

DIABETES E IMUNIDADE:

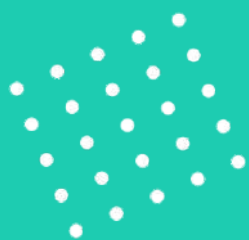
Cuidados adicionais em tempos de COVID -19



A COVID-19 é uma doença “que pega fácil”, podendo causar falta de ar, pneumonia e até a morte.

Você sabia que os diabéticos têm maiores chances de desenvolver infecções e apresentar as formas graves da doença?

Para você não ficar doente, vamos aprender como se prevenir? Venha com a gente!



#FICAEMCASA
Evite aglomerações! Proteja-se!





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Não consuma alimentos com açúcar refinado. Prefira comer frutas, legumes e verduras. Que tal aproveitar que está em casa e aprender novas receitas saudáveis e cozinhar em família? A alimentação saudável protege contra infecções.



ATIVIDADE FÍSICA

Faça atividade física de 15 a 30 minutos por dia, pelo menos 3 vezes na semana. Fazendo isso, você reforça a sua imunidade e melhora a sua saúde mental. Pode dançar ou fazer uma caminhada no quintal ou pelos cômodos da casa, desde que se sinta seguro. Mexa-se! Só não vale ficar parado, hein?



GLICEMIA CAPILAR E MEDICAMENTOS

Você sabia que manter a glicemia (açúcar no sangue) controlada é uma das medidas mais importantes para evitar complicações da COVID-19? Por isso, tome suas medicações diariamente e verifique a sua glicemia com frequência.



Dicas para você passar bem por essa...



1 - Lave as mãos várias vezes ao dia com água e sabão;

2 - Evite tocar nariz, boca e olhos;



3 - Não tenha contato com pessoa que apresente sintomas de doenças respiratórias, como tosse;

4 - Peça ajuda a vizinhos ou familiares para fazer compras por você;



5 - Não acredite em tudo que lê e se informe em fontes confiáveis. Evite o excesso de informações! Se cuide e relaxe!

6 - Não deixe que a preocupação mude seus hábitos de cuidado;



7 - Se for religioso, ore e faça atividades religiosas por meio de redes sociais e da TV;



8 - Mantenha as vacinas em dia (a de gripe e as demais)!

9 - Use máscaras caseiras!

Faça máscaras caseiras em família e para todos! Siga as dicas desse site: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/02/Ministerio-da-Saude---Nota-tecnica-sobre-uso-de-mascara-caseiras.pdf>.



10 - Estoque itens que ajudem a manter uma alimentação saudável;

11 - Envolver-se em atividades com a sua família por meio de conversas, orações, jogos, programas de TV que todos gostem. Se amem! Cantem juntos! Dê risadas! Muitas!





MAS LEMBRE-SE:

SE VOCÊ APRESENTAR SINTOMAS SEMELHANTES AOS DA COVID-19 (FEBRE, TOSSE, DIFICULDADE EM RESPIRAR), PROCURE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE **IMEDIATAMENTE**.

DÚVIDAS FREQUENTES:

• **Se não posso sair de casa, como faço para continuar recebendo a minha insulina e metformina?**

- Peça a algum familiar ou amigo para receber a sua medicação na unidade de saúde/farmácia popular mais próxima. Lembre-se antes de verificar como funciona a entrega de medicamentos na sua cidade.

• **Diariamente observo meu corpo do jeito que a enfermeira me ensinou. Hoje percebi um calo e uma bolha no meu pé, e fiquei com medo de ser pé diabético. O que devo fazer?**

- Procure a unidade de saúde mais próxima para os profissionais de saúde lhe atenderem e examinarem.

• **As notícias sobre a COVID-19 têm me preocupado muito, fico nervosa e acabo comendo muito doce. Como melhorar isso?**

- Converse com um pessoa querida e fale sobre o que está sentindo. Conversar, cantar, dançar, ter uma distração podem ajudar nesse momento. Respire fundo! Não direcione seus sentimentos para a comida. Tudo vai passar!

• **Eu moro sozinho. O que devo fazer?**

- Garanta que alguém de confiança saiba que é diabético e pegue seu contato, pois pode precisar de ajuda, caso fique doente.

• **Verifiquei a minha glicemia (açúcar no sangue) e está alta por mais de 24 horas. O que devo fazer?**

- Procure a unidade de saúde mais próxima e converse com o médico. Pode ser necessário mudar a dose de seu medicamento.

• **Se eu apresentar sintomas de alteração de glicemia, o que devo fazer?**

- Procure a unidade de saúde mais próxima que atenda e cuide de pessoas com problemas gerais de saúde. Atualmente há unidades que atendem exclusivamente pessoas com COVID-19.



Quem tem **Diabetes** também tem **fome** de **saúde!**

Cuide-se! Proteja-se!



**Para mais informações: baixe o app
"Coronavírus – SUS"
ou acesse
www.diabetes.org.br**

**BRASIL. Ministério da Saúde.
Tem dúvidas sobre o coronavírus?
O ministério da saúde te responde! Brasília: 2020.**
**INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. 2020.
Europe. How to manage diabetes during an
illness? "Sick Day Rules".
[https://diabetesvoice.org/en/news/covid-19-and-
diabetes/](https://diabetesvoice.org/en/news/covid-19-and-diabetes/)**
**SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. 2020.
São Paulo:2020.
Disponível em: <https://www.diabetes.org.br>**

ELABORAÇÃO E ORGANIZAÇÃO:

Professores Responsáveis – Departamento de Enfermagem – UFMA

Prof. Dr^a. Isaura Letícia Tavares Palmeira Rolim

Prof. Dr^a. Poliana Pereira Costa Rabêlo

Graduandos em Enfermagem – UFMA

Alexandre Rodrigues de Araújo

Jeanny de Almeida Pereira

Juliana de Paulo Camara

Luana David Bandeira

Discentes da Pós-Graduação:

Cindy Rebouças Palmeira

Eliana Brugin Serra

Jocelha Maria Costa de Almeida

Pesquisadora:

Geysa Santos Góis Lopes

E-mail para contato: leticiarolim02@gmail.com

