efeitos indesejados.**
- Reponha suas medicações antes que acabem.**
- Fale com o seu médico se você usa suplementos alimentares, produtos fitoterápicos ou medicações que não precisam de prescrição. Eles podem interferir com outras medicações.**

**HIPOGLICEMIA** é quando o nível de açúcar no sangue está baixo (abaixo de 70 mg/dL). Os sintomas podem ser: tonturas, suor frio, sonolência, tremores, muita fome, convulsões e até a perda de consciência. Se isso acontecer, ingira alguma coisa, como 1 colher de sopa de açúcar diluído ou mel; ou use glucagon se tiver prescrição. Caso isso aconteça com frequência, comunique à sua equipe de saúde. Se houver perda de consciência ou muita sonolência, você deve ser levado a um serviço de emergência.

**HIPERGLICEMIA** é quando o nível de açúcar no sangue está muito alto. Isso pode acontecer se você não usar as medicações corretamente, comer em excesso, estiver com alguma infecção, sob muito estresse ou não se exercitar. Os sintomas são: fome, muita sede, urinar muito, vomitar, dor abdominal. Faça a medida da ponta de dedo; se estiver alta, comunique à sua equipe de saúde.





Conectados  
para cuidar  
de você

UNIMED SEGUROS SAÚDE S.A. – CNPJ/MF 04.487.255/0001-81

Matriz: Alameda Ministro Rocha Azevedo, 366 – Cerqueira César – CEP 01410-901 – São Paulo – SP

Atendimento Nacional: 0800 016 6633 | Atendimento ao Deficiente Auditivo: 0800 770 3611

Ouvidoria: [www.segurosunimed.com.br/ouvidoria](http://www.segurosunimed.com.br/ouvidoria) ou ligue 0800 001 2565 | [www.segurosunimed.com.br](http://www.segurosunimed.com.br)

**ANS - nº 00.070-1**