

A Diabetes tem cura?

O principal objectivo do tratamento da pessoa com diabetes é conseguir um óptimo controlo metabólico, para que possa ter uma vida com qualidade, evitando ou atrasando as complicações crónicas da diabetes. (Tais como os problemas renais, oftalmológicos e cardíacos, entre outros). Sendo uma doença crónica os cuidados e o tratamento deverão ser contínuo (para toda a vida). É possível uma pessoa com diabetes conseguir uma boa compensação com:

- Uma **alimentação equilibrada** que ajude a controlar o peso e os níveis de glicose no sangue;
- **Actividade física** que reduza os problemas de acção da insulina, controle o peso e melhore a circulação;
- Uma **medicação** (comprimidos ou insulina), se for necessário, tomada regularmente.

É importante:

- Fazer análises regularmente
- Vigiar a tensão arterial e o colesterol
- Avaliar a glicemia capilar regularmente, de acordo com os objectivos estabelecidos com o seu médico ou enfermeiro.

E eu? Terei Diabetes?

O aparecimento é habitualmente lento e os sintomas podem ser tão discretos que passam despercebidos levando a que o diagnóstico seja tardio.

Os principais sintomas são:

- **Sede**
- **Urinar frequentemente**
- **Cansaço**
- **Visão turva**
- **Prurido (comichão) intenso, em especial na região genital**
- **Por vezes a perda de peso, apesar do aumento de apetite, pode estar presente**

Por o diagnóstico ser muitas vezes tardio, o mesmo pode só manifestar-se pelo aparecimento de complicações, por exemplo:

- **Mãos e pés dormentes ou com formigueiro**
- **Diminuição da visão**

Tem diabetes quem tem a glicemia acima de 126mg/dl, em jejum ou acima de 200mg/dl, em qualquer ocasião. Tem pré diabetes quem tem valores acima de 110mg/dl, em jejum, ou acima de 140mg/dl, duas horas após a ingestão de açúcar.



Programa Nacional
de Prevenção e Controlo da Diabetes



Programa Nacional
de Prevenção e Controlo da Diabetes

FUNDAÇÃO ERNESTO ROMA

www.100mecenas.com
Tel.: 21 381 61 78



www.apdp.pt
Tel.: 21 381 61 00



www.spd.pt

Direcção-Geral da Saúde
www.dgspt



Ministério da Saúde
www.dgs.pt

será que posso vir a ter Diabetes?
Aprenda a cuidar de si

O que é a Diabetes?

A diabetes tipo 2 é uma doença que ocorre habitualmente na idade adulta e está fortemente associada ao excesso de peso provocado pelo tipo de alimentação e a vida sedentária. Estes dois factores levam a que a doença esteja a aparecer em idades cada vez mais precoces e até mesmo em jovens. A diabetes é caracterizada por uma produção insuficiente de insulina ou por uma incapacidade do corpo em utilizá-la (insulinorresistência). Se não for devidamente cuidada a diabetes pode levar a complicações graves mas se bem controlada permite viver como se não tivesse diabetes.

O que causa a Diabetes tipo 2?

Qualquer pessoa pode desenvolver a diabetes tipo 2, no entanto existem pessoas com maior risco:

- Pessoas com familiares com diabetes
- Pessoas com excesso de peso
- Pessoas muito sedentárias
- Mulheres que tenham tido diabetes durante a gravidez
- Mulheres que tenham tido filhos grandes (com mais de 4Kg)
- Pessoas com síndrome metabólico (conjunto de problemas que incluem aumento da cintura, colesterol elevado e hipertensão).
- As pessoas mais idosas são mais susceptíveis de desenvolverem a doença.

Quadros:

Peso Normal	IMC entre 20 e 24
Excesso de Peso	IMC entre 25 e 29
Obesidade Grau	IMC entre 30 e 34

Obesidade Grau II	IMC entre 35 e 39
Obesidade Grau III	IMC de 40 ou superior

Avaliação de risco de Diabetes tipo 2

Assinalar com uma cruz a resposta e somar o total de pontos no final.

1. Idade

- 0 p. Menos de 45 anos
- 2 p. 45-54 anos
- 3 p. 55-64 anos
- 4 p. Mais de 64 anos

2. Índice de Massa Corporal

- 0 p. Menos de 25 kg/m²
- 1 p. 25-30 kg/m²
- 3 p. Mais de 30 kg/m²

3. Medida da cintura (normalmente ao nível do umbigo)

HOMENS

- 0 p. Menos de 94 cm
- 3 p. 94-102 cm
- 4 p. Mais de 102 cm

MULHERES

- 0 p. Menos de 80 cm
- 3 p. 80-88 cm
- 4 p. Mais de 88 cm

4. Prática, diariamente, actividade física pelo menos durante 30 minutos, no trabalho ou durante o tempo livre (incluindo actividades da vida diária)?

- 0 p. Sim
- 2 p. Não

5. Com que regularidade come vegetais e/ou fruta?

- 0 p. Todos os dias
- 1 p. Às vezes

6. Toma regularmente ou já tomou alguns medicamentos para a Hipertensão Arterial?

- 0 p. Não
- 2 p. Sim

7. Alguma vez teve açúcar elevado no sangue (ex.: num exame de saúde, durante um período de doença ou durante a gravidez)?

- 0 p. Não
- 5 p. Sim

8. Tem algum membro de família próximo ou outros familiares a quem foi diagnosticado diabetes (Tipo 1 ou Tipo 2)?

- 0 p. Não
- 3 p. Sim: avós, tias, tios ou primos em 1º grau (excepto pais, irmãos, irmãs ou filhos)?
- 5 p. Sim: pais, irmãos, irmãs ou filhos

Nível de Risco total

O Risco de vir a ter Diabetes Tipo 2 dentro de 10 anos é:

- **< 7 Baixo:** calcula-se que 1 em 100 pessoas desenvolverá a doença
- **7-11 Ligeiro:** calcula-se que 1 em 25 desenvolverá a doença
- **12-14 Moderado:** calcula-se que 1 em 6 desenvolverá a doença
- **15-20 Alto:** calcula-se que 1 em 3 desenvolverá a doença;
- **< 20 Muito alto:** calcula-se que 1 em 2 desenvolverá a doença.