

VACINAÇÃO SEGURA: um guia para pessoas que vivem com diabetes



UNEb

UNIVERSIDADE DO
ESTADO DA BAHIA

FICHA TÉCNICA

Vacinação segura: um guia para pessoas que vivem com diabetes

Realização

Universidade do Estado da Bahia

Mestrado Profissional em Saúde Coletiva

Apoio Financeiro

Este material foi produzido com o apoio financeiro do Edital Conjunto 03/2024 da Capes, com o objetivo de informar e conscientizar sobre a importância das vacinas para pessoas de todas as idades que vivem com diabetes.

Elaboração

Irenaldia de Abreu Farias Azevedo

Coordenação

Maria Aparecida Araújo Figueiredo

Revisão Técnica

Cleide Henriqueta Praxedes Fernandes

Design e Diagramação

Polianna Silva

Imagens

Freepik

Esta cartilha está disponível gratuitamente em formato digital. Compartilhe este material com familiares, cuidadores e profissionais de saúde para promover a conscientização sobre a importância das vacinas para pessoas com diabetes.

APRESENTAÇÃO

O cuidado com a saúde é essencial para todas as pessoas, especialmente para aquelas que vivem com o diabetes, pois além da atenção contínua ao controle dos níveis de glicose no sangue, é preciso evitar outras doenças que podem complicar o quadro de saúde.

Pessoas com diabetes têm um risco aumentado de desenvolver complicações graves em decorrência de infecções como a gripe, pneumonia e outras doenças que podem ser evitadas por meio de vacinas. Por isso, é fundamental que elas estejam informadas sobre as vacinas recomendadas para sua proteção e como essas podem ajudar a prevenir complicações.

Esta cartilha tem como objetivo principal orientar pessoas de todas as idades que vivem com diabetes, bem como seus familiares e cuidadores, sobre a importância da vacinação como parte do autocuidado e do cuidado da pessoa que vive com diabetes. Além disso, traz outras informações que visam contribuir com a qualidade de vida dessas pessoas.

Manter a imunização em dia é um passo importante para garantir uma vida mais saudável e equilibrada.

Boa leitura!

SUMÁRIO

O diabetes	6
Como acontece o diabetes mellitus?	6
Tipos de diabetes	7
Sintomas do diabetes	8
Complicações da Diabetes Mellitus	9
Vacina é saúde!	10
Vacinas indicadas para as pessoas com diabetes	11
Entendendo as vacinas do calendário de vacinação	15
Vacinas para crianças	11
Vacinas para adolescentes	13
Vacinas para adultos e idosos	14
Entendendo as vacinas do calendário de vacinação	15
Vacina BCG	15
Vacina contra poliomielite (VIP)	15
Vacina contra rotavírus humano (VORH)	16
Vacina pentavalente (Penta)	16
Vacina pneumocócica 10-valente (Pneumo 10)	17
Vacina meningocócica C (MMC)	17
Vacina tetraviral	18
Vacina contra hepatite A	18
Vacina DTP	19
Vacina contra HPV	19
Vacina contra varicela	20
Vacina meningocócica ACWY	20
Vacina dupla adulto (dT)	21
Vacina contra Hepatite B (Hep B)	21
Vacina tríplice viral (SCR)	22

Vacina contra febre amarela	22
Vacina contra gripe (Influenza)	23
Vacina contra COVID-19	23
Vacina contra pneumococo	24
Vacina contra dengue	25
Desmistificando mitos sobre vacinas	26
Orientações práticas para vacinação	27
Onde se vacinar	27
Cuidados antes da vacinação	27
Cuidados após a vacinação	27
Reações possíveis após a vacinação	28
Outras informações importantes	29
Pessoas com história familiar de diabetes	29
Recomendações para pessoas com diabetes	30
Locais indicados para aplicação da insulina	31
Pessoas com diabetes: o quê evitar?	32
Onde buscar mais informações?	33
Bibliografia consultada	34

O DIABETES

Como acontece o *diabetes mellitus*?

A insulina é o hormônio responsável por permitir que o açúcar entre nas células, fornecendo energia para seu funcionamento.

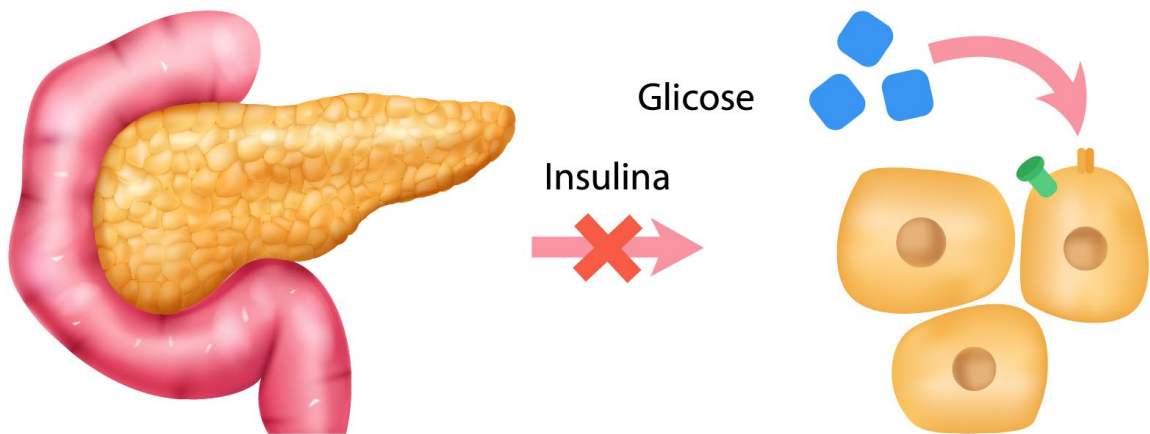
O *diabetes mellitus* acontece quando o corpo não consegue transportar o açúcar do sangue para dentro das células devido à deficiência na produção de insulina.



Tipos de diabetes

Diabetes tipo 1

O sistema imunológico ataca e destrói as células produtoras de insulina. O corpo cria anticorpos que destroem essas células, prejudicando a produção de insulina.



Diabetes tipo 2

Acontece quando o corpo apresenta resistência à insulina e também não consegue produzi-la de forma suficiente.

Diabetes gestacional

Surge durante a gestação, quando há uma diminuição na tolerância à glicose. Esse tipo de diabetes é diagnosticado pela primeira vez durante o período gestacional.



Outros tipos de diabetes

Causada por defeitos genéticos, doenças do pâncreas ou uso de substâncias que agredem o pâncreas.

Sintomas do diabetes

Principais sintomas do diabetes tipo 1

Vontade de urinar diversas vezes; fome frequente; sede constante; perda de peso; fraqueza; cansaço; nervosismo; mudanças de humor; enjôo; vômito.

Principais sintomas do diabetes tipo 2

Infecções frequentes; alteração visual (visão embaçada); dificuldade na cicatrização de feridas; formigamento nos pés; furúnculos.



COMPLICAÇÕES DA DIABETES MELLITUS

RETINOPATIA

Problema nos OLHOS



PÉ DIABÉTICO

Problemas
nos PÉS



AVC

Acidente vascular
CEREBRAL



CARDIOPATIA

Doenças de
CORAÇÃO



NEFROPATIA

Doença
nos RINS



PERIODONTITE

Doença nas
GENGIVAS



NEUROPATIA

Doença nos
NERVOS



HIPOGLICEMIA

DIMINUIÇÃO de
açúcar no sangue



HIPERGLICEMIA

AUMENTO de
açúcar no sangue



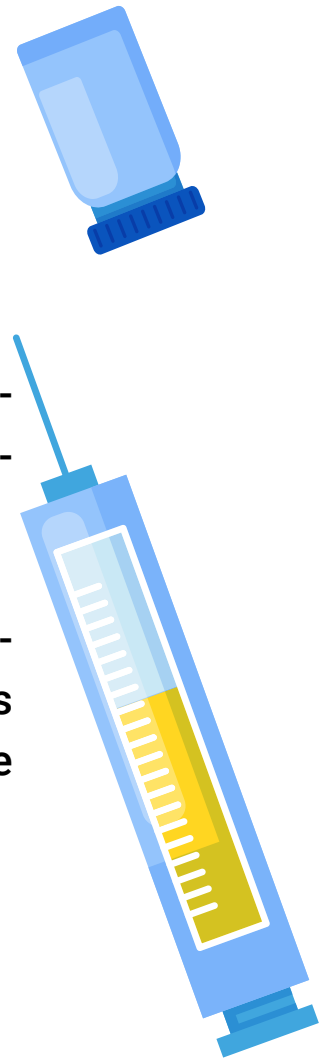
DISFUNÇÃO SEXUAL

ejaculação retrógrada ou
impotência sexual no
HOMEM e perda do
desejo, incapacidade de
orgasmo e alterações de
lubrificação na MULHER

VACINA É SAÚDE!

As vacinas fortalecem o sistema imunológico, ajudando a prevenir doenças que podem ser mais severas em pessoas com diabetes.

Manter a vacinação em dia é crucial para evitar infecções graves que poderiam complicar ainda mais o controle da glicemia e a saúde geral da pessoa que vive com diabetes.



Pessoas com diabetes, independentemente do controle da doença, correm maior risco de desenvolver complicações graves causadas por infecções.



Felizmente, muitas dessas infecções podem ser prevenidas por meio de vacinas, por isso, a imunização é fundamental para proteger pessoas com diabetes contra doenças que poderiam agravar sua condição e comprometer ainda mais sua saúde.

Vacinas indicadas para as pessoas com diabetes

O Ministério da Saúde recomenda um calendário vacinal completo para todas as idades, seja você criança, adolescente, adulto ou idoso.

Vamos conhecer as vacinas indicadas para cada idade?

Vacinas para crianças

VACINA	ESQUEMA BÁSICO	REFORÇO
BCG	Dose única ao nascer (podendo ser feita até 4 anos de idade).	---
Hepatite B (HB - recombinante)	Dose ao nascer (podendo ser feita em qualquer idade)	---
Poliomielite 1, 2 e 3 (VIP - inativada)	3 doses e 1 reforço (a partir de 2 meses podendo ser concluída até os 4 anos).	Aos 15 meses
Rotavírus humano G1P[8] (ROTA)	2 doses 1ª dose entre 2 e 11 meses 2ª dose entre 4-23 meses	---
Pentavalente (DTP/ HB/Hib)	3 doses (início aos 2 meses podendo ser concluída até os 6 anos).	2 reforços com a vacina DTP
Pneumocócica 10 - valente (VPC 10 - conjugada)	2 doses (início aos 2 meses podendo ser concluída até os 4 anos)	Aos 12 meses
Meningocócica C (conjugada)	2 doses (início aos 3 meses podendo ser concluída até os 4 anos)	Aos 12 meses
Vacina COVID-19	2 doses ou 3 doses (a depender do fabricante). A partir dos 6 meses	---

VACINA	ESQUEMA BÁSICO	REFORÇO
Febre Amarela (VFA - atenuada)	Duas doses (9 meses-4 anos) Uma dose (a partir de 5 anos).	Reforço aos 4 anos de idade
Tríplice viral (SCR- atenuada: sarampo, caxumba, rubéola)	2 doses (1 a 29 anos) 1 dose (30 a 59 anos)	---

Vacinas para crianças

VACINA	ESQUEMA BÁSICO	REFORÇO
Tetraviral (SCRV - atenuada: sarampo, caxumba, rubéola e varicela)	Uma dose (2ª dose da tríplice viral e 1ª de varicela). A partir de 15 meses até 4 anos de idade.	---
Hepatite A (HA - inativada)	Uma dose. A partir de 15 meses até 4 anos de idade.	---
Difteria, Tétano e Pertussis (DTP)	3 doses (considerar doses anteriores). A partir de 15 meses até 6 anos de idade.	2 reforços
Difteria e Tétano (dT)	3 doses (considerar doses anteriores com penta e DTP). A partir dos 7 anos de idade.	A cada 10 anos. Em caso de ferimentos graves e contatos de difteria, deve reduzir este intervalo para 5 anos.
Papilomavírus humano 6, 11, 16 e 18 (HPV4 - recombinante)	Dose única entre 9 e 14 anos de idade.	----
Varicela (VZ – atenuada)	Uma dose aos 4 anos (corresponde a 2ª dose da varicela)	----
Dengue (DENV-1, DENV-2, DENV-3 e DENV-4)	2 doses (entre 10 e 14 anos de idade) Intervalo de 90 dias entre as doses	----

Vacinas para adolescentes

VACINA	ESQUEMA BÁSICO	REFORÇO
Hepatite B (HB - recombinante)	Iniciar ou completar 3 doses, de acordo com situação vacinal.	---
Dupla adulto (dT)	Iniciar ou completar 3 doses, de acordo com situação vacinal.	A cada 10 anos. Em caso de ferimentos graves ou se contatos de difteria, deve-se reduzir este intervalo para 5 anos
Febre Amarela (VFA - atenuada)	Dose única	Reforço, caso a pessoa tenha recebido uma dose da vacina antes de completar 5 anos de idade
Tríplice viral (SCR - atenuada: sarampo, caxumba, rubéola)	Iniciar ou completar 2 doses, de acordo com situação vacinal.	---
Dengue (DENV-1, DENV-2, DENV-3 e DENV-4)	2 doses (entre 10 e 14 anos de idade) Intervalo de 90 dias entre as doses	----
Papilomavírus humano 6, 11, 16 e 18 (HPV4 - recombinante)	Dose única entre 11 e 14 anos	---
Meningocócica ACWY (MenACWY-conjugada)	Uma dose entre 11 e 14 anos	---

Vacinas para adultos e idosos

VACINA	ESQUEMA BÁSICO	REFORÇO
Hepatite B (HB - recombinante)	Iniciar ou completar 3 doses, de acordo com histórico vacinal.	-----
Difteria e Tétano (dT)	Iniciar ou completar 3 doses, de acordo com histórico vacinal.	Reforço a cada 10 anos, podendo ser antecipado para 5 anos
Febre Amarela (VFA - atenuada)	Dose única	
Tríplice viral (SCR- atenuada: sarampo, caxumba, rubéola)	2 doses (20 a 29 anos) Uma dose (30 a 59 anos) (verificar situação vacinal anterior).	
Influenza ou Gripe	1 dose anual	
Pneumocócica 23-valente	Dose única	1 único reforço após 5 anos
COVID-19	Varia conforme o fabricante.	Semestral ou anual a depender do grupo prioritário



ENTENDENDO AS VACINAS DO CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO

Vacina BCG

Indicação: a vacina BCG protege contra as formas graves de tuberculose (meningite tuberculosa e a tuberculose miliar - uma forma de tuberculose que se espalha pelo corpo). Embora não seja uma vacina específica contra a hanseníase, também tem efeito protetor contra essa doença.

Idade: a partir do nascimento, podendo ser administrada até 4 (quatro) anos, 11 (onze) meses e 29 (vinte e nove) dias.

Esquema vacinal: dose única.

Informações complementares: pessoas que convivem com portadores de hanseníase, devem tomar essa vacina com qualquer idade.

Vacina contra poliomielite (VIP)

Indicação: a vacina VIP protege contra poliomielite causada pelos vírus 1, 2 e 3.

Idade: aos 2 (dois), 4 (quatro) e 6 (seis) meses.

Esquema vacinal: 3 (três) doses.

Intervalo entre as doses: 2 (dois) meses.

Informações complementares: em situações de atraso no calendário vacinal, essa vacina pode ser administrada até 4 anos, 11 meses e 29 dias.

Vacina contra rotavírus humano (VORH)

Indicação: a vacina rotavírus protege contra a diarreia provocada pelo rotavírus do sorotipo G1.

Idade: 1ª dose pode ser administrada entre 2 (dois) e 11 (onze) meses de idade; 2ª dose entre 4 (quatro) e 23 (vinte e três) meses.

Esquema vacinal: duas doses.

Intervalo entre as doses: 2 (dois meses).

Informações complementares: o esquema vacinal (1ª dose) não pode ser iniciado após 11 meses e 29 dias.

Vacina pentavalente (Penta)

Indicação: a vacina pentavalente protege contra 5 (cinco) doenças: difteria, tétano, coqueluche, *haemophilus influenzae* B e hepatite B .

Idade: 2 (dois), 4 (quatro) e 6 (seis) meses.

Esquema vacinal: 3 (três) doses.

Intervalo entre as doses: 2 (dois) meses.

Informações complementares: em situações de atraso no calendário vacinal, essa vacina pode ser administrada até 6 anos, 11 meses e 29 dias.

Vacina pneumocócica 10-valente (Pneumo 10)

Indicação: a vacina pneumo 10 protege contra pneumonias, meningites, otites e sinusites provocados pelos sorotipos que compõem a vacina.

Idade: 2 (dois) e 4 (quatro) meses.

Esquema vacinal: 2 (duas) doses.

Intervalo entre as doses: 2 (dois) meses.

Informações complementares: em situações de atraso no calendário vacinal, essa vacina pode ser administrada até 4 anos 11 meses e 29 dias.

Vacina meningocócica C (MMC)

Indicação: a vacina MMC protege contra doenças provocadas pelo meningococo C (inclusive meningite e meningococcemia).

Idade: 3 (três) e 5 (cinco) meses de idade.

Esquema vacinal: 2 (duas) doses, com um reforço aos 12 (doze) meses.

Intervalo entre as doses: 2 (dois) meses.

Informações complementares: em situações de atraso no calendário vacinal, essa vacina pode ser administrada até 4 anos, 11 meses e 29 dias.

Vacina tetraviral

Indicação: a vacina tetraviral protege contra sarampo, caxumba, rubéola e varicela.

Idade: a partir de 15 (quinze) meses, até 4 (quatro) anos 11 meses e 29 dias.

Esquema vacinal: uma dose.

Informações complementares: em situações emergenciais e na indisponibilidade da vacina tetraviral, as vacinas tríplice viral (sarampo, caxumba, rubéola - atenuada) e varicela (atenuada) poderão ser utilizadas.

Vacina contra hepatite A

Indicação: a vacina hepatite A protege infecção do fígado (hepatite) provocada pelo vírus da hepatite A.

Idade: a partir de 15 (quinze) meses de idade.

Esquema vacinal: dose única.

Informações complementares: em situações de atraso no calendário vacinal, essa vacina pode ser administrada até 4 anos, 11 meses e 29 dias.

Vacina DTP

Indicação: a vacina DTP protege contra difteria, tétano e coqueluche.

Idade: 15 (quinze) meses e 4 (quatro) anos.

Esquema vacinal: essa vacina é dada como reforço nas crianças previamente vacinadas com a vacina pentavalente. O primeiro aos 15 (quinze) meses e o segundo aos 4 (quatro) anos.

Informações complementares: em situações de atraso no calendário vacinal, essa vacina pode ser administrada até 6 anos, 11 meses e 29 dias.

Vacina contra HPV (HPV4 recombinante)

Indicação: a vacina contra o vírus HPV (HPV4 recombinante) protege contra infecções e lesões pré- cancerosas causadas pelos tipos de HPV 6,11,16,18, além de prevenir as verrugas genitais (condiloma), o câncer de colo do útero, da vulva, da vagina e do ânus.

Idade: 9 (nove) a 14 (quatorze) anos.

Esquema vacinal: dose única.

Informações complementares: pessoas com comprometimento do sistema imunológico, podem tomar essa vacina em qualquer idade.

Vacina contra varicela

Indicação: a vacina contra varicela protege contra a catapora.

Idade: 4 (quatro) anos.

Esquema vacinal: uma dose.

Informações complementares: essa dose corresponde à segunda dose do esquema vacinal contra a catapora, pois a primeira dose é feita com a vacina tetraviral aos 15 (quinze) meses. Em situações de atraso no calendário vacinal, essa vacina pode ser administrada até 6 anos, 11 meses e 29 dias.

Vacina meningocócica ACWY

Indicação: a vacina meningocócica ACWY protege contra meningite e infecções por meningococos.

Idade: 11 a 14 anos.

Esquema vacinal: dose única.

Vacina dupla adulto (dT)

Indicação: a vacina dupla adulto protege contra difteria e tétano, doenças bacterianas graves que podem ser fatais.

Idade: adultos que não completaram o esquema vacinal na infância, ou precisam do reforço.

Esquema vacinal: 3 (três) doses.

Intervalo entre as doses: a cada dois meses, com reforço a cada 10 anos.

Vacina contra Hepatite B (Hep B)

Indicação: a vacina contra hepatite B protege o indivíduo da hepatite B, uma infecção viral que ataca o fígado e pode levar a doenças crônicas, como o câncer de fígado.

Idade: ao nascer. Adultos não vacinados previamente devem receber esta vacina.

Esquema vacinal: 3 (três) doses.

Intervalo entre as doses: (2) dois meses entre a primeira e a segunda dose; 6 (seis) meses entre a segunda e terceira dose.

Vacina tríplice viral (SCR)

Indicação: a vacina tríplice viral previne sarampo, caxumba e rubéola. Essas infecções podem ser graves para pessoas com diabetes, com risco aumentado de complicações.

Idade: a partir de 1 (um) ano.

Esquema vacinal: 2 (duas) doses para pessoas de 1 a 29 anos; dose única para adultos de 30 a 59 anos que não foram vacinados.

Intervalo entre as doses: intervalo mínimo de 30 dias entre as doses.

Vacina contra febre amarela (FA)

Indicação: a vacina contra a febre amarela protege contra essa doença viral transmitida por mosquitos, que pode ser fatal, especialmente em pessoas com diabetes que têm um sistema imunológico mais vulnerável e podem sofrer complicações graves.

Idade: a partir de nove meses.

Esquema vacinal: 2 (duas) doses para crianças até 4 (quatro) anos. A partir de 5 (cinco) anos, dose única.

Observações complementares: pessoas acima de 60 anos só devem ser vacinadas pela primeira vez com recomendação médica.

Vacina contra gripe (Influenza)

Indicação: a vacina contra a gripe protege contra infecções provocados pelo vírus influenza. Essa doença pode ser mais grave para pessoas com diabetes, aumentando o risco de complicações respiratórias e hospitalizações.

Idade: a partir dos 6 (seis meses).

Esquema vacinal: para crianças (até os 2 anos de idade) que irão receber a vacina contra gripe pela primeira vez, o esquema é de 2 doses. Crianças até 2 anos previamente vacinadas só precisam receber 1 dose. A partir de 3 anos de idade o esquema é dose única.

Periodicidade: anual, de preferência durante a campanha de vacinação.

Vacina contra COVID-19

Indicação: a vacina contra a COVID-19 protege contra essa doença viral que pode causar complicações respiratórias severas, especialmente em pessoas com diabetes, que têm maior risco de desenvolver as formas graves da COVID-19.

Idade: de 6 (seis) meses a 4 (quatro) anos; e grupos prioritários (idosos, gestantes, imunossuprimidos, pessoas com doenças crônicas).

Esquema vacinal: para crianças, o esquema varia conforme o

fabricante da vacina. Adultos e grupos prioritários devem seguir as orientações atualizadas para doses de reforço.

Periodicidade: semestral ou anual a depender do grupo prioritário.

Vacina contra pneumococo (pneumo 13 e pneumo 23)

Indicação: as vacinas contra pneumococo protegem contra infecções causadas pela bactéria *Streptococcus pneumoniae*, que pode provocar pneumonia, meningite e infecções generalizadas. Pessoas com diabetes têm maior risco de complicações respiratórias.

Idade: pneumocócica 13-valente (a partir de 2 meses de idade), pneumocócica 23-valente (a partir de 2 anos de idade).

Esquema vacinal: pneumocócica 13-valente (para casos especiais iniciando o esquema contra o pneumococo), pneumocócica 23-valente (dose única com 1 reforço após 5 anos).

Vacina contra pneumococo (pneumo 10, pneumo 13 e pneumo 23)

Informações complementares: essa vacina é recomendada, especialmente, para quem tem diabetes ou outras condições crônicas que afetam o sistema imunológico. A pneumocócica 23-valente é preferencialmente indicada a partir dos 5 anos de idade, visto que os outros 2 tipos (10 e 13) conferem melhor imunidade em crianças até 4 anos de idade.



Vacina contra Dengue

Indicação: a vacina contra dengue protege contra infecção por quatro tipos de vírus da dengue (DENV-1, DENV-2, DENV-3 e DENV-4) e está indicada para crianças e adolescentes.

Idade: 10 a 14 anos

Esquema vacinal: 2 doses

Intervalo entre as doses: 90 dias

Informações complementares: não pode ser aplicada em pessoas com comprometimento do sistema imunológico, gestantes e mulheres que estejam amamentando.

DESMISTIFICANDO MITOS SOBRE VACINAS



Vacina contra o vírus influenza provoca gripe

A vacina contra gripe é fabricada com o microrganismo inativado, ou seja, o microrganismo está morto. Dessa forma, é impossível que essa vacina provoque a doença. Importante dizer que resfriado é diferente de gripe, mesmo apresentando sintomas parecidos, são provocados por microrganismos diferentes.

Vacina tríplice viral pode provocar autismo

Uma “fake news” amplamente divulgada no ano de 1998, devido a um artigo científico com erros, gerou uma insegurança na população. Entretanto, vários estudos científicos confiáveis demonstraram que NÃO há nenhuma associação entre a vacina tríplice viral e autismo.

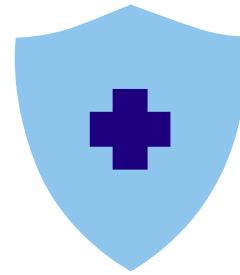
A vacina contra COVID-19 não é segura

Muitas informações falsas circularam nas redes sociais sobre esta vacina. Relatos de inserção de microchips na vacina, alteração do DNA provocado pela vacina e uso de células fetais humanas foram algumas barbaridades propagadas. Milhões de pessoas em todo o mundo já receberam a vacina COVID-19 com segurança.

Crianças só podem receber uma vacina por vez

A Organização Mundial de Saúde e o Programa Nacional de Imunizações afirmam que administrar mais de uma vacina, no mesmo momento, não causa problemas nas crianças. Além disso, diminui as idas aos postos de saúde.

ORIENTAÇÕES PRÁTICAS PARA VACINAÇÃO



Onde se vacinar?

Em todas salas de vacina de todas as cidades brasileiras.

Cuidados antes da vacinação

- Nenhum cuidado especial é necessário antes da vacinação;
- Situações de alergias e de reações anteriores a vacinas recebidas, bem como a existência de doenças, devem ser informadas ao profissional da sala de vacina;
- Em caso de doença que apresente febre alta, a vacinação poderá ser adiada.

Cuidados após a vacinação

- Podem ser utilizadas compressas frias para aliviar reações no local da aplicação;
- Se apresentar um sintoma grave ou inesperado após a vacinação, deve-se procurar o serviço onde recebeu a vacina.

Reações possíveis após a vacinação

- Dor e/ou vermelhidão e/ou no local da aplicação;
- Febre baixa ou moderada;
- Irritabilidade;
- Choro persistente;
- No caso da BCG, é normal o aparecimento de uma mancha vermelha que evolui para uma pequena úlcera com secreção, depois começa a cicatrizar, deixando uma marca no local da aplicação.



OUTRAS INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Pessoas com história familiar de diabetes: o quê fazer?

- Manter o peso normal;
- Não fumar;
- Controlar a pressão arterial;
- Usar medicamentos somente com prescrição;
- Praticar atividade física regularmente.



Recomendações para pessoas com diabetes



Manter uma alimentação saudável;

Praticar atividade física;

Realizar exame diário dos pés para

identificar o aparecimento de lesões e cuidar o mais precocemente possível;

Manter os pés sempre secos, principalmente entre os dedos para evitar multiplicação de microrganismos;

Usar calçados fechados e confortáveis para proteção dos pés e dedos;

Fazer acompanhamento médico regular;

Utilizar os medicamentos prescritos;

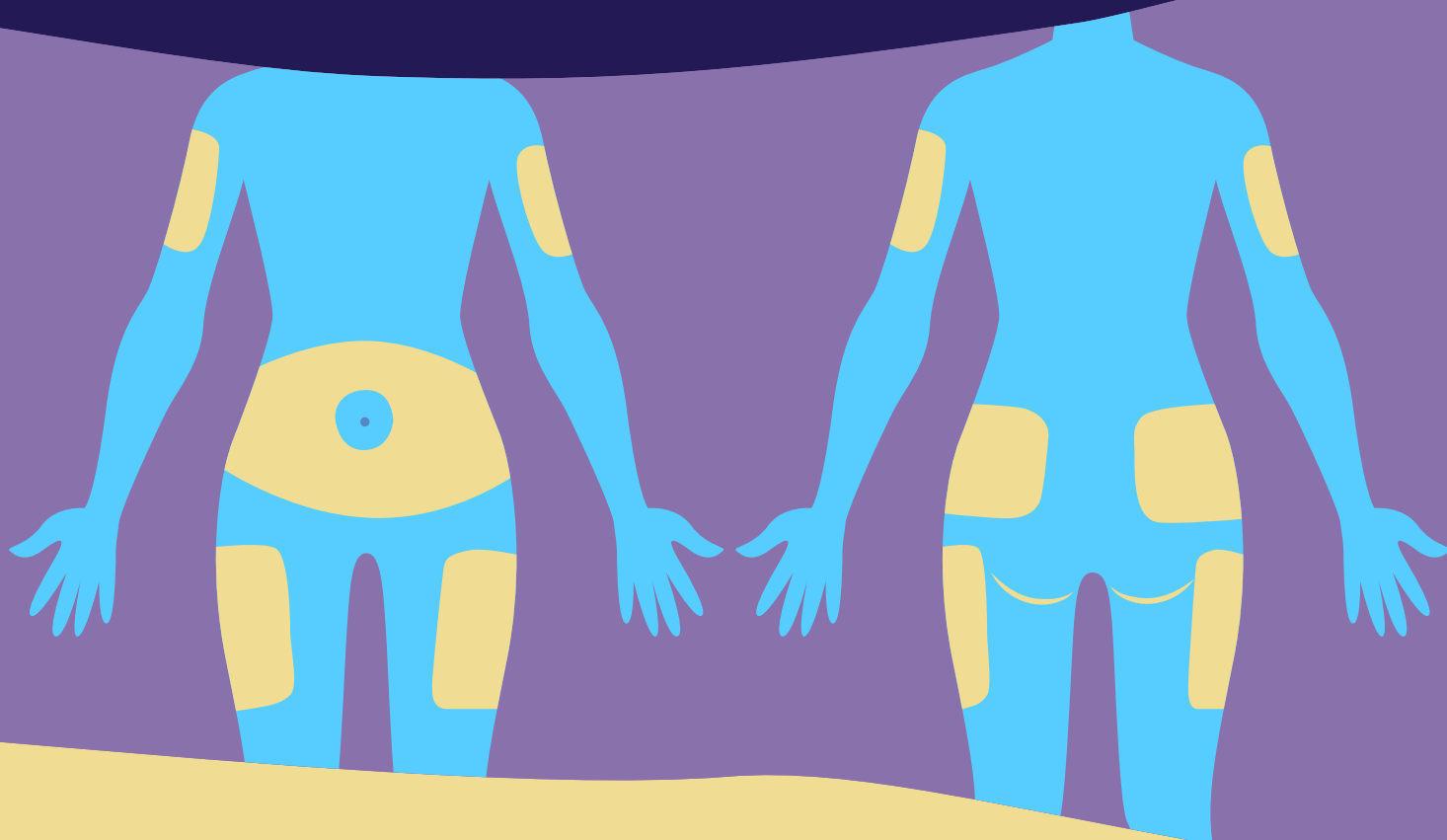
Manter o controle da glicemia, seguindo corretamente as orientações da equipe de saúde.

Usar a insulina na dose e horários prescritos;

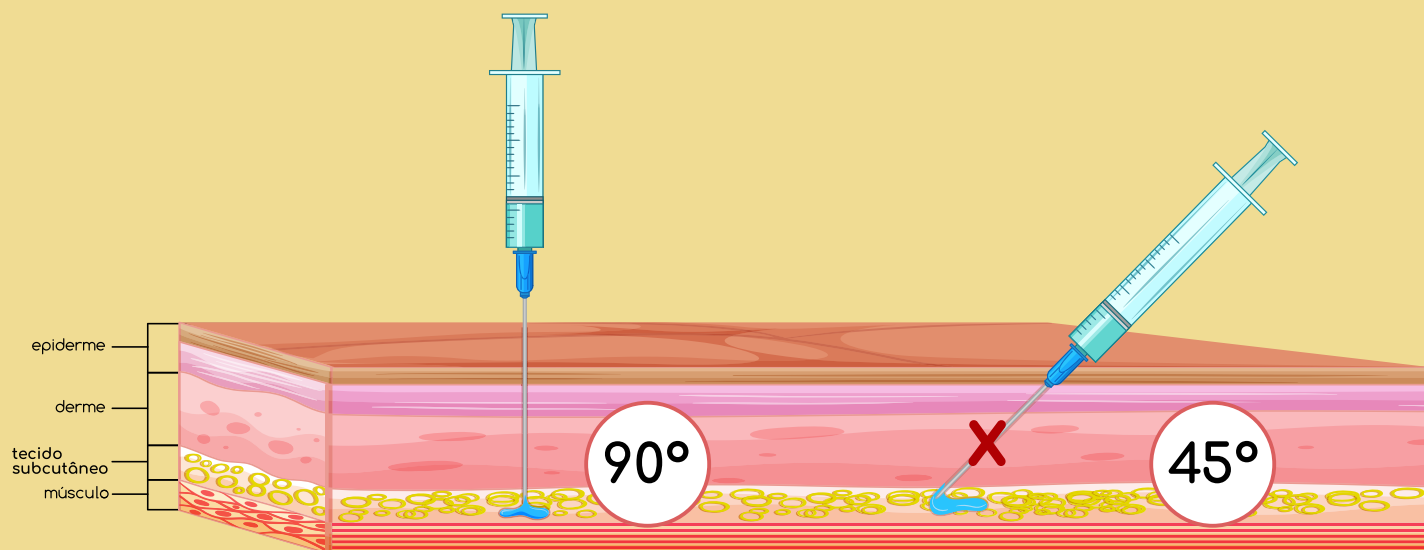
Fazer rodízio do local da aplicação da insulina.

Locais indicados para aplicação da insulina

Velocidade de Absorção: Abdome > Coxa > Braço > Nádega

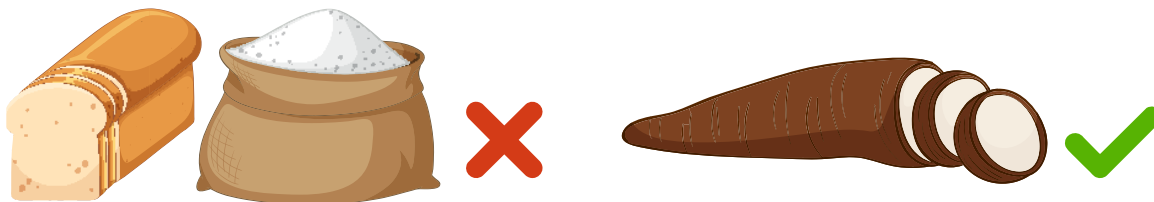


Você sabe qual o ângulo de aplicação correto da agulha na pele?



Pessoas com diabetes: o quê EVITAR?

- Evitar alimentos à base de farinha branca (pães, bolos, macarrão). Dar preferência a raízes no lugar do pão;



- Evitar a remoção de cutículas. As pessoas com diabetes têm mais dificuldade de cicatrização;
- Evitar passar muitas horas sem se alimentar, principalmente após o uso do medicamento da diabetes ou da insulina;
- Evitar intervalos entre as refeições superiores a 3 horas.



Onde buscar mais informações?

Siga sempre as orientações da equipe de saúde, porém, se quiser ler mais na *internet*, busque sempre *sites* oficiais para evitar informações falsas, também chamadas *de fake news*.

Alguns sites recomendados:

Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD):

<https://diabetes.org.br/> <https://diabetesplay.com.br/>

Ministério da Saúde:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes>

Calendário de vacinação:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario>

Imunização:

tudo o que você sempre quis saber

<https://sbim.org.br/images/books/imunizacao-tudo-o-que-voce-sempre-quis-saber-200923.pdf>

Bibliografia consultada

Biblioteca virtual em saúde (BVS). Diabetes. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/diabetes/>. Acesso em 19 mai. 2024

Brasil. Ministério da Saúde. Saúde de A a Z. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/>. Acesso em 18 mai. 2024

Brasil. Ministério da Saúde. Nota técnica nº 193/2024- CGI-CI/DPNI/SVSA/MS. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/notas-tecnicas/2024/nota-tecnica-no-193-2024-cgici-dpni-svsa-ms>

Complicações da *Diabetes mellitus*. Associação compreender saúde Wiselife (WSLF). Disponível em: <https://wiselife.pt/doencas/doencas-endocrinas-e-metabolicas/diabetes-mellitus/complicacoes-da-diabetes-mellitus/>. Acesso em 18 mai. 2024

Imunização: tudo o que você sempre quis saber / Organização Isabella Ballalai, Flavia Bravo. – Rio de Janeiro: RMCOM, 2016. Disponível em: <https://sbim.org.br/images/books/imunizacao-tudo-o-que-voce-sempre-quis-saber-200923.pdf>. Acesso 28 set. 2024

Instituto Butantan. Oito mitos e verdades sobre vacinação e sua importância para saúde de todos. Disponível em: <https://butantan.gov.br/covid/butantan-tira-duvida/tira-duvida-noticias/oito-mitos-e-verdades-sobre-a-vacinacao-e-sua-importancia-para-a-saude-de-todos>. Acesso em 28 set. 2024



UNEB
UNIVERSIDADE DO
ESTADO DA BAHIA