

DIABETES & RAMADÃO

como fazê-lo em segurança



USF
da Baixa



SE TEM DIABETES, DEVE ESTAR PREPARADO PARA O RAMADÃO. O JEJUM É UM DOS CINCO PILARES DO ISLÃO, MAS PARA ALGUMAS PESSOAS COM DIABETES, FAZER JEJUM PODE SER **PERIGOSO** OU CAUSAR **PROBLEMAS DE SAÚDE**.



SE DESEJAR FAZER O JEJUM EM SEGURANÇA, POR FAVOR **FALE COM O SEU MÉDICO OU ENFERMEIRO** DE FAMÍLIA ANTES DO INÍCIO DO RAMADÃO. ELES VÃO AJUDÁ-LO A GERIR A SUA DIABETES DURANTE O RAMADÃO.

SEGUNDO O CORÃO, ALGUMAS PESSOAS ESTÃO **DISPENSADAS DE FAZER O JEJUM**, TAL COMO AS CRIANÇAS, OS IDOSOS, PESSOAS COM DETERMINADOS PROBLEMAS DE SAÚDE (INCLUINDO DIABETES), PESSOAS COM DIFICULDADES NA APRENDIZAGEM, MULHERES GRÁVIDAS E MULHERES QUE ESTEJAM A AMAMENTAR OU MENSTRUADAS.



COMPREENDER A DIABETES

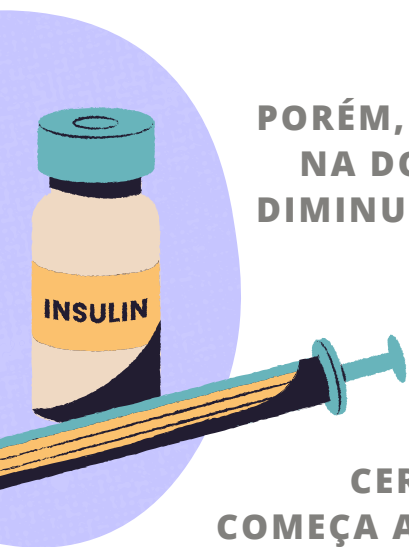


SE TEM DIABETES, A HORMONA QUE CONTROLA OS SEUS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE (CHAMADA **INSULINA**) NÃO FUNCIONA BEM OU NÃO É PRODUZIDA. POR ISSO, O SEU ORGANISMO NÃO É CAPAZ DE USAR O AÇÚCAR QUE OBTÉM ATRAVÉS DA DIGESTÃO DOS ALIMENTOS (ARROZ, PÃO, MASSA E BATATAS), O QUE FAZ COM QUE O AÇÚCAR NÃO DIGERIDO SE ACUMULE.

ISTO PROVOCA O QUE CHAMAMOS **HIPERGLICÊMIA**, QUE SIGNIFICA AÇÚCAR ELEVADO NO SANGUE. A HIPERGLICÊMIA PODE SER PERIGOSA. POR ISSO PARA TRATAR A DIABETES, É NECESSÁRIO BAIXAR OS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE. PARA ISTO, O SEU MÉDICO PRESCREVE CERTOS **COMPRIMIDOS OU INSULINA**, QUE AJUDAM O ORGANISMO A DIGERIR O AÇÚCAR INGERIDO.



PORÉM, É PRECISO TOMAR OS COMPRIMIDOS NA ALTURA CERTA E NA DOSE ADEQUADA, CASO CONTRÁRIO PODEM PROVOCAR A DIMINUIÇÃO EXCESSIVA DO AÇÚCAR NO SANGUE- **HIPOGLICÊMIA**.



O QUE ACONTECE QUANDO FAÇO JEJUM?

CERCA DE 8 HORAS APÓS A ÚLTIMA REFEIÇÃO, O ORGANISMO COMEÇA A USAR AS RESERVAS DE ENERGIA PARA MANTER OS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE NORMAIS.

PARA A MAIORIA DAS PESSOAS, ISTO **NÃO É PERIGOSO**. MAS, COMO OS DIABÉTICOS TÊM MAIS DIFICULDADE A CONTROLAR OS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE, ALTERAR O HORÁRIO DAS REFEIÇÕES PODE AUMENTAR O RISCO DE:

- **HIPERGLICÊMIA** (DURANTE IFTAR E SEHRI)
- **HIPOGLICÊMIA E DESIDRATAÇÃO** (DURANTE O JEJUM)

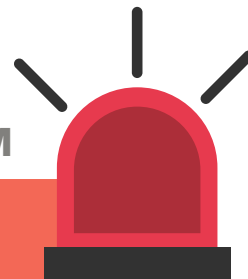
EM **2023**, O JEJUM VAI DURAR CERCA DE **12-14 HORAS**, O QUE É UM PERÍODO MUITO LONGO PARA AS PESSOAS COM DIABETES FICAREM SEM COMER NEM BEBER.



CONHEÇA O SEU RISCO

QUEM TEM ALTO RISCO? NÃO DEVE FAZER JEJUM

- SE TEM DIABETES TIPO 1
- SE USA INSULINA MAIS DE 2 VEZES POR DIA
- SE TEM DIABETES MAL CONTROLADA (HBA1C > 9%)
- SE TEM FREQUENTEMENTE HIPOGLICÊMIA (< 70 MG/DL)
- SE TEM HIPOGLICÊMIA SEM SINTOMAS
- SE ESTEVE INTERNADO NOS ÚLTIMOS 3 MESES POR TER HIPERGLICÊMIA OU HIPOGLICÊMIA
- SE TEM PROBLEMAS NO FÍGADO, RIM, CORAÇÃO OU VISÃO
- SE TEM > 70 ANOS E VIVE SOZINHO
- SE O SEU TRABALHO É FISICAMENTE MUITO EXIGENTE (EX OBRAS, DELIVERY DE BICICLETA)
- SE ESTÁ DOENTE (EX. GRIPE)
- SE ESTÁ GRÁVIDA E TEM DIABETES



QUEM TEM RISCO INTERMÉDIO? NÃO DEVE FAZER JEJUM A MENOS QUE ACORDADO COM O MÉDICO

- SE TEM CONTROLO MODERADO NA DIABETES (HBA1C 7.5-9%) E NÃO TEM COMPLICAÇÕES DA DIABETES
- SE TEM A DIABETES BEM CONTROLADA SOB CERTOS MEDICAMENTOS COMO GLICLAZIDA E GLIMEPIRIDA, OU TOMA INSULINA 1 VEZ POR DIA



QUEM TEM BAIXO RISCO? DEVE SER CAPAZ DE FAZER JEJUM COM ACONSELHAMENTO

- DIABETES CONTROLADA COM DIETA (HBA1C < 7.5%)
- DIABETES BEM CONTROLADA COM CERTOS MEDICAMENTOS COMO METFORMINA, SITAGLIPINA, VILDAGLIPTINA, ACARBOSE, PIOGLITAZONA, DAPAGLIFLOZINA, ASSIM COMO INJEÇÕES COMO LIRAGLUTIDA



JEJUM SEGURO

PLANO DE TRATAMENTO:

- VERIFIQUE SE PRECISA DE **AJUSTAR** A DOSE, HORÁRIO OU TIPO DE MEDICAÇÃO. **FALE COM O SEU MÉDICO.**
- VERIFIQUE A GLICÊMIA REGULARMENTE. GARANTA QUE TEM TIRAS DE GLICÊMIA SUFICIENTES.
- BEBA **MUITA ÁGUA** ENTRE O IFTAR E SEHRI
- ESTEJA PREPARADO PARA INTERROMPER O JEJUM SE TIVER **HIPOGLICÊMIA, HIPERGLICÊMIA** OU **DESIDRATAÇÃO**
- PARA CONTROLAR OS NÍVEIS DE GLUCOSE, É NECESSÁRIO FAZER 2 OU 3 REFEIÇÕES DIÁRIAS DE ACORDO COM OS SEGUINTE CONSELHOS:



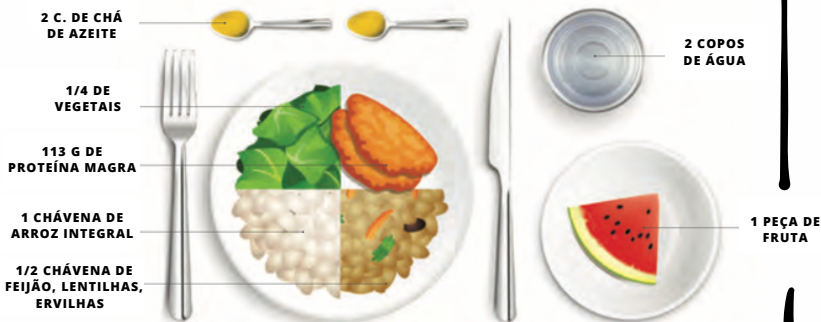
PREFERIR

ALTERAÇÃO DA DIETA

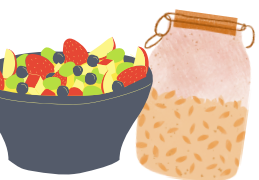
EVITAR

- FRUTA E VEGETAIS
- CARBO-HIDRATOS DE DIGESTÃO LENTA (ARROZ BASMATI, AVEIA, QUINOA, SEMOLINA, BATATA DOCE E PÃO INTEGRAL)
- ALIMENTOS RICOS EM FIBRA (PÃO INTEGRAL, ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, LENTILHAS E SALADAS)
- GORDURAS VEGETAIS MONOINSATURADAS (AZEITE)

- BEBIDAS COM CAFEÍNA
- BEBIDAS DOCES (SUMOS)
- SOBREMESAS DOCES (JILAPI, BAKLAVA)
- ALIMENTOS FRITOS E GORDURAS SATURADAS (GHEE, CHAMUÇAS E PAKORAS)
- CARBO-HIDRATOS DE DIGESTÃO RÁPIDA (ARROZ BRANCO, MASSA, BATATAS E PÃO BRANCO)



NÃO SE ESQUEÇA DE BEBER MUITA ÁGUA!



INTERROMPA O JEJUM SE

SE TIVER ALGUM DESTES VALORES DE AÇÚCAR NO SANGUE OU ALGUM DOS SINTOMAS DESCRITOS DEVE INTERROMPER O JEJUM E COMER OU BEBER PARA SUA SEGURANÇA!

HIPOGLICÊMIA

AÇÚCAR NO SANGUE < 70MG/DL
SINTOMAS: SUAR MUITO, TONTURAS, ANSIEDADE FOME, SENTIR-SE MAL, FICAR PÁLIDO, SENTIR PALPITAÇÕES, FORMIGUEIRO NOS LÁBIOS OU TREMORES



HIPERGLICÊMIA

AÇÚCAR NO SANGUE > 300MG/DL
SINTOMAS: SENTIR MUITA SEDE, URINAR EM GRANDE QUANTIDADE, CANSAÇO EXTREMO



DESIDRATAÇÃO

SINTOMAS: TONTURAS, DESORIENTAÇÃO OU CONFUSÃO, DESMAIAR, URINAR POUCO



É IMPORTANTE VOLTAR A MEDIR A GLICÊMIA 1-2 HORAS DEPOIS !

SE NÃO PUDER FAZER JEJUM, LEMBRE-SE:

PODE COMPLETAR OS SEUS DEVERES ATRAVÉS DE DOAÇÕES PARA CARIDADE OU DE COMIDA PARA OS POBRES. PODE COMPENSAR O JEJUM NUMA OUTRA ALTURA, TALVEZ DURANTE O INVERNO QUANDO A SUA DIABETES ESTIVER MELHOR CONTROLADA.



CONSELHOS PRÁTICOS

FAZER EXERCÍCIO DE INTENSIDADE LIGEIRA OU MODERADA APÓS O IFTAR, COMO TARAWEEH, PODE SER BENÉFICO

O QUE NÃO QUEBRA O JEJUM?



MONITORIZAR
O AÇÚCAR NO
SANGUE



INJETAR
INSULINA



QUANDO DEVE MEDIR A GLICÉMIA?



ANTES DO SEHRI



MANHÃ



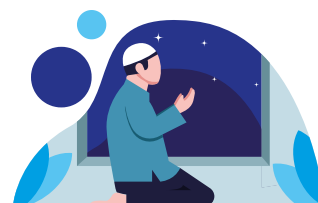
MEIO-DIA



MEIO DA TARDE



ANTES DO IFTAR



2 HORAS APÓS IFTAR

SEMPRE QUE TIVER
SINTOMAS DE AÇÚCAR BAIXO OU ALTO
NO SANGUE OU ESTIVER A SENTIR-SE MAL.
GARANTA TIRAS DE GLICÉMIA SUFICIENTES



SOBRE ESTE FOLHETO

ESCRITO POR DR CRISTIANO FIGUEIREDO, DR JOSÉ LIMA, DR WILSON LIU E DR SHABNAM KABERI EM 2018. REVISTO E ADAPTADO POR DR RITA ABECASIS, DR MAFALDA PORTUGAL E DR CRISTIANO FIGUEIREDO EM 2023.

