

O QUE É A DIABETES?



Material educacional de suporte ao ensino da Diabetes Mellitus
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

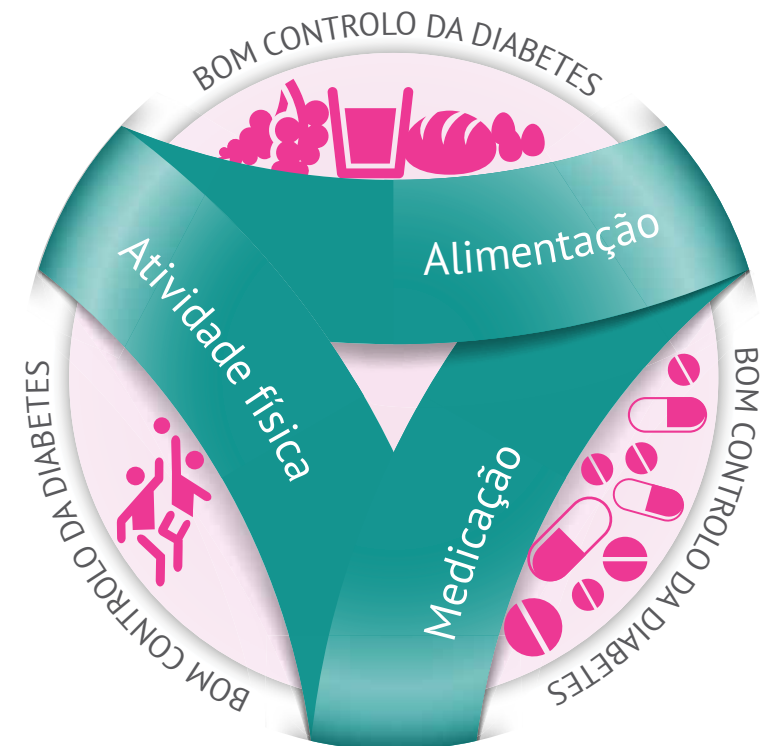
Diabetes tipo 1

- É o tipo de diabetes mais frequente em crianças e jovens.
- As células β 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.

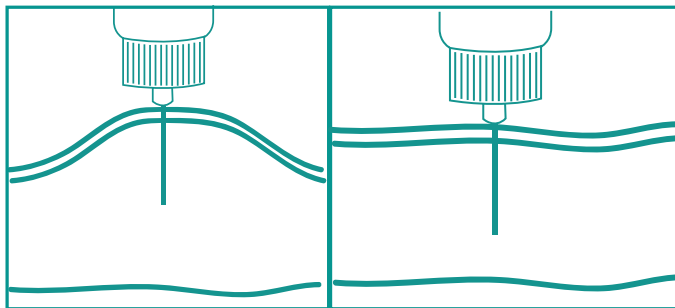
Mitos da Insulina

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.

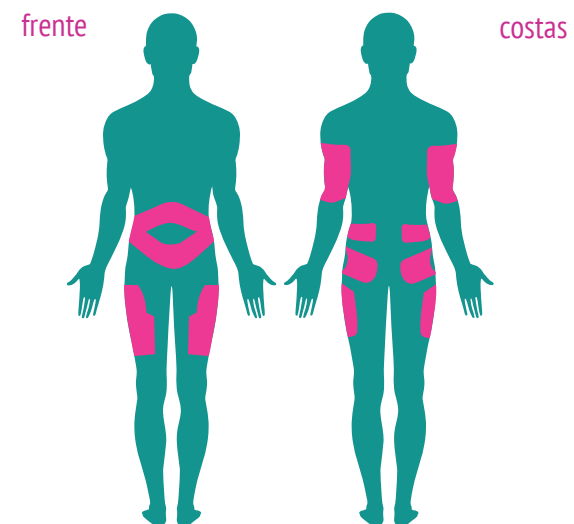
Insulinoterapia Técnica de injeção



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), formiguiros (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.

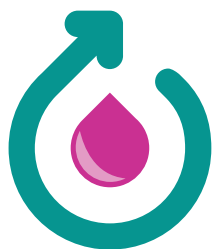
As causas de impotência na diabetes estão relacionadas com:

- 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!



CONTROLAR A DIABETES

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. Kenilworth, NJ, USA.
Merck Sharp & Dohme, Lda | 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 © 2021 Merck Sharp & Dohme Corp.,
uma subsidiária da Merck & Co., Inc. Kenilworth, NJ, USA.
Todos os direitos reservados.

PT-DIA-00207 09/2021