

# O QUE É A DIABETES?



# 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 glicose, e consequente aumento dos níveis de glicose (açúcar) no sangue.
- ▶ A insulina é um hormônio (“hormônio da vida”) que controla a entrada da glicose 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 crônica, 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.



# 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



# Alimentação saudável

- ▶ • 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





# 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!

## Quando praticar Atividade Física (AF)

- ▶ • Avalie a glicemia 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 – Hormônio da vida

- ▶ A insulina atua no metabolismo da glicose, das proteínas e dos lipídios.
- ▶ A insulina estimula a entrada da glicose nas células e o armazenamento da glicose nos músculos e nas células do fígado sob a forma de glicogênio;
- ▶ A insulina facilita a entrada dos aminoácidos nas células, aumentando a síntese protéica;
- ▶ 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 idéias de que a insulina “faz mal” e que pode causar todo o tipo de complicações (cegueira, amputações, etc.).
- ▶ Na realidade, a insulina é uma hormônio 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.



# Mitos da Insulina

- ▶ A insulina é uma hormônio 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.



# 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 infecções 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 crônica (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 crônico 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 glicêmicos 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 (parestesias), 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 glicêmicos 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.

