

DIABETES

SAÚDEFLIX[®]

Conteúdos extraídos de saudeflix.pt

ÍNDICE

O que é a diabetes?

Pag. 2/3

Quais os tipos de diabetes?

Pag. 4

Quais os sintomas da diabetes?

Pag. 5

Quem está em risco de desenvolver diabetes?

Pag. 6

Como se diagnostica a diabetes?

Pag. 7/8

Como se trata a diabetes?

Pag. 9

Quais as complicações da diabetes?

Pag. 10/11

Como gerir bem a diabetes?

Pag. 12/14

Scan aqui



Consulte a página de
doença no portal **SaúdeFlix.pt**





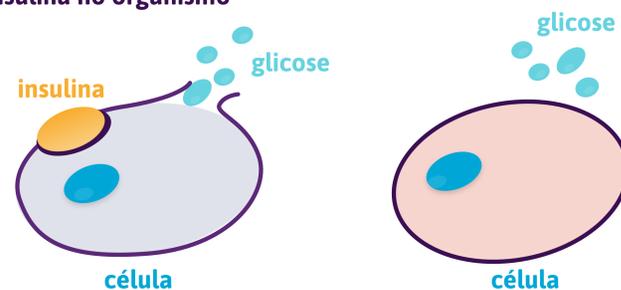
O QUE É A DIABETES?

A diabetes é uma **doença metabólica crónica** que ocorre quando o pâncreas não produz **insulina** suficiente ou quando o organismo não utiliza eficazmente a insulina que produz, resultando num aumento dos **níveis de glicose (açúcar) no sangue**¹.

A glicose constitui a principal fonte de energia para o organismo. Para ser utilizada como energia, tem de “entrar” nas células (músculos, coração, olhos, etc.) e é a insulina que lhe “abre a porta”, cumprindo assim a função de regular os níveis de açúcar no sangue. Se não houver insulina, ou se esta não for produzida adequadamente, não há entrada de glicose nas células, e os níveis de açúcar no sangue permanecem elevados – condição chamada ou designada por **hiperglicemia**¹.

A longo prazo, a hiperglicemia pode provocar várias complicações no organismo¹.

Ação da insulina no organismo



A célula precisa de energia (glicose) para desempenhar as suas funções. A insulina é necessária para a entrada da glicose na célula

Adaptado de 1

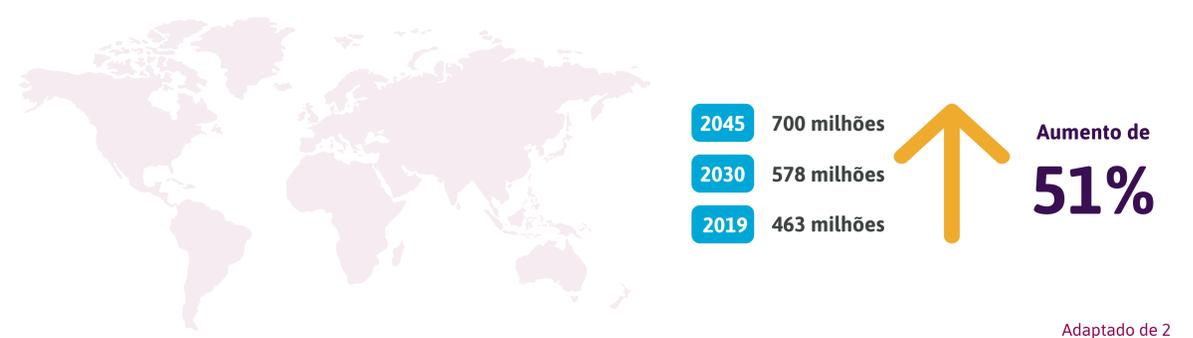
A diabetes é das doenças que mais tem aumentado a nível global, estima-se que atinja os **578 milhões de pessoas até 2030** e os **700 milhões de pessoas até 2045**².

Atualmente, a diabetes afeta cerca de 463 milhões de pessoas, em todo o mundo².

Em Portugal, mais de um milhão de pessoas entre os 20 e os 79 anos sofrem de diabetes, mas cerca de 44% não sabem que têm a doença^{2,3}.



Adaptado de 2.



Adaptado de 2

Referências

1. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Portal da Diabetes. ABC da Diabetes. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/abc-da-diabetes/>. Consulta a 2020.09.24
2. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (9.ª edição, 2019). Disponível em www.diabetesatlas.org. Consulta a 2020.09.20
3. ROGRAMA NACIONAL PARA A DIABETES DESAFIOS E ESTRATÉGIAS, 2019
4. Serviço Nacional de Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Diabetes. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-diabetes/>. Consulta a 2020.09.23
5. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (8.ª edição).
6. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 1. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-1/>. Consulta a 2020.09.23
7. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 2. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-2/>. Consulta a 2020.09.23
8. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/material-educacional/>. Consulta a 2020.09.23
9. NOC DGS Diagnóstico e Classificação da Diabetes Mellitus
10. AstraZeneca. Fazbem – Programa de cuidado e apoio ao paciente. Disponível em <https://www.programafazbem.com.br/Diabetes>. Consulta a 2020.09.23
11. Faden G et al. Diabetes Res Clin Pract. 2013;101(3):309–316.
12. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Alimentação Saudável. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/alimentacao-saudavel/>. Consulta a 2020.09.24
13. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) da Direção-Geral da Saúde (DGS)

Veeva ID: PT-13736 Aprovado a 08/2022



O QUE É A DIABETES?

Os números da Diabetes

Globalmente

463 milhões de pessoas (20-79 anos) têm diabetes²



~ 1 em 4 (136 milhões) pessoas com mais de 65 anos têm diabetes²



1 em 2 (232 milhões) pessoas não sabem que têm diabetes²



1 em 6 (20 milhões) nascimentos são afetados por hiperglicemia na gravidez²



Estima-se que 700 milhões de pessoas terão diabetes em 2045²



2 em 3 pessoas com diabetes vivem em áreas urbanas²



1 em 11 pessoas (20-79 anos) vivem com diabetes²



Em Portugal

Mais de 1 milhão de pessoas (20-79 anos) têm diabetes²



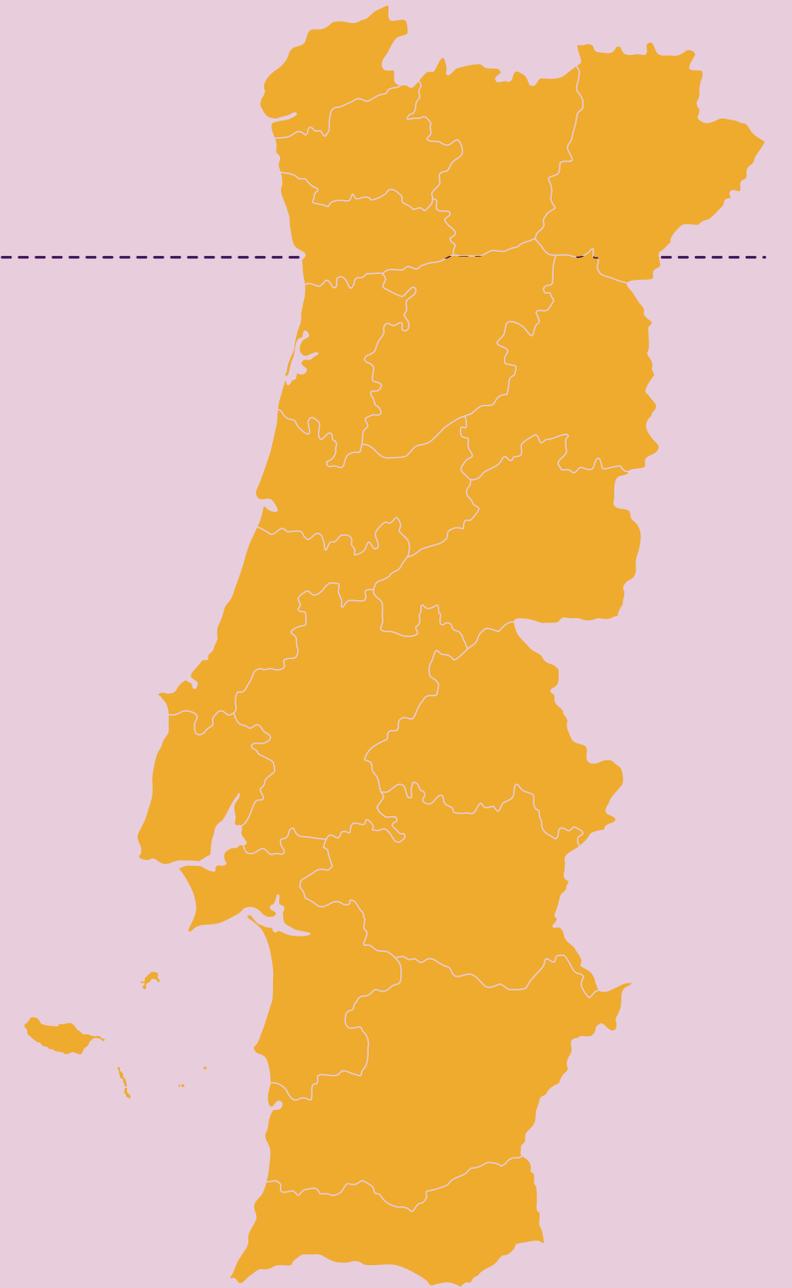
1 em 7 pessoas (20-79 anos) vivem com diabetes³



44% das pessoas não sabem que têm diabetes³



4.292 mortes são causadas pela diabetes³



* Os dados apresentados correspondem a 2015 e 2018.

Referências

1. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Portal da Diabetes. ABC da Diabetes. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/abc-da-diabetes/>. Consulta a 2020.09.24
2. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (9.ª edição, 2019). Disponível em www.diabetesatlas.org. Consulta a 2020.09.20
3. ROGRAMA NACIONAL PARA A DIABETES DESAFIOS E ESTRATÉGIAS, 2019
4. Serviço Nacional de Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Diabetes. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-diabetes/>. Consulta a 2020.09.23
5. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (8.ª edição).
6. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 1. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-1/>. Consulta a 2020.09.23
7. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 2. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-2/>. Consulta a 2020.09.23
8. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/material-educacional/>. Consulta a 2020.09.23
9. NOC DGS Diagnóstico e Classificação da Diabetes Mellitus
10. AstraZeneca. Fazbem – Programa de cuidado e apoio ao paciente. Disponível em <https://www.programafazbem.com.br/Diabetes>. Consulta a 2020.09.23
11. Faden G et al. Diabetes Res Clin Pract. 2013;101(3):309–316.
12. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Alimentação Saudável. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/alimentacao-saudavel/>. Consulta a 2020.09.24
13. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) da Direção-Geral da Saúde (DGS)

Veeva ID: PT-13736 Aprovado a 08/2022



QUAIS OS TIPOS DE DIABETES?

Existem diversos tipos de diabetes, sendo o mais comum a diabetes tipo 2. A diabetes tipo 2 pode ser parcialmente evitável com a adoção de um estilo de vida saudável, através de uma alimentação variada, equilibrada e completa, da prática regular de atividade física e do controlo do peso.

Diabetes tipo 1

A diabetes tipo 1 é uma doença auto-imune, geralmente diagnosticada durante a infância ou adolescência. Na diabetes tipo 1, o sistema imunitário ataca e destrói as células do pâncreas que transformam a glicose em energia. Desta forma, a glicose permanece no sangue, dando origem à **hiperglicemia**. Uma vez que o pâncreas deixa de poder produzir insulina, estes doentes precisam de administrar insulina todos os dias, para controlar os níveis de açúcar no sangue e assim sobreviver².



Em Portugal

2.522

crianças e adolescentes vivem com diabetes tipo 1

Mundialmente, mais de 1,1 milhões de crianças e adolescentes vivem com diabetes tipo 1²

Obesidade

Sedentarismo
Predisposição genética



Diabetes tipo 2

Na diabetes tipo 2, o organismo não consegue utilizar a insulina adequadamente ou não produz insulina suficiente para regular os níveis de glicemia. A **diabetes tipo 2 está associada a estilos de vida não saudáveis**, sendo a dieta, a **obesidade**, o **sedentarismo** e a **predisposição genética** os principais fatores de risco desta doença⁴.

Diabetes gestacional

A **diabetes gestacional é uma doença temporária**, que ocorre durante a gravidez e, habitualmente, desaparece quando esta termina. A diabetes gestacional ocorre em cerca de **1 em cada 20** grávidas. Se a doença não for identificada, e se a hiperglicemia não for corrigida, podem surgir complicações para a mãe e para o bebé. Cerca de **1 em cada 6 nascimentos são afetados por hiperglicemia na gravidez**, sendo que a diabetes gestacional está ainda associada a um risco aumentado de desenvolvimento futuro de diabetes tipo 2 na mãe¹.

1 EM CADA 20 GRÁVIDAS



Referências

1. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Portal da Diabetes. ABC da Diabetes. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/abc-da-diabetes/>. Consulta a 2020.09.24
2. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (9.ª edição, 2019). Disponível em www.diabetesatlas.org. Consulta a 2020.09.20
3. PROGRAMA NACIONAL PARA A DIABETES DESAFIOS E ESTRATÉGIAS, 2019
4. Serviço Nacional de Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Diabetes. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-diabetes/>. Consulta a 2020.09.23
5. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (8.ª edição).
6. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 1. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-1/>. Consulta a 2020.09.23
7. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 2. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-2/>. Consulta a 2020.09.23
8. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/material-educacional/>. Consulta a 2020.09.23
9. NOC DGS Diagnóstico e Classificação da Diabetes Mellitus
10. AstraZeneca. Fazbem – Programa de cuidado e apoio ao paciente. Disponível em <https://www.programafazbem.com.br/Diabetes>. Consulta a 2020.09.23
11. Faden G et al. Diabetes Res Clin Pract. 2013;101(3):309–316.
12. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Alimentação Saudável. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/alimentacao-saudavel/>. Consulta a 2020.09.24 13. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) da Direção-Geral da Saúde (DGS)

Veeva ID: PT-13736 Aprovado a 08/2022



QUAIS OS SINTOMAS DE DIABETES?

De uma forma geral, **os principais sintomas da diabetes são fome e sede excessivas**, bem como vontade frequente de urinar (poliúria). Os sintomas de diabetes tipo 1 surgem de forma súbita e repentina, enquanto os sintomas de diabetes tipo 2 geralmente aparecem de forma gradual⁵.

Sintomas de diabetes tipos 1⁵



Sede excessiva e boca seca



Perda súbita de peso



Urinar com muita frequência



Incontinência noturna



Falta de energia e cansaço



Fome constante



Visão turva

Adaptado de 5

Sintomas de diabetes tipos 2⁵



Sede excessiva e boca seca



Formigueiro ou entorpecimento de mãos e pés



Urinar frequentemente e em abundância



Recorrentes infeções fúngicas na pele



Falta de energia, cansaço extremo



Cicatrização lenta de feridas



Visão turva

Adaptado de 5

Referências

1. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Portal da Diabetes. ABC da Diabetes. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/abc-da-diabetes/>. Consulta a 2020.09.24
2. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (9.ª edição, 2019). Disponível em www.diabetesatlas.org. Consulta a 2020.09.20
3. PROGRAMA NACIONAL PARA A DIABETES DESAFIOS E ESTRATÉGIAS, 2019
4. Serviço Nacional de Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Diabetes. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-diabetes/>. Consulta a 2020.09.23
5. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (8.ª edição).
6. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 1. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-1/>. Consulta a 2020.09.23
7. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 2. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-2/>. Consulta a 2020.09.23
8. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/material-educacional/>. Consulta a 2020.09.23
9. NOC DGS Diagnóstico e Classificação da Diabetes Mellitus
10. AstraZeneca. Fazbem – Programa de cuidado e apoio ao paciente. Disponível em <https://www.programafazbem.com.br/>. Diabetes. Consulta a 2020.09.23
11. Faden G et al. Diabetes Res Clin Pract. 2013;101(3):309–316.
12. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Alimentação Saudável. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/alimentacao-saudavel/>. Consulta a 2020.09.24
13. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) da Direção-Geral da Saúde (DGS)

Veeva ID: PT-13736 Aprovado a 08/2022

QUEM ESTÁ EM RISCO DE DESENVOLVER DIABETES?

Diabetes tipo 1

O principal fator de risco para o desenvolvimento de diabetes tipo 1 é a **predisposição genética**. Se tiver um familiar próximo que tenha a doença, a probabilidade de a vir a desenvolver é consideravelmente maior. Assim, ao contrário do que acontece com a diabetes tipo 2, a diabetes tipo 1 não está diretamente ligada ao estilo de vida. Não havendo de um modo geral, nada que possa ser feito para prevenir o seu aparecimento^{5,6,8}.



Diabetes tipo 2

Os principais fatores de risco para o desenvolvimento da diabetes tipo 2 são a **dieta**, a obesidade, o sedentarismo e a predisposição genética. Por isso, apesar da forte componente hereditária, é possível prevenir este tipo de diabetes através do controlo dos fatores de risco modificáveis. Manter hábitos saudáveis ainda é a melhor maneira de prevenir a diabetes^{5,7,8}.

Referências

1. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Portal da Diabetes. ABC da Diabetes. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/abc-da-diabetes/>. Consulta a 2020.09.24
2. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (9.ª edição, 2019). Disponível em www.diabetesatlas.org. Consulta a 2020.09.20
3. PROGRAMA NACIONAL PARA A DIABETES DESAFIOS E ESTRATÉGIAS, 2019
4. Serviço Nacional de Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Diabetes. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-diabetes/>. Consulta a 2020.09.23
5. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (8.ª edição).
6. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 1. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-1/>. Consulta a 2020.09.23
7. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 2. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-2/>. Consulta a 2020.09.23
8. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/material-educacional/>. Consulta a 2020.09.23
9. NOC DGS Diagnóstico e Classificação da Diabetes Mellitus
10. AstraZeneca. Fazbem – Programa de cuidado e apoio ao paciente. Disponível em <https://www.programafazbem.com.br/Diabetes>. Consulta a 2020.09.23
11. Faden G et al. Diabetes Res Clin Pract. 2013;101(3):309–316.
12. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Alimentação Saudável. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/alimentacao-saudavel/>. Consulta a 2020.09.24
13. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) da Direção-Geral da Saúde (DGS)

Veeva ID: PT-13736 Aprobado a 08/2022



COMO SE DIAGNOSTICA A DIABETES?

O diagnóstico de diabetes é feito através de **análises ao sangue**. Face ao surgimento de sintomas, é importante consultar um médico, que poderá avaliar a sua situação de forma individualizada.

Pode ser diagnosticado/a com diabetes:

O diagnóstico de diabetes é feito com base nos seguintes parâmetros e valores para plasma venoso na população em geral:

- a) Glicemia de jejum ≥ 126 mg/dl (ou $\geq 7,0$ mmol/l); ou
- b) Sintomas clássicos + glicemia ocasional ≥ 200 mg/dl (ou $\geq 11,1$ mmol/l); ou
- c) Glicemia ≥ 200 mg/dl (ou $\geq 11,1$ mmol/l) às 2 horas, na prova de tolerância à glicose oral (PTGO) com 75g de glicose; ou
- d) Hemoglobina glicada A1c (HbA1c) $\geq 6,5\%$.^{1,9}

A diabetes é caracterizada pela **hiperglicemia** e, embora os níveis de glicemia possam variar de pessoa para pessoa, há valores de referência para a concentração de glicose no sangue. Num indivíduo não diabético, a glicemia deve situar-se entre **80 e 110 mg/dl** antes das refeições e entre **110 e 140 mg/dl** depois das refeições. (ver infografia)¹



Jejum



2 Horas depois da refeição



Adaptado de 1

Referências

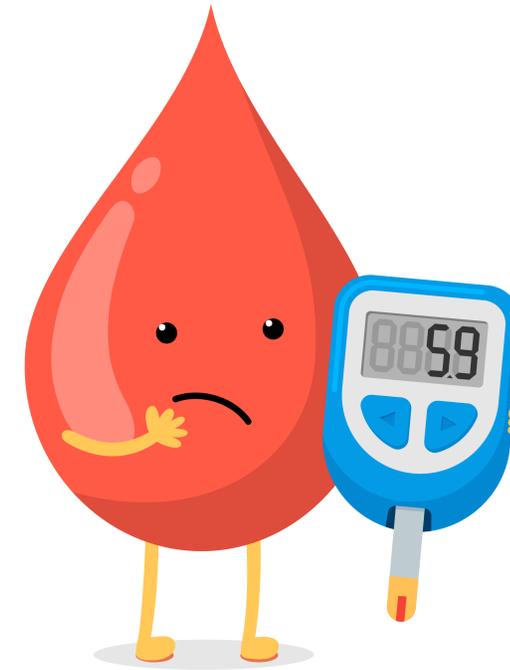
1. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Portal da Diabetes. ABC da Diabetes. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/abc-da-diabetes/>. Consulta a 2020.09.24
2. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (9.ª edição, 2019). Disponível em www.diabetesatlas.org. Consulta a 2020.09.20
3. PROGRAMA NACIONAL PARA A DIABETES DESAFIOS E ESTRATÉGIAS, 2019
4. Serviço Nacional de Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Diabetes. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-diabetes/>. Consulta a 2020.09.23
5. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (8.ª edição).
6. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 1. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-1/>. Consulta a 2020.09.23
7. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 2. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-2/>. Consulta a 2020.09.23
8. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/material-educacional/>. Consulta a 2020.09.23
9. NOC DGS Diagnóstico e Classificação da Diabetes Mellitus
10. AstraZeneca. Fazbem – Programa de cuidado e apoio ao paciente. Disponível em <https://www.programafazbem.com.br/>. Diabetes. Consulta a 2020.09.23
11. Faden G et al. Diabetes Res Clin Pract. 2013;101(3):309–316.
12. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Alimentação Saudável. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/alimentacao-saudavel/>. Consulta a 2020.09.24
13. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) da Direção-Geral da Saúde (DGS)

Veeva ID: PT-13736 Aprobado a 08/2022

COMO SE DIAGNOSTICA A DIABETES?

Pré-diabetes

Quando a glicemia é superior ao normal, mas não suficientemente elevada para ser diagnosticada diabetes, diz-se que a pessoa tem pré-diabetes. As pessoas com pré-diabetes apresentam um risco mais elevado de vir a desenvolver diabetes tipo 2 no futuro. Por isso, a pré-diabetes constitui um sinal de alerta para tomar medidas de forma a prevenir o desenvolvimento de diabetes tipo 2, através da adoção de um estilo de vida saudável, com uma alimentação variada, equilibrada e completa; o controlo do peso e a prática de atividade física⁵.



Categorização do estado glicémico nas pessoas sem diabetes, com pré-diabetes e com diabetes



● Glicose
● Glóbulos Vermelhos

Hipoglicemia

Normal

Pré-diabetes

Diabetes

Estádios de glicemia no indivíduo com hipoglicemia, normoglicemia, com Pré-Diabetes ou Hiper-glicemia Intermédia e com Diabetes.

Adaptado de 1

Referências

1. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Portal da Diabetes. ABC da Diabetes. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/abc-da-diabetes/>. Consulta a 2020.09.24
2. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (9.ª edição, 2019). Disponível em www.diabetesatlas.org. Consulta a 2020.09.20
3. PROGRAMA NACIONAL PARA A DIABETES DESAFIOS E ESTRATÉGIAS, 2019
4. Serviço Nacional de Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Diabetes. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-diabetes/>. Consulta a 2020.09.23
5. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (8.ª edição).
6. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 1. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-1/>. Consulta a 2020.09.23
7. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 2. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-2/>. Consulta a 2020.09.23
8. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/material-educacional/>. Consulta a 2020.09.23
9. NOC DGS Diagnóstico e Classificação da Diabetes Mellitus
10. AstraZeneca. Fazbem – Programa de cuidado e apoio ao paciente. Disponível em <https://www.programafazbem.com.br/>. Diabetes. Consulta a 2020.09.23
11. Faden G et al. Diabetes Res Clin Pract. 2013;101(3):309–316.
12. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Alimentação Saudável. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/alimentacao-saudavel/>. Consulta a 2020.09.24
13. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) da Direção-Geral da Saúde (DGS)

Veeva ID: PT-13736 Aprobado a 08/2022

COMO SE TRATA A DIABETES?

O objetivo do tratamento da diabetes é **controlar a glicemia** e prevenir o desenvolvimento de complicações da doença.

Diabetes Tipo 1

A diabetes tipo 1 é sempre tratada com **insulina**. A insulina é fundamental desde o diagnóstico, uma vez que o organismo deixa de a conseguir produzir sempre que é necessária. O plano alimentar, a prática regular de atividade física e o controlo da glicemia são outras componentes essenciais no tratamento deste tipo de diabetes^{1,10}.



Diabetes tipo 2

O principal objetivo do tratamento da diabetes tipo 2 é alcançar um ótimo controlo metabólico, que permita que o doente tenha qualidade de vida, assim como prevenir ou atrasar complicações da diabetes. Dependendo da gravidade da doença, a diabetes tipo 2 pode ser controlada com **atividade física** e a adoção de uma **alimentação equilibrada**. Noutros casos, o tratamento implica o uso de insulina e/ou de outros medicamentos para controlar a glicose no sangue^{1,10}.

É muito comum que a diabetes tipo 2 venha acompanhada de outros problemas de saúde, como excesso de peso, obesidade, sedentarismo, colesterol elevado e hipertensão arterial. Por isso, é essencial ter um acompanhamento médico adequado para tratar estas e outras doenças¹.

Referências

1. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Portal da Diabetes. ABC da Diabetes. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/abc-da-diabetes/>. Consulta a 2020.09.24
2. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (9.ª edição, 2019). Disponível em www.diabetesatlas.org. Consulta a 2020.09.20
3. PROGRAMA NACIONAL PARA A DIABETES DESAFIOS E ESTRATÉGIAS, 2019
4. Serviço Nacional de Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Diabetes. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-diabetes/>. Consulta a 2020.09.23
5. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (8.ª edição).
6. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educacional. Diabetes tipo 1. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-1/>. Consulta a 2020.09.23
7. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educacional. Diabetes tipo 2. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-2/>. Consulta a 2020.09.23
8. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educacional. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/material-educacional/>. Consulta a 2020.09.23
9. NOC DGS Diagnóstico e Classificação da Diabetes Mellitus
10. AstraZeneca. Fazbem – Programa de cuidado e apoio ao paciente. Disponível em <https://www.programafazbem.com.br/Diabetes>. Consulta a 2020.09.23
11. Faden G et al. Diabetes Res Clin Pract. 2013;101(3):309–316.
12. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educacional. Alimentação Saudável. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/alimentacao-saudavel/>. Consulta a 2020.09.24
13. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) da Direção-Geral da Saúde (DGS)

Veeva ID: PT-13736 Aprovado a 08/2022



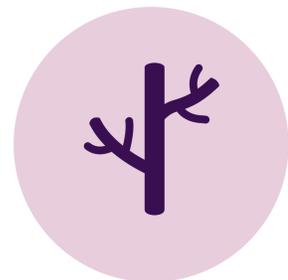
QUAIS AS COMPLICAÇÕES DA DIABETES?

As pessoas com **diabetes podem desenvolver complicações da doença em vários órgãos do corpo**. Muitas vezes, estas complicações desenvolvem-se de forma silenciosa, já estando presentes no momento do diagnóstico da diabetes.

Um controlo adequado da **glicemia**, da **tensão arterial** e do **colesterol**, assim como uma vigilância regular da saúde dos órgãos mais sensíveis (olhos, rim, coração, etc.) pode ajudar a minimizar o impacto das complicações da diabetes.

Órgãos afetados^{5,11}

As complicações da diabetes podem ser divididas em quatro grandes grupos:



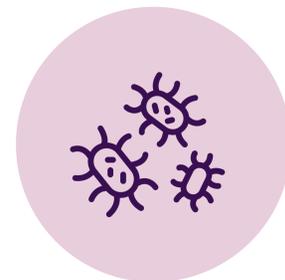
Complicações microvasculares (lesões dos vasos sanguíneos pequenos), onde se incluem a retinopatia (olho), a nefropatia (rim) e a neuropatia (sistema nervoso);



Complicações macrovasculares (lesões dos vasos sanguíneos grandes), onde se incluem a doença coronária, doença cerebral, doença arterial dos membros inferiores e hipertensão arterial;



Complicações neuro, macro e microvasculares (alterações de vasos sanguíneos pequenos, grandes e de nervos), onde se inclui o pé diabético.



Outras complicações: como a disfunção sexual e infeções

Referências

1. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Portal da Diabetes. ABC da Diabetes. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/abc-da-diabetes/>. Consulta a 2020.09.24
2. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (9.ª edição, 2019). Disponível em www.diabetesatlas.org. Consulta a 2020.09.20
3. PROGRAMA NACIONAL PARA A DIABETES DESAFIOS E ESTRATÉGIAS, 2019
4. Serviço Nacional de Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Diabetes. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-diabetes/>. Consulta a 2020.09.23
5. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (8.ª edição).
6. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 1. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-1/>. Consulta a 2020.09.23
7. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 2. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-2/>. Consulta a 2020.09.23
8. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/material-educacional/>. Consulta a 2020.09.23
9. NOC DGS Diagnóstico e Classificação da Diabetes Mellitus
10. AstraZeneca. Fazbem – Programa de cuidado e apoio ao paciente. Disponível em <https://www.programafazbem.com.br/Diabetes>. Consulta a 2020.09.23
11. Faden G et al. Diabetes Res Clin Pract. 2013;101(3):309–316.
12. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Alimentação Saudável. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/alimentacao-saudavel/>. Consulta a 2020.09.24
13. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) da Direção-Geral da Saúde (DGS)

Veeva ID: PT-13736 Aprobado a 08/2022



QUAIS AS COMPLICAÇÕES DA DIABETES?



Complicações oculares⁵

A retinopatia diabética é uma das complicações da diabetes e uma das principais causas de perda de visão, em todo o mundo. A prevalência da retinopatia diabética aumenta com a duração da diabetes e está associado ao descontrolo da glicemia ou descontrolo glicémico e à presença de hipertensão arterial.



Insuficiência cardíaca⁵

A insuficiência cardíaca é uma das complicações mais comuns e que surge mais cedo nos doentes com diabetes.



Doenças cardiovasculares⁵

27/1000 morrem todos os anos de doença cardiovascular. 1/3 dos mesmo morre de AVC.



Complicações no Rim⁵

A exposição prolongada a níveis de glicemia elevados danifica as artérias, situação que se agrava se a pessoa sofrer também de hipertensão arterial. A nefropatia diabética pode levar à insuficiência renal, quando o rim deixa de conseguir realizar a sua função de purificação do sangue, podendo tornar-se necessário o recurso à hemodiálise.



Pé diabético⁵

A diabetes afeta a sensibilidade dos pés e a circulação arterial das pernas, sendo o pé diabético a complicação mais frequente desta doença. Para prevenir o pé diabético, para além de um bom controlo glicémico, é muito importante observar e cuidar dos pés diariamente. Assim, o doente diabético deve consultar com regularidade a sua equipa de saúde para avaliar o estado dos pés e tratar as calosidades ou feridas mais complicadas.

Previna as complicações da diabetes^{5,8}

Faça análises regularmente⁵



Vigie a tensão arterial^{5,8}



Avalie a glicemia capilar periodicamente, de acordo com os objetivos estabelecidos pela sua equipa de saúde^{5,8}.



Referências

1. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Portal da Diabetes. ABC da Diabetes. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/abc-da-diabetes/>. Consulta a 2020.09.24
2. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (9.ª edição, 2019). Disponível em www.diabetesatlas.org. Consulta a 2020.09.20
3. PROGRAMA NACIONAL PARA A DIABETES DESAFIOS E ESTRATÉGIAS, 2019
4. Serviço Nacional de Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Diabetes. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-diabetes/>. Consulta a 2020.09.23
5. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (8.ª edição).
6. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 1. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-1/>. Consulta a 2020.09.23
7. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 2. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-2/>. Consulta a 2020.09.23
8. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/material-educacional/>. Consulta a 2020.09.23
9. NOC DGS Diagnóstico e Classificação da Diabetes Mellitus
10. AstraZeneca. Fazbem – Programa de cuidado e apoio ao paciente. Disponível em <https://www.programafazbem.com.br/Diabetes>. Consulta a 2020.09.23
11. Faden G et al. Diabetes Res Clin Pract. 2013;101(3):309–316.
12. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Alimentação Saudável. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/alimentacao-saudavel/>. Consulta a 2020.09.24
13. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) da Direção-Geral da Saúde (DGS)



COMO GERIR BEM A DIABETES?

A diabetes é uma doença crónica, mas não impede que as pessoas tenham uma vida longa e com qualidade. Para **gerir bem a diabetes no dia a dia**, é necessário **controlar os níveis de glicemia**, mas também os fatores de risco, como a hipertensão ou a dislipidemia (concentração excessiva de gorduras no sangue) através de uma alimentação saudável, de níveis adequados de atividade física e da toma correta da medicação.

Alimentação saudável¹²

Uma alimentação variada, equilibrada e completa é fundamental para um bom controlo da diabetes.

Um dos cuidados mais importantes no que toca ao plano alimentar da pessoa com diabetes é escolher **alimentos saudáveis** e aprender a adequar as quantidades às suas necessidades. Procure o apoio de um Nutricionista ou Dietista para desenvolver um **plano alimentar** adequado às suas necessidades.

Segundo a Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP), há alguns conselhos importantes a reter no que toca à alimentação da pessoa com diabetes. (ver infografia)



Referências

1. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Portal da Diabetes. ABC da Diabetes. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/abc-da-diabetes/>. Consulta a 2020.09.24
2. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (9.ª edição, 2019). Disponível em www.diabetesatlas.org. Consulta a 2020.09.20
3. PROGRAMA NACIONAL PARA A DIABETES DESAFIOS E ESTRATÉGIAS, 2019
4. Serviço Nacional de Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Diabetes. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-diabetes/>. Consulta a 2020.09.23
5. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (8.ª edição).
6. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 1. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-1/>. Consulta a 2020.09.23
7. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 2. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-2/>. Consulta a 2020.09.23
8. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/material-educacional/>. Consulta a 2020.09.23
9. NOC DGS Diagnóstico e Classificação da Diabetes Mellitus
10. AstraZeneca. Fazbem – Programa de cuidado e apoio ao paciente. Disponível em <https://www.programafazbem.com.br/Diabetes>. Consulta a 2020.09.23
11. Faden G et al. Diabetes Res Clin Pract. 2013;101(3):309–316.
12. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Alimentação Saudável. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/alimentacao-saudavel/>. Consulta a 2020.09.24
13. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) da Direção-Geral da Saúde (DGS)

COMO GERIR BEM A DIABETES?

Diabetes e alimentação saudável



1º
Opte pelos alimentos mais saudáveis, nas quantidades certas



2º
Evite alimentos ricos em açúcares (bolos, doces, refrigerantes, etc.)



5º
Reduza os alimentos salgados e o sal no tempero



3º
Ingira uma quantidade adequada de fibras, inicie as duas refeições principais com sopa, incluindo salada ou hortaliça



6º
Hidrate-se, ingerindo entre 1,5 a 2 litros de água por dia



4º
Evite a ingestão excessiva de gordura



7º
Limite o consumo de álcool

Adaptado de 12

Atividade física¹²

A prática regular de atividade física tem vários benefícios para a saúde, nomeadamente a melhoria da saúde cardiovascular, o fortalecimento de todos os músculos, a diminuição da tensão arterial, entre outros. De acordo com o Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) da Direção-Geral da Saúde (DGS), um adulto deve realizar, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada (ex. marcha rápida) ou 75 minutos de atividades vigorosas (ex. corrida). É também importante reduzir os comportamentos sedentários, como passar muito tempo sentado.

Adaptado de 13



Referências

1. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Portal da Diabetes. ABC da Diabetes. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/abc-da-diabetes/>. Consulta a 2020.09.24
2. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (9.ª edição, 2019). Disponível em www.diabetesatlas.org. Consulta a 2020.09.20
3. PROGRAMA NACIONAL PARA A DIABETES DESAFIOS E ESTRATÉGIAS, 2019
4. Serviço Nacional de Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Diabetes. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-diabetes/>. Consulta a 2020.09.23
5. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (8.ª edição).
6. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 1. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-1/>. Consulta a 2020.09.23
7. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 2. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-2/>. Consulta a 2020.09.23
8. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/material-educacional/>. Consulta a 2020.09.23
9. NOC DGS Diagnóstico e Classificação da Diabetes Mellitus
10. AstraZeneca. Fazbem – Programa de cuidado e apoio ao paciente. Disponível em <https://www.programafazbem.com.br/Diabetes>. Consulta a 2020.09.23
11. Faden G et al. Diabetes Res Clin Pract. 2013;101(3):309–316.
12. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Alimentação Saudável. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/alimentacao-saudavel/>. Consulta a 2020.09.24
13. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) da Direção-Geral da Saúde (DGS)



COMO GERIR BEM A DIABETES?

Seja ativo(a)¹³

Intensidade Vigorosa



Corrida



Subir escadas



Outros desportos

Intensidade Moderada



Caminhada



Bicicleta



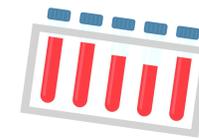
Natação

Atinja pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ao longo da semana¹³

Vigilância médica⁵

Para evitar as complicações do diabetes é muito importante que o tratamento seja seguido à risca e que o **nível de glicose no sangue esteja sempre controlado**.

A monitorização pode ser feita através de um **medidor de glicemia** ou com recurso a **bombas de insulina**, devendo ser realizada nos horários e situações corretas, com a frequência ideal, de acordo com os objetivos estipulados pela equipa de saúde.



Referências

1. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Portal da Diabetes. ABC da Diabetes. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/abc-da-diabetes/>. Consulta a 2020.09.24
2. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (9.ª edição, 2019). Disponível em www.diabetesatlas.org. Consulta a 2020.09.20
3. PROGRAMA NACIONAL PARA A DIABETES DESAFIOS E ESTRATÉGIAS, 2019
4. Serviço Nacional de Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Diabetes. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-diabetes/>. Consulta a 2020.09.23
5. Federação Internacional da Diabetes (Internacional Diabetes Federation – IDF). Atlas da Diabetes (8.ª edição).
6. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 1. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-1/>. Consulta a 2020.09.23
7. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Diabetes tipo 2. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/diabetes-tipo-2/>. Consulta a 2020.09.23
8. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/material-educacional/>. Consulta a 2020.09.23
9. NOC DGS Diagnóstico e Classificação da Diabetes Mellitus
10. AstraZeneca. Fazbem – Programa de cuidado e apoio ao paciente. Disponível em <https://www.programafazbem.com.br/Diabetes>. Consulta a 2020.09.23
11. Faden G et al. Diabetes Res Clin Pract. 2013;101(3):309–316.
12. Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP). Material Educativo. Alimentação Saudável. Disponível em: <https://apdp.pt/material-educacional/alimentacao-saudavel/>. Consulta a 2020.09.24
13. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) da Direção-Geral da Saúde (DGS)

SAÚDEFLIX[®]

AstraZeneca 



Aceda a mais informações em: www.saudeflix.pt

Propriedade intelectual AstraZeneca, com todos os direitos reservados