



# International Diabetes Federation

South & Central America  
Task Force  
Diabetes & Disasters

## RECOMENDAÇÕES PARA PESSOAS COM DIABETES EM SITUAÇÕES DE DESASTRES

### Conselhos sobre problemas emocionais

#### **Você pode sentir:**

Angústia, medo, confusão, agitação, ansiedade, preocupação, raiva, indiferença, paralisia, irritabilidade, insônia, falta/excesso de apetite, solidão, tristeza, frustração e outras emoções incomuns a você.

#### **Como começar:**

Procure ajuda, se necessário.

Informe sobre as suas condições mentais e medicamentos que você toma aos profissionais de saúde que o(a) atendem.

#### **O que fazer?**

- Procure voltar à vida normal.
- Comece bebendo água regularmente. Descanse muito
- Higienize-se sempre que possível.
- Faça atividade física de acordo com suas recomendações médicas, o mais rápido possível.
- Entre em contato com amigos.
- Junte-se à uma rede de suporte, oferecida a você.
- Tente fazer atividades recreativas e de relaxamento (canto, oração, pintura, tricô).
- Ajude os outros, desde que seja seguro para você.

#### **O que você deve evitar?**

- Álcool, tabaco e uso de drogas.
- Isolamento.
- Pegar informações de fontes não confiáveis.



## International Diabetes Federation

South & Central America  
Task Force  
Diabetes & Disasters

# RECOMENDAÇÕES PARA PESSOAS COM DIABETES EM SITUAÇÕES DE DESASTRE

## Dicas para ter água potável

### É muito importante:

- Ter pelo menos um litro e meio de água potável, pronta para beber, caso você precise ser evacuado.
- Ter comprimidos ou líquidos clorados para a higienização da água.
- O produto mais econômico é aquele que contém substâncias cloradas (comprimidos de quatro miligramas ou líquidos de diferentes concentrações).

### Pastilhas de cloro

Dosagem: Use um comprimido (4 mg) por litro de água, mexa e espere dez minutos para o uso. Mantenha-o em um recipiente fechado.

### Alvejante com cloro

#### Concentração de cloro 1 %

Dez gotas por litro de água limpa.

20 gotas por litro de água suja.

#### Concentração de cloro 4-6 %

Duas gotas por litro de água limpa.

Quatro gotas por litro de água suja.

#### Concentração de cloro 7-10 %

Uma gota por litro de água limpa.

Duas gotas por litro de água suja.

Se a concentração for desconhecida, utilize dez gotas por litro.

Se não houver água potável ou desinfetante, se possível, ferva a água antes de consumi-la.



**International  
Diabetes  
Federation**

South & Central America  
Task Force  
Diabetes & Disasters

## **RECOMENDAÇÕES PARA PESSOAS COM DIABETES EM SITUAÇÕES DE DESASTRE**

Nove dicas para pessoas com diabetes, em situações de desastres

### **Não jogue fora a insulina**

Um frasco-ampola aberto tem biodisponibilidade até 30 dias em temperatura ambiente; se não houver como refrigerá-lo, mantenha-o longe do sol, em um lugar fresco e seguro.

### **Hidrate-se bem**

Certifique-se de que a ingestão de líquidos seja, no mínimo, de um litro e meio, por dia.

### **Não ande descalço**

Proteja seus pés: eles são tão importantes quanto suas mãos. Tenha muito cuidado para não se ferir: é essencial evitar e/ou prevenir lesões.

### **Evite a exposição excessiva ao sol**

Queimaduras na pele sensível são mais comuns em pessoas que vivem com diabetes, e isso gera mais desidratação.

### **Use a mesma seringa**

A mesma seringa de insulina pode ser usada até cinco vezes, com os cuidados necessários (higiene mínima possível, condições da pele, reencapar a agulha após o uso) e desde que não cause dor durante a reaplicação.

### **Não faça jejum**

Fazer jejum, como uma medida para prevenir o aumento da glicose, não é eficaz e pode causar mais danos do que benefícios. Você deve se alimentar para se manter bem nutrido.

### **Otimize a monitorização da glicose**

Otimize a monitorização da glicose capilar, com um glicosímetro

### **Comunique a sua condição**

Procure uma unidade de saúde, informe que você é uma pessoa que vive com diabetes e que é usuário de insulina, pois a equipe saberá como orientar você.

### **Procure a atenção**

Se você tiver uma lesão, procure atendimento imediatamente, pois é uma prioridade limpá-la a fim de evitar infecção.



# International Diabetes Federation

South & Central America  
Task Force  
Diabetes & Disasters

## RECOMENDAÇÕES PARA PESSOAS COM DIABETES EM SITUAÇÕES DE DESASTRE

### **Insolação: quais são os principais sintomas e como evitá-los?**

A insolação é um transtorno causado pelo excesso de calor no corpo, geralmente como resultado de exposição prolongada a altas temperaturas ou esforço físico em altas temperaturas.

#### ● **Sintomas**

Inicialmente, ocorre transpiração excessiva, depois, falta de suor. A pele começa a mostrar sinais como vermelhidão e ressecamento. A temperatura corporal começa a subir, até converter-se em febre acima de 39 graus. Posteriormente, sintomas mais fortes aparecem como: tontura, náusea, dor de cabeça e confusão.

Em seguida, outros sinais de maior preocupação podem surgir:

- Palpitações.
- Dificuldade para respirar.
- ▪ Comportamento inadequado - como tirar as roupas sem se importar com o lugar em que está, perda de consciência e convulsões.

#### **Como evitar a insolação?**

Evite banhos de sol entre 11h00 e 16h00, quando o calor está na sua maior intensidade; bem como, atividades físicas intensas sob o sol.

Use roupas leves, mangas compridas e cores claras, fique na sombra e lugares frescos, use óculos de sol, boné, chapéu ou guarda-chuva.

- Mantenha-se hidratado, coma alimentos frescos, frutas e vegetais, bem como, evite bebidas alcoólicas.

Atenção especial a estas recomendações em adultos com mais de 65 anos e crianças com menos de cinco anos.

#### **O que fazer em caso de insolação?**

Se uma pessoa apresentar sintomas de insolação, deverá ser levada a um lugar fresco, ter suas roupas retiradas e aplicar compressas frescas e úmidas em sua testa, abdômen e axilas.

Em seguida, dê um banho de água fria e, se possível, use ventiladores e ou ar condicionado para resfriá-la.

A última opção, se necessário, é transferir a pessoa com urgência para o hospital mais próximo.



# International Diabetes Federation

South & Central America  
Task Force  
Diabetes & Disasters

## RECOMENDAÇÕES PARA PESSOAS COM DIABETES EM SITUAÇÕES DE DESASTRE

### Como Tratar a Hipoglicemia?

Se você começar a perceber os sintomas de hipoglicemia, mas não pode medir a glicose, é melhor tratar ao invés de esperar para confirmar.

Lembre-se desta regra simples: em caso de dúvida (se o nível de glicose está alto ou baixo), **DÊ AÇÚCAR!!**

Se a pessoa estiver consciente: a maneira mais rápida de elevar a glicose e tratar a hipoglicemia é usar algum tipo de açúcar com intervalo de 15 minutos

#### Por exemplo:

- Três cubos de açúcar (15 g) ou
- Meia (1/2) xícara de suco de fruta ou bebida açucarada ou
- Uma colher de sopa bem cheia de açúcar ou mel (15 g) ou
- Três balas de frutas ou mel com intervalo de 15 minutos

**Mel: uma colher de sopa**



**Suco: 150ml**



**Açúcar: 15 gramas**



**Bebida  
açucarada:  
150ml**

### Caso a pessoa esteja inconsciente:

- Nunca tente oferecer algo para beber ou comer a alguém que esteja inconsciente, pois existe o risco do conteúdo ser desviado e obstruir a entrada de ar
- Aplique glucagon com uma seringa meio cheia (se você tiver o kit e treinamento adequado)
- Com o rosto em posição lateral, coloque açúcar ou mel entre a mucosa oral e a gengiva e faça massagem na bochecha para mais absorção

#### Resumindo:

Alguém ao nosso redor deve saber que temos diabetes e como suspeitar e agir em caso de hipoglicemia.

Leve sempre consigo uma pulseira, pingente ou cartão entre sua documentação pessoal, que informe que você tem diabetes.



# International Diabetes Federation

South & Central America  
Task Force  
Diabetes & Disasters

## RECOMENDAÇÕES PARA PESSOAS COM DIABETES EM SITUAÇÕES DE DESASTRE

### O que é hipoglicemia

A hipoglicemia, ou baixo nível de glicose no sangue, é um dos problemas que requer rápida detecção e resolução.

Todas as pessoas com diabetes apresentam hipoglicemia ocasionalmente. Geralmente, está associada ao próprio tratamento.

### Quais são os sintomas de hipoglicemia?

Entre os sintomas da hipoglicemia, se incluem:

- Tremores
- Tontura
- Sudorese
- Fome
- Dor de cabeça
- Palidez
- Irritabilidade repentina ou mudanças de comportamento
- Movimentos desajeitados
- Convulsões
- Dificuldade em prestar atenção ou confusão mental
- Sensação de formigamento ao redor da boca

Algumas pessoas não apresentam sintomas de hipoglicemia. Elas podem ficar inconscientes sem perceber que seus níveis de glicose estão diminuindo. Este problema é chamado de “hipoglicemia despercebida”.

Geralmente acontece com quem tem diabetes tipo 1 há muitos anos e não é algo que acontece com todos.

### Causas mais frequentes

#### Erros na terapia com insulina:

- Aplicação em local inapropriado.
- Utilizar seringa inadequada com graduação diferente do conteúdo do frasco de insulina.
- Não nivelar adequadamente, movendo o recipiente de insulina antes de aplicar.
- Confundir as doses de insulina.
- Confundir os tipos de insulina.
- Má leitura das tiras de teste e consequente correção inadequada.
- Correção em tempo inapropriado.
- Teorias pessoais da terapia com insulina.

#### Erros no plano alimentar:

- Ingestão insuficiente.
- Pular refeições.
- Plano alimentar habitual, com atividade física excessiva.
- Intoxicação alcoólica.



## International Diabetes Federation

South & Central America  
Task Force  
Diabetes & Disasters

### RECOMENDAÇÕES PARA PESSOAS COM DIABETES EM SITUAÇÕES DE DESASTRE

#### Prevenção e tratamento da hiperglicemia

##### O que é hiperglicemia?

Ocorre hiperglicemia quando você tem altos níveis de açúcar no sangue. Aparece quando o corpo não tem insulina suficiente ou não pode usá-lo corretamente. Um nível elevado de açúcar no sangue significa que o seu nível é superior ao nível desejado. Se isso se mantiver ao longo do tempo, pode causar sérios problemas de saúde a longo prazo.

##### Quais são as causas?

- Descontinuação do tratamento medicamentoso (insulina e/ou comprimidos).
- Tratamento medicamentoso incompleto.
- Má conservação das insulinas, levando a ineficácia do medicamento.
- Ingestão excessiva de alimentos, sem seguimento do plano alimentar indicado.
- Diminuição da atividade física recomendada.
- Infecções ou lesões.
- Falta de monitorização da glicose, não aplicação de doses de correção de insulina, conforme indicado.
- Estresse, em situações de desastre, devido ao deslocamento forçado, perda de pessoas e materiais, separação de famílias, conflitos interpessoais.

##### Como podemos suspeitar de hiperglicemia?

Muita sede, aumento do apetite, necessidade frequente de urinar. Quando a hiperglicemia não é tratada precocemente, também pode aparecer:

- Vermelhidão da pele.
- Falta de ar.
- Hálito com odor de frutas [ex. maçã azeda].
- Náuseas e vômitos.
- Boca muito seca.
- Perda de consciência.

##### Como prevenir a hiperglicemia?

A melhor opção é fazer a frequência da monitorização da glicose, seguir o tratamento medicamentoso, o plano alimentar e a atividade física indicados.

É importante detectar e tratar a hiperglicemia precocemente, antes que haja uma piora.

Diante de qualquer um destes sintomas, procure seu médico ou a equipe de saúde mais próxima.



## International Diabetes Federation

South & Central America  
Task Force  
Diabetes & Disasters

### RECOMENDAÇÕES PARA PESSOAS COM DIABETES EM SITUAÇÕES DE DESASTRE

#### Dicas sobre higiene das mãos

##### Lavar as mãos salva vidas!!

Em tempos de desastre ou emergência, a lavagem das mãos é uma das melhores maneiras de se proteger de doenças. A lavagem das mãos pode ajudar a manter as pessoas que vivem com diabetes saudáveis e prevenir a propagação de infecções respiratórias e diarreicas, de uma pessoa para outra.

##### Os micróbios podem se espalhar de uma pessoa para outra, ou de superfícies ao:

- Tocando olhos, nariz e boca com as mãos não higienizadas.
- Preparando ou consumindo alimentos ou bebidas com as mãos não higienizadas.
- Tocando superfície ou objeto contaminado.
- Assando o nariz ou cobrindo o nariz e a boca com as mãos, em caso de tosse ou espirro, e depois tocando as mãos ou objetos de uso comum.

##### Como lavar as mãos corretamente?

**Molhar:** molhe as mãos até à altura dos antebraços com água limpa e corrente (não estagnada ou usada anteriormente) para ensaboá-las, após fechar a torneira.

**Ensaobar:** lave as mãos com sabão e água; lavá-las apenas com água nestas situações é inútil. Nestes casos, qualquer tipo de sabonete é útil.

##### Prefira sabonetes líquidos.

Esfregue até formar espuma e continue esfregando por, pelo menos, 20 segundos toda a superfície da mão, os dedos e os espaços entre eles, e os antebraços. É importante lavar as pontas dos dedos também.

**Enxaguar:** remova o sabão com água corrente limpa.

De preferência, se você não estiver em casa, seque as mãos com toalhas de papel, para evitar o contato com toalhas de pano que foram usadas por outra pessoa.

Se não houver sabão, o gel antibacteriano é uma alternativa. A recomendação é escolher um gel antibacteriano contendo, pelo menos, 60% de álcool para eliminar de maneira eficaz, vírus e bactérias que possam levar a uma doença infecciosa.

Esfregue as mãos umas contra as outras até que elas estejam secas. Isso levará cerca de 20 segundos até que suas mãos sequem.