



Transferir  
Diabapp



**A Action Diabète disponibiliza-lhe a aplicação DiabApp.**

- Torna o intercâmbio mais fácil entre os profissionais de saúde.
- Permite que os pacientes recolham com eficácia os relatórios e informações.

[www.actiondiabete.ch](http://www.actiondiabete.ch)

# GUIA INDISPENSÁVEL

## A diabetes no trabalho

### 10 pontos fundamentais

Viver melhor com a diabetes

#### Centros de consulta Beratungszentren

Brig - Bahnhofstrasse 6  
Visp - Kantonsstrasse 4  
Sierre - Notre Dame des Marais 1  
Sion - Rue de Condémines 16  
Martigny - Av. de la Gare 19  
Collombey - Ch. du Verger 3

#### Association Valaisanne du Diabète

Conselhos, ensino,  
cuidados e equipamento  
Rue des Condémines 16,  
1950 Sion | 027 322 99 72  
[info@avsd.ch](mailto:info@avsd.ch) | [www.avsd.ch](http://www.avsd.ch)

#### Diabetes Oberwallis

Conselhos, ensino,  
cuidados e equipamento  
027946 24 52  
[info@diabetesoberwallis.ch](mailto:info@diabetesoberwallis.ch)  
[diabetesoberwallis.ch](http://diabetesoberwallis.ch)



Action Diabète  
Aktion Diabetes  
Valais - Wallis

## 1. OBRIGAÇÃO DE COMUNICAR

Trata-se de uma opção pessoal, porque não existe nenhuma obrigação na matéria. No entanto, recomenda-se que o diabético converse com o médico do trabalho (se a empresa tiver). Este deve respeitar o sigilo profissional e pode decidir se o colaborador está apto para a atividade que deve desenvolver, apresentar orientações e/ou chegar a acordos com o empregador (por ex., tempos de descanso que devem ser respeitados).

## 2. QUANDO E COM QUEM FALAR SOBRE A DIABETES

Viver com diabetes implica saber adaptá-la ao seu ritmo de trabalho. Por isso, depois de estabelecer uma relação de confiança, é útil informar um colega ou o seu empregador para que possam prestar-lhe ajuda se isso for necessário.

## 3. ANTES DE IR PARA O TRABALHO

Certifique-se de que leva consigo o seu equipamento de autocontrolo da glicemia e a sua medicação (insulina), assim como açúcar rápido (por exemplo, cubos de açúcar, pacotes de sumo, etc.) e um lanche (por exemplo, barra de cereais, etc.).

## 4. COMER NO TRABALHO

Faça o que lhe apetecer! Traga o almoço que preparou em casa para saber a quantidade de que precisa ou almoce num restaurante, se achar conveniente. Prepare um prato equilibrado de comida e evite refeições prontas com sal, açúcar ou gordura em excesso.

## 5. O QUE FAZER NO CASO DE HIPOGLICEMIA

Faça uma pausa de 10 minutos para comer e descontrair. Volte a verificar os seus níveis de glicemia antes de regressar ao trabalho. Se tiver propensão para desconfortos hipoglicémicos e não os sentir, comunique às pessoas em seu redor sobre as medidas corretas que devem tomar no caso de emergência.

## 6. HORÁRIOS IRREGULARES / TRABALHO NOTURNO

Este fator pode ter influência na gestão da sua diabetes e exige rigor da sua parte (controlar regularmente a glicemia, ajustar a insulina ou lanchar se for necessário). Um monitor contínuo de glicemia e/ou uma bomba de insulina podem facilitar o acompanhamento e o ajuste. Adapte o seu tratamento às refeições irregulares que efetua. Se injetar insulina, é fundamental que administre a insulina lente a uma hora fixa.

## 7. CONDUZIR NO TRABALHO

Se tiver de conduzir no âmbito das suas funções, evite qualquer risco de hipoglicemia enquanto conduz. Antes de conduzir, meça os seus níveis de glicemia e siga as orientações em vigor na Suíça (glicemia acima de 5 mmol antes de conduzir).

## 8. TRABALHOS DE RISCO

Tanto quanto possível, é preferível evitar as funções em que as limitações relacionadas com a diabetes acrescentam dificuldades e tensão ao exercício da atividade profissional (por exemplo, trabalhar em altura, utilizar máquinas perigosas, trabalhar de forma isolada, etc.).

## 9. ESTADO DE ESPÍRITO

A diabetes não deve impedi-lo de ter uma vida profissional satisfatória. Podem ser encontradas soluções e acordos com o seu empregador e, de vez em quando, permitir-se alguma diversão com os seus colegas, mas sempre sob controlo!

## 10. SABER MAIS

Um diabético que conhece bem a sua doença crónica e o seu tratamento é alguém que minimiza as dificuldades e os riscos de incidentes no trabalho. No caso de precisar de aconselhamento, não hesite em entrar em contacto com o seu médico ou a Association Valaisanne du Diabète (027/322.99.72).



Fontes: [www.hug.ch/vivre-avec-diabete/gerez-votre-diabete-au-travail](http://www.hug.ch/vivre-avec-diabete/gerez-votre-diabete-au-travail)  
[www.ceed-diabete.org/blog/diabete-et-travail](http://www.ceed-diabete.org/blog/diabete-et-travail)  
Condução: [www.gedssed.ch](http://www.gedssed.ch)