

O QUE É A DIABETES?



Material educacional de suporte ao ensino da Diabetes Mellitus  
[www.controlardiabetes.pt](http://www.controlardiabetes.pt)

## O QUE É A DIABETES?

- ◆ A diabetes é uma doença crônica caracterizada pela produção insuficiente de insulina ou por uma incapacidade do corpo em utilizá-la (insulinorresistência), resultando numa deficiente capacidade de utilização pelo organismo da principal fonte de energia, a glucose, e consequente aumento dos níveis de glucose (açúcar) no sangue.
- ◆ A insulina é uma hormona (“*hormona da vida*”) que controla a entrada da glucose para as células do corpo e quando esta é insuficiente ou não é usada como deveria, a glicose acumula-se no sangue em vez de entrar nas células e estas não conseguem funcionar corretamente.

## Aceitação da diabetes

Como em qualquer doença crónica, na Diabetes também há um processo de aceitação da doença pelas pessoas que são confrontadas com esta realidade.

Quando se consegue aceitar a doença reencontra-se um equilíbrio emocional que permite gerir melhor o tratamento, integrando a diabetes na vida do dia a dia e melhorando as relações pessoais, familiares, profissionais e sociais.

## Suporte familiar e social

O suporte familiar e social é essencial para facilitar a aceitação e a adaptação à diabetes.



## Tipos de Diabetes

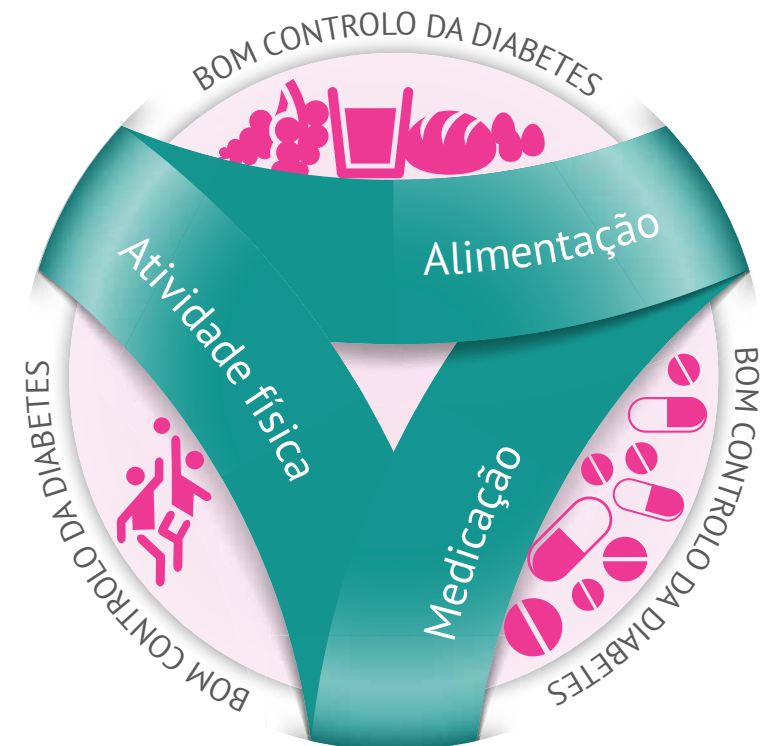
### Diabetes tipo 1

- É o tipo de diabetes mais frequente em crianças e jovens.
- As células  $\beta$  do pâncreas deixam de produzir insulina (devido a um processo de destruição das mesmas).

### Diabetes tipo 2

- A diabetes tipo 2 ocorre habitualmente na idade adulta e está associada ao excesso de peso e à vida sedentária.

## Tratamento da diabetes



## Alimentação saudável

A Roda dos Alimentos é um símbolo do que se pretende como uma alimentação equilibrada. Cada grupo de alimentos ocupa um espaço correspondente à proporção em que deve estar presente na alimentação diária. Transmite assim as orientações para uma Alimentação Saudável, isto é, uma alimentação:

- **Completa**

Comer alimentos de todos os grupos e beber água diariamente

- **Equilibrada**

Comer em maior quantidade os alimentos representados nas fatias de maior tamanho e menor quantidade dos que se encontram nas fatias de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado

- **Variada**

Comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano



## Refeições Principais Almoço e Jantar



Sopa de legumes



Massa ou Arroz ou Batata ou Feijão  
ou Grão ou Ervilhas  
Peixe ou Carnes magras  
Salada ou legumes



Fruta fresca

## Refeições Intermédias Pequeno almoço, meio da manhã, lanches e ceia



leite ou iogurte ou fruta

+



pão ou bolachas

+



infusões de ervas ou cevada

## Atividade física (AF)

Para uma atividade ser contabilizada diariamente como AF ela deverá ser realizada no mínimo em **10 minutos consecutivos sem paragens**.

As atividades diárias (ex: subir escadas até ao segundo andar, tratar do jardim, limpar a casa, passar a ferro...) são importantes mas não são suficientes!

É aconselhável praticar atividade física pelo menos 3 dias por semana. O tipo e duração de atividade física deve ser sempre discutido com o médico assistente.

## Quando praticar Atividade Física (AF)

- Avalie a glicémia antes e depois de praticar AF.
- Leve açúcar consigo, para utilizar em caso de necessidade.
- Vista uma roupa confortável.
- Utilize calçado adequado e confortável.

## Importância da Atividade Física



Aumenta a  
sensibilidade  
celular à insulina



Diminui a gordura  
corporal



Estimula o  
bem-estar



É uma atividade  
de lazer

Ajuda a controlar  
a tensão arterial



Ajuda o coração  
a bater mais  
devagar



Melhora os  
valores das  
“gorduras” no  
sangue



Ajuda a melhorar  
as defesas do  
organismo.





## Tratamento da Diabetes tipo 2

### Antidiabéticos Orais

Existem diferentes tipos de fármacos com diversas ações:

- estimular a produção de insulina
- facilitar a ação da insulina
- atrasar a absorção do açúcar

Para facilitar a adesão ao tratamento existem no mercado medicamentos com associações das várias ações.

### Insulina - *Hormona da vida*

A insulina atua no metabolismo da glicose, das proteínas e dos lípidos.

A insulina estimula a entrada da glicose nas células e o armazenamento da glucose nos músculos e nas células do fígado sob a forma de glicogéneo;

A insulina facilita a entrada dos aminoácidos nas células, aumentando a síntese proteica;

A insulina aumenta a acumulação da gordura e impede a falta de gordura como fonte de energia.

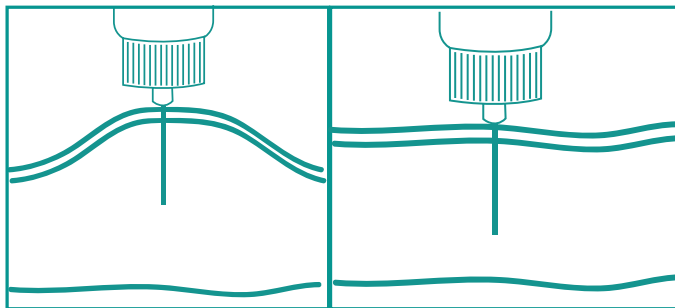
## Mitos da Insulina

No passado, a insulina era utilizada apenas como último recurso (por ser injetável), em fases muito avançadas da doença e em pessoas que já tinham muitas complicações da diabetes tipo 2. Este facto deu origem à associação errada de ideias de que a insulina “faz mal” e que pode causar todo o tipo de complicações (cegueira, amputações, etc.).

Na realidade, a insulina é uma hormona que já é produzida pelo organismo (pâncreas) ainda na barriga da mãe. É por isso o único tratamento universalmente eficaz da diabetes e livre de interferências com a maioria dos outros medicamentos ou de outros problemas de saúde.

A insulina é uma hormona transformada em medicamento, com um bom perfil de segurança e que não causa problemas como a cegueira, amputações, enfartes ou trombozes. O seu principal efeito secundário é a hipoglicemia (baixa de açúcar) que é uma consequência da sua boa eficácia. No entanto, este efeito secundário também existe com muitos outros comprimidos para a diabetes e a probabilidade de acontecer pode ser diminuída com alguns cuidados simples como não falhar ou atrasar as refeições.

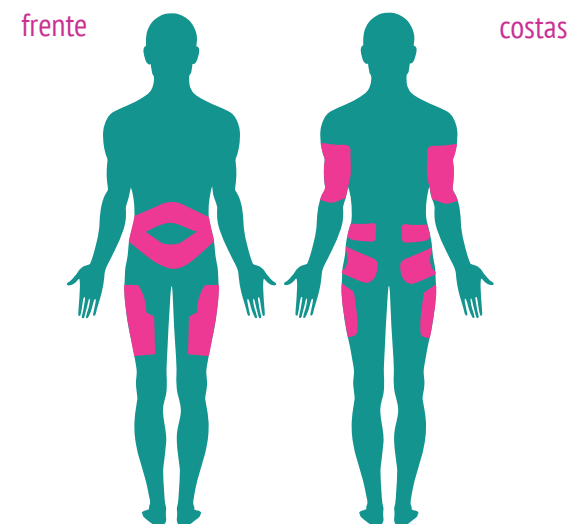
## Insulinoterapia Técnica de injeção



## Locais de administração de insulina

Importância de variar bem os locais de administração de insulina, para melhorar o efeito da insulina

Nos dias de atividade física, evitar a administração de insulina nos locais do corpo mais exercitados



## COMPLICAÇÕES DA DIABETES

- ◆ A diabetes afeta todo o organismo.
- ◆ Mantendo uma participação ativa na gestão da sua diabetes, já está a diminuir os riscos dos problemas que possam surgir e que são mais frequentes caso a glicemia se mantenha elevada durante muito tempo.



## **Doença cardiovascular**

As pessoas com diabetes têm um risco aumentado de doenças do coração, como por exemplo angina de peito, enfarte do miocárdio; assim como de problemas a nível cerebral – acidente vascular cerebral (AVC), mais conhecido por trombose; e ainda doença vascular periférica – doença das artérias dos braços e pernas.

Por isso é muito importante o cuidado com a alimentação, exercício físico, controle tensional (medir a tensão arterial com regularidade) e os níveis de colesterol.



## Doença Pele

Quando surge alguma lesão na pele, deve recorrer a um profissional de saúde, porque devido à má vascularização periférica frequente na diabetes (o sangue circula com mais dificuldade), as feridas podem demorar mais tempo a sarar, constituindo uma porta de entrada para infeções oportunistas, de gravidade variável.



## Doença Renal

Os nossos rins funcionam como uma barragem, filtrando o sangue que circula por todo o organismo.

Quando temos os níveis de glicose altos durante muito tempo, a doença vascular da diabetes também atinge os pequenos vasos sanguíneos dos rins que ficam lesados e este não consegue remover fluídos e resíduos.

A insuficiência renal crónica (IRC) é uma doença que se vai instalando progressivamente e de forma gradual. Uma vez instalada a IRC é irreversível e letal, necessitando de um tratamento crónico que substitui a filtração renal, chamado hemodiálise



## Lesões oculares

Como acontece em outros órgãos, também os olhos são irrigados por pequenos vasos sanguíneos que quando lesados conduzem a doenças de progressão lenta. É o caso das cataratas, glaucoma, retinopatia diabética e cegueira.

Estas doenças manifestam-se em pessoas que habitualmente não controlam nem gerem adequadamente a sua diabetes, mantendo durante muitos anos valores glicémicos elevados.





## **Lesões neurológicas e problemas nos pés**

Assim como os vasos sanguíneos, também os nervos percorrem todo o nosso corpo e as lesões associadas a eles podem estar presentes em todos os órgãos.

Um dos problemas mais frequentes e que leva as pessoas a queixarem-se são os problemas associados ao desconforto dos pés e das mãos, incluindo a falta de sensibilidade (hipestesia), formigueiros (parestésias), entre outros.

Estes sintomas são muito desconfortáveis e perturbadores da qualidade de vida. Surgem por lesão dos nervos periféricos ocorrida nas situações de má gestão da diabetes.



### **Problemas de foro dentário**

Quem tem diabetes, tem maior probabilidade de desenvolver doenças da boca e gengivas – gengivite e periodontite- principalmente, se mantiver sempre valores glicémicos elevados. A doença associada mais frequente é a gengivite, uma inflamação que surge em torno dos dentes podendo conduzir à perda óssea, halitose, dor e perda dental.



## Disfunção sexual

A disfunção sexual não é apenas um problema masculino.

Este problema pode manifestar-se no homem por uma ejaculação retrógrada ou impotência sexual e na mulher por perda de desejo, incapacidade de orgasmo ou mesmo diminuição/ausência de lubrificação.

As causas de impotência na diabetes estão relacionadas com:

- Alterações vasculares (nas veias e artérias) e nos nervos (neuropatia) que irrigam a zona do pênis;
- Alterações hormonais e medicamentosas
- Alterações psicológicas
- Hoje em dia é possível resolver este problema de forma satisfatória, pelo que deve falar com um profissional de saúde

É possível reduzir o risco de complicações associadas à Diabetes, gerindo os níveis de glicemia com três passos importantes:

- ◆ Monitorize atentamente os seus níveis de glicemia para que possa dar resposta a quaisquer alterações;
- ◆ Tome corretamente a medicação que lhe foi prescrita;
- ◆ Opte por uma alimentação mais saudável e aumente a sua atividade física.

***É muito importante investir na boa compensação e gestão ativa da sua diabetes para prevenir as complicações!***



## Material educacional de suporte ao ensino da Diabetes Mellitus

Controlar a Diabetes® é uma marca registada da Merck Sharp & Dohme Corp., uma subsidiária da Merck & Co., Inc. Whitehouse Station. Merck Sharp & Dohme, Quinta da Fonte, 19 - Edifício Vasco da Gama, 2770-192 Paço de Arcos  
www.msd.pt | NIPC 500 191 360 | 214465700 | informe\_pt@merck.com

Copyright © 2014 Merck Sharp & Dohme Corp.,  
uma subsidiária da Merck & Co., Inc. Whitehouse Station, NJ, U.S.A.  
Todos os direitos reservados.

DIAB-1101272-0076 05/2017