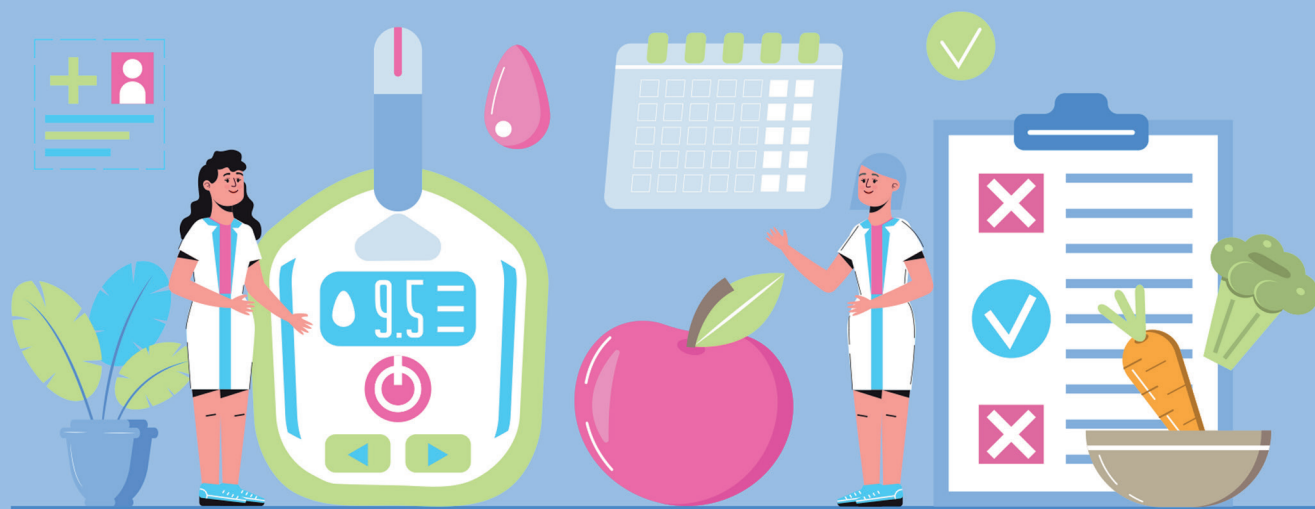


Rebekah Bastos Brandão
Darlisom Sousa Ferreira
Elizabeth Teixeira



SÉRIE **VALIDTE**

O GUIA

DIABETES MELLITUS TIPO 1

AUTOCUIDADO PARA ADOLESCENTES
DURANTE O DIA A DIA

Governo do Estado do Amazonas

Wilson Miranda Lima

Governador

Universidade do Estado do Amazonas

André Luiz Nunes Zogahib

Reitor

Kátia do Nascimento Couceiro

Vice-Reitora

*editora*UEA

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann

Diretora

Maria do Perpetuo Socorro Monteiro de Freitas

Secretária Executiva

Wesley Sá

Editor Executivo

Raquel Maciel

Produtora Editorial

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann (Presidente)

Allison Marcos Leão da Silva

Almir Cunha da Graça Neto

Erivaldo Cavalcanti e Silva Filho

Jair Max Furtunato Maia

Jucimar Maia da Silva Júnior

Manoel Luiz Neto

Mário Marques Trilha Neto

Silvia Regina Sampaio Freitas

Conselho Editorial

Marcelo Coelho

Revisão

Cael Fernando

Iasmim Rodrigues

Finalização

Ficha catalográfica

Brandão, Rebekah Bastos
B817g O guia Diabetes Mellitus tipo I: autocuidado para adolescentes
2023 durante o dia a dia / Rebekah Bastos Brandão, Darlisom Sousa
Ferreira e Elizabeth Teixeira. – Manaus (AM) : Editora UEA,
2023.

24 p.: il., color; Ebook. – (Série Validte).

Ebook, no formato PDF
Inclui referências bibliográficas

ISBN 978-85-7883-590-3

1. Diabetes Mellitus. 2. Autocuidado. I.Título II. Ferreira,
Darlisom Souza. III. Teixeira, Elizabeth.

CDU 1997 – G 616(058)

PALAVRAS INICIAIS

O projeto integrado, intitulado “Tecnologias educacionais para o bem viver de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas: produção e validação - PROJETO VALIDTE” tem como objetivo produzir e validar tecnologias educacionais (TE) sobre diferentes temas-assuntos no âmbito das condições crônicas. Teve início em 2019, adota como modelo operacional a pesquisa metodológica e produz e valida guias educativos, que compõem a Coletânea VALIDTE. As pesquisas são realizadas por estudantes vinculados ao Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC FAPEAM-UEA), ao Curso de Enfermagem da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA), ao Mestrado Profissional em Enfermagem em Saúde Pública (PROENSP) e ao Mestrado Profissional em Saúde da Família (PROFSAÚDE).

O PROJETO VALIDTE segue as diretrizes para o cuidado dos indivíduos e famílias envolvidos com condições crônicas, em que o autocuidado não é equivalente à atividade prescritora do profissional de saúde, que diz ao usuário o que ele deve fazer, mas significa reconhecer o papel central do usuário em relação a sua saúde, desenvolvendo um sentido de autorresponsabilidade sanitária e transformando o profissional de saúde em parceiro do usuário.

Nesse sentido, os guias educativos podem mediar no contexto da prática de Enfermagem em Saúde Pública ações com vistas a potencializar a educação em saúde para o autocuidado apoiado e a qualidade de vida de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas.

Elizabeth Teixeira (Coordenadora)

APRESENTAÇÃO

Olá, esse guia tem o intuito de demonstrar informações selecionadas através da pesquisa científica acerca da Diabetes Mellitus tipo 1 para adolescentes, com o objetivo de abordar sobre o autocuidado diante a doença, de maneira clara e objetiva.

Rebekah Bastos Brandão

Acadêmica de Enfermagem na Escola Superior de Ciências da Saúde da Universidade do Estado do Amazonas

Contato: rebb.enf@uea.edu.br

Darlisom Sousa Ferreira

Orientador. Doutor em Enfermagem: Pró reitor de extensão e professor adjunto na Escola Superior de Ciências da Saúde da Universidade do Estado do Amazonas

Contato: darlisom@uea.edu.br

Elizabeth Teixeira

Co-orientadora. Enfermeira; Doutora em Ciências Socioambientais;

Coordenadora do Projeto VALIDTE

Contato: etfelipe@hotmail.com

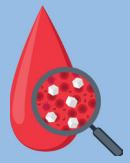
SUMÁRIO

Parte 1. Definições da doença

Diabetes Mellitus tipo 1 _____	6
Você sabe como acontece? _____	7
O que é a insulina? _____	8
Classificação da Diabetes Mellitus tipo 1 _____	9
Sinais e sintomas _____	10
Complicações _____	12

Parte 2. Dicas de autocuidado

Estratégias de autocuidado _____	13
Cuidados na aplicação da insulina _____	14
Cuidados no preparo _____	16
Regiões para aplicação _____	17
Prática de exercícios físicos _____	18
Controle glicêmico _____	19
Alimentação adequada _____	20
Cuidados com os pés _____	21
Palavras finais _____	22
Referências _____	23

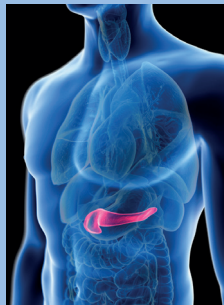


DIABETES MELLITUS TIPO 1

Conhecida popularmente como "**aumento do açúcar no sangue**", ocasionando a hiperglicemia.



Se trata de uma **doença autoimune, metabólica e crônica**.



Isso acontece através do sistema imune que destrói as células B que são produzidas no pâncreas, células das quais são responsáveis por secretar o hormônio da insulina.

Você sabe como acontece?

Na diabetes mellitus tipo 1, ocorre a **destruição das células beta ou deficiência absoluta de insulina**. Agora vamos entender:

O pâncreas possui duas funções no organismo
Função **Endócrina**: onde realiza a produção da insulina;

Função **Exócrina**: produção de enzimas na digestão e absorção de alimentos;

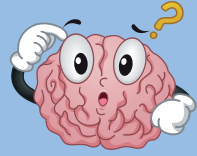


Agora já entendemos que o sistema imune ataca o pâncreas ocasionando a **destruição da insulina**.

Você sabe o que é a insulina?
Hmmm, vamos discutir.



O que é a insulina?



É um hormônio, produzido nas células beta das ilhotas de Langerhans no pâncreas e sua função é metabolizar a glicose para produção de energia, onde atua controlando a entrada de glicose no sangue após alimentação.



VAMOS ENTENDER MELHOR



Através das refeições estimulamos o pâncreas a produzir insulina e é onde acabamos ingerindo o açúcar que está presente em diferentes alimentos, esse seria o momento onde a insulina entraria para fazer sua função de controle, porém, ela se encontra insuficiente para a quebra do açúcar, em razão disso o açúcar ingerido acaba se acumulando nas células e em outros órgãos, provocando a **hiperglicemia, um dos sintomas da Diabetes Mellitus tipo 1, podendo ocasionar muitas complicações.**

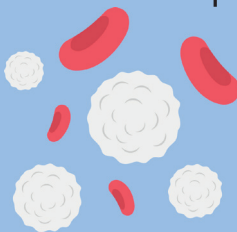
CLASSIFICAÇÃO DA DIABETES MELLITUS



A Sociedade Brasileira de Diabetes os classifica da seguinte forma:

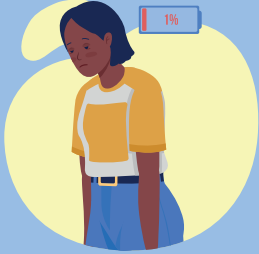
Tipo 1A e Tipo 1B.

Tipo 1A: Autoimune, é a mais comum, onde o sistema imunológico acaba atacando as células pancreáticas, fazendo com que a insulina não seja produzida.



Tipo 1B: Idiopática, quando ocorre naturalmente ou sem razão aparente, não sabendo sua causa.

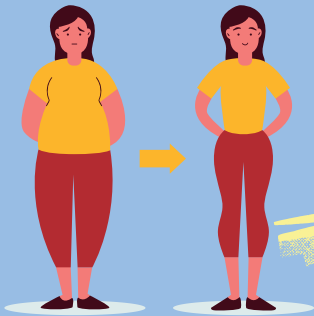
SINAIS E SINTOMAS



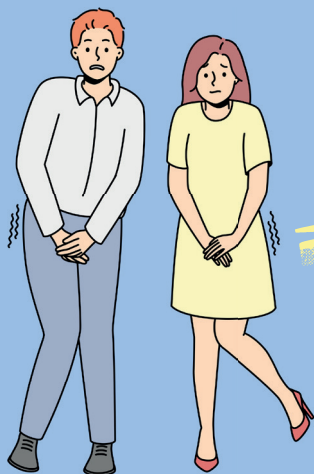
Cansaço frequente;



Sede excessiva, por conta da glicose aumentada, estimulando a sede;



Perda de peso sem justificativa , ocorrendo por conta da desidratação e perda de calorias na urina;



Vontade de urinar
diversas vezes ao dia;



Fome frequente;



Glicemia de jejum
alterado;

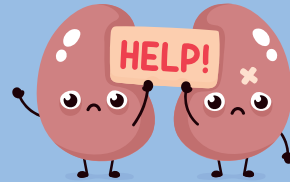
COMPLICAÇÕES

Essas são algumas das complicações que podem acontecer se a glicemia permanecer alta, sem tomar os devidos cuidados.

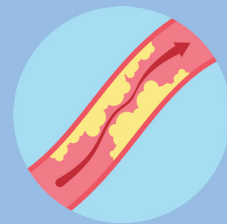
Acidose metabólica;



Insuficiência Renal;



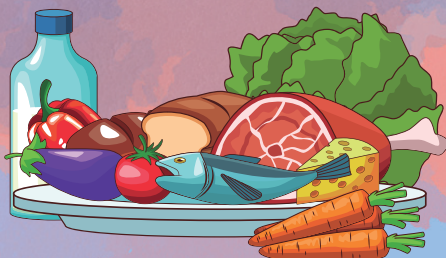
Neuropatia diabética;



Déficit na cicatrização de feridas;



Estratégias de autocuidado



Cuidados na aplicação de insulina

A aplicação da insulina deve ser realizada de forma adequada para o sucesso do tratamento, de acordo com as recomendações da Sociedade Brasileira de Diabetes, é recomendado aplicar insulina no tecido subcutâneo com agulhas curtas (4, 5 e 6 mm de comprimento) para reduzir o risco de injeção intramuscular, especialmente em crianças.

Lavar e secar as mãos;



Organizar os materiais (seringa, o algodão e o álcool 70% líquido);



Homogeneizar a suspensão insulina (balançando levemente);



Passar algodão com álcool na borracha do frasco da insulina;

Aspirar o ar da agulha sem retirar o protetor dela;



Retirar o protetor da agulha e injetar o ar no frasco;

Posicionar o frasco de cabeça para baixo, sem retirar a agulha e aspirar a insulina até a dose prescrita;



Eliminar bolhas de ar se aparecerem;

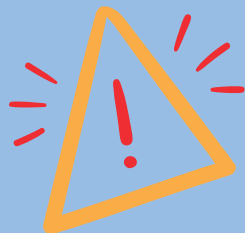


Virar o frasco para a posição inicial;



Remover a agulha do frasco, protegendo-a até o momento da aplicação;

Cuidados no preparo



Fazer assepsia do local escolhido com álcool
70%;

Inspeccionar e palpar o local;

Não aplicar se a região estiver endurecida;

Fazer a prega subcutânea;

Introduzir a agulha com movimento único, rápido,
firme e leve;

Injetar a insulina continuamente, mas não de
modo rápido;

Manter a agulha no tecido subcutâneo, com
seringa pressionada;

Soltar a prega e remover a agulha lentamente;

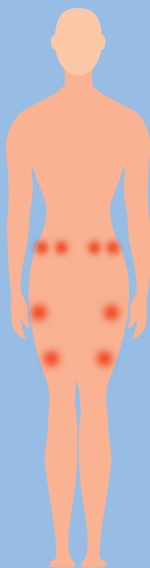
Realizar suave pressão no local, por segundos,
caso ocorra sangramento;

Descarte material em recipiente adequado;



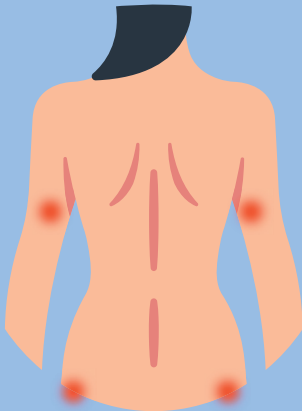
Regiões para aplicação

Regiões da
barriga, a 3
dedos do umbigo



Região lateral da
coxa, a 3 dedos da
virilha e 3 dedos
acima do joelho

Braços, região
posterior, três dedos
abaixo da axila



Nádegas, região superior

Você deve fazer o rodizio das
aplicações, a fim de evitar **lesões**;

Prática de exercícios físicos

É recomendado 150 minutos de exercício físico semanalmente, dividindo da maneira que achar melhor, sem ultrapassar 2 dias sem se exercitar, movimentar;



Escolha um exercício que você goste, podendo ser uma pequena caminhada no parque com um colega, aproveitando o local, sem exagerar. Ou até mesmo uma pequena caminhada até o mercado, a feira, etc.



Controle glicêmico



É recomendado realizar o teste com o medidor de glicemia antes das refeições, sendo muito importante monitorar em jejum, e assim relatar os resultados durante as consultas de rotina

OPÇÕES

Antes do **café da manhã**, do **almoço** e do **jantar**;



Resultados esperados:

Em jejum: entre 80-130 mg/dL

2 horas **após refeições:** 180 mg/dL

Alimentação adequada

Para um bom controle da glicemia, é importante que a alimentação seja adequada, com restrições de alimentos ricos em açúcares e carboidratos.



É aconselhável uma visita ao nutricionista para prescrição de uma dieta balanceada.

Cuidados com os pés

Você sabia que pessoas com diabetes desenvolvem a chamada doença **arterial periférica**? Isso quer dizer que o fluxo de sangue para os pés é diminuído, podendo ocorrer o aparecimento de úlceras e infecções, por isso o devido cuidado com os pés é importante, como:

- Evitar o uso de calçados muito apertados e fechados para evitar o aparecimento de feridas e bolhas;
- Manter os pés sempre limpos e secos, pés molhados são o cenário perfeito para micoses;
- Nas consultas, peça para que façam o teste de sensibilidade nos pés, onde se usa os monofilamentos;
- Manter os pés hidratados;
- Evite andar descalço;
- Corte de unhas de forma reta, sem "cutucar", ferir os dedos;



Palavras finais

Atingimos o final desse guia ilustrado e produzido sobre diabetes mellitus tipo 1 para adolescentes, espero que contribua para a sua vivência no dia a dia durante sua adolescência e que possa aplicar na prática algumas dicas que foram dadas de maneira prazerosa e sem atrapalhar sua vivência nessa fase da vida.

REFERÊNCIAS

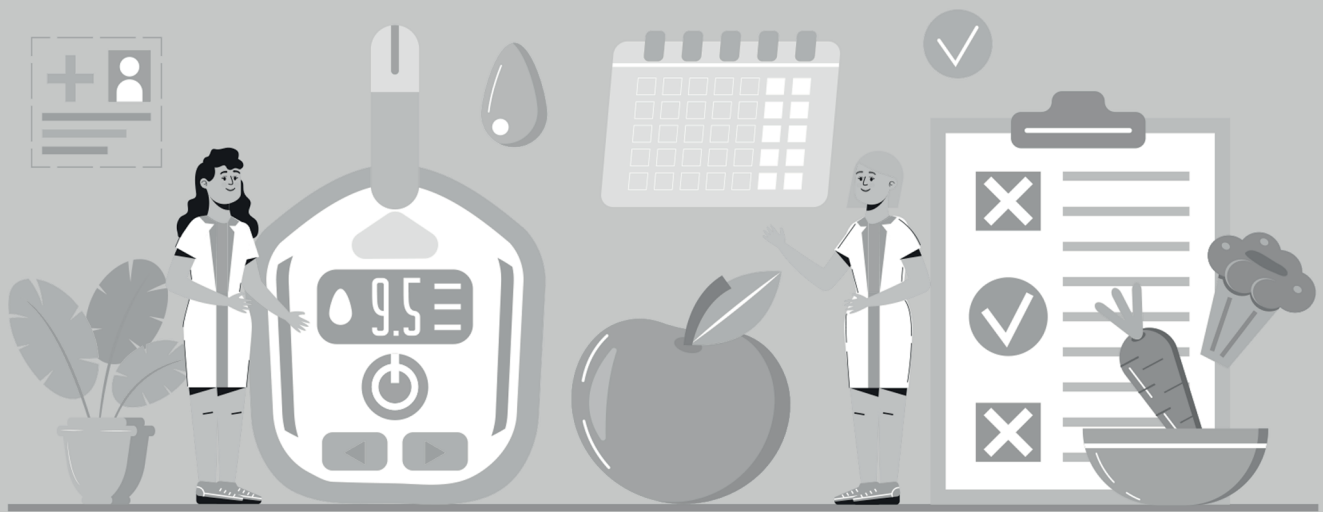
BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. DM. *Caderno de Atenção Básica* – n. 36. Brasília. 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. DM. *Caderno de Atenção Básica* – n.16. Brasília. 2006.

CRUZ, D. S. M. *et al.* Qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes com diabetes tipo 1 – revisão integrativa. *Ciências Saúde Coletiva*, 2018.

INTERNATIONAL DIABETS FEDERATION. *Diabetes Atlas*, 2022. Disponível em: diabetesatlas.org/2022-reports/.

MENEZES, M. *et al.* Qualidade de Vida e Diabetes Mellitus: auto percepção de Adolescentes de uma Cidade do Sul do Brasil. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 2019.



DIABETES MELLITUS TIPO 1

AUTOCUIDADO PARA ADOLESCENTES DURANTE O DIA A DIA

SÉRIE **VALIDTE**

Validação de Tecnologias Educacionais em Saúde