

DIABETES

O QUE É



O diabetes é uma doença em que há aumento da concentração de glicose no sangue. A glicose é um dos tipos de açúcar presentes no sangue. Quando nos alimentamos, a quantidade de glicose no sangue aumenta naturalmente. Essa glicose é transformada em energia nas

células, para funcionamento do corpo. A insulina, hormônio produzido pelo pâncreas, é que viabiliza a passagem da glicose do sangue para as células.

O diabetes acontece quando o pâncreas produz pouca insulina ou quando existem problemas para o funcionamento da insulina. Se isso não for tratado, a quantidade de glicose no sangue começa a aumentar, atingindo níveis acima do normal, o que pode prejudicar a circulação (por obstrução das artérias) e também o funcionamento dos nervos, levando a consequências que podem se tornar graves com problemas principalmente nos rins, na visão, no coração, no cérebro e na sensibilidade das extremidades (dos pés por exemplo).

Glicemia é a concentração de glicose no sangue. A concentração normal é de 70 a 100 mg de glicose em 100 ml (= 01 dl) de plasma sanguíneo (glicemia normal = 70 a 100 mg/dl).

Hiperglicemia é o aumento indevido da glicemia acima dos valores normais.

Hipoglicemia é a queda indevida da glicemia abaixo de valores normais.

DIAGNÓSTICO

Sintomas como polifagia, polidipsia e poliúria podem estar presentes mas não são obrigatórios. Muitos diabéticos são diagnosticados em exames de triagem. Portanto

realizar os testes mesmo sem ter sintomas é importante para o diagnóstico, em especial para pessoas com pré diabetes, diabetes gestacional diagnosticados anteriormente, obesos com índice de massa corpórea (IMC) acima de 25 e pessoas acima de 45 anos de idade.

São considerados pré diabéticos pessoas que apresentam glicemia de jejum entre 100 e 126mg/dl

São considerados diabéticos os que apresentam glicemia de jejum acima de 126mg/dl em duas medidas colhidas em diferentes ocasiões.

Teste de tolerância à glicose aponta se uma carga de glicose por via oral ou intravenosa é processada corretamente ou se há dificuldade para que a pessoa processe a glicose definindo quem tem pré diabetes ou diabetes.

Hemoglobina glicada ou glicosilada ou HbA1C aponta se os níveis de glicemia vêm se situando acima dos níveis normais com frequência, elevando o percentual de HbA1C no sangue, o que, entretanto, nem sempre serve de critério para diagnóstico de diabetes, mas tem grande utilidade no acompanhamento de pacientes diabéticos.

RECOMENDAÇÕES

1. **ALIMENTAÇÃO:** usufruir de uma alimentação saudável não é apenas para quem tem alguma doença a ser tratada, mas deve ser seguida por todos. Essas recomendações para o portador de diabetes podem ser seguidas por qualquer pessoa que almeja desfrutar de uma alimentação saudável.

Principais recomendações para pacientes diabéticos:

- O fracionamento da alimentação é fundamental. Procure realizar 5 a 6 refeições/dia, com menor volume: café da manhã, almoço e jantar com pequenos lanches nos intervalos;
- Modere o consumo de alimentos fontes de carboidratos: batata, mandioca, pães, biscoitos, massas, tortas e evite os produtos fabricados com “farinha branca”;

- Evite também o consumo de açúcar, mel, doces em geral, refrigerantes e produtos industrializados adoçados com açúcar como por exemplo: sucos e iogurtes. O açúcar de mesa (sacarose) pode ser facilmente substituído por adoçantes, por exemplo, a base de sucralose e stevia. Existem substitutos do açúcar, próprios para uso culinário;
 - Aumente o consumo de fibras, que diminuem a velocidade de absorção dos carboidratos, ajudando a controlar a glicemia, aumentando o consumo de verduras, frutas ricas em fibras e cereais integrais.
 - Consuma diariamente legumes e verduras (3 a 5 porções) no almoço e jantar. Prefira as versões integrais dos pães, torradas, biscoitos, arroz e massas e consuma com moderação;
 - Prefira os alimentos fonte de boas gorduras: azeite de oliva, abacate, castanhas, salmão. Pessoas com diabetes tem um risco cardiovascular aumentado, então previna-se!
 - O consumo diário de frutas é muito importante, mas não exagere nas quantidades, pois elas possuem “frutose”, uma forma de carboidrato que também eleva a glicemia. Consuma 3 porções de frutas por dia e em horários diferentes. Atenção ao consumo de sucos que podem conter várias porções de frutas, exemplo: 1 copo de suco de laranja contém aproximadamente 3 laranjas!
 - Bebidas alcoólicas, quando liberadas pelo seu médico, não devem ser consumidas isoladamente e sim acompanhadas de alimentos, pois podem provocar hipoglicemia.
2. **PESO:** o controle do peso a fim de evitar a obesidade também é recomendável a todos mesmo que não tenham doenças. Se o seu peso está acima do recomendado, procure manter um plano alimentar para redução do peso. Inclua na sua dieta carnes magras, grãos integrais, produtos lácteos sem gordura e hortaliças, com regularidade. Evite o excesso de gorduras e de bebidas alcoólicas. O Índice de Massa Corpórea (IMC) deve ter como meta ser mantido

abaixo de 25. IMC acima de 25 exige atenção e ações para controle do peso. Acima de 30 os riscos são bem maiores e exigem a colaboração de equipe multiprofissional de cuidadores para monitorar as ações.

Cálculo do IMC:

IMC = peso/quadrado da altura; por exemplo peso = 70kg e altura = 1,70 m; IMC = $70 / (1.70 \times 1.70)$; portanto IMC=24.

3. **EXERCÍCIO:** a prática de esportes ou a execução de exercícios é um hábito saudável para o cuidado de diversas situações como obesidade, hipertensão, bem como para o indivíduo que não é portador de doenças, sendo componente crucial também para o manejo do paciente diabético, desde que alguns cuidados sejam tomados.

Principais recomendações para pacientes diabéticos:

- Confira os níveis de glicemia antes, durante e após os exercícios para evitar potenciais problemas;

- Benefícios que o exercício proporciona:

- melhora os níveis glicêmicos;
- eleva o condicionamento físico;
- facilita o controle de peso;
- reduz o risco de doença cardiovascular e acidente vascular cerebral;
- melhora o bem-estar;

- Desafios impostos pelo exercício ao diabético:

- para se exercitar com segurança é preciso medir a glicemia antes, durante e após as atividades físicas. Isto apontará como seu corpo responde aos

exercícios servindo de orientação para prevenir flutuações perigosas da glicemia;

- antes de iniciar um programa de atividades físicas consulte a equipe de atendimento e comunique imediatamente alterações da glicemia durante os exercícios abaixo ou acima dos limites normais;
- glicemia baixa durante os exercícios é uma preocupação; quando iniciar uma prática que não é do seu hábito confira a glicemia a cada 30 minutos;
- ações úteis: se a glicemia estiver abaixo de 100mg/dl tome um copo de suco de frutas ou uma fruta; se estiver entre 100 e 250mg/dl pode continuar o exercício; acima de 250mg/dl **ATENÇÃO**, interrompa o exercício pois a continuidade pode trazer prejuízos graves à saúde;
- **ATENÇÃO** aos sintomas de hipoglicemia; pare o exercício se apresentar tremores, fraqueza, confusão, sudorese acima do esperado, tontura, e verifique imediatamente a glicemia: se estiver 70mg/dl ou menos ingerir algum líquido ou alimento que tenha glicose (tabletes de glicose, um copo pequeno de suco de frutas ou refrigerante não dietético, uma bala, confeito ou bolacha observando a quantidade de glicose que contem até cerca de 15 g por unidade); verifique a glicemia após 15 minutos e repita a cada 15 minutos até ficar acima de 70mg/dl;
- verifique a glicemia ao encerrar a atividade física.

- **LEMBRE-SE:** a prática de exercícios é boa para a sua saúde em muitas formas e motivos, mas se você é diabético, verificar a glicemia antes, durante e após o exercício é tão importante quanto o próprio exercício em si.

BOM TRABALHO E BOM PROVEITO CUIDANDO DE SUA SAÚDE!