

DICA DA SAÚDE



dia
mundial do
diabetes
14 de novembro



Mensal
3 Ed. Novembro 15



O que é a diabetes?

A glicose (açúcar no sangue) é essencial à vida.

Para que a glicose possa ser utilizada pelo organismo, tem que passar do sangue para o interior das células—os "tijolos" que constituem o nosso organismo. Na maioria das situações esse transporte para dentro das células só é possível com a ajuda de uma importante hormona: **a insulina**.

A insulina é uma hormona (substância química produzida pelo pâncreas) que tem como função regular a glicemia através do transporte do açúcar para dentro das células. Desta forma, os níveis de "açúcar" no sangue (glicemia) baixam/normalizam.

Na Diabetes Mellitus, esta situação está alterada.

A característica mais importante e que define a Diabetes Mellitus é a subida anormal e descontrolada da glicemia ou "açúcar no sangue".

Existem vários tipos de Diabetes,

sendo os principais :



Diabetes mellitus tipo 1

Desenvolve-se geralmente em crianças, adolescentes ou adultos jovens. Neste tipo de diabetes o pâncreas deixa de produzir insulina. Por esta razão, a única forma de tratar consiste em administrar insulina.

Diabetes mellitus tipo 2

É a forma mais frequente de diabetes: 9 em cada 10 diabéticos são do tipo 2. Surge em qualquer idade, mas é mais frequente nas pessoas adultas com peso a mais. Neste tipo, o organismo não responde à insulina como devia (a chamada "resistência à insulina") e também não produz insulina convenientemente. Isto tem como resultado a subida anormal e progressiva dos níveis de "açúcar" no sangue (glicemia).

É controlada com a adoção de estilo de vida mais saudável e medicação.

Diabetes Gestacional

Pode ocorrer durante as últimas fases da gravidez, e geralmente desaparece com o nascimento do bebé. As mulheres que desenvolvem este tipo de diabetes têm maior propensão, numa fase mais tardia da sua vida, a virem a desenvolver diabetes tipo 2.



Complicações associadas à Diabetes Mellitus

A diabetes afeta todo o organismo. Quando a glicemia (açúcar no sangue) se mantém elevada durante muito tempo, esta aumenta o risco de complicações crónicas.

As complicações são:

- Doença cardíaca e enfarte
- Lesões renais
- Lesões oculares
- Lesões neurológica
- Doença do foro dentário
- Disfunção sexual

Prevenção da Diabetes

A Diabetes é uma doença silenciosa, o que significa que geralmente, se não forem feitos exames médicos, a pessoa pode não ter consciência de que tem esta doença.

Os principais fatores de risco para o desenvolvimento da Diabetes são:

1. Obesidade
2. Ingestão de açúcar e gordura em excesso
3. Sedentarismo
4. História familiar e herança genética
5. Idade
6. Stress
7. Alcoolismo



A prevenção passa por alguns pontos-chave:

Adotar um Estilo de Vida Saudável:

- Alimentação equilibrada
- Praticar exercício físico regularmente



Controlar a Diabetes:

- Monitorizar periodicamente os níveis de glicemia no sangue
- Tomar a medicação quando prescrita pelo médico



Links Úteis:

[Associação de Diabéticos em Movimento \(DiMov\)](#)
[Associação de Diabéticos Alentejanos \(Diabentejo\)](#)
[Sociedade Portuguesa de Diabetologia \(SPD\)](#)
[Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo \(SPEDM\)](#)
[Observatório Nacional da Diabetes \(OND\)](#)
[Programa Nacional para a Diabetes DGS](#)
[Associação de Diabéticos da Feira \(ADF\)](#)
[Associação de Diabéticos em Movimento \(DiMov\)](#)

CURIOSIDADES

Em 2014 a prevalência estimada da Diabetes na população portuguesa com idades compreendidas entre os 20 e os 79 anos (7,7 milhões de indivíduos) foi de 13,1%, isto é, mais de 1 milhão de portugueses neste grupo etário tem Diabetes.

Prevalência da Diabetes entre 2009 e 2014, sofreu um crescimento na ordem dos 12%

Verifica-se a existência de um forte aumento da prevalência da Diabetes com a idade.

Mais de um quarto das pessoas entre os 60-79 anos tem Diabetes .