

O que posso fazer para melhorar a minha saúde?

O primeiro passo no tratamento da Diabetes passa por adotar um estilo de vida saudável, alterando hábitos da sua rotina diária, como forma diminuir a probabilidade das complicações da diabetes. Assim:

- Não fume 

- Reduza a ingestão de sal, condimentando mais a comida com ervas aromáticas em vez de sal

- Reduza às bebidas alcoólicas (máximo de 1 copo de vinho ou cerveja por refeição)

- Reduza à cafeína
(máximo de 2 cafés/dia)



- Diminua o peso até atingir o seu peso ideal

- Pratique exercício de forma regular

- Coma refeições ricas em legumes, fruta e com pouca gordura

Existe medicação para baixar os níveis de glicose no sangue e que deve ser tomada se houver indicação do seu médico.

Quando devo recorrer ao meu médico de família?

Deve recorrer ao médico se sentir sintomas como poliúria (muita vontade de urinar), polidipsia (muita sede) e polifagia (muita vontade de comer) ou perda de peso inexplicada. Se tiver fatores de risco para o desenvolvimento de diabetes (atrás mencionados) e não tiver feito análises há mais de 1 ano.

Elaborado por: Mariana Reis

Data de elaboração: Março 2023

Aprovação em Conselho Geral: 24 de maio de 2023

Próxima revisão: 2024

ACES de BRAGA
USF Ruães
Dr. Pedro Medeiros
Coordenador

DIABETES



O que é a diabetes?

A diabetes é uma doença caracterizada pelo aumento da **glicose** no sangue. A hormona que controla a glicose chama-se **insulina**. Nestas pessoas a insulina não atua corretamente ou produz-se em quantidade escassa.

É importante distinguir a **diabetes tipo 1** que surge em pessoas novas e que é independente do estilo de vida, e a **diabetes tipo 2**, que surge normalmente depois dos 40 anos e tem quase sempre (mas nem sempre) a ver com maus hábitos, como alimentação inadequada, obesidade e sedentarismo.

Quais os sintomas?

A diabetes tipo 1 pode manifestar-se por sintomas como poliúria (muita vontade de urinar), polidipsia (muita sede) e polifagia (muita vontade de comer).

Já a diabetes tipo 2, na maioria das vezes, não dá sintomas, isto é, uma pessoa pode ser diabética durante anos sem sentir qualquer sintoma. Daí a importância de fazer análises após os 40 anos,

principalmente se houver **FATORES DE RISCO para o desenvolvimento de diabetes**. Estes são:



Obesidade, sedentarismo, alimentação pobre em legumes e fruta, tensões altas, história familiar de diabetes e haver anteriormente uma análise com os valores de glicose elevados.

Mas eu não como açúcar nem doces, como é que posso ter diabetes?

Na linguagem comum quando se fala em diabetes, fala-se de açúcar elevado no sangue. No entanto, esse termo não corresponde bem ao termo “glicose”. A glicose consta de diversos alimentos que não o chamado açúcar ou os doces. A glicose está em quantidades elevadas nos alimentos ditos os “hidratos de carbono”,

que incluem o pão, o arroz, a massa, a batata, entre outros. A fruta também tem glicose.

Porque é preocupante?

A diabetes, com o tempo, pode dar lugar a complicações de dois tipos. O primeiro afeta os vasos sanguíneos pequenos e pode danificar os olhos (retinopatia), os rins (nefropatia) e os nervos (neuropatia). O segundo afeta as artérias médias e grandes e produz falta de irrigação (isquémia) no coração, cérebro, pernas e pés.

Para saber se temos um bom controlo da diabetes, para além da auto-vigilância, guiamonos por uma análise ao sangue, a hemoglobina glicosilada (HbA1c), que nos diz como tem estado a glicose nos últimos 3 meses.