

# Um NovoDia para Você

T

(insulina degludeca)



novo nordisk®

# programa NovoDia

Comece um NovoDia no seu tratamento com a Novo Nordisk®. O objetivo do nosso programa é ajudar você a **manter o diabetes sob controle**, com melhor qualidade de vida e maior adesão ao tratamento prescrito pelo seu médico. Cadastre-se para aproveitar os benefícios do **programa NovoDia**.



## CADASTRO

Acesse o site [programanovodia.com.br](http://programanovodia.com.br) ou ligue no **0800 014 4488**, lembre-se de ter em mãos o seu CPF e a receita médica.



## BENEFÍCIOS EXCLUSIVOS DO PROGRAMA

Pronto! Você já poderá desfrutar dos benefícios do **programa NovoDia**. Vá a uma farmácia credenciada, informe o número do seu CPF e apresente a receita médica original ao balconista para ter acesso ao medicamento prescrito pelo seu médico em condições especiais.\*



## VIVER BEM E MELHOR

Alguns cuidados e uma rotina bem planejada podem transformar a sua vida durante o tratamento. **Este kit oferece apoio e incentivo** para você adotar um novo estilo de vida.

\*Os benefícios são válidos apenas para medicamentos participantes do programa. A Novo Nordisk® reserva-se o direito de alterar ou encerrar o programa a qualquer momento

**Atendimento de segunda  
a sexta, das 8h às 20h, e aos  
sábados, das 9h às 15h:**



por  
**telefone**



via  
**web**



em  
**domicílio**

**CADASTRE-SE  
PARA RECEBER  
GRATUITAMENTE:**

- apoio ao tratamento;
- orientação educacional sobre diabetes ou obesidade, conforme a medicação prescrita.



**Aproxime  
a câmera do  
celular para  
fazer a leitura  
do código ou  
CLIQUE AQUI.**

# programa NovoDia

Sua jornada está começando, mas fique tranquilo. Neste material você vai encontrar muitas informações a respeito do tratamento do diabetes e também sobre como funciona o seu medicamento.

E, claro, se tiver alguma dúvida, pode entrar em contato por meio dos canais de relacionamento informados anteriormente.

**CLIQUE NOS BOTÕES ABAIXO  
PARA MAIS INFORMAÇÕES.**  
AFINAL, COM APOIO, VIVER COM  
DIABETES É MAIS FÁCIL.

**INFORMAÇÕES SOBRE  
DIABETES E O TRATAMENTO**

• Página 6

**ENTENDENDO O DIABETES:  
HIPOGLICEMIA E HIPERGLICEMIA**

• Página 10

**APRENDA A USAR O SISTEMA DE  
APLICAÇÃO TRESIBA® FLEXTOUCH®**

• Página 14



# Tudo o que você precisa saber sobre seu tratamento



INFORMAÇÕES  
SOBRE O DIABETES

HIPOGLICEMIA E  
HIPERGLICEMIA

COMO USAR  
TRESIBA®

# COM INFORMAÇÃO E APOIO, FICA MAIS FÁCIL VIVER COM DIABETES.

*Preparamos este guia para ajudar você a conviver bem com diabetes. Aqui, você vai encontrar tudo o que precisa saber, de um jeito simples e fácil de entender.*

## VAMOS FALAR DE DIABETES SEM COMPLICAÇÃO.

*Diabetes é uma doença crônica caracterizada pelo alto nível de açúcar no sangue (hiperglicemia). Um problema que pode ser provocado pela incapacidade, total ou parcial, do organismo produzir insulina ou, ainda, por um mau funcionamento metabólico. A insulina é o hormônio, produzido pelas células-beta do pâncreas, responsável pela transformação do açúcar presente na corrente sanguínea em energia para as células do corpo.<sup>1,2</sup>*

### *E qual a diferença entre diabetes tipo 1 e tipo 2?*

- **Diabetes tipo 1:**

É uma desordem autoimune, ou seja, o próprio sistema imunológico está lesando as células-beta que produzem insulina no pâncreas.<sup>2</sup>

No diabetes tipo 1, o organismo produz pouca ou nenhuma insulina.<sup>1</sup>

Essa falta de insulina eleva a glicose no sangue, gerando hiperglicemia.<sup>1</sup> O diagnóstico ocorre na maioria das vezes na infância ou na adolescência.

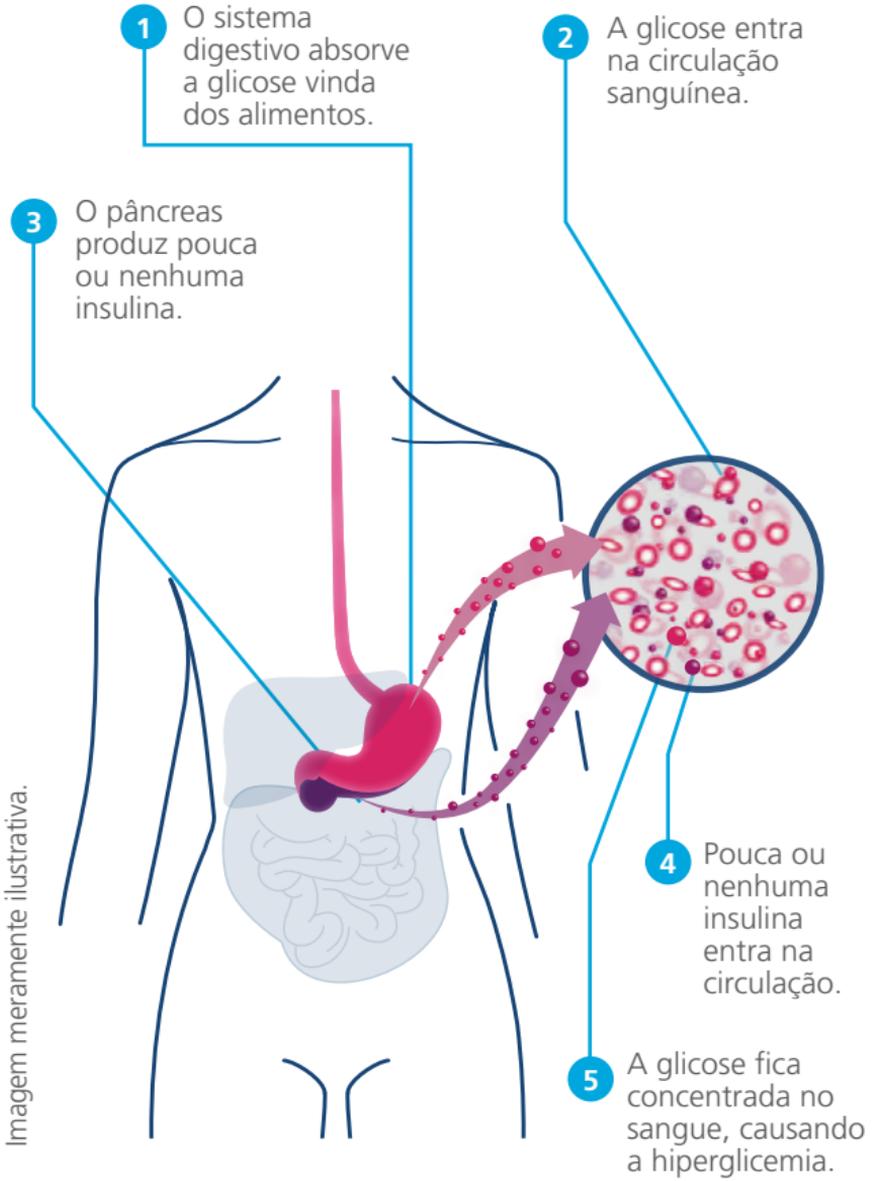
- **Diabetes tipo 2:**

No tipo 2, o pâncreas produz insulina. No entanto, a quantidade pode ser insuficiente ou o organismo não consegue utilizar a insulina de forma eficaz para o controle do nível de açúcar no sangue, provocando a hiperglicemia.<sup>3</sup>



Esse tipo de diabetes está relacionado com sobrepeso e é mais comum em pessoas com idade avançada.<sup>4,5</sup>

O diabetes tipo 2 é progressivo, mas pode ser controlado com alimentação saudável, exercícios, novos hábitos e medicamentos.<sup>4</sup>



Importante: as informações aqui contidas não devem substituir as recomendações do profissional de saúde. Por favor, consulte seu médico em caso de dúvidas ou preocupações.



## ESCOLHA VIVER BEM.

*A melhor forma de controlar o diabetes é seguir a administração correta dos medicamentos prescritos pelo seu médico, adequar o estilo de vida, com alimentação equilibrada, sono regular, prática de atividades físicas e controle do estresse.<sup>6</sup>*

### Algumas dicas para ajudar a controlar seu diabetes:<sup>6</sup>

- Adesão total ao tratamento prescrito, com administração do medicamento conforme recomendado por seu médico.
- Inclua fibras em sua alimentação, consumindo alimentos integrais (arroz, pão, aveia e quinoa), frutas, verduras, grãos (feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico), castanhas e sementes.
- Não pule refeições e evite o jejum prolongado.
- Pratique exercícios físicos regularmente, sempre com orientação médica.
- Procure controlar os níveis de estresse no trabalho e em casa.
- Controle a pressão arterial.
- Evite ou diminua o consumo de refrigerantes, frituras e gorduras de origem animal.
- Controle seu peso.
- Diminua o sal, evite cigarros e bebidas alcoólicas.



Escaneie o QR code ou CLIQUE AQUI e acesse nosso **manual de contagem de carboidratos para pessoas com diabetes.**



# É POSSÍVEL ALCANÇAR O SEU OBJETIVO.

As seguintes entidades definiram os níveis de glicemia desejáveis para adultos com diabetes,<sup>7</sup> mas sempre siga as recomendações específicas do seu médico.

## Metas de controle glicêmico recomendadas por diferentes sociedades para diabetes tipo 2

Sociedade	Glicemia antes das refeições (mg/dL)	Glicemia após as refeições (mg/dL)	Hemoglobina glicada (%)
Associação Americana de Diabetes (ADA)	80 a 130	<180	<7
Federação Internacional de Diabetes (IDF)	<115	<160	<7
Associação Americana de Endocrinologistas Clínicos (AAACE)	<110	<140	<6,5
Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD)	<100	<160	<7

Adaptado de Diretrizes SBD: Sociedade Brasileira de Diabetes 2015–2016.

## Recomendações de diferentes sociedades para as metas glicêmicas no diabetes tipo 1 em todas as faixas etárias<sup>8</sup>

Faixa etária	Sociedade	Jejum e antes das refeições (mg/dL)	Após as refeições (mg/dL)	Ao dormir	Hemoglobina glicada (%)
Crianças e adolescentes	ADA	90 a 130	-	90 a 150	<7,5
Crianças e adolescentes	ISPAD	70 a 130	90 a 180	80 a 140	<7,0
Adultos	ADA	80 a 130	<180	-	<7,0

ISPAD: The International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes;  
ADA: Associação Americana de Diabetes



É importante **monitorar sua glicemia** para atingir um **bom controle e evitar complicações** a longo prazo.



## O QUE É HIPOGLICEMIA?

*A hipoglicemia é a diminuição do nível de açúcar no sangue, geralmente abaixo de 70 mg/dL, que pode ocorrer por vários motivos, como excesso de insulina ou de atividade física ou ainda falta de alimentação.<sup>9</sup>*

### Sinais que podem indicar hipoglicemia:<sup>9</sup>

- Nervosismo, ansiedade, irritabilidade e impaciência.
- Tremedeira, suores, calafrios, tontura ou vertigem.
- Confusão mental e até delírio.
- Taquicardia – coração batendo mais rápido que o normal.
- Fome, náusea e visão embaçada.
- Sensação de formigamento ou dormência nos lábios e na língua e sonolência.
- Dor de cabeça, fraqueza e fadiga ou falta de coordenação motora.
- Pesadelo, choro durante o sono, raiva ou tristeza.
- Convulsões ou inconsciência.



# O QUE É HIPERGLICEMIA?

*A hiperglicemia é o aumento de açúcar no sangue, o contrário da hipoglicemia, e acontece quando você come alimentos com muitos carboidratos ou açúcar e não toma insulina o suficiente ou faz menos exercícios no dia.*

## Sinais que podem indicar hiperglicemia:

- Cansaço, fraqueza ou muito sono.
- Muita sede e muita vontade de fazer xixi.
- Visão embaçada.
- Boca ou língua seca.
- Respiração rápida.
- Enjoos ou dor de estômago.



*Com o tempo, você vai aprender como o seu corpo indica que o nível de glicose no sangue está caindo ou subindo muito rápido. Independente disso, é importante monitorar sempre a glicemia para manter a glicose bem controlada.*

*Para evitar episódios de hipoglicemia e hiperglicemia, é importante manter os níveis de glicose dentro da meta estabelecida para você, além de hábitos saudáveis, um estilo de vida ativo e o uso correto da medicação.<sup>9</sup>*



# CONTROLAR O DIABETES TRAZ SAÚDE E BEM-ESTAR.

*Ao seguir seu tratamento de forma adequada, com alimentação saudável, atividade física regular e uso de medicamentos, você controla melhor suas taxas de glicemia, reduzindo os riscos de desenvolver complicações de longo prazo. Veja alguns exemplos:<sup>6</sup>*



## Visão<sup>7</sup>

A retina, tecido do olho responsável por gerar as imagens, pode ser impactada pelo excesso de açúcar no sangue, o que pode provocar alterações na visão.

---



## Sistema nervoso<sup>7</sup>

Sem o controle glicêmico adequado, o sistema nervoso pode ser afetado. Dores, queimação e formigamento nos pés são os sintomas mais comuns.

---



## Rins<sup>7</sup>

O diabetes mal controlado pode prejudicar a função de filtragem dos rins, fazendo que as proteínas sejam eliminadas pela urina e conduzindo à perda progressiva do funcionamento dos rins.





## Sistema cardiovascular<sup>7</sup>

Pessoas com diabetes são mais suscetíveis a doenças coronarianas, arteriais periféricas e vasculares cerebrais, apresentando maior risco de infarto e acidente vascular cerebral (AVC).



## Estado emocional<sup>7</sup>

Em caso de tristeza profunda, distúrbios do sono, falta de interesse nas atividades diárias, dificuldade de concentração ou falta de energia, converse com seu médico.



*Seguindo corretamente as orientações médicas, é possível viver bem com a doença. E nós estamos aqui para ajudar você a alcançar seus objetivos.*

### Referências:

1. NIH Medline Plus Library. Diabetes. Disponível em: <[www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001214.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001214.html)>. Acesso em: julho de 2012.
2. Craig ME, et al. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2009 Compendium: Definition, epidemiology and classification of diabetes in children and adolescents. *Pediatr Diabetes* 2009(Suppl 12):3-12.
3. Diabetes UK. Children and diabetes. Disponível em: <[www.diabetes.org.uk/Information-for-parents/](http://www.diabetes.org.uk/Information-for-parents/)>. Acesso em: julho de 2012.
4. NIH Medline Plus Library. Diabetes type 2. Disponível em: <[www.diabetes.co.uk/news/2009/Mar/ethnicgroup-influences-type-2-diabetes-risk.html](http://www.diabetes.co.uk/news/2009/Mar/ethnicgroup-influences-type-2-diabetes-risk.html)>. Acesso em: julho de 2012.
5. Diabetes.co.uk. Ethnic group influences type 2 risk. Disponível em: <[www.diabetes.co.uk/news/2009/Mar/ethnicgroup-influences-type-2-diabetes-risk.html](http://www.diabetes.co.uk/news/2009/Mar/ethnicgroup-influences-type-2-diabetes-risk.html)>. Acesso em: julho de 2012.
6. SBD. Tudo Sobre Diabetes. Disponível em: <<http://www.diabetes.org.br/para-o-publico/diabetes/o-que-e-diabetes>>. Acesso em: novembro de 2016.
7. SBD. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2015–2016. Disponível em: <<http://www.diabetes.org.br/sbdonline/images/docs/DIRETRIZES-SBD-2015-2016.pdf>>. Acesso em: novembro de 2016.
8. Dimeglio LA, et al. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Glycemic control targets and glucose monitoring for children, adolescents, and young adults with diabetes. *Pediatric Diabetes* October 2018;19(Suppl 27):105-114.
9. SBD. Hipoglicemia. Disponível em: <<http://www.diabetes.org.br/publico/diabetes/hipoglicemia>>. Acesso em: novembro de 2016.



# APRENDA A USAR O SISTEMA DE APLICAÇÃO TRESIBA® FLEXTOUCH® (insulina degludeca 100 U/mL)

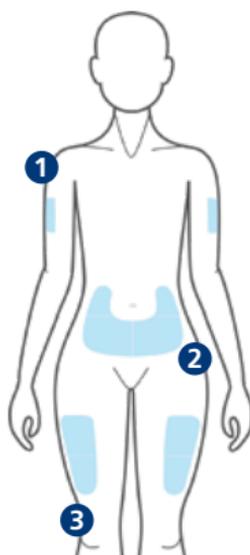
Material destinado exclusivamente ao paciente após prescrição do medicamento Tresiba®.

## Leia cuidadosamente as instruções a seguir antes de utilizar seu medicamento para obter um resultado adequado:

- Tresiba® FlexTouch® é um sistema de aplicação de insulina degludeca que permite ajuste de dose.
- Você pode selecionar uma dose entre 1 e 80 unidades, em incrementos de 1 unidade.
- Utilize agulhas Novo Nordisk® de até 8 mm de comprimento. As agulhas não estão incluídas na embalagem.
- Sempre carregue um sistema de aplicação reserva para o caso de emergências.
- Caso possua algum problema de visão, utilize o sistema de aplicação com a ajuda de outra pessoa.

## Faça a aplicação sempre em um dos locais recomendados:<sup>1</sup>

- 1 Braços:**  
face posterior, 3 a 4 dedos abaixo da axila e acima do cotovelo.
- 2 Barriga (abdome):**  
regiões laterais, direita e esquerda, distante 3 a 4 dedos do umbigo.
- 3 Coxas:**  
face anterior e lateral externa superior, 4 dedos abaixo da virilha e acima do joelho.



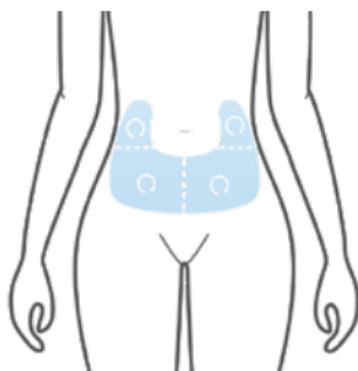
Adaptado de Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2015–2016.

**Mude o local da injeção sempre para evitar alterações na pele.<sup>1</sup>**

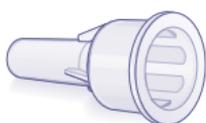
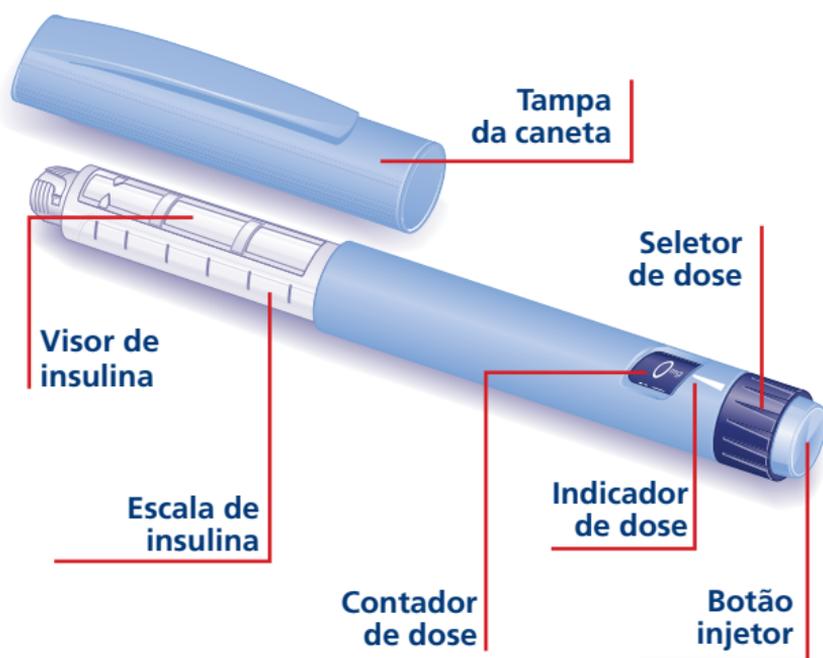


## Sugestão de aplicação em rodízio para as regiões:<sup>2</sup>

- Divida cada região recomendada para aplicação em pequenos quadrantes. As aplicações devem ter pelo menos 1 cm de distância. Faça rodízio em sentido horário a cada aplicação.<sup>2</sup>
- Para 1 ou 2 aplicações ao dia, você pode usar uma única região, alternando os quadrantes de aplicação.<sup>2</sup>
- Para múltiplas aplicações, fixe uma região para cada horário e alterne entre os quadrantes de cada região.<sup>2</sup>
- Evite o mesmo ponto de aplicação durante 14 dias, tempo necessário para cicatrizar e prevenir alterações na pele.<sup>2</sup>



## Conheça o sistema de aplicação e a agulha:<sup>1</sup>



Tampa externa da agulha



Tampa interna da agulha



Agulha



Selo protetor



## Preparando o seu medicamento:<sup>1</sup>



*Verifique o nome e a cor do rótulo da sua caneta para ter certeza de que se trata do seu medicamento.*

- Retire a tampa.



- Verifique pelo visor se o medicamento está límpido e incolor. Se parecer turvo, não utilize.



- Remova o selo protetor de uma agulha descartável nova. Rosqueie a agulha firmemente no sistema de aplicação.



- Gire até que esteja firmemente acoplada.



- Retire a tampa externa do aplicador e reserve para remover a agulha após a aplicação.



- Retire a tampa pequena da agulha e descarte-a. Nunca tente colocá-la de volta, você pode se machucar.

*Importante: use sempre uma agulha nova para cada aplicação. Nunca use uma agulha torta ou danificada. Uma gota de insulina pode aparecer na ponta da agulha. Isso é normal, mas você ainda deve verificar o fluxo de insulina.*

## Verificação do fluxo:<sup>1</sup>

*Pequenas quantidades de ar podem se acumular na caneta antes do uso. Para garantir a dose correta do medicamento, siga as instruções:*



- Gire o seletor de dose para 2 unidades.
- Segure o sistema de aplicação com a agulha para cima e bata com o dedo no aplicador algumas vezes para fazer que qualquer bolha de ar suba para o topo.



- Com a agulha para cima, pressione o botão injetor completamente até que o contador mostre 0 (zero).



- Uma gota de medicamento deve aparecer na ponta da agulha e o seletor deve retornar ao 0 (zero).

*Se nenhuma gota aparecer, repita as etapas de A a C até seis vezes. Se ainda não aparecer uma gota, mude a agulha e repita as etapas de A a C mais uma vez. Se uma gota de insulina ainda não aparecer, descarte a caneta e use uma nova.*

## Selecione a dose:<sup>1</sup>



- Verifique se o seletor de dose está no 0 (zero).
- Gire o seletor de dose e selecione o número de unidades que você precisa tomar.
- Você pode girar o seletor para frente ou para trás para corrigir o número da dose.
- Cuidado para não pressionar o botão injetor, pois o medicamento poderá sair.

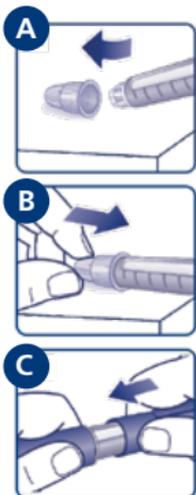
*Importante: use sempre o contador de dose para ver quantas unidades você selecionou antes de fazer a aplicação. A caneta pode selecionar até no máximo 80 unidades. Quando o sistema de aplicação contém menos de 80 unidades, o contador de dose para no número de unidades restantes.*

## Injetando a dose:<sup>1</sup>



- Insira a agulha na pele de acordo com as orientações do seu médico ou enfermeiro e não cubra o contador de dose com os dedos.
- Aperte o botão injetor apenas no momento da injeção.
- Pressione o botão injetor completamente e mantenha pressionado até que o contador mostre 0 (zero).
- Deixe a agulha na pele durante, pelo menos, 6 segundos para garantir a dose completa.
- Retire a agulha da pele e solte o botão injetor. Caso sangue, pressione levemente, sem massagear.
- Certifique-se de que o contador de dose voltou até o 0 (zero) após a injeção.

## Após a injeção:<sup>1</sup>



- Deslize cuidadosamente a agulha para a tampa externa, em uma superfície plana, sem tocar na agulha ou na tampa.
- Quando a agulha estiver coberta, empurre cuidadosamente a tampa externa da agulha completamente.
- Desenrosque a agulha e descarte corretamente.
- Tampe o sistema de aplicação e guarde protegido da luz.

*Importante: sempre remova a agulha após cada injeção e guarde o sistema de aplicação protegido da luz. Nunca tente colocar a tampa interna da agulha de volta. Você pode se ferir.*

## Quanto resta de insulina:<sup>1</sup>



- A escala de insulina mostra, aproximadamente, a quantidade de insulina restante no sistema de aplicação.
  - Para ver a quantidade de insulina restante, gire o seletor de dose até que o contador pare.
  - O número que aparecer no contador será o número de unidades restantes.
  - Gire o seletor de dose até o 0 (zero) novamente.
- Caso precise de mais medicamento que as unidades restantes, você pode dividir a sua dose em 2 sistemas de aplicação.

## Como armazenar Tresiba®:<sup>1</sup>

- Conserve sob refrigeração, entre 2 °C e 8 °C, longe do congelador. Não congele.
- Após aberto, ou utilizado como reserva, deve ser mantido em temperatura ambiente (abaixo de 30 °C) ou refrigerado, entre 2 °C e 8 °C, por até 8 semanas (56 dias).
- Antes de utilizar, confira se o medicamento tem aspecto límpido e incolor. Caso encontre alguma alteração, pergunte ao farmacêutico se pode utilizá-lo.
- Medicamentos não devem ser descartados no lixo comum. Pergunte ao farmacêutico como realizar o descarte adequado.
- Não use medicamento com prazo de validade vencido. O prazo de validade corresponde ao último dia do mês indicado.
- Guarde o medicamento em sua embalagem original, protegido da luz e do calor excessivo.
- Todo medicamento deve ser mantido longe do alcance de crianças.





## Fique atento!<sup>1</sup>

- Cuidadores devem manusear agulhas usadas com cautela para reduzir o risco de perfurações e infecção cruzada.<sup>1</sup>
- Descarte seu sistema de aplicação usado sem agulha.<sup>1</sup>
- Agulhas e sistema de aplicação nunca devem ser compartilhados.<sup>1</sup>
- Mantenha o dispositivo e as agulhas fora do alcance de crianças.<sup>1</sup>

## Como cuidar do seu sistema de aplicação:<sup>1</sup>

- Não deixe o sistema de aplicação dentro de carro ou local em que possa ficar muito quente ou congelar.<sup>1</sup>
- Se o sistema de aplicação cair ou suspeitar de um problema, introduza uma nova agulha e verifique o fluxo de insulina antes de injetar.<sup>1</sup>
- Caso necessário, limpe a parte externa do sistema de aplicação com detergente neutro e pano umedecido. Não lubrifique ou deixe exposto à poeira.<sup>1</sup>
- Não tente reparar o sistema de aplicação ou desmontá-lo.<sup>1</sup>
- Não exponha o sistema de aplicação a sujeira, pó ou líquido.<sup>1</sup>

### Referências:

1. Bula do produto Tresiba® aprovada pela Anvisa em 18/10/2019.
2. SBD. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2015–2016. Disponível em: <<http://www.diabetes.org.br/sbdonline/images/docs/DIRETRIZES-SBD-2015-2016.pdf>>. Acesso em: 09/02/2018.



**Novo Nordisk Farmacêutica do Brasil Ltda.**

® Marca Registrada Novo Nordisk A/S.

© 2020 Novo Nordisk Farmacêutica do Brasil Ltda.

Disk Novo Nordisk: 0800 014 4488

[www.novonordisk.com.br](http://www.novonordisk.com.br)

BR20TSM00057 – Junho/2020.

**Material destinado exclusivamente a  
pacientes após prescrição do medicamento.**

