



Manual para uma Vida Saudável

Portuguese

 SALT LAKE
COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

Manual para uma Vida Saudável

Saúde do Coração.....	1
Pressão Arterial.....	1
Pressão alta/Hipertensão.....	2
Consequências da Hipertensão.....	3
5 Passos para Controlar a Pressão Alta.....	4
4 Passos para Medir a Pressão Corretamente.....	5
Como Monitorar a Pressão em Casa.....	6
Dicas saudáveis para o coração.....	7
Gerindo seus Medicamentos.....	8
Pré-diabetes e Diabetes	9
Pré-diabetes.....	9
Glicose no Sangue e Exame A1C.....	10
Diabetes Gestacional.....	11
Você tem Pré-diabetes?.....	12
Dicas para Prevenir Diabetes.....	13
Programa Nacional de Prevenção de Diabetes.....	14
Diabetes Tipo 2	15
Como Diabetes Afeta Você?.....	16
Como Gerir a Diabetes?.....	17
Diabetes e Alimentação Saudável	18
Diabetes e Diabetes e Atividade Física	19
Vida Saudável.....	20
Stress.....	20
Peso Saudável.....	21
IMC (Índice de Massa Corporal).....	22
Atividade Física.....	23
Orientação Nutricional.....	24
Dicas para Alimentação Saudável.....	25
Substituições Saudáveis.....	26
Colesterol.....	27
Fibra.....	28
Sal.....	29
Água e Hidratação.....	30
Segurança na Utilização de Opioides	31



Saúde do Coração

Pressão Arterial	1
Pressão alta/Hipertensão	2
Consequências da Hipertensão	3
5 Passos para Controlar a Pressão Alta	4
4 Passos para Medir a Pressão Corretamente.....	5
Como Monitorar a Pressão em Casa	6
Dicas saudáveis para o coração	7
Gerindo seus Medicamentos	8



PRESSÃO ARTERIAL

Pressão Arterial é a força com a qual o sangue empurra as paredes dos vasos sanguíneos.

O que é pressão arterial?

Pressão arterial é a força com a qual o sangue empurra as paredes dos vasos sanguíneos. O sangue leva oxigênio através do corpo pelo coração para cada área do seu corpo.

Como a pressão arterial afeta você?

Entender como o coração e as artérias criam pressão arterial ajudará a que entenda como a pressão alta pode afetar negativamente a sua saúde. Se a sua pressão arterial é alta de forma consistente, o que pode causar danos nos seus vasos sanguíneos. Isto pode causar diversos problemas de saúde e até a morte (ver pág. 3).

117

Sistólica

Mede a pressão nas artérias quando o coração bate beats (quando o músculo cardíaco se contrai)

76

Diastólica

Mede a pressão nas artérias entre cada batida do coração (quando o músculo cardíaco está em descanso entre cada batida e se enchendo de sangue)

Porque a pressão alta é conhecida como a “Assassina Silenciosa”?

Na maioria das vezes não existem sintomas óbvios. Algumas características físicas e estilos de vida podem fazer com que você corra um risco maior (ver pág. 2).

Como saber qual é a sua pressão arterial?

A única forma de saber é medir a sua pressão arterial regularmente pelo seu médico ou medir a sua pressão arterial em casa (ver pág. 6).



PRESSÃO ALTA / HIPERTENSÃO

Quando a pressão nas suas artérias é mais alta do que devia ser.

O que é pressão alta?

- Quando a força do sangue fluindo pelos seus vasos sanguíneos é consistentemente muito alta.
- Isto causa danos dentro dos seus vasos sanguíneos e pode causar sérios problemas de saúde.



Fatores de Risco

Hereditários / Físicos

1. **Histórico Familiar** – se os seus pais ou outros parentes próximos têm pressão alta.
2. **Idade** – Quanto mais velho você for, mais probabilidade você tem de ter pressão alta.
3. **Sexo** – Até aos 45 anos, homens têm mais probabilidade de ter pressão alta do que mulheres. Dos 45 aos 64 anos homens e mulheres tendem a ter pressão alta na mesma proporção. Com 65 anos ou mais, mulheres têm maior probabilidade de ter pressão alta.
4. **Raça** – Afrodescendentes tendem a ter pressão alta mais frequentemente do que pessoas de quaisquer outras origens raciais.



Estilos de Vida

1. **Sedentarismo** – Não praticar atividade física suficiente como parte do seu estilo de vida (ver pág. 23)
2. **Dieta Pouco Saudável** – Uma dieta muito rica em sal, calorias, gordura saturada e açúcar (ver pág. 24.)
3. **Excesso de Peso ou Obesidade** – Ter muito peso sobrecarrega o seu coração e sistema circulatório.
4. **Consumir Álcool em Excesso** – Beber muito álcool regularmente pode causar muitos problemas de saúde

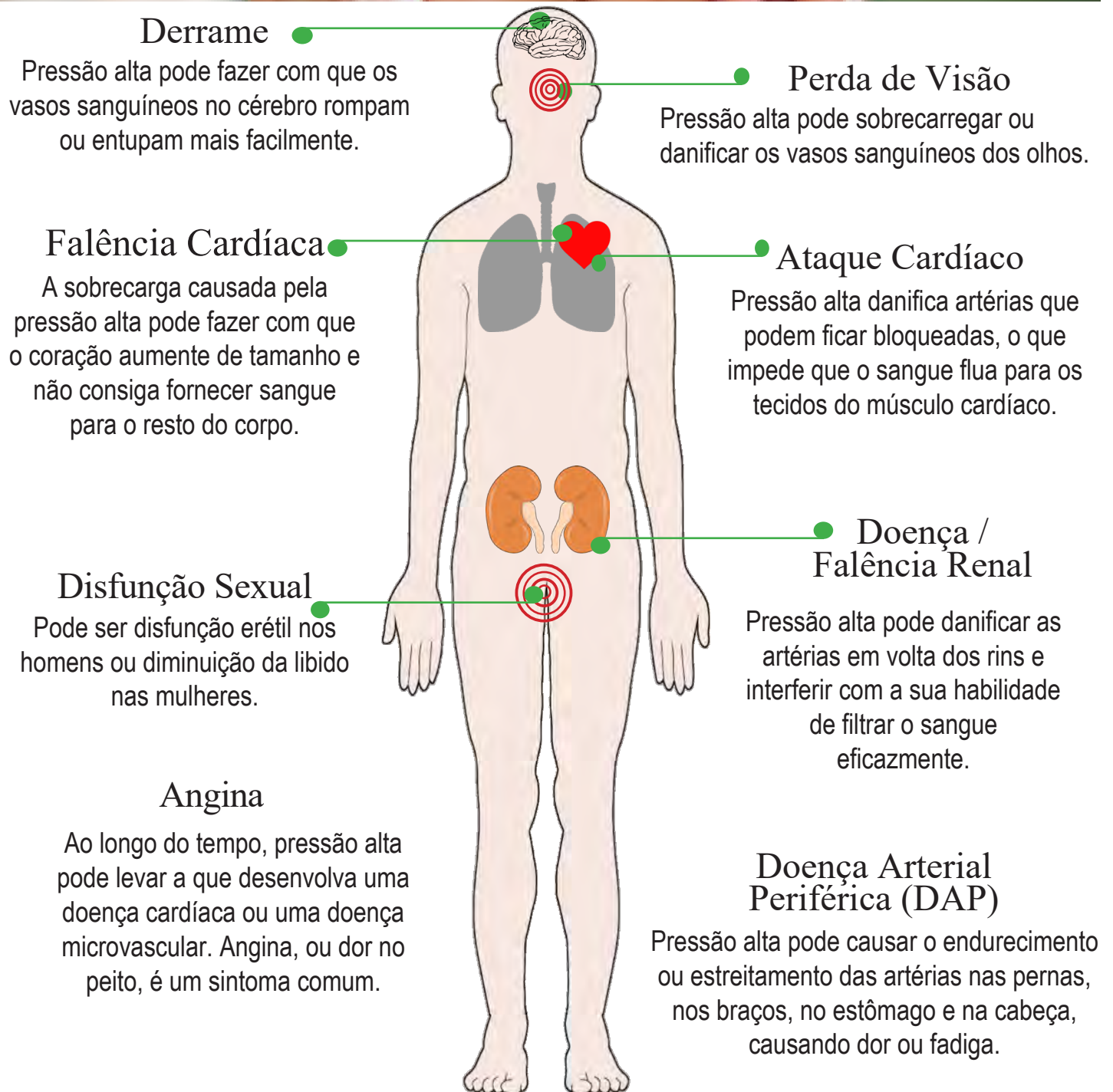


Potenciais Fatores Contribuintes

1. **Utilização de Produtos com Tabaco** – Esta substância pode causar um aumento temporário da pressão arterial.
2. **Stress**- Muito stress pode aumentar a pressão arterial (ver pág. 20).

CONSEQUÊNCIAS DA HIPERTENSÃO

Pressão alta põe a sua saúde e qualidade de vida em risco.





5 PASSOS PARA CONTROLAR A PRESSÃO ALTA

Você pode fazer mudanças na sua vida para controlar a sua pressão alta.

1. Saiba os seus números. Sem medir a sua pressão arterial regularmente, você não saberá se está dentro do intervalo normal.

Categoria da Pressão Arterial	Sistólica mm Hg (número superior)		Diastólica mm Hg (número inferior)
Normal	inferior a 120	e	Inferior a 80
Elevada	120-129	e	Inferior a 80
Pressão Alta Nível 1 (Hipertensão)	130-139	ou	80-89
Pressão Alta Nível 2 (Hipertensão)	140 ou superior	ou	90 ou superior
Crise de Hipertensão (Consulte seu médico imediatamente)	Superior a 180	e/ou	Superior a 120

2. Fale com o seu médico para criar um plano para baixar a sua pressão arterial.
3. Faça algumas mudanças no seu estilo de vida:
 - Mantenha um peso saudável (ver pág. 21).
 - Coma de maneira saudável (ver pág. 25).
 - Reduza o consumo de sal/sódio (ver pág. 29).
 - Seja ativo (ver pág. 23).
 - Limite o consumo de álcool - 1 bebida (mulheres), 2 bebidas (homens) por dia.
4. Meça a sua pressão arterial em casa (ver pág. 6).
5. Tome a sua medicação exatamente como o médico prescreveu (ver pág. 8)

4 PASSOS PARA MEDIR A PRESSÃO CORRETAMENTE

Medir a pressão corretamente é fundamental para um diagnóstico adequado.



30 minutos ANTES de medir a pressão:

EVITE

- Consumir álcool ou cafeína
- Consumir produtos à base de tabaco
- Fazer exercício
- Sentir ansiedade

1



- Esvazie a sua bexiga

- Sente e relaxe por cinco minutos

- Não ver televisão ou leia

- Não fale com quem está por perto ou com a pessoa que está medindo a pressão

2



Sente com a coluna ereta:

- Pernas e tornozelos descruzados

- Pés apoiados contra o solo

- Costas apoiadas no encosto da cadeira

3



- Use uma braçadeira de tamanho adequado

- Coloque a braçadeira no braço descoberto, dois a três centímetros acima da articulação do cotovelo

- Mantenha a braçadeira ao nível do coração

- Cotovelo ligeiramente dobrado

- Palma da mão para cima, braço apoiado numa superfície plana

4



COMO MONITORAR A PRESSÃO EM CASA

O momento perfeito é o agora.

Por que deve monitorar a pressão em casa?

Isto permite que você tenha mais controle sobre o seu tratamento por controlar a sua pressão arterial.

Por que manter um registro das medições da sua pressão arterial?

Uma medição da pressão arterial é apenas um retrato, dizendo apenas qual é a sua pressão arterial naquele momento. Um registro das medições feitas ao longo do tempo demonstra qual é a sua pressão arterial na maior parte do tempo, o que ajuda a criar uma parceria com o seu médico para diminuir a sua pressão arterial.

Como medir a sua pressão arterial?

Antes da medição:

1. Descanse por 5 minutos.
2. Use um aparelho automático certificado.
3. Use uma braçadeira com o tamanho adequado para o seu braço.
4. Vá ao banheiro antes de medir.
5. NÃO faça exercício, fume, coma em grande quantidade, tome descongestionantes ou consuma cafeína 30 minutos antes da medição.

Posição adequada:

1. Sente em uma cadeira, com as costas apoiadas.
2. Sente com as pernas descruzadas e os pés contra o solo (ou um banco).
3. Apoie o braço numa mesa de forma a que esteja ao nível do coração.
4. Coloque a braçadeira no braço sem roupa um pouco acima do cotovelo.

Medindo a pressão arterial:

1. Não fale, mande mensagens, leia, veja televisão ou use o telefone, computador ou tablet enquanto estiver medindo a pressão.
2. Use a máquina de medição de acordo com as instruções fornecidas pelo fabricante.
3. Escreva os dois números no seu registro de medição.
4. Aguarde um minuto e repita.



DICAS SAUDÁVEIS DO CORAÇÃO

Para reduzir o risco de ataque cardíaco ou derrame.

ASPIRINA



- Tome ASPIRINA de acordo com as indicações do seu médico.
- Pergunte se aspirina pode reduzir o risco de ter um ataque cardíaco ou derrame.
- Informe o seu médico se houver histórico familiar de ataque cardíaco ou derrame.
- Informe o seu médico sobre o seu histórico de saúde.

Controle da PRESSÃO ARTERIAL



- Controle a sua PRESSÃO ARTERIAL (ver pág. 4).
- Descubra quais são os seus números em: www.checkmypressure.org
- Trabalhe com o seu médico para diminuir a sua pressão arterial, caso seja alta.



Controle o COLESTEROL

- Controle o seu colesterol (ver pág. 27).

PARE DE FUMAR



- Não fume.
- Fumar aumenta a pressão arterial, o que aumenta o risco de ataque cardíaco ou derrame.
- Se fuma, deixe de fumar.
- Ligue 1-800-QUIT-NOW (1-800-7848-669) para obter ajuda gratuita.



GERINDO SEUS MEDICAMENTOS

"Medicamentos não funcionam em pacientes que não os tomam".
- C. Everett Koop, Médico e antigo Cirurgião-Geral dos EUA.

Tome os medicamentos da forma como foram prescritos:

- Quantidade certa (dose correta).
- Hora certa (tente tomar à mesma hora todos os dias).
- Forma certa (exemplo: via oral, duas vezes ao dia, às refeições)
- Duração certa (pelo período indicado pelo médico).

Por que gerir os seus medicamentos é tão importante?

- Diminui os sintomas.
- Reduz os efeitos secundários.
- Retarda o avanço da doença.
- Ajuda a prevenir problemas futuros.
- Previne hospitalizações.
- Diminui custos com cuidados médicos.



Cerca de 50% das pessoas gere os seus medicamentos de forma incorreta!

Por que as pessoas não tomam os seus medicamentos corretamente?

- Custo da medicação.
- Complexidade do tratamento.
- Falta de apoio.
- Diminui custos com cuidados médicos.

Dicas para gerir os seus medicamentos:

- Use uma caixa de comprimidos para ajudar na organização
- Pergunte sobre a possibilidade de doses diárias únicas.
- Envolve a sua família e amigos.
- Aprenda o porquê de os medicamentos prescritos serem importantes.
- Peça ao seu farmacêutico que ajude você a “sincronizar” ou combinar as datas de buscar os medicamentos.
- Tome os medicamentos ao mesmo tempo que faz outras tarefas rotineiras (escovar os dentes, tomar banho).
- Mantenha um registro ou diário dos seus medicamentos e de como se sentiu depois de tomar.
- Estabeleça objetivos com o seu médico ou farmacêutico.
- Informe o seu médico ou farmacêutico se não tem tomado os seus medicamentos.



Pré-diabetes e Diabetes

Pré-diabetes	9
Glicose no Sangue e Exame A1C.....	10
Diabetes Gestacional.....	11
Você tem Pré-diabetes?.....	12
Dicas para Prevenir Diabetes.....	13
Programa Nacional de Prevenção de Diabetes...14	
Diabetes Tipo 2.....	15
Como Diabetes Afeta Você?.....	16
Como Gerir a Diabetes?.....	17
Diabetes Alimentação Saudável.....	18
Diabetes e Atividade Física	19



PRÉ-DIABETES

Pré-diabetes é um alerta de que você está num caminho que levará à diabetes, mas não é tarde demais para mudar isso.

O que é pré-diabetes?

É uma condição de saúde na qual a quantidade de açúcar no sangue é mais alta do que o normal, mas não alta o suficiente para ser considerado Diabetes Tipo 2.

Quem está em risco?

Aqueles que são:

- Maiores de 45 anos.
- Fisicamente ativos menos de 3 vezes por semana.
- Afrodescendentes, hispânicos/latino americanos, ameríndios/nativos do Alasca, nativos das ilhas do Pacífico e algumas pessoas de origem asiática.

Aqueles que têm:

- Excesso de peso (ver pág. 22).
- Pressão alta.
- Colesterol alto.
- Níveis elevados de glicose.
- Histórico familiar de Diabetes Tipo 2.

Aqueles que têm histórico familiar de:

- Diabetes gestacional (ver pág. 11).
- Síndrome de ovários policísticos.
- Doença cardiovascular.

1 em cada 3 adultos nos EUA tem diabetes



9 em cada 10 não sabem que têm a doença, porque não têm sinais ou sintomas

Se você tem alguns destes fatores de risco, peça ao seu médico para fazer um teste de medição do açúcar no sangue e faça o teste de risco de pré-diabetes (ver pág. 12).



GLICOSE NO SANGUE E O EXAME A1C

Açúcar no sangue também é chamado de glicose.

Açúcar/Glicose no Sangue

O que é glicose no sangue?

- É o principal tipo de açúcar no seu sangue.
- Este açúcar vem dos carboidratos nos alimentos que você come e é a principal fonte de energia usada pelo corpo

Por que deve medir a glicose no sangue?

- Um teste de medição de glicose no sangue mede a quantidade de glicose no seu sangue.
- Fale com o seu médico sobre os seus níveis de açúcar no sangue.

Normal	←→	Inferior a 100 mg/dl
Pré-diabetes	←→	100-125 mg/dl 126
Diabetes	←→	mg/dl ou higher

A1C

O que é o Exame A1C?

- Um exame de sangue que mostra seus níveis médios de glicose nos últimos 2-3 meses.
- Um dos exames disponíveis para ajudar no diagnóstico de pré-diabetes e diabetes tipo 2.

Por qué fazer um exame para saber se tem pré-diabetes?

- Fazer exames é importante no início da doença, dado que pré-diabetes não tem sintomas.
- Permite ao seu médico descobrir e tratar pré-diabetes, o que permite prevenir a progressão para diabetes tipo 2.
- Os resultados deste exame são a melhor forma de se os níveis de açúcar no sangue estão sob controle ao longo do tempo.

Normal	←→	Inferior a 5.7%
Pré-diabetes	←→	5.7%-6.4%
Diabetes	←→	6.5% ou superior



DIABETES GESTACIONAL

Níveis elevados de açúcar no sangue e diabetes durante a gravidez.

O que é diabetes gestacional?

- Diabetes gestacional é o que acontece quando uma pessoa tem níveis elevados de açúcar no sangue que se desenvolvem durante a gravidez.
- Como outros tipos de diabetes, a diabetes gestacional afeta como as células do seu corpo usam o açúcar (glicose).
- Diabetes gestacional pode afetar a gravidez e a saúde do bebê.

Quando e por que você deve fazer o exame?

- Todas as mulheres grávidas devem fazer o exame entre as 24-28 semanas da gestação.
- Um diagnóstico leva ao tratamento, educação e menos problemas de saúde tanto para a mãe como para a criança.

Riscos de Saúde para a Mãe:

- 50% de chance de desenvolver Diabetes Tipo 2 ao longo da vida.
- Problemas no parto.
- Obesidade (ver pág. 22).
- Pré-eclâmpsia - causa pressão alta.
- Pressão alta (ver pág. 2).

Riscos de Saúde para a Criança:

- Nascimento precoce (prematureo).
- Angústia respiratória, fazendo com que respirar seja difícil.
- Baixos níveis de açúcar no sangue (hipoglicemia).
- Risco aumentado de desenvolvimento de Diabetes Tipo 2 ao longo da vida.
- Peso excessivo ao nascer (aumenta o risco de problemas no parto, por causa do tamanho do bebê).

VOCÊ TEM PRÉ-DIABETES?

Teste de Risco de Pré-diabetes.

- 1 Qual é sua idade?**
 Menos de 40 anos (0 pontos)
 40-49 anos (1 ponto)
 50-59 anos (2 pontos)
 60 anos ou mais (3 pontos)
 - 2 Você é homem ou mulher?**
 Homem (1 ponto)
 Mulher (0 pontos)
 - 3 Caso seja mulher, já foi diagnosticada com diabetes gestacional?**
 Sim (1 ponto) Não (0 pontos)
 - 4 Seu pai, sua mãe ou algum(a) irmão / irmã tem diabetes?**
 Sim (1 ponto) Não (0 pontos)
 - 5 Já foi diagnosticado(a) com pressão alta?**
 Sim (1 ponto) Não (0 pontos)
 - 6 Você é fisicamente ativo(a)?**
 Sim (1 ponto) Não (0 pontos)
 - 7 Qual é a sua situação relativamente ao seu peso?**
 (ver a tabela ao lado)
- Some a sua pontuação**

Escreva a pontuação nesta caixa





Altura	Peso (lbs.)		
4'10"	119-142	143-190	190+
4'11"	124-147	148-197	197+
5'0"	128-152	153-203	204+
5'1"	132-157	158-210	211+
5'2"	136-163	164-217	218+
5'3"	141-168	169-224	225+
5'4"	145-173	174-231	232+
5'5"	150-179	180-239	240+
5'6"	155-185	186-246	247+
5'7"	159-190	191-254	255+
5'8"	164-196	197-261	262+
5'9"	169-202	203-269	270+
5'10"	174-208	209-277	278+
5'11"	179-214	215-285	286+
6'0"	184-220	221-293	294+
6'1"	189-226	227-301	302+
6'2"	194-232	233-310	311+
6'3"	200-239	240-318	319+
6'4"	205-245	246-327	328+
	(1 ponto)	(2 pontos)	(3 pontos)
Se você pesa menos do que o indicado na coluna da esquerda (0 pontos)			

Se a sua pontuação for 5 ou mais você provavelmente tem pré-diabetes e está em risco elevado de desenvolver diabetes tipo 2. Fale com o seu médico para saber como reduzir o risco (ver pág. 13).



DICAS PARA PREVENIR DIABETES?

Pré-diabetes é um aviso de que você está em risco de ter diabetes,
mas não é tarde demais.

DICAS de prevenção:

Pré-diabetes • Diabetes Tipo 2 • Diabetes Gestacional



- Mantenha um peso saudável ou faça a gestão do seu peso (ver pág. 21).
- Se você tem excesso de peso, perca 5-7% do seu peso corporal.



- Fale com o seu médico sobre perder excesso de peso antes de engravidar (ver pág. 22).
- Coma uma variedade de alimentos saudáveis ricos em fibra e com baixo teor de gorduras saturadas e açúcares adicionado (ver pág. 22, 28).



- Seja fisicamente ativo. Seja ativo por pelo menos 30 minutos por dia, 5 vezes por semana (mesmo durante a gravidez) (ver pág. 23).
- Pare de fumar.



- Controle a sua pressão arterial (ver pág. 4).
- Controle o seu colesterol (ver pág. 27).



- Para mães com diabetes gestacional / níveis altos de glicose no sangue, faça um exame para detectar se tem diabetes 6 a 12 semanas depois do seu bebê nascer, depois a cada 1-3 anos.
- Visite o seu médico regularmente

PROGRAMA NACIONAL DE PREVENÇÃO DE DIABETES

Um programa de intervenção comprovado para lidar com pré-diabetes.

O que é o Programa Nacional de Prevenção de Diabetes (NDPP, em inglês)?

- PNPD é um programa de mudança de estilo de vida com duração de um ano para prevenir Diabetes Tipo 2 (DT2).
- Foi criado pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC, em inglês) e foi provado que funciona.

Elegibilidade

- Ter pelo menos 18 anos **e**
- Ter excesso de peso (IMC ≥ 24 ; ≥ 22 se de origem asiática) **e**
- Não ter sido diagnosticado previamente com diabetes tipo 1 ou tipo 2 **e**
- Ter tido um exame de sangue que indique pré-diabetes no último ano (ver pág.10).
- **Ou** ter tido um diagnóstico prévio de diabetes gestacional (ver pág. 11).

Qual são os benefícios do NDPP?

- Participantes diminuem o risco de desenvolverem DT2 em 58% (ou 71% para pessoas com mais de 60 anos).
- Participantes fazem pequenas mudanças que resultam em perda de peso e comportamentos saudáveis.
- Participantes perdem entre 5-7% do seu peso corporal através de:
 1. Aumento da atividade física (150 minutos por semana)
 2. Alimentação nutritiva
 3. Competências de adaptação às alterações de estilo de vida

O curso contempla

- Apoio de um treinador e colegas.
- Currículo aprovado pela CDC.
- Ministrado por um coach de estilo de vida capacitado.

Fale com o seu médico sobre participar no Programa Nacional de Prevenção de Diabetes

**VOCÊ PODE
MUDAR A
SUA
VIDA!**



DIABETES TIPO 2

Anteriormente conhecida como diabetes da idade adulta.

O que é diabetes tipo 2?

- É uma condição de saúde na qual o seu corpo não usa ou produz insulina de maneira adequada.
- O corpo necessita de insulina para fazer com que o açúcar chegue às células. Se o açúcar não entra nas células, muito açúcar fica no seu sangue, o que pode causar problemas.

Como saber se você tem diabetes?

Estas são três formas de diagnosticar diabetes:

1. Exame A1C (sem jejum): Mostra a média de açúcar no sangue para, aproximadamente, os últimos três meses. Um resultado de 6.5% ou superior significa que você tem diabetes.
2. Análise à glicose com jejum: O paciente não come, nem bebe nada (exceto água) por pelo menos 8 horas. Um resultado de 126 mg/dl de glicose em jejum significa que você tem diabetes.
3. Teste de tolerância à glicose: Você bebe uma bebida adocicada especialmente preparada e, se você tiver diabetes, a quantidade de açúcar no seu sangue após 2 horas será igual ou superior a 200 mg/dl.

Fatores de Risco

Aqueles que são:

- Maiores de 45 anos.
- Fisicamente ativos menos de 3 vezes por semana.
- Afrodescendentes, hispânicos/latino americanos, ameríndios/nativos do Alasca, nativos das ilhas do Pacífico e algumas pessoas de origem asiática.

Aqueles que têm:

- Excesso de peso (ver pág. 22).
- Pressão alta.
- Colesterol alto.
- Níveis elevados de glicose.
- Histórico familiar de Diabetes Tipo 2.

Aqueles que têm histórico familiar de:

- Diabetes gestacional (ver pág. 11).
- Síndrome de ovários policísticos.
- Doença cardiovascular.



COMO A DIABETES AFETA VOCÊ?

Mais de 30 milhões de americanos têm diabetes.

Sintomas

Algumas pessoas com diabetes tipo 2 têm sintomas tão leves que nem reparam neles.

- Micção frequente
- Sentir muita sede
- Sentir muita fome – mesmo que esteja comendo
- Fadiga extrema
- Visão turva
- Cortes e hematomas que demoram a curar
- Perda de peso – embora esteja comendo mais
- Formigamento, dor ou dormência nas mãos / nos pés

Complicações da diabetes

Complicações da diabetes a longo prazo se desenvolvem gradualmente. Por quanto mais tempo você tiver diabetes e quanto menos controle você tiver dos níveis de açúcar no sangue, maior é o risco de complicações.

- Doença cardiovascular
- Danos nos nervos (neuropatia)
- Danos nos rins (nefropatia)
- Dano ocular (retinopatia)
- Danos nos pés
- Problemas de pele, como infecções fúngicas e bacterianas
- Deficiência auditiva
- Doença de Alzheimer
- Depressão



COMO GERIR A DIABETES?

Entendendo o seu diagnóstico.

O que são níveis normais de açúcar no sangue?

Em jejum	
Normal para uma pessoa sem diabetes	70-99 mg/dL
Recomendação oficial da ADA para alguém com diabetes	80-130 mg/dL
2 horas depois de comer	
Normal para uma pessoa sem diabetes	Inferior a 140 mg/dL
Recomendação oficial da ADA para alguém com diabetes	Inferior a 180 mg/dL
A1C	
Normal para uma pessoa sem diabetes	Inferior a 5.7%
Recomendação oficial da ADA para alguém com diabetes	7.0% ou menos

Siga os Sete Comportamentos de Autocuidado da Associação Americana de Diabetes

1. Alimentação saudável
2. Seja ativo
3. Monitore os níveis de açúcar no sangue
4. Tome a medicação
5. Resolva os problemas
6. Reduza os riscos
7. Desenvolva competências de adaptação saudáveis

Como gerir a diabetes em casa:

- Verifique os níveis de açúcar no sangue regularmente
- Tome a medicação / insulina de acordo com a recomendação médica
- Guarde a insulina adequadamente
- Informe o seu médico de quaisquer problemas
- Seja cauteloso com medicação nova



DIABETES E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Não existe uma “dieta para diabéticos”. Siga dicas de alimentação saudável básicas.

- **Objetivos de Nutrição para quem tem Diabetes** – Atingir e manter:
 - Glicose no sangue normal ou próxima à normalidade
 - Níveis de colesterol que reduzem o risco de doença vascular (ver pág. 27)
 - Pressão arterial normal
 - Peso saudável

O que são carboidratos e por que são tão importantes?

- Encontrados em todos os tipos de alimentos como pão, macarrão, fruta, iogurte e alimentos açucarados.
- Carboidratos se transformam em glicose (açúcar) que entrarão nas suas células como fonte de energia.
- Podem ajudar a manter os seus níveis de glicose no sangue próximos da normalidade.

Contagem de carboidratos e porções

- Contar carboidratos pode fazer com que você tenha mais escolhas e flexibilidade no planejamento das suas refeições
- Envolve a contagem das gramas de carboidrato numa refeição e combinar isso com a sua dose de insulina.
- Com o equilíbrio adequado entre atividade física e insulina, contar carboidratos pode ajudar a que você consiga gerir os níveis de glicose no sangue.

Tamanho das porções de carboidratos

- Consulte os seus profissionais de saúde para saber qual é a quantidade de carboidratos certa para você.
- Um carboidrato = 15 gramas
- Exemplos de carboidratos saudáveis
 - 1 fruta fresca pequena, ½ xícara de fruta congelada
 - 1 fatia de pão ou 1 tortilha
 - 1/2 xícara de aveia
 - 1/3 xícara de macarrão ou arroz
 - 4-6 biscoitos
 - 1 xícara de sopa



DIABETES E ATIVIDADE FÍSICA

Atividade física é uma parte importante do plano de tratamento da diabetes. Para evitar potenciais problemas, verifique os seus níveis de açúcar no sangue antes, durante e depois do exercício.

- **Antes da atividade física**
 - Confirme com o seu médico que pode fazer exercício, especialmente se você tem sido sedentário.
 - Se você estiver tomando insulina ou outros medicamentos que podem causar níveis baixos de açúcar no sangue, verifique os seus níveis 15 a 30 minutos antes do exercício.

Linha Geral de Orientação de Açúcar no Sangue para Atividade Física	
Inferior a 100 mg/dL	Pode ser muito baixo para atividade física
100 a 250 mg/dL	Segura para atividade física
250 mg/dL ou superior	Atenção / Muito alto para atividade física

Durante a atividade física

- **Pare o exercício se:**
 - Os seus níveis de açúcar no sangue forem de 70 mg/dl ou inferior
 - Estiver sentindo tremores, fraqueza ou confusão
- Coma ou beba alguma coisa para aumentar os seus níveis de açúcar no sangue e verifique novamente 15 minutos depois. Você pode continuar se exercitando assim que os seus níveis sejam seguros (superior a 70 mg/dl)

Depois da atividade física

- Verifique os seus níveis de açúcar no sangue várias vezes nas próximas horas.
- Se você tiver níveis baixos de açúcar no sangue depois da atividade física coma um pequeno lanche que contenha carboidratos.

A photograph of a woven basket filled with fresh vegetables. The basket contains several orange carrots, a large yellow bell pepper, a red bell pepper, several red tomatoes, and a bunch of green leafy vegetables. The background is a plain, light-colored surface.

Healthy Living

Stress.....	20
Peso Saudável.....	21
IMC (Índice de Massa Corporal).....	22
Atividade Física	23
Orientação Nutricional.....	24
Dicas para Alimentação Saudável.....	25
Substituições Saudáveis.....	26
Colesterol.....	27
Fibra.....	28
Sal.....	29
Água e Hidratação	30
Segurança na Utilização de Opioides	31



STRESS

Stress é um estado de desgaste mental e emocional.

Chaves para Gerir o Stress



- Yoga
- Massagem
- Meditação
- Visualização
- Foco na respiração
- Relaxamento progressivo



- Caminhada
- Atividade física
- Dormir o suficiente
- Estabelecer uma rotina
- Alimentação saudável



- Arte / cor
- Ler um livro
- Ouvir música
- Ver TV/um filme
- Passar tempo na natureza



- Escrever
- Aprender a lidar com a mudança
- Gerir o tempo
- Identificar gatilhos de stress



- Cantar
- Rir
- Sorrir
- Passar tempo com amigos e/ou animais de estimação
- Pensar positivo

Os Efeitos do Stress no seu Corpo

Sistema Corporal

- Dor muscular
- Problemas de estômago
- Problemas digestivos
- Sistema imunitário enfraquecido

Peso

- Ganho ou perda de peso
- Desejos por comidas ricas em açúcares e gorduras

Cérebro

- Depressão
- Dores de cabeça
- Irritabilidade
- Esgotamento
- Ataques de pânico
- Dificuldades de concentração

Coração

- Derrame
- Azia
- Pressão alta
- Doenças cardíacas

Sono

- Fadiga
- Insônia
- Dormir excessivamente

PESO SAUDÁVEL

Manter um peso saudável não tem a ver com mudanças a curto prazo.
É sobre um estilo de vida saudável que inclui alimentação saudável,
atividade saudável e gerir o stress.

Benefícios em manter um peso saudável:

- Menos dores nas articulações e nos músculos
- Mais energia
- Pressão arterial controlada
- Melhores padrões de sono
- Níveis reduzidos de triglicédeos e glicose (ver pág. 22)
- Risco reduzido de desenvolver diabetes tipo 2
- Risco reduzido de doença cardíaca e certos tipos de câncer

**FALE
SEMPRE COM
O SEU MÉDICO
ACERCA DE
PLANOS PARA
PERDER
PESO**

O que pode fazer para perder peso?

- Mantenha um registro
 - Tenha um diário de alimentação para controlar o que está comendo.
 - Tenha um diário de atividades para aprender qual é o seu nível de atividade física.
- Controle o stress (ver pág. 20)
- Saiba qual é o seu IMC (Índice de Massa Corporal) (ver pág. 22)
 - Calcule o seu IMC para ter uma ideia de quanto peso você precisa perder para reduzir o risco de desenvolvimento de doenças cardíacas (ver pág. 7), derrame, diabetes tipo 2, etc.
- Dicas para o sucesso
 - Coma as porções certas
 - Participe em atividades físicas que você gosta (ver pág. 23)
 - Aprenda a cozinhar de forma saudável (ver pág. 25)

O que é IMC?

- Significa Índice de Massa Corporal.
- Uma ferramenta que ajuda a saber se você tem um peso saudável ou não.
- Dá um intervalo de qual é o peso que deve ter para alguém da sua altura ser considerado uma pessoa com peso saudável.
- Para calcular o seu IMC, veja a pág. 22.

IMC (TABELA DE ÍNDICE DE MASSA CORPORAL)

Alinhe o seu peso e a sua altura na tabela abaixo para saber se você tem um peso saudável.

Abaixo do peso
Saudável
Acima do peso
Obeso
Obeso Extremo

		PESO (libras)																				
		90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
ALTURA (polegadas)	56	20	22	25	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65
	57	19	22	24	26	28	30	32	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54	56	58	61	63
	58	19	21	23	25	27	29	31	33	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	59	61
	59	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	51	53	55	57	59
	60	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57
	61	17	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	43	45	47	49	51	53	55
	62	16	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53
	63	16	18	19	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44	46	48	50	51
	64	15	17	19	21	22	24	26	27	29	31	33	34	36	38	39	41	43	45	46	48	50
	65	15	17	18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48
	66	15	16	18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47
	67	14	16	17	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44	45
	68	14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	37	38	40	41	43	44
	69	13	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37	38	40	41	43
	70	13	14	16	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	40	42
	71	13	14	15	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	38	39	40
	72	12	14	15	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34	35	37	38	39
	73	12	13	15	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38
	74	12	13	14	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37
	75	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36
76	11	12	13	15	16	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35	
77	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34	
78	10	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	
79	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	
80	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32	
81	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
82	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	30	
83	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	



Fale com o seu médico antes de começar uma nova rotina de atividade física.



Comece devagar, depois aumente a intensidade gradualmente. Seja ativo regularmente de forma a que se torne parte do seu estilo de vida



Estabeleça expectativas e objetivos razoáveis. Não se sinta desencorajado se tiver de parar. Comece de novo assim que possível!



Não faça exercícios muitos pesados **depois das refeições**, quando estiver muito calor ou se você não se sentir bem.



Procure apoio

Peça à sua família e aos seus amigos para se juntarem a você. Existem vários recursos (academias, centros para idosos, personal trainers, etc.) para ajudar que você tenha sucesso.



Faça com que seja DIVERTIDO!

Escolha atividades que você gosta, não que sejam cansativas. Mude a sua rotina e as atividades, para que você não se aborreça. Seja criativo!



Celebre sucessos!

Dê recompensas a você mesmo quando atingir determinados objetivos, mas não se recompense com comida. Nada motiva mais do que o sucesso!



ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

Foque em variedade, quantidade e nutrição.



Dose Diária
Recomendada

Exemplo

	Dose Diária Recomendada	Exemplo
Frutas	2 xícaras	1 maçã pequena, 1 banana grande, 1 xícara de melancia, ½ xícara de frutas desidratadas
Vegetais	2-3 xícaras	1 xícara de brócolis, 1 xícara de cenoura, 1 xícara de pepino, 1 xícara de cebola
Grãos	6-8 onças	1 biscoito (tipo de pão) pequeno, ½ muffin, 1 fatia de pão, 5 biscoitos de trigo integral
Proteína	5-6.5 onças	1 onça de carne de vaca cozida, 1 onça de peixe cozido, ¼ de xícara de feijão cozido, 2 colheres de sopa de húmus
Laticínios	3 xícaras	1 xícara de leite, 1 xícaras de queijo cottage, 1 xícara de bebida de soja enriquecida com cálcio, 1 xícara de iogurte gelado



DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O momento perfeito é o agora.

Comece com pequenas mudanças

- Considere mudanças que reflitam as suas preferências, cultura e tradições
- Pense em cada mudança como uma “vitória” conforme vai construindo hábitos positivos

Faça com que metade do seu prato seja composto de frutas e vegetais

- Isto inclui produtos frescos, congelados, enlatados e desidratados.
- Prefira comer frutas inteiras a beber sucos feitos com 100% de fruta.
- Lanche frutas e vegetais ao invés de biscoitos e bolos.
- Varie os seus vegetais para incluir opções verdes, vermelhas e cor de laranja.
- Prepare os seus vegetais sem molhos, com pouca quantidade de sódio, gorduras saturadas e açúcares adicionados.

Faça com que metade dos grãos que ingere sejam grãos integrais

- Escolha consumir alimentos integrais mais frequentemente do que consome alimentos refinados.
- Encontre alimentos integrais e com mais fibra lendo a lista de ingredientes e a Etiqueta de Fatos Nutricionais.
- Veja a Folha de Fatos sobre a Fibra (ver pág. 28).

Prefira laticínios com baixo teor de gordura ou sem gordura

- Escolha leite e iogurte com baixo teor de gordura ou sem gordura.
- Compre queijo com baixo teor de gordura ou sem gordura mais frequentemente do que queijo normal.
- Requeijão, manteiga e creme de leite normais têm pouco ou nenhum cálcio e são ricos em gordura saturada.

Varie as suas fontes de proteína

- Diversifique os seus alimentos proteicos para incluir frutos do mar / peixe, feijão, frutas secas, sementes, soja, ovos, carnes magras e aves.
- Coma frutos do mar / peixe duas vezes por semana
- Adicione feijão ou ervilhas, frutas secas e sementes sem sal e soja nas refeições principais e lanches.

Compare o conteúdo de gordura saturada, sódio e açúcares adicionados nos seus alimentos e bebidas

- Leia a Etiqueta de Fatos Nutricionais para encontrar produtos com menos gordura saturada, sódio e açúcar.



SUBSTITUIÇÕES SAUDÁVEIS

Como cortar no açúcar ou nas calorias e ter o sabor que deseja.

SUBSTITUA

Óleo, manteiga, gordura/banha



Azeite, óleo de abacate ou água

Açúcar



Purê de maçã sem açúcar

Molhos para salada, ketchup,
molho para churrasco,
maionese



Molhos feitos em casa (controle a
quantidade de açúcar)

Refrigerantes, xaropes,
concentrados com açúcar



Água com gás, água com sabores
(menta, frutos vermelhos, etc)

Bolos, biscoitos, pasteis, doces,
chocolates



Fruta fresca, congelada ou
enlatada ou frutas secas

Barras de granola compradas
em lojas, bagels, torradeiras



Granola caseira (nozes a granel,
sementes, frutas secas e aveia em
flocos)

Cereais matinais ricos em
açúcar



Cereais integrais ricos em fibra

Chantilly, cremes artificiais



Mel, agave, canela ou baunilha



O que é Colesterol?

- Colesterol é uma substância cerosa, semelhante à gordura, que é produzida pelo fígado.
- O corpo usa essa substância para produzir vitamina D e hormônios que ajudam na digestão.
- É necessário para que o seu corpo funcione normalmente.
- O seu corpo produz a maior parte do colesterol que você precisa, mas você também ingere colesterol com aquilo que come. Muito colesterol pode causar problemas de saúde.

Por que o Colesterol é importante:

- O colesterol circula no sangue. Conforme os níveis de colesterol no sangue aumentam, também aumenta o risco para a sua saúde.
- Colesterol alto pode levar ao desenvolvimento de doença coronária, ataques cardíacos, derrames e doença de Alzheimer

NÚMERO TOTAL
COLESTEROL

ALTO

240 mg/dl e superior

NO LIMITE

200-239 mg/dl

DESEJÁVEL

Inferior a 200 mg/dl

Tipos de Colesterol

LDL (lipoproteínas de baixa densidade) - colesterol MAU. LDL leva colesterol do seu fígado para outras partes do seu corpo. Ter muito deste tipo de colesterol faz com que ele comece a acumular nas paredes internas das suas artérias que alimentam o coração e o cérebro. (Este número deve ser inferior a 100)

HDL (lipoproteínas de alta densidade) - colesterol BOM. HDL ajuda a remover o colesterol mau do seu corpo. (Este número deve ser 60 ou superior)

Triglicerídeos - o tipo de gordura mais comum no corpo. Calorias dos alimentos que ingere e que o seu corpo não usa naquele momento são transformadas em triglicerídeos e armazenados como células de gordura. (Este número deve ser inferior a 150)

Fatores de Risco

- Idade
- Tabagismo
- Ter excesso de peso ou obesidade
- Histórico familiar de colesterol alto
- Comer alimentos ricos em gorduras saturadas e colesterol

Dicas para Controlar o Colesterol

- Deixar de fumar
- Limitar o consumo de álcool
- Ter uma dieta saudável
- Praticar atividade física regularmente
- Manter um peso saudável
- Tomar os medicamentos prescritos



FIBRA

Fibra é a parte das frutas, vegetais e grãos que não pode ser digerida.

25-35 gramas de fibra é a dose diária recomendada
ou 14 gramas para cada 1000 calorias

*Ajuda na Digestão *Reduz o Colesterol *Previne Obstipação *Protege de Doenças

Fatos sobre a fibra:

1. Cozinhar ou desidratar frutas e vegetais NÃO elimina a fibra.
2. Sucos de frutas e vegetais têm menos fibra do que a fruta ou o vegetal inteiro.
3. Muitos alimentos são enriquecidos com fibra, no entanto fontes naturais continuam a ser a melhor opção.

Formas simples de adicionar fibra à sua alimentação:

1. Adicione fruta fresca em todas as refeições.
2. Escolha alimentos integrais ao invés de carboidratos refinados.
3. Faça as coisas com calma - mudanças rápidas na alimentação não são recomendadas.
4. Explore o mundo – comidas tipicamente americanas tendem a ter menos fibra do que outras gastronomias.
5. Escolha lanches ricos em fibra como biscoitos integrais, misturas de frutas secas ou pipocas.

Super Alimentos Ricos em Fibra



1 xícara de morangos
= 4 gramas



1 pêra
= 4 gramas



3/4 xícara de sopa de lentilhas
= 14 gramas



3/4 xícara de pipocas simples
= 4 gramas



xícara de cereais ricos em fibra
= 13 gramas



3/4 xícara de aveia
= 3 gramas



SAL

O sal é composto por sódio, por isso reduzir o seu consumo de sal reduz o seu consumo de sódio.

O seu consumo diário de sódio é importante?

- Sim! Muito sódio pode aumentar a sua pressão arterial e causar retenção de líquidos.
- É importante limitar o seu consumo para que você não tenha pressão alta e não retenha líquidos.

Recomendação diária de sódio:

- 1,000 mg é a dose diária recomendada de sódio.
- 3,400 mg é a dose diária MÉDIA de um americano.

Os Seis Salgados

- Pães e bolos
- Pizza
- Embutidos / carnes vermelhas
- Carnes brancas processadas / fritas
- Hamburguer / sanduíches
- Sopa enlatada

DICAS para reduzir o consumo de sódio:

- Procure por “low sodium” ou “reduced sodium” nas embalagens.
- Passe vegetais e legumes enlatados por água.
- Procure por “fresh frozen” nas embalagens e leia as embalagens de todas as refeições prontas.
- Grelhe, asse ou refogue os alimentos.
- Procure por embutidos com baixo teor de sódio.
- Experimente cortar o seu hamburguer ao meio e comer uma salada no seu lugar.
- Opte por menos carne e mais vegetais.





ÁGUA E HIDRATAÇÃO

Manter o seu corpo hidratado ajuda a melhorar a sua saúde no geral.

Por Que Devo Beber Água?

- Para se manter vivo!
- Eliminar toxinas
- Diminuir a fadiga
- Aumentar a energia
- Ajudar na perda de peso
- Melhorar a pele
- Aliviar dores de cabeça
- Melhorar o sistema imunitário
- Manter a regularidade intestinal

Sinais de Desidratação



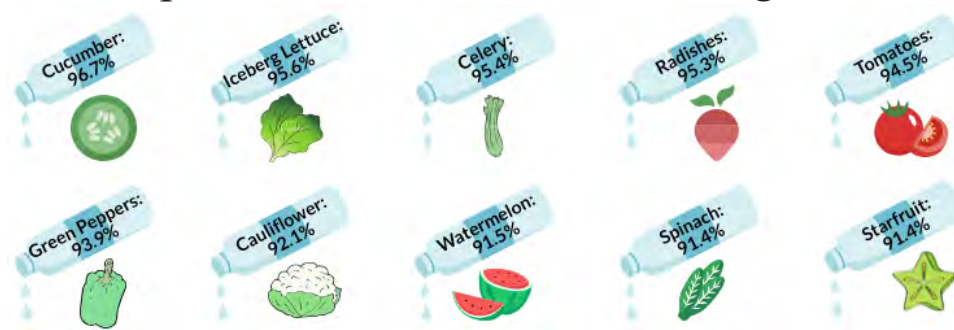
- Sede
- Boca seca
- Fadiga
- Tonturas ou dor de cabeça
- Prisão de ventre
- Urina escura ou pouca urina
- Irritabilidade
- Coração acelerado

Seu corpo vai precisar de mais água:




- Em climas quentes
- Quando fizer mais atividade física
- Se tiver febre
- Se tiver diarreia
- Se vomitar
- Durante a gravidez ou amamentação

Top 10 de Alimentos Ricos em Água



Dicas para aumentar o consumo de líquidos:

- Adicione gelo
- Dilua sucos de fruta
- Coma alimentos ricos em água
- Registre o seu consumo
- Beba água com sabores
- Beba água antes das refeições
- Crie lembretes para beber água
- Ande com uma garrafa de água
- Adicione fruta ou pepino



SEGURANÇA NA UTILIZAÇÃO DE OPIOIDES

FALE

Antes de tomar um opioide, faça estas cinco perguntas ao seu médico ou dentista:

1. Estou em risco de ficar dependente?
2. Algum outro medicamento funciona para tratar a dor que estou sentindo?
3. Por quanto tempo vou tomar esse medicamento?
4. Você está prescrevendo a menor dose possível?
5. Qual é o plano para eu deixar de tomar?

ESCOLHA

Para gerir a dor, escolha não tomar opioides. Os tratamentos abaixo podem funcionar melhor, tendo menos riscos e menos efeitos secundários.

1. Uma combinação de acetaminofeno (Tylenol) e ibuprofeno (Advil)
2. Naproxeno (Aleve)
3. Fisioterapia
4. Exercício
5. Alguns medicamentos usados para tratar depressão ou convulsões
6. Terapias de intervenção (injeções)
7. Terapia cognitivo-comportamental

JOGUE FORA

Limpe o seu armário de medicamentos e leve medicamentos não utilizados para os caixotes de coleta localizados por todos o estado. A eliminação correta de opioides ajudará a:

1. Prevenir que caiam nas mãos erradas, especialmente nas mãos de crianças.
2. Diminuir as hipóteses de alguém ficar dependente deles.
3. Reduzir o impacto no meio ambiente.