AgilCARE®
O Seu Plano de Saúde

GUIA PRÁTICO

SOBRE A DIABETES

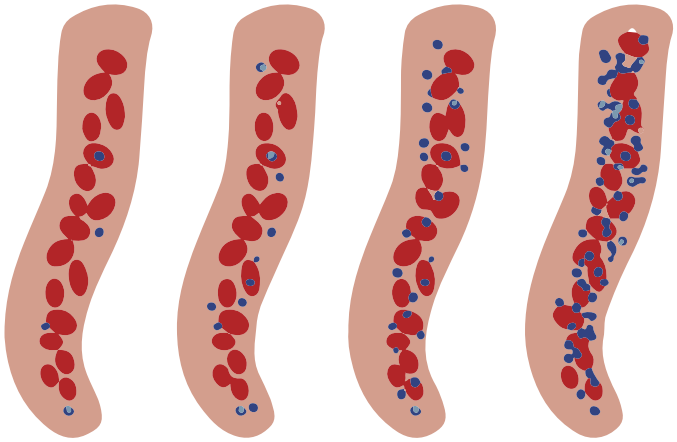
O QUE É A **DIABETES?**

A diabetes é uma doença crónica que ocorre quando:

- o corpo não produz insulina suficiente;
- o corpo não consegue utilizar a insulina que produz.

A insulina é uma hormona, produzida pelo pâncreas, essencial para mover a glicose (açúcar) do sangue para as células do corpo, onde é utilizada para produzir energia.
Quando a insulina não é suficiente ou não atua como deveria, os níveis de glicose no sangue irão subir.

A diabetes é diagnosticada através de testes sanguíneos, sendo o teste da glicemia em jejum um dos mais comuns.



Em Jejum:

Hipoglicemia	Normal	Pré-Diabetes	Diabetes

70mg/dl 100 mg/dl 126 mg/dl

2 horas depois da refeição:

Hipoglicemia	Normal	Pré-Diabetes	Diabetes

70mg/dl 140 mg/dl 200 mg/dl

• Glicose ● Glóbulos Vermelhos

Os níves elevados de glicose no sangue, a hiperglicemia, podem provocar danos em vários tecidos do corpo que originam problemas limitadores e fatais.

TIPO DE **DIABETES**

Diabetes tipo 1

O sistema imunitário do corpo ataca as células produtoras de insulina. Com isto, o corpo deixa de produzir insulina útil. A doença ocorre, normalmente, desde o nascimento.

As pessoas com diabetes tipo 1 precisam de insulina diariamente para controlarem os níveis de glicose no sangue.

O tratamento diário com insulina, monitorização regular da glicose, aliado a uma alimentação e estilo de vida equilibrados permite, a estes doentes, uma vida normal e saudável.

Diabetes tipo 2

Este é o tipo de diabetes mais comum. Apesar de atingir adultos, cada vez mais surgem casos em crianças e adolescentes.

O corpo, apesar de produzir insulina, torna-se resistente à mesma, o que leva a que esta não atue adequadamente.

Ao contrário das pessoas que têm diabetes tipo 1, a diabetes tipo 2 pode não necessitar de um tratamento de insulina diário. Para a população com a doença tipo 2, o tratamento inclui:

- **Alimentação Saudável;**
- **Aumento da atividade física;**
- **Gestão do peso corporal;**
- **Medicação para a diabetes.**

PRINCIPAIS **SINTOMAS**

Diabetes tipo 1

Costumam ser provocados pela hiperglicemia, nomeadamente:

- Sede anormal e boca seca;
- Cansaço e perda de energia;
- Urinar frequentemente;
- Perda do controlo da bexiga durante o sono (urinar na cama);
- Fome frequente;
- Perda de peso repentina;
- Irritação;
- Lenta cicatrização das feridas;
- Mau hálito.

Diabetes tipo 2

Os sintomas da diabetes tipo 2 incluem:

- Sede constante;
- Cansaço sem razão aparente;
- Urinar excessivamente;
- Dormência e formigueiro nas mãos e pés;
- Fome extrema;
- Visão desfocada;
- Perda de energia e fadiga extrema;
- Cicatrização lenta e infeções na gengiva (gengivites) e/ou na pele.

Muitas pessoas com diabetes tipo 2 não têm conhecimento da doença durante muito tempo porque os sintomas não são tão visíveis como a diabetes tipo 1, podendo levar anos até ao diagnóstico.

TRATAMENTOS

Diabetes tipo 1

- Tomar insulina (administrada várias vezes por dia);
- Fazer exercício físico;
- Manter uma alimentação saudável;
- Monitorizar o nível de açúcar no sangue.

Diabetes tipo 2

Muitas vezes não é necessária qualquer medicação para tratar a diabetes tipo 2.

- Manter um estilo de vida saudável;
- Evitar o consumo de gorduras e açúcar;
- Fazer exercício físico;
- Eventualmente a administração de insulina.

HIPOGLICEMIA NA DIABETES
O QUE FAZER?

A hipoglicemia é definida como um valor de glucose no sangue abaixo de 70 mg/dL.

Quais são os sintomas de hipoglicemia?

- Transpiração;
- Nervosismo;
- Dores de cabeça;
- Suores frios;
- Tremores e tonturas;
- Visão turva;
- Palidez;
- Palpitações cardíacas.

Nas hipoglicemias leves o doente não perde a consciência, reconhece os sintomas e corrige de imediato. Nas hipoglicemias graves, o doente perde capacidade de reação e precisa de ajuda para reverter o quadro.

Como evitar a hipoglicemia

1. Comer regularmente e não saltar refeições;

2. Evitar a ingestão de álcool;

3. Medir frequentemente a glicemia.

Tratamento da hipoglicemia

- Consumir açúcar para aumentar o nível de glicose no sangue;
- Mudar as doses do medicamento;
- Alimentar-se de diversas pequenas refeições durante o dia.

As pessoas com tendência à hipoglicemia, devem transportar ou usar identificação clínica para informar o seu quadro clínico aos profissionais de saúde.

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO

Fazer exercício físico e manter uma alimentação saudável é crucial para o tratamento de pessoas com a doença de diabetes.

Recomendamos no mínimo 3 horas semanais de atividade física aeróbica moderada, distribuídas pelo menos, por 3 dias. O objetivo é acelerar o ritmo cardíaco e respiratório, com exercícios como:

- Caminhar vigorosamente;
- Correr;
- Nadar;
- Andar de bicicleta.

Se não existirem contra-indicações, pode incluir treinos de resistência, pelo menos 2 vezes por semana.

Principais benefícios:

- Diminui a taxa de açúcar no sangue;
- Melhora a função das células do pâncreas;
- Diminui a resistência à insulina;
- Ajuda a emagrecer e reduzir o abdômen;
- Melhora a circulação, evitando os pés e mãos frios e o pé diabético;
- Melhora a função cardíaca e respiratória e fortalece os ossos;
- Aumenta a autoestima, o bem-estar e controla a ansiedade.

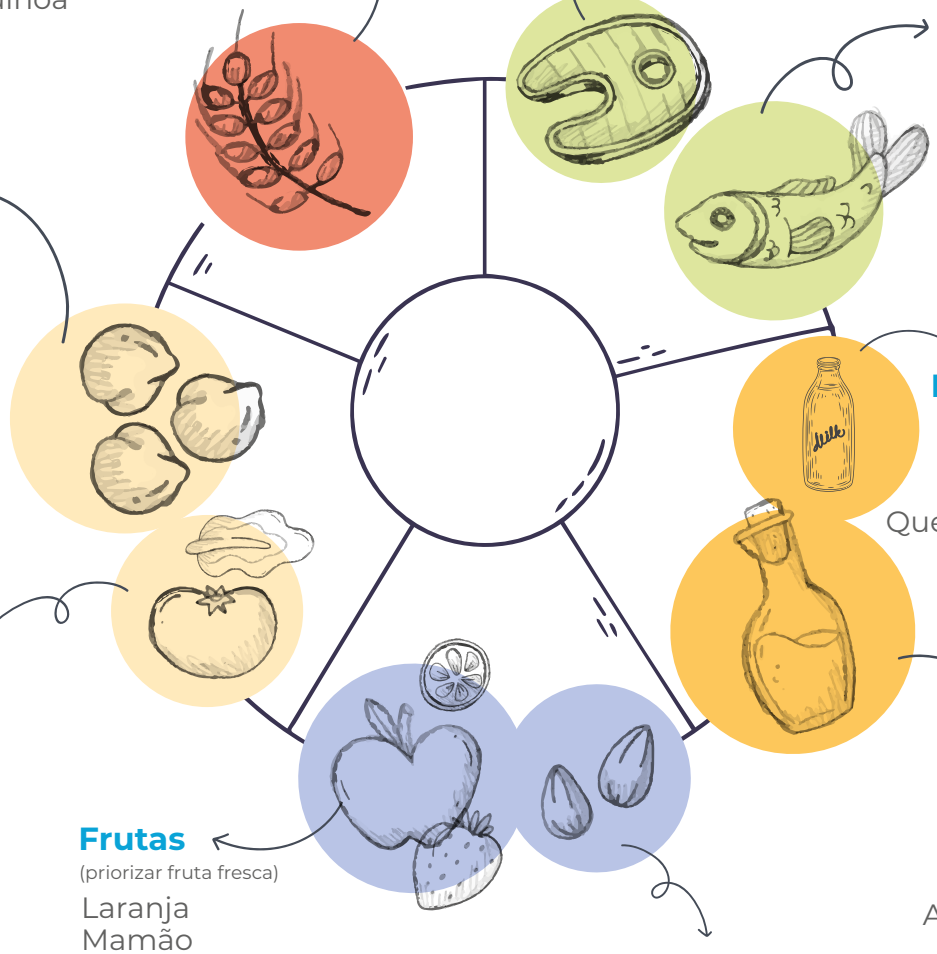
No entanto, sugerimos o aconselhamento junto do seu médico sobre qual o desporto mais apropriado. Medir a glicemia antes, durante e depois da prática desportiva é muito importante.

DIABETES NA GRAVIDEZ

Quando detetada, pela primeira vez, durante o segundo/terceiro trimestre da gravidez, este tipo de diabetes caracteriza-se pelo aparecimento de elevados níveis de açúcar no sangue.
É comum desaparecer após o pós-parto.

Durante a gravidez, as hormonas produzidas pela placenta dificultam a ação da insulina. A diabetes gestacional ocorre quando o organismo não é capaz de aumentar a produção de insulina de modo a manter a glicose em valores normais para a gravidez. A diabetes gestacional é frequente e tem aumentado de forma muito significativa nos últimos anos.

ALIMENTOS QUE DEVE DAR PRIORIDADE



Grãos Integrais
Farinha de trigo integral
Arroz
Flocos de Aveia
Quinoa

Carne Branca
Frango
Carne Bovina Magra

Peixe Branco
Merluza
Bacalhau
Garoupa
Dourada
Linguado

Legumes
Feijão
Soja
Grão-de-bico
Lentilha
Ervilha

Leite e derivados
Leite desnatado
Iogurte natural desnatado
Queijos brancos ricota

Legumes em geral
(preferencialmente legumes frescos)
Alface
Tomate
Rúcula
Acelga
Abóbora
Cebola
Vagem

Gorduras boas
Abacate
Coco
Óleos vegetais
Azeite Extra Virgem
Óleo de abacate
Manteiga

Frutas
(priorizar fruta fresca)
Laranja
Mamão
Pêra
Abacaxi
Pêssego
Tangerina

Oleaginosas
Castanha
Amendoim
Avelãs
Nozes
Amêndoas

AGILCARE®
O Seu Plano de Saúde

CONHEÇA O PLANO DE SAÚDE AGILCARE

WWW.AGILCARE.PT

Apoio ao Cliente
212 405 660
(Seg. a Sex. das 9h ás 19h)

Fontes:
https://www.msdmanuals.com/
https://apdp.pt/

Siga-nos nas
Redes Sociais