

APOIO:



Direitos e deveres do diabético

Adaptação da cartilha “Direito dos Diabéticos”- PROCON de Campinas – SP.

Informações retiradas do site: Portal de saúde -
<http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/ministeriosauade/doencas/doencas+cronicas/diabetes.htm>



unidos pelo diabetes

2014

Que direitos tem o diabético?

- O portador de diabetes tem direito ao monitoramento da glicemia gratuitamente nos centros de saúde;
- Aconselhamento personalizado sobre a alimentação adequada;
- Aconselhamento sobre a atividade física adequada;
- Indicação sobre a dosagem e o horário da medicação e ainda sobre como adequar as doses com base na autovigilância;
- Indicação sobre os objetivos para o seu peso, glicemia, lipídios no sangue e tensão arterial;
- Análises laboratoriais regulares para controlo metabólico e do seu estado físico;
- Revisão, pela equipa de saúde, dos resultados da autovigilância e do tratamento corrente;
- Análise, revisão e alteração, sempre que necessário, dos objetivos de autovigilância;
- Ajuda e esclarecimento;
- Educação terapêutica contínua;
- Verificação, pela equipa de saúde, do seu controlo;
- Avaliação anual dos olhos e da visão, dos pés, da função renal, dos fatores de risco para doenças cardíacas, das técnicas de autovigilância e de injeção e dos hábitos alimentares;
- Tratamento de problemas especiais e emergências;
- Conselhos e cuidados às mulheres que desejem engravidar;
- Acompanhamento especializado na gravidez e no parto;
- 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;
- Acompanhamento adequado à pessoa idosa;
- Educação terapêutica para o doente e para a sua família.

Telefones e endereços úteis:

Associação dos Portadores de Diabetes de São João del-Rei: Rua Alfredo Luiz Ratton, nº 22, Centro.

SAMU: 197

BOMBEIROS: 193

POLÍCIA MILITAR: 190

HOSPITAL NOSSA SENHORA DAS MERCÊS: 3379-2800

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA: 3379-2000

PROCON (defesa do cidadão): 3373-5474

DENÚNCIA: 181

INSS: 135

CENTRO DE REFERÊNCIA EM ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS): 3379-290

Algumas Dicas



Prefira sempre uma alimentação balanceada, composta por frutas, legumes, proteínas e carboidratos na medida certa.



Atividade física ajuda a controlar os níveis glicêmicos, além de nos deixar mais dispostos para as atividades do dia.



Tomar os medicamentos nos horários regulares é muito importante.

Unindo a alimentação saudável, a prática de atividade física e o uso correto dos medicamentos é possível viver bem e com saúde evitando as complicações da doença.

Monitoramento da glicose (SUS)

O paciente com diabetes tem direito a receber gratuitamente medicamentos e insumos destinados ao monitoramento da glicemia capilar, desde que inscrito em programas de educação para diabéticos.

Diagnóstico e tratamento do diabetes (SUS)

O paciente com diabetes tem direito a receber diagnóstico e tratamento do diabetes nas unidades de saúde do SUS, incluindo o recebimento da medicação adequada, o acompanhamento de seu uso e a avaliação dos resultados.

Remédios a baixo custo

Os pacientes portadores de hipertensão e/ou diabetes têm direito a adquirir, gratuitamente, na Farmácia Popular e na Rede Própria, os medicamentos necessários ao seu tratamento.

Quais são os deveres dos diabéticos?

É condição, para o recebimento dos medicamentos e materiais, estar inscrito em programa de educação especial para diabéticos.

- Predispor-se a aprender continuamente a controlar a sua diabetes;
- Tentar ser autônomo, praticando o seu próprio autocontrole;
- Examinar regularmente os pés;
- Tentar seguir um estilo de vida saudável;
- Controlar o peso;
- Praticar atividade física regular;
- Evitar o tabaco;
- Contatar a equipa de saúde sempre que sinta necessidade e até que fique esclarecido sobre as questões que o preocupam;
- Entrar em contato e conversar com outras pessoas que tenham a diabetes e com associações locais ou nacionais de doentes diabéticos;
- Controlar diariamente a sua diabetes, desempenhando um papel ativo no seu tratamento.
- Tomar corretamente a medicação;
- Prevenção e tratamento das possíveis complicações crónicas, incluindo lesões nos olhos, nos rins, nos pés e o endurecimento das artérias;
- Informação sobre o suporte social e económico existente, para que o diabético tenha os direitos sociais (emprego, reforma e outros) que as suas capacidades e habilitações possibilitem, sem qualquer tipo de restrição ou discriminação.
- Evitar desperdícios dos recursos comuns existentes, de forma a contribuir para a manutenção e, se possível, aumento dos seus direitos.

Projeto de Leis para os diabéticos

_ Lei nº 8.036, de 11 de maio de 1990: Permite a movimentação da conta vinculada ao Fundo de Garantia do tempo de serviço (FGTS) do trabalhado com diabetes *melitus*.

_ Lei nº 8.213, de 24 de julho de 1991: Inclui o diabetes *melitus* entre as doenças que dão direito a inexigibilidade de prazos de carência para a concessão do auxílio doença e da aposentadoria por invalidez.

_ Lei nº 8.899, de 29 de junho de 1994: Estendo os benefícios do passe livre nos transportes coletivos aos portadores de diabetes.