

QUAIS SÃO OS EFEITOS DA DIABETES?

A diabetes, se não estiver bem controlada ou for tardiamente diagnosticada, pode originar **alterações nas artérias**. Esta condição pode provocar:

- Lesões nos olhos (retinopatia diabética), que podem originar cegueira
- Lesões nos rins (nefropatia diabética), que podem levar o indivíduo a efetuar diálise
- Diminuição da sensibilidade dos pés (pé diabético), podendo levar ao surgimento de úlceras no pé e levar a amputações
- Doenças nos vasos do coração e do cérebro (angina de peito, enfarte do miocárdio e AVC)
- Disfunção e impotência sexual

A Diabetes é um forte e perigoso inimigo da sua Saúde. Seja mais forte que a Diabetes.

Controle-a!

**No caso de dúvidas,
contacte o seu médico ou
enfermeiro de família!**

Bibliografia

- Norma da Direção Geral da Saúde - Diagnóstico e classificação diabetes mellitus, 14/01/2011
- Diabetes factos e números – Relatório anual do observatório nacional da diabetes, Portugal, 2016
- Apdp.pt/diabetes/materialeducacional

Fonte de imagens

- Guia Prático de Saúde, SemFYC, Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, tradução e adaptação julho de 2013.



Autores: Dra Fátima Costa, Enf. Rosa Silva, SC M. Ribeiro

Data de atualização: 01/2023 | **Data de revisão:** 01/2024

Aprovação em Conselho Geral: 04/01/2023



O QUE DEVE SABER SOBRE A DIABETES MELLITUS



USF Vale de Cambra

Rua do Hospital 3730-250 Vale de Cambra

Telefone: 256 423 666

Email: usf.valecambra@arsnorte.min-saude.pt

O QUE É A DIABETES?

- A **diabetes mellitus** é uma **doença crônica** cuja causa provém de um **nível muito elevado** de açúcar (**glicose**) a circular no sangue.
- A **glicose** é necessária para fornecer energia às células, mas só entra na célula através da ação da insulina, uma hormona produzida no pâncreas.

TIPOS DE DIABETES

- **Diabetes tipo 1** - quando o pâncreas não consegue produzir insulina. Mais comum na infância e adolescência.
- **Diabetes tipo 2** - o pâncreas produz insulina mas em quantidades insuficientes ou a insulina existente não atua (há uma resistência à insulina). Mais comum em adulto, associada ao excesso de gordura, sobretudo abdominal, que contribui para a resistência à insulina.

FATORES DE RISCO PARA A DIABETES

- Idade
- Excesso de peso e obesidade
- Ter tido diabetes durante a gravidez
- Fatores genéticos (familiares com diabetes)
- Pouco exercício físico e sedentarismo
- Erros alimentares (consumo excessivo de alimentos açucarados, pão, arroz, massa, e baixo consumo de legumes)

SINTOMAS DA DIABETES

- Aumento de apetite
- Muita sede e secura de boca
- Necessidade frequente de urinar
- Emagrecimento acentuado
- Cansaço e fadiga
- Atraso na cicatrização de feridas
- Candidíases genitais

Muitas vezes a diabetes é silenciosa e não provoca sintomas!

COMO SE FAZ O DIAGNOSTICO?

O diagnóstico da diabetes é feito através de uma análise ao sangue, onde se avalia o valor da **glicemia** (níveis de glicose no sangue):

- Glicemia de jejum ≥ 126 mg/dl
- Sintomas da diabetes + glicemia ocasional ≥ 200 mg/dl
- Glicemia ≥ 200 mg/dl às 2 horas, na prova de tolerância à glicose oral
- Hemoglobina glicada (HbA1c) $\geq 6,5\%$.

COMO VIGIAR A SUA DIABETES?

O seu médico de família vigia a diabetes através da HbA1c que traduz a média de glicemia sanguínea dos últimos 2-3 meses. No caso de uso de insulina, a vigilância faz-se também com a pesquisa de glicemia no sangue.

COMO CONTROLAR A DIABETES?

A diabetes não tem cura mas **pode e deve ser controlada** através de:

⇒ **Alimentação saudável**

- Evite alimentos e bebidas açucarados
- Efetue 5 a 6 refeições/dia, a horas regulares e evite estar mais de 3 horas sem comer
- Dê preferência aos cozidos, grelhados e estufados em cru
- Opte por carne magra (frango, peru ou coelho) e efetue por semana mais refeições com peixe
- Coma legumes em sopas ou saladas diariamente
- Cozinhe com azeite e diminua o consumo de sal
- Beba pelo menos 1,5 litro de água/dia
- Limite o consumo de bebidas alcoólicas

⇒ **Exercício físico regular**

- Realize atividade física, pelo menos durante 30 minutos diários, 5 vezes por semana (Caminhar, corrida ou natação, bicicleta...)
- Use as escadas em vez do elevador, deixe o carro longe do local de trabalho ou saia na paragem de autocarro anterior e faça o percurso restante a pé

⇒ **Adesão à medicação prescrita**

- Tome sempre a medicação (antidiabéticos orais ou insulina) seguindo as indicações médicas
- Não altere a dose da medicação prescrita sem indicação do seu médico