Revisão de: Maio de 2023
Próxima revisão: Maio de 2026

ORGANIZAÇÃO:

Liga dos Amigos do Serviço Cardiologia
Hospital de São Bernardo - Setúbal

COLABORAÇÃO:

CENTRO HOSPITALAR DE SETÚBAL, E.P.E.

SETÚBAL MUNICÍPIO PARTICIPADO

setúbal saudável GABINETE DE SAÚDE

DESIGN: SETOR DE PRODUÇÃO E DESIGN GRÁFICO, DICI/DCTUR/CMS'23

7 DIAS DO CORAÇÃO
Para um ano com saúde

DIREITOS E DEVERES

PESSOA COM DIABETES

TODAS AS PESSOAS COM DIABETES TÊM DIREITO A:

UM PLANO DE TRATAMENTO E OBJETIVOS DE AUTOCUIDADO:

- Aconselhamento sobre a alimentação e atividade física adequadas;
- Indicação sobre a dosagem e o horário da medicação;
- Indicação sobre os objetivos para o seu peso, glicemia, lípidos no sangue e tensão arterial;
- Análises laboratoriais regulares para controlo metabólico;
- Avaliação anual dos olhos, dos pés, da função renal e dos fatores de risco para doenças cardiovasculares;
- Marcação de consultas periódicas no seu médico assistente.

EDUCAÇÃO TERAPÊUTICA PARA O DOENTE E SUA FAMÍLIA:

- O porquê da necessidade de controlo dos níveis de glicemia e como atuar face aos resultados (autocontrolo);
- Como controlar os níveis de glicemia através de uma alimentação adequada, atividade física adaptada e tratamento com medicação oral e/ou insulina;
- Quais os sintomas de descida do nível de glicose, como prevenir e tratar;
- O que fazer quando se está doente;
- Prevenção e tratamento das possíveis complicações crónicas, incluindo lesões nos olhos, nos rins e nos pés;
- Como lidar com o exercício físico, com as viagens e com outras situações sociais ou de lazer;
- Como atuar perante eventuais situações específicas de horários de trabalho/estudo.

TRATAMENTO DE SITUAÇÕES ESPECIAIS:

- Conselhos e cuidados às mulheres que desejem engravidar;
- Acompanhamento especializado na gravidez, no parto e nos casos de difícil controlo;
- Conselhos e cuidados a crianças, adolescentes e às suas famílias;
- Acessibilidade adequada a cuidados especializados, em caso de problemas nos olhos, nos rins, nos pés, nos vasos sanguíneos ou no coração.

INFORMAÇÃO SOBRE O SUPORTE SOCIAL E ECONÓMICO EXISTENTE:

- Para que tenha acesso aos direitos sociais (emprego, reforma e outros) de acordo com as suas capacidades e habilitações, sem qualquer tipo de restrição ou discriminação.

7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

TODAS AS PESSOAS COM DIABETES TÊM O DEVER DE:

ASSUMIR COMPORTAMENTOS QUE O CONDUZAM À OBTENÇÃO DE GANHOS EM SAÚDE:

- Predispor-se a aprender continuamente a controlar a sua diabetes;
- Seguir um estilo de vida saudável;
- Controlar o peso;
- Praticar atividade física regular;
- Examinar regularmente os pés;
- Não fumar e evitar a exposição ao fumo do tabaco;
- Contactar a equipa de saúde sempre que sinta necessidade e até que fique esclarecido sobre as questões que o preocupam;
- Assegurar que a família, amigos e colegas de trabalho se encontram esclarecidos sobre as necessidades decorrentes do tratamento da diabetes.

CONTROLAR DIARIAMENTE A SUA DIABETES, DESEMPENHANDO UM PAPEL ATIVO NO SEU TRATAMENTO:

- Fazer a autovigilância da glicemia e adaptar o tratamento aos resultados (autocontrolo);
- Tomar corretamente a medicação;
- Contactar a equipa de saúde se verificar que está mal controlado ou se apresentar hipoglicemias graves, ou, ainda, se surgirem sintomas de infeção.

EVITAR DESPERDÍCIOS DOS RECURSOS EXISTENTES:

- Usar corretamente os materiais de controlo e tratamento;
- Usar adequadamente os serviços de saúde;
- Utilizar corretamente o Guia do Diabético disponibilizado pelo seu médico assistente.

Ajude os profissionais de saúde a cuidar bem da sua saúde, seguindo conselhos tão simples e práticos.