

Edson da Silva
Luis Fernando de Freitas Reis
Marileila Marques Toledo



JOGOS PARA EDUCAÇÃO EM DIABETES

Uma coleção de textos e
jogos educativos para
complementar a
educação em saúde



Além da versão imprimível, cada
jogo está disponível gratuitamente
na forma digital para jogar online.

Edson da Silva
Luis Fernando de Freitas Reis
Marileila Marques Toledo

JOGOS PARA EDUCAÇÃO EM DIABÊTES

Uma coleção de textos e jogos educativos para
complementar a educação em saúde

1ª Edição

Diamantina
UFVJM
2023

2023. Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri. Esta obra é disponibilizada nos termos da *Licença Creative Commons* – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Download disponível em: <https://doi.org/10.29327/5283346>



UNIVERSIDADE FEDERAL DOS
VALES DO JEQUITINHONHA E
MUCURI - UFVJM. DCB/FCBS - MGT
367, Km 583, 5000 - Alto da Jacuba
Diamantina - MG CEP: 39100-000

Revisão gramatical:
Marileila Marques Toledo

Arte da capa:
Edson da Silva

Grupo de Estudo do Diabetes (GED)

Criação e imagens dos jogos:
Software© crossword-compiler.com
Edson da Silva

Elaboração de texto:
Colaboração de vários autores do CRDE de
Diamantina

Layout:
Canva©

Coordenação técnica geral:
Edson da Silva

Diagramação:
Edson da Silva
Luis Fernando de Freitas Reis

Elaborado com os dados fornecidos pelo (a) autor(a).

S586j

Silva, Edson da
Jogos para educação em diabetes: uma coleção de textos e jogos
educativos para complementar a educação em saúde [recurso
eletrônico] / Edson da Silva, Luis Fernando de Freitas Reis, Marileila
Marques Toledo. – Diamantina: UFVJM, 2023.
37 p.

ISBN: 978-85-7045-063-0

1. Diabetes. 2. Tecnologia educacional. 3. Jogos. I. Reis, Luis
Fernando de Freitas. II. Toledo, Marileila Marques. III. Título. IV.
Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri.

CDD 616.462

Ficha Catalográfica – Serviço de Bibliotecas/UFVJM
Bibliotecária Viviane Pedrosa– CRB-6/2641

AUTORES

Edson da Silva

Fisioterapeuta; Docente no Departamento de Ciências Básicas, Faculdade de Ciência Biológicas e da Saúde (FCBS)/UFVJM e nos Programas de Pós-graduação em Ciências da Nutrição (PPGCN)/UFVJM e Saúde, Sociedade e Ambiente (SaSA)/UFVJM; Coordenador do CRDE de Diamantina.

Luis Fernando de Freitas Reis

Graduando no curso de Medicina, Faculdade de Medicina de Diamantina (FAMED)/UFVJM; Bolsista CNPq.

Marileila Marques Toledo

Enfermeira; Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Saúde, Sociedade e Ambiente (SaSA)/UFVJM e Doutoranda pelo Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde (PPGCS)/UFVJM; Bolsista CAPES com tese em desenvolvimento no CRDE de Diamantina.

COLABORADORES

EQUIPE DO CRDE DE DIAMANTINA 2022-2023

Adriana Nascimento Bodolay
Ana Luísa Paixão Coelho
Cíntia Lacerda Ramos
Edson da Silva
Elizabethe Adriana Esteves
George Sobrinho Silva
Isabela Silva Monteiro
Janice Sepúlveda Reis
João Pedro Viana Dias
Júlia Tereza Aparecida Caldeira Prates
Luciana de Freitas Campos
Luciana Neri Nobre
Luis Fernando de Freitas Reis
Maria Fernanda Gomes da Silva
Marileila Marques Toledo
Maylza de Fátima do Nascimento
Paulo Messias de Oliveira Filho
Rosiane Rosa Silva



Realização:

Grupo de Estudo do Diabetes (GED)

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM)

Apoio:

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEXC)/UFVJM

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)

Revista Momento Diabetes

Parceiros:

Escola Estadual Professora Edite Gomes, Turmalina, MG

Escola Estadual São João Batista, Itamarandiba, MG

Escola Estadual Matta Machado, Diamantina, MG

Escola Estadual Professora Isabel Motta, Diamantina, MG

Escola Municipal Belita Tameirão, Diamantina, MG

Escola Municipal Jalira Lucchesi de Miranda, Diamantina, MG

Colégio Diamantinense, Diamantina, MG

Centro de Referência Diabetes nas Escolas da Santa Casa BH, Belo Horizonte, MG

Secretaria Municipal de Educação, Prefeitura Municipal de Diamantina, MG

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Nutrição (PPGCN)/UFVJM

Departamento de Ciências Básicas (DCB), Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde (FCBS)/UFVJM

Departamento de Nutrição (DNUT), Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde (FCBS)/UFVJM.

SUMÁRIO

1	Apresentação	7
2	O que é diabetes?	8
3	Tipos de diabetes	10
4	Sintomas do diabetes tipo 1	12
5	Hiperglicemia	14
6	Hipoglicemia	16
7	Tratamento e gerenciamento do diabetes	18
8	Alimentação no tratamento da diabetes	21
9	Exercício físico no tratamento do diabetes	23
10	Os 7 comportamentos do autocuidado em diabetes	25
11	Tenho parentes com diabetes...eu também posso ter?	28
12	Referências	30
13	Gabaritos	33

APRESENTAÇÃO

O diabetes *mellitus* (DM) é uma condição crônica que vem crescendo mundialmente e no Brasil, mostrando-se essencial e de extrema relevância o seu estudo para melhor entendimento do gerenciamento de todas as etapas de prevenção e tratamento, bem como de suas complicações. Mediante isso, são necessários vários recursos para auxiliar a população obter conhecimento acerca do DM.

A partir desse contexto, desenvolvemos alguns jogos de caça-palavras com temas relacionados ao DM e esperamos que eles te auxiliem no processo de obtenção de informações sobre o tema. Além disso, poderá ser uma ferramenta para o desenvolvimento da sociabilização e da construção do conhecimento coletivo entre a pessoa que possui DM e seus familiares, profissionais de saúde, amigos, entre outros.

Cada jogo é apresentado por um breve texto com informações atualizadas, expressões e termos relacionados ao DM. São dez textos com temas que incluem definição, diagnóstico e tratamento do DM; tipos de diabetes; hipoglicemia, hiperglicemia e muito mais! Esperamos que os jogos educativos favoreçam o processo de aprender, ensinar e aprimorar os conhecimentos sobre o diabetes de forma lúdica, leve, fácil e muito prática. Sugerimos que cada jogo seja utilizado como forma de intervenção educativa complementar.

A você que possui diabetes desejamos muita saúde, boas glicemias e boa sorte com os jogos!

Prof. Dr. Edson da Silva
Luis Fernando de Freitas Reis
Marileila Marques Toledo

O QUE É DIABETES?

Diabetes mellitus é uma condição crônica (doença) na qual o corpo não produz insulina suficiente ou não consegue usar efetivamente a insulina que produz, ocasionando assim, uma hiperglicemia persistente quando não tratada.

A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas que ajuda no transporte do açúcar do sangue (glicose) para as células do corpo. Quando a glicose entra na célula ela é utilizada como energia para a realização das mais diversas atividades do dia a dia como brincar, praticar esportes, estudar ou trabalhar.

O diabetes não escolhe idade, sexo, etnia, religião ou cultura. Qualquer pessoa pode desenvolver essa condição crônica em algum momento de sua vida. Se você não tem diabetes, talvez conheça alguém que possui essa condição. Seja seu vizinho, pai, mãe, outro parente, amigo, colega da escola ou professor... sempre tem aquela pessoa que possui diabetes e está próxima de nós.

Com essa breve leitura de hoje, você descobriu que qualquer um de nós pode desenvolver o diabetes. Portanto, as crianças e os adolescentes em idade escolar também fazem parte dessa realidade. O diabetes em crianças e adolescentes é mais comum do que muitos imaginam! Seja o diabetes tipo 1 (DM1), mais comum nessa faixa etária, ou o diabetes tipo 2 (DM2) que entre os escolares, geralmente surge com a obesidade infantil, principalmente em crianças e adolescentes com estilo de vida sedentário e história de parentes com diabetes, como irmãos, pais, tios e avós.

É muito importante ter informações atualizadas sobre o diabetes, seus sintomas e os cuidados necessários para gerenciar essa condição crônica, especialmente durante a rotina escolar. O diabetes ainda não tem cura, mas tem tratamento. Por isso é uma condição crônica, ou seja, é um problema de saúde de duração permanente. No entanto, com informações, apoio da família, da equipe de saúde e dos funcionários da escola, a criança pode conviver melhor com o diabetes e evitar ou manejar suas complicações, as quais podem surgir a curto ou longo prazo.

O QUE É DIABETES?



Açúcar
Adolescentes
Adultos
Conviver
Crianças
Cuidados
Cura

Diabetes *Mellitus*
Energia
Evitar
Família
Glicose
Hiperglicemia
Hormônio

Informações
Insulina
Obesidade
Pâncreas
Sintomas
Tratar

ONLINE



TIPOS DE DIABETES

O diabetes é uma condição (doença) crônica e ocorre quando o corpo não produz ou não usa a insulina de forma adequada. Falando nisso, você sabia que existem diferentes tipos de diabetes?

Os tipos mais comuns de diabetes são:

- 1)Diabetes tipo 1;
- 2)Diabetes tipo 2;
- 3)Diabetes gestacional

O diabetes tipo 1 (DM1) surge quando o próprio sistema de defesa do corpo (sistema imunológico) destrói as células do pâncreas e ele não produz insulina. É o tipo de diabetes mais comum em crianças e adolescentes, mas pode desenvolver em adultos de qualquer idade.

O diabetes tipo 2 (DM2) surge quando o pâncreas produz pouca insulina ou quando o corpo não a usa da forma correta. É mais comum em pessoas com mais idade, com obesidade e histórico familiar de diabetes. Além disso, o diabetes tipo 2 também pode aparecer em crianças e jovens, geralmente relacionado à obesidade infantil. O ideal é evitar o ganho excessivo de peso e manter uma vida ativa e mais saudável.

O diabetes gestacional (DMG) é uma intolerância aos carboidratos de gravidade variável, que se inicia durante a gestação atual, sem ter previamente preenchido os critérios diagnósticos de DM. Acarreta riscos para a mãe, o feto e o neonato.

TIPOS DE DIABETES



Adolescentes

Adultos

Carboidratos

DM1

DM2

Feto

Gestacional

Insulina

Intolerância

Jovens

Neonato

Pâncreas

Saudável

Tipo

ONLINE



SINTOMAS DO DIABETES TIPO 1

Já vimos antes que o diabetes tipo 1 surge quando o sistema imunológico da pessoa destrói as próprias células do pâncreas e ele para de produzir insulina.

É o tipo de diabetes mais comum em crianças e adolescentes, mas pode acometer adultos em qualquer idade. Por isso, esse tipo de diabetes é mais frequente entre os alunos da educação básica, que são crianças, adolescentes e jovens.

É importante saber que os sintomas do diabetes tipo 1 são vários, mas nem sempre todos estarão presentes ao mesmo tempo. Nos escolares, você poderá identificar os sintomas que ocorrem quando o nível de açúcar (glicose) no sangue estiver alto (hiperglicemia) por dois motivos:

- 1) Ainda não se sabe se o aluno tem diabetes tipo 1: Ele não recebeu o diagnóstico médico ou a família não comunicou o diagnóstico na secretaria escolar;
- 2) Se o tratamento do diabetes não está dentro das metas estabelecidas pela equipe de saúde que assiste esse aluno. Por esse motivo, o aluno tem hiperglicemias frequentes, ocasionando os sintomas.

Veja os principais sintomas do diabetes tipo 1: Cansaço, dor de barriga, falta de energia para brincar e estudar, fazer xixi várias vezes ao dia (poliúria), fome excessiva (polifagia), sede excessiva (polidipsia), muito sono, fraqueza, perda de peso rápida e sem motivos, mudanças de humor, náusea, vômito, visão embaçada, perda de consciência, coma, entre outros.

ATENÇÃO PAIS E RESPONSÁVEIS: Recomenda-se levar seu filho ao médico, caso ele apresente esses sintomas sem outros motivos.

SINTOMAS DO DIABETES TIPO 1



Cansaço

Coma

Dor de barriga

Falta de energia

Fraqueza

Náusea

Perda de consciência

Perda de peso

Polidipsia

Polifagia

Poliúria

Sono

Visão embaçada

Vômito

ONLINE



HIPERGLICEMIA

Os alimentos que comemos são transformados em açúcar (glicose). Quando a taxa glicose no sangue está muito alta (a partir de 126 mg/dL em jejum ou de 180 mg/dL até duas horas após uma refeição) esse evento recebe o nome de hiperglicemia.

A hiperglicemia é uma complicação aguda do diabetes e acontece por vários motivos, os quais provocam a redução de insulina no organismo, ou quando o corpo não consegue produzir e/ou utilizar a insulina de forma apropriada. Entre as principais causas de hiperglicemia, destacamos: (1) Ausência de aplicação de insulina ou aplicação de dose menor que a prescrita pelo médico; (2) Desequilíbrio no plano alimentar, com ingestão excessiva de alimentos; (3) Infecções e doenças; (4) Estresse; (5) Sedentarismo.

A hiperglicemia persistente está associada às complicações crônicas microvasculares e macrovasculares, aumento da morbidade, redução da qualidade de vida e elevação da taxa de mortalidade.

O gerenciamento da taxa de glicose no sangue (glicemia) reduz de forma significativa a ocorrência de complicações do diabetes mellitus. Assim, métodos que avaliam a frequência e a intensidade das hiperglicemias e das hipoglicemias (níveis muito baixos de glicose no sangue, geralmente abaixo de 70 miligramas por decilitro) são essenciais no acompanhamento da pessoa com diabetes, visando ajustes no seu tratamento.

Busque gerenciar sua glicemia, manter uma alimentação adequada e praticar exercícios físicos regularmente, para manter seus níveis de glicose dentro das metas de tratamento estabelecidas pela equipe de saúde. Com essas orientações você poderá manter uma vida mais saudável.

HIPERGLICEMIA



Boca seca

Cetonas na urina

Dores abdominais

Dores nas pernas

Fadiga

Náusea

Perda de peso

Polidipsia

Polifagia

Poliúria

Respiração rápida

Sonolência

Visão embaçada



HIPOGLICEMIA

A palavra glicemia é o nome dado à quantidade de açúcar (glicose) existente no sangue. Quando a glicemia está com nível baixo, geralmente abaixo de 70 miligramas por decilitro (70 mg/dL), esse evento é denominado hipoglicemia. Por outro lado, uma taxa muito alta de glicose no sangue (acima de 126 mg/dL em jejum e acima de 200 mg/dL até duas horas após uma refeição) recebe o nome de hiperglicemia.

A hipoglicemia pode ocorrer por vários motivos. Hoje destacamos os principais: (1) Alta dose de insulina ou de comprimidos hipoglicemiantes orais. Pessoas que fazem uso de insulina ou de comprimidos hipoglicemiantes para o tratamento do diabetes podem apresentar episódios de hipoglicemia em vários momentos; (2) Muito tempo sem se alimentar; (3) Comer menos que o necessário; (4) Excesso de exercícios físicos.

É importante reconhecer o que causa a hipoglicemia e o que fazer diante desta situação.

Quando você (ou a pessoa que possui diabetes que está sob seus cuidados) for atendido por profissionais da equipe de saúde que prescrevem o tratamento do diabetes, solicite informações sobre os valores de glicemia considerados baixos para você/seu familiar. Além disto, aproveite para esclarecer suas dúvidas sobre o que causa as hipoglicemias e o que se deve fazer para corrigir o problema, inclusive no ambiente escolar.

É importante estar atento aos sinais e sintomas que a pessoa com diabetes pode apresentar durante uma hipoglicemia. Pensando em te auxiliar, separamos uma lista com os principais sintomas de hipoglicemia. Confira: agitação, calor, confusão mental, dor de cabeça, fome excessiva, fraqueza, irritação, mal-estar, palidez, sonolência (muito sono), suor frio, tremores, desmaio ou convulsões, entre outros. Mas lembre-se que nem todos os sintomas aparecem ao mesmo tempo.

HIPOGLICEMIA



Agitação

Calor

Confusão mental

Convulsões

Desmaio

Dor de cabeça

Fome excessiva

Fraqueza

Irritação

Mal-estar

Palidez

Sonolência

Suor frio

Tremores

ONLINE



TRATAMENTO E GERENCIAMENTO DO DIABETES

Tratar ou “gerenciar” o diabetes significa procurar manter os valores do açúcar (glicose) no sangue, bem como das condições gerais de saúde dentro das metas estabelecidas pela equipe de saúde. Podemos considerar os seguintes pilares no tratamento do diabetes: (1) alimentação balanceada, (2) atividade física regular, (3) medicação, (4) automonitoramento e (5) educação em diabetes. O gerenciamento do diabetes contribui para prevenir ou adiar as chamadas “complicações do diabetes”.

As complicações do diabetes podem ser divididas em: complicações crônicas (microvasculares e macrovasculares) e complicações agudas. As complicações crônicas associadas ao diabetes podem se manifestar depois de vários anos do desenvolvimento do diabetes, especialmente quando não se consegue atingir as metas de tratamento: taxas adequadas de açúcar no sangue, de colesterol e de hemoglobina glicada; acompanhamento e tratamentos de problemas relacionados aos rins, fígado, nervos, olhos, articulações e ossos, coração, circulação sanguínea, entre outras.

Uma pesquisa realizada nos Estados Unidos provou que as condições associadas ao diabetes causam mais mortes do que o câncer de mama e a AIDS, juntos. Além disso, duas em cada três pessoas com diabetes morrem em função de complicações no coração, na circulação sanguínea ou por derrame cerebral (AVC = acidente vascular cerebral). No entanto, vale destacar que nem todas as pessoas com diabetes desenvolverão complicações crônicas ao longo da vida! Além disso, a ciência já comprovou que em pessoas que possuem diabetes e que mantêm taxas adequadas de açúcar no sangue (glicemia) são menores as chances de surgirem complicações crônicas.

Quanto às complicações agudas do diabetes, trata-se de situações que aparecem a qualquer momento, por exemplo, hipoglicemia, cetoacidose diabética, estado hiperglicêmico hiperosmolar. Esse tipo de complicação pode surgir em qualquer pessoa com diabetes inclusive naquelas que conseguem atingir as metas de tratamento. Uma boa ideia é você esclarecer

com seu médico sobre essas complicações para saber como proceder caso essas complicações apareçam.

É surpreendente que pelo menos 42 fatores afetam a glicose. Isso mesmo... Esses fatores estão agrupados em cinco categorias: (1) alimentos, (2) medicamentos, (3) atividade física, (4) fatores biológicos e (5) fatores ambientais. Por isso, não é possível controlar o diabetes, mas gerenciar ou planejar bem o tratamento, a fim de obter glicemias dentro das metas estabelecidas pela equipe de saúde que dá suporte à pessoa que vive com diabetes.

TRATAMENTO E GERENCIAMENTO DO DIABETES



Automonitoramento

Atividade física

Complicações agudas

Educação em diabetes

Fatores ambientais

Fatores biológicos

Gerenciar

Hipoglicemia

Medicação

Metas

Microvasculares

Prevenção

Tratamento

ONLINE



ALIMENTAÇÃO NO TRATAMENTO DO DIABETES

O diabetes tem forte ligação com a alimentação, uma vez que, se não realizada de forma adequada e individualizada, a pessoa com diabetes pode ter dificuldades em atingir as metas de tratamento. A alimentação saudável se trata de uma alimentação balanceada, que ajuda a pessoa que possui diabetes a atingir os níveis de açúcar no sangue (glicemia) mais adequados. Uma alimentação balanceada contribui para melhor gerenciamento do diabetes porque ela é capaz de abastecer o organismo com a quantidade ideal de energia e de nutrientes necessários para todas as células do nosso corpo.

Para isto, a recomendação é comer alimentos variados, equilibrar a qualidade e a quantidade das porções nas refeições e nos lanches, além de adaptar o consumo de alimentos de acordo com as condições de saúde de cada pessoa.

A alimentação é uma das formas de gerenciar o diabetes com saúde. Para a prevenção de complicações do diabetes, é indicado manter um estilo de vida saudável, aliando alimentação à prática regular de exercícios físicos, com o uso da insulina ou outro medicamento prescrito pelo médico, além seguir as orientações dos profissionais da equipe de saúde. Com educação sobre o diabetes, a pessoa pode realizar o automonitoramento de suas glicemias, um papel determinante no sucesso do tratamento.

O profissional especialista na elaboração do plano alimentar é o nutricionista. Se você ainda não recebeu orientações nutricionais, marque sua consulta com esse profissional para um plano alimentar adequado e individualizado!

ALIMENTAÇÃO NO TRATAMENTO DO DIABETES



Adaptar
Educação
Energia
Equilibrar
Exercícios
Glicemia
Individualizado

Insulina
Lanches
Nutricionista
Nutrientes
Plano Alimentar
Porções
Prevenção

Qualidade
Quantidade
Refeições
Saudável
Variar

ONLINE



EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DO DIABETES

Atividade física é essencial para qualquer pessoa viver com saúde. Por isso, quem tem diabetes mellitus pode e deve praticar exercícios físicos!

Os melhores resultados para prevenção do diabetes tipo 2 e o tratamento de qualquer tipo de diabetes podem ser adquiridos com a prática regular de exercícios físicos. O ideal é você praticá-los com orientação profissional a fim de aliar os diferentes tipos de exercícios à alimentação e aos medicamentos em uso, de forma adequada e segura.

Para manter a saúde, prevenir as complicações do diabetes e gerenciar as taxas de açúcar no sangue (glicemia), a pessoa que possui diabetes pode inserir a prática de exercício físico em suas metas de tratamento. A recomendação é no mínimo 150 minutos de exercícios aeróbicos por semana, podendo dividir entre 3 e 5 dias na semana, além de associar exercícios resistidos e alongamentos.

Mas fique atento a alguns cuidados que a pessoa com diabetes precisa seguir ao se exercitar. Aqui estão algumas sugestões: (1) prefira atividades que você goste de fazer (prazerosas) e que consiga mantê-las em seu dia a dia; (2) ao iniciar algum programa de exercícios, dê preferência às atividades leves como caminhada e natação e só depois aumente o nível; (3) não se esqueça de realizar atividades após as refeições e de verificar a glicemia antes, durante e depois do exercício; e (4) prefira usar calçados confortáveis e meias claras e sem costura.

Além disso, evite praticar exercício físico com a glicemia muito alta (hiperglicemia) ou baixa (hipoglicemia), de acordo com as orientações da equipe de saúde que te acompanha no tratamento do diabetes.

EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DO DIABETES



Alongamentos

Atividades leves

Automonitoramento

Calçados

Caminhada

Disciplina

Glicemia

Hiperglicemia

Hipoglicemia

Horário

Insulina

Natação

Orientação

Organização

Preferência

Refeições

ONLINE



OS 7 COMPORTAMENTOS DO AUTOCUIDADO EM DIABETES

Entende-se por autocuidado a atitude de dar atenção a nós mesmos. Na maioria das vezes, o autocuidado está orientado a nossa própria saúde. Assim, os hábitos saudáveis deveriam ser realizados por iniciativa própria. Se você tem diabetes, pode entender o autocuidado como a prática desempenhada por si próprio para o seu benefício, buscando acima de tudo seu bem-estar e promoção da sua saúde.

Diante disso, os sete comportamentos do autocuidado em diabetes foram definidos pela Associação Americana de Educadores em Diabetes (do inglês, American Association of Diabetes Educators - AADE), para direcionar a prática de ações educativas e identificar a qualidade dos resultados obtidos com um programa de educação em diabetes.

Veja na lista abaixo quais são os sete comportamentos do cuidado em diabetes:

- 1. Comer saudavelmente:** seguir um plano alimentar com vários tipos de alimentos, porções e horários;
- 2. Manter-se ativo:** praticar exercícios físicos regularmente e de segura dentro do contexto do diabetes, além de reduzir o tempo em comportamentos sedentários;
- 3. Vigiar as taxas:** glicemia (açúcar no sangue), pressão arterial, cetona na urina e peso corporal. A automonitorização da sua taxa de açúcar no sangue é um aspecto relevante do autocuidado, pois ajuda a saber se está atingindo as metas de tratamento recomendadas para você;
- 4. Tomar medicamentos:** é recomendável que você busque utilizar seus medicamentos com responsabilidade, no horário e na dose correta, seguindo todas as orientações do médico que prescreveu seu tratamento;
- 5. Adaptar-se saudavelmente:** procure escolher comportamentos variados

de acordo com as diferentes situações de seu dia a dia como em viagens, festas, doenças intercorrentes, entre outros. Busque se adaptar e aprender a lidar com os desafios de viver com diabetes;

6. Resolver problemas relacionados ao diabetes: tente evitar, identificar e tratar corretamente as situações de hipoglicemia (açúcar baixo no sangue) e de hiperglicemia (açúcar alto no sangue), e desta forma, você conseguirá melhores resultados no gerenciamento do diabetes;

7. Reduzir os riscos: procure adotar comportamentos de autocuidado que reduzem ou evitam as complicações do diabetes. É muito importante que você saiba reconhecer seu poder de alterar seus resultados de saúde.

OS 7 COMPORTAMENTOS DO AUTOCUIDADO EM DIABETES



Adaptar

Alimentação

Autocuidado

Bem-estar

Comportamentos

Educação

Exercícios

Hábitos

saudáveis

Medicamentos

Monitoramento

Reduzir os riscos

Resolver problemas

Responsabilidade

Vigiar as taxas

ONLINE



http://crossword.info/Edsondasilva/9_Os_7_Comportamentos_do_Autocuidado_em_Diabetes

TENHO PARENTES COM DIABETES... EU TAMBÉM POSSO TER?

Sabia que se você tem parentes com diabetes, você tem maior risco para desenvolver diabetes ao longo de sua vida? É isso mesmo! Ter parentes próximos como pais e irmãos com diagnóstico de diabetes pode aumentar as chances da pessoa ter diabetes no futuro.

A ciência já reconhece a influência genética no surgimento do diabetes. Em razão disso, se você tem parentes com diabetes tipo 2 (DM2), não ignore este fato! Quanto mais cedo você souber o diagnóstico de qualquer condição crônica (doença) como o diabetes, mais rápido você poderá agir para continuar saudável, agora e no futuro. Por isso, se o médico confirmar seu diagnóstico de diabetes ou de pré-diabetes, é fundamental seguir os cuidados indicados pela equipe de saúde.

O fato de saber que você tem essa condição possibilitará o início do tratamento o quanto antes, favorecendo a manutenção de sua saúde. É isso mesmo, você não leu errado! Quem tem diabetes e atinge as metas de tratamento pode ter uma vida comum e fazer o que quiser, tal como uma pessoa que não tem diabetes: praticar esportes, estudar, trabalhar, ter uma profissão e muito mais.

Além disso, se você tem diabetes tipo 2, seus irmãos ou filhos podem ter maior chance de desenvolver diabetes. Neste caso, é importante que todos os membros da família consultem profissionais da equipe de saúde e façam exames, afim de conhecerem suas condições de saúde ou de doença!

TENHO PARENTES COM DIABETES... EU TAMBÉM POSSO TER?



Agir

Autocuidado

Chances

Consultar

Diagnóstico

Equipe de saúde

Exames

Família

Filhos

Futuro

Genética

Gerenciar

Irmãos

Parentes

Precoce

Risco



REFERÊNCIAS

ADAM, L.; O'CONNOR, C.; GARCIA, A. C. Evaluating the impact of diabetes self-management education methods on knowledge, attitudes and behaviours of adult patients with type 2 diabetes mellitus. **Canadian Journal of Diabetes**, v. 42, n. 5, p. 470–477, 2018.

AMERICAN ASSOCIATION OF DIABETES EDUCATORS. An effective model of diabetes care and education: revising the AADE7 Self-Care Behaviors®. **The Diabetes Educator**, v. 46, n. 2, p. 139-160, 2020. Disponível em: < <https://doi.org/10.1177/014572171989490> >.

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Classification and diagnosis of diabetes: standards of medical care in diabetes-2022. **Diabetes Care**, v. 45, n. Suppl. 1, p. S17–S38, 2022. Disponível em: < <https://doi.org/10.2337/dc21-S002> >.

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Facilitating behavior change and well-being to improve health outcomes: standards of medical care in diabetes - 2022. **Diabetes Care**, 2022. v. 45, n. January, p. S60–S82. Disponível em: < <https://doi.org/10.2337/dc22-S005> >.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. Vigitel Brasil 2020: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2020/Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BROWN A. **42 factors that affect blood glucose?! a surprising update.**

Disponível em: <<https://diatribe.org/42-factors-affect-blood-glucose-surprising-update>>.

COBAS, R. et al. Diagnóstico do diabetes e rastreamento do diabetes tipo 2. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2022). Disponível em:< <https://diretriz.diabetes.org.br/diagnostico-e-rastreamento-do-diabetes-tipo-2/>>.

KERFOOT, B. P. et al. A team-based online game improves blood glucose control in veterans with type 2 diabetes: A randomized controlled trial. *Diabetes Care*, v. 40, n. 9, p. 1218–1225, 2017. Disponível em: < <https://doi.org/10.2337/dc17-0310> >.

MOURÃO, D. M. et al. Apoio familiar no Diabetes Tipo 1 na ótica da equipe do Centro de Referência Diabetes nas Escolas de Teixeira de Freitas. Em: EDSON DA SILVA (Ed.). *Práticas educativas em saúde para pessoas com Diabetes Tipo 1*. Curitiba: Brazil Publishing, 2020. p. 7–31. Disponível em: < <https://aeditora.com.br/produto/praticas-educativas-em-saude-para-pessoas-comdiabetes-tipo-1/> >.

ORLANDI, M. et al. Autocuidado e rede de suporte às pessoas com diabetes: habilidades adaptativas e adversidades. *Investgación*, v. 17, n. 1, p. 0–15, 2022.

PITITTO, B. DE A. et al. Metas no tratamento do diabetes. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2022). Disponível em:< <https://diretriz.diabetes.org.br/metas-no-tratamento-do-diabetes/>>.

RODACKI, M. et al. Classificação do diabetes. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2022). Disponível em:< <https://diretriz.diabetes.org.br/classificacao-do-diabetes/>>.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020. Disponível em:

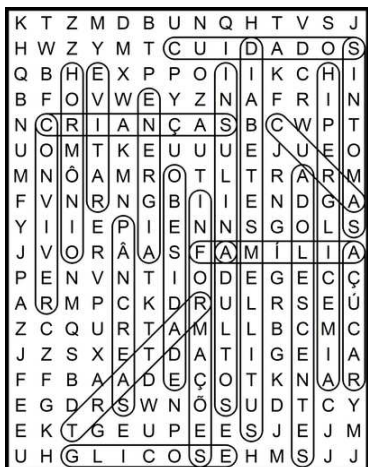
<<https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/DIRETRIZES-COMPLETA-2019-2020.pdf>>.

WARSHAW, H. et al. The role and value of ongoing and peer support in diabetes care and education. *The Diabetes Educator*, v. 16, p. 569–579, 2019.

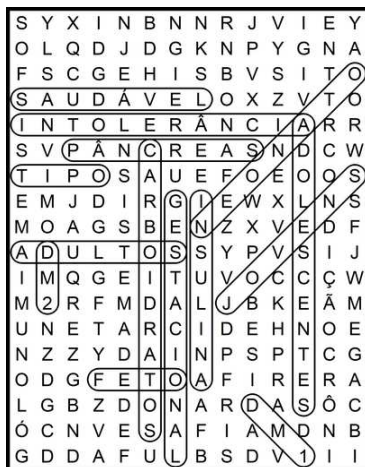
WILLIAMS, J. S.; WALKER, R. J.; EGEDE, L. E. The role of family and peer support in diabetes. *Em: Behavioral Diabetes*. p. 391–401, 2020.

GABARITOS

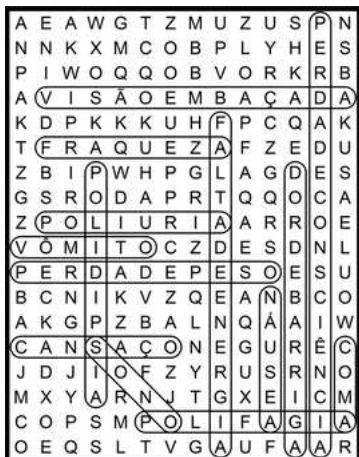
O que é diabetes?



Tipos de diabetes



Sintomas do DM1



Hiperglicemia

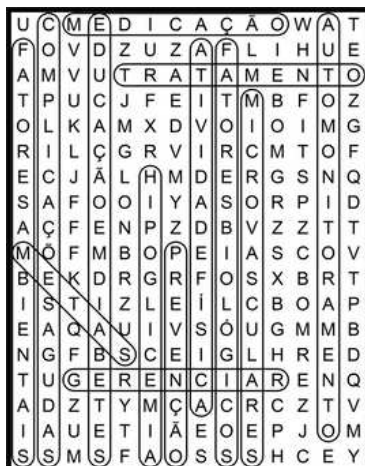


GABARITOS

Hipoglicemia



Tratamento e gerenciamento do DM



Alimentação no tratamento do DM

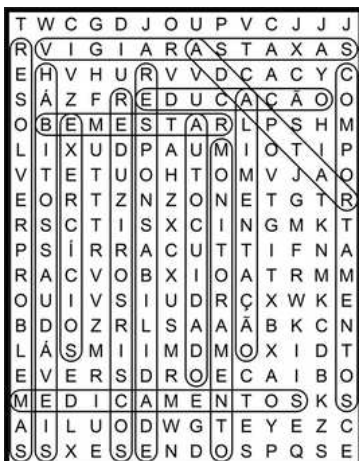


Exercício físico no tratamento do DM



GABARITOS

**Os 7 comportamentos do Tenho parentes com
autocuidado em DM DM...eu também posso ter?**



SOBRE OS AUTORES

Edson da Silva 

Professor Associado nível I na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), lotado no Departamento de Ciências Básicas (DCB) da Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde (FCBS). Educador em Diabetes pela ADJ Diabetes Brasil, International Diabetes Federation e Sociedade Brasileira de Diabetes. Coordenador do Centro de Referência Diabetes nas Escolas (CRDE) de Diamantina. Vice-coordenador do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Nutrição (PPGCN) de 2019 a 2023. É líder do Grupo de Estudo do Diabetes (GED) credenciado pelo CNPq no Diretório dos Grupos de Pesquisa no Brasil. Fisioterapeuta pela Fundação Educacional de Caratinga (2001); Mestre (2007) e Doutor em Biologia Celular e Estrutural pela UFV (2013). É especialista em Educação em Diabetes pela Universidade Paulista (2017), em Tecnologias Digitais e Inovação na Educação pelo Instituto Prominas (2020) e em Games e Gamificação na Educação (2020). É membro da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), membro de corpos editoriais e parecerista ad hoc de revistas científicas nacionais e internacionais da área de ciências da saúde e de educação. É Editor de área na Revista Brasileira de Extensão Universitária (RBEU).

Luis Fernando de Freitas Reis (Bolsista de IC) 

Graduando no curso de Medicina, Faculdade de Medicina de Diamantina (FAMED)/UFVJM; Bolsista CNPq.

Marileila Marques Toledo 

Enfermeira pela Universidade Federal de Viçosa (2015), mestra pelo Programa de Pós-Graduação Saúde, Sociedade e Ambiente, UFVJM (2019), Especialização em Formação de Educadores em Diabetes pela Universidade Paulista (2018); outoranda em Ciências da Saúde - UFVJM (2020) - bolsista

Capes. É membro do projeto 'Centro de Referência Diabetes nas Escolas em Diamantina' e do Grupo de Estudo do Diabetes (GED-UFVJM), credenciado pelo CNPq. É membro associado da Sociedade Brasileira de Diabetes, pilar hospitalar. Atuou como membro da diretoria - gestão 2019 da Associação de Pós-Graduandos (APG) da UFVJM. Tem experiência em Enfermagem, Saúde Coletiva, Diabetes Mellitus, Educação Permanente em Saúde e Técnicas de Diagnóstico por Imagem.

CENTRO DE REFERÊNCIA DIABETES NAS ESCOLAS DE DIAMANTINA
GRUPO DE ESTUDO DO DIABETES

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM)
Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEXC)/UFVJM
Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)
Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)
Revista Momento Diabetes

