

MULHERES & DIABETES

DIA MUNDIAL
DA DIABETES
2017



Quase

200 milhões

de mulheres vivem com diabetes mundialmente *¹

*Inclui diabetes tipo 1, tipo 2 e gestacional



1 em 10

mulheres vivem com diabetes mundialmente ¹

A diabetes tipo 2 é uma **condição crónica** caracterizada pela presença de níveis de açúcar no sangue anormalmente altos. ²

A diabetes tipo 2 pode ter um **impacto sério** na vida das mulheres ³



O papel da mulher na gestão da Diabetes tipo 2

As mulheres têm uma **influência significativa** nas escolhas do estilo de vida das suas famílias¹

Acredita-se que até **70%** dos casos de diabetes tipo 2 são evitáveis através de intervenção no estilo de vida



Capacitar as mulheres com **conhecimento** e **recursos** pode fortalecer a sua capacidade de ajudar a evitar a diabetes tipo 2 no seio familiar e manter a própria saúde a salvo ¹

Acesso à educação é importante na gestão da diabetes tipo 2 ¹

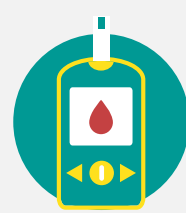
Foco na HbA1c

A HbA1c é a média do nível de açúcar no sangue dos últimos 2 a 3 meses ⁴

A HbA1c recomendada para a maioria das pessoas com diabetes é de **<7%**⁵**

Perceber os níveis de HbA1c e os objetivos recomendados de **níveis de açúcar no sangue** pode ajudar as mulheres a gerir a diabetes ⁴

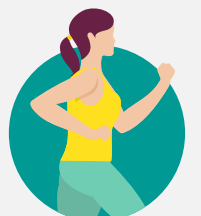
As mulheres com diabetes tipo 2 podem mais facilmente atingir os objetivos individuais de tratamento, nomeadamente da HbA1c, ao entender a importância de: ⁶



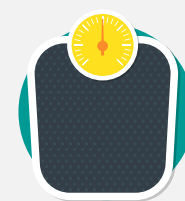
Monitorizar os níveis do açúcar no sangue



Manter uma alimentação cuidada



Praticar desporto regularmente



Manter um peso saudável



Manter a medicação prescrita

** O objectivo geral de <7% parece razoável para a maioria dos diabéticos adultos. Valores mais ou menos rigorosos de HbA1c podem ser apropriados para outros doentes pelo que deverão ser sempre individualizados e acordados com o seu médico assistente.

1. International Diabetes Federation. World Diabetes Day 2017. Available at: <https://www.idf.org/our-activities/world-diabetes-day/wdd-2017.html> Accessed: October 2017
2. International Diabetes Federation Atlas. The Seventh Edition. 2015. Available at: <http://www.diabetesatlas.org/IDF> Accessed: October 2017
3. Franco OH, Steyerberg EW, Hu FB, Mackenbach J, Nusselder W. Associations of Diabetes Mellitus with Total Life Expectancy and Life Expectancy With and Without Cardiovascular Disease. Archives of Internal Medicine. 2007 Jun 11;167(11):1145-51
4. American Diabetes Association. A1C. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/A1C/> Accessed: October 2017
5. International Diabetes Federation. Clinical Guidelines Task Force Global Guideline for Type 2 Diabetes. 2012. <http://www.idf.org/sites/default/files/IDF-Guideline-for-Type-2-Diabetes.pdf>. Accessed: October 2017
6. Elizabeth A. Beverly et al. Patient-Physician Communication and Diabetes Self-Care. Journal of Clinical Outcomes Management. November 2016. Available at: http://www.turner-white.com/pdf/jcom_nov16_diabetes.pdf. Accessed: October 2017