

# “SE LIGA NA DATA”

Boletim informativo – nº 9 – novembro de 2019



**Dia Mundial do Diabetes**  
novembro azul

DIRETORIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE - PRAE

## DIA MUNDIAL DO DIABETES

*O Dia Mundial do Diabetes é celebrado todos os anos no dia 14 de novembro, por iniciativa da Federação Internacional do Diabetes. A campanha tem por objetivo promover os esforços da Federação e coordenar, a nível mundial, a importância de ações conjuntas para enfrentar o diabetes como um tema de saúde global. A campanha é representada por um círculo azul, que significa a unidade da comunidade global em resposta à epidemia do diabetes.*

### O que é diabetes?

Diabetes é uma doença crônica na qual o corpo não produz insulina ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz. Mas o que é insulina? É um hormônio que controla a quantidade de glicose no sangue. O corpo precisa desse hormônio para utilizar a glicose, que obtemos por meio dos alimentos, como fonte de energia.

### Tipos de diabetes

**Diabetes tipo 1:** causada pela destruição das células produtoras de insulina, em decorrência de defeito do sistema imunológico em que os anticorpos atacam as células que produzem a insulina. Ocorre em cerca de 5 a 10% dos diabéticos.

**Diabetes tipo 2:** resulta da resistência à insulina e de deficiência na secreção de insulina. Ocorre em cerca de 90% dos diabéticos.

**Diabetes gestacional:** é a diminuição da tolerância à glicose, diagnosticada pela primeira vez na gestação, podendo ou não persistir após o parto. Sua causa exata ainda não é conhecida.

### Principais sintomas

**Tipo 1:** vontade de urinar diversas vezes; fome frequente; sede constante; perda de peso; fraqueza; fadiga; nervosismo; mudanças de humor; náusea; vômito.

**Tipo 2:** infecções frequentes; alteração visual (visão embaçada); dificuldade na cicatrização de feridas; formigamento nos pés; furúnculos.

### Fatores de riscos

**Tipo 1:** já se sabe que há uma influência genética. Ter um parente próximo com a doença aumenta consideravelmente as chances de você ter também. Mas ainda não há pesquisas conclusivas sobre os fatores de risco para o Diabetes Tipo 1.

**Tipo 2:** pessoas que apresentam fatores de risco para o desenvolvimento de Diabetes Tipo 2 devem fazer consultas médicas periódicas e exames com frequência. Você deve ficar mais atento se:

- Tem diagnóstico de pré-diabetes – diminuição da tolerância à glicose ou glicose de jejum alterada;
- Tem pressão alta;
- Tem colesterol alto ou alterações na taxa de triglicérides no sangue;
- Está acima do peso, principalmente se a gordura estiver concentrada em volta da cintura;
- Tem pais ou irmãos com diabetes;
- Tem alguma outra condição de saúde que pode estar associada ao diabetes, como a doença renal crônica;
- Teve bebê com peso superior a quatro quilos ou teve diabetes gestacional;
- Tem síndrome de ovários policísticos;
- Teve diagnóstico de alguns distúrbios psiquiátricos, como esquizofrenia, depressão, transtorno bipolar;
- Tem apneia do sono;
- Recebeu prescrição de medicamentos da classe dos glicocorticoides.

### Complicações

O tratamento correto do diabetes significa manter uma vida saudável, evitando diversas complicações que surgem em consequência do mau controle da glicemia. O prolongamento da hiperglicemia (altas taxas de açúcar no sangue) pode causar sérios danos à saúde:

- Retinopatia diabética;
- Nefropatia diabética;
- Neuropatia diabética;
- Pé diabético;
- Infarto do miocárdio e acidente vascular;
- Infecções.

## O DIAGNÓSTICO

Um simples exame de sangue pode revelar se você tem diabetes. Com uma gotinha de sangue e três minutos de espera, já é possível saber se há alguma alteração na taxa de glicemia. Caso a alteração seja considerável, será necessária a realização de outros exames, mais aprofundados.

### Valores de referência para adultos em jejum



### Tratamento e controle

Uma das coisas mais importantes é controlar o nível de glicose no sangue, para evitar complicações. A medição pode ser feita por meio de um monitor de glicemia ou por meio de bombas de insulina. Os dois tipos de aparelho devem ser adquiridos e usados com orientação da equipe multidisciplinar.

Qualquer indivíduo, com ou sem diabetes, deve buscar praticar atividade física regular, seja estruturada, seja casual, combatendo o sedentarismo e reduzindo o tempo que se passa sentado ao longo do dia, devendo-se intercalar tempo sentado e atividades leves a cada 30 minutos. Exercícios físicos regulares, com no máximo 48 horas de hábito sedentário, auxiliam na sensibilidade insulínica. No geral, a prática combinada de atividades aeróbicas e resistidas deve ser incentivada, com no mínimo 150 minutos de exercícios aeróbicos e duas a três sessões de exercícios resistidos por semana. Sendo necessário uma avaliação física e acompanhamento de profissional qualificado.

Para os diabéticos fumantes, a melhor opção é parar de fumar. Este hábito acelera todos os problemas associados ao diabetes, porque diminui o fluxo sanguíneo e a oxigenação das células.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (2009), um cuidado importante que o diabético deve ter é com a alimentação, procurando adotar hábitos alimentares saudáveis preferindo alimentos in natura ou minimamente processados, menor consumo de gorduras, sal e bebidas alcoólicas para prevenir a pressão alta, a elevação dos níveis de colesterol e triglicérides no sangue e contribuem para manter o nível normal de glicemia. Deve ainda priorizar alimentos fontes de carboidrato complexos (batata-doce, macaxeira, inhame e cereais integrais) e evitar com consumir carboidratos simples (tortas, bolos, pães, massas). E com relação as frutas, todas podem ser consumidas mas deve-se evitar o consumo delas de forma excessiva preferindo comer frutas ao invés do suco e priorizando as com maior teor de fibra (maçã com casca, laranja com bagaço).

**Pacientes com história familiar de Diabetes devem ser orientados a:** manter o peso normal; não fumar; controlar a pressão arterial; evitar medicamentos que potencialmente possam agredir o pâncreas; praticar atividade física regular.

**Pacientes com Diabetes devem ser orientados a:** realizar exame diário dos pés para evitar o aparecimento de lesões; manter uma alimentação saudável; utilizar os medicamentos prescritos; praticar atividades físicas; manter um bom controle da glicemia, seguindo corretamente as orientações médicas.



Colaboradores  
Brígida Bezerra – Professora de Educação Física;  
Sílvia Helena Valente Bastos – Nutricionista da PRAE;  
Tiago de Oliveira Gonçalves – Estagiário DEFE.