



A informação disponibilizada nesta página é de carácter geral, em caso de dúvidas ou persistência de sintomas consulte o médico assistente ou a nossa equipa de farmacêuticos.

### **Acabou de descobrir que tem diabetes?**

Há milhares de pessoas com diabetes, levando a maioria uma vida normal e activa!

Na realidade, com os avanços na compreensão da doença e nas formas de tratamento, as perspectivas para uma pessoa com diabetes são agora melhores do que nunca.

### **O que é a Diabetes?**

A diabetes é uma doença crónica caracterizada pela desregulação dos níveis de açúcar (glucose) no sangue, que surge quando o organismo não produz insulina suficiente ou quando não consegue utilizar eficazmente a insulina que produz.

A insulina é essencial para o organismo obter a energia que necessita, pelo que alterações na sua produção estão na base do desenvolvimento desta desordem metabólica.

### **Quem é afectado?**

A Diabetes é uma situação muito frequente na nossa sociedade e uma das mais comuns no mundo, tendo aumentado ao longo dos anos, devido principalmente à má alimentação e à obesidade.

São afectadas mais mulheres que homens provavelmente porque a diabetes é mais comum numa fase da vida mais tardia e as mulheres tendem a viver mais tempo.

Em Portugal, estima-se que existam entre 400 a 500 mil pessoas com Diabetes.

### **As suas causas...**

A diabetes é uma doença que resulta de uma deficiente capacidade de utilização pelo nosso organismo da nossa principal fonte de energia, a glucose.

A maior parte dos alimentos que ingerimos são transformados em glucose no nosso aparelho digestivo.

Depois de absorvida, entra na circulação sanguínea e está disponível para as células a utilizarem.

No entanto, para que a glucose possa ser utilizada como fonte de energia, é necessária a insulina.

A insulina é produzida no pâncreas e é fundamental para a vida. A sua falta ou a insuficiência da sua acção leva a alterações muito importantes.

Pode haver uma falência total na produção de insulina, no caso da Diabetes Tipo I, como uma combinação entre uma deficiência parcial na sua produção e uma diminuição da reacção física à hormona, no caso da Diabetes tipo II, caracterizada por insulinoresistência.

A diabetes gestacional surge, geralmente, em mulheres grávidas que não eram diabéticas, e é caracterizada pela ocorrência de uma alteração da tolerância à glicose. É diagnosticada durante a gestação e geralmente desaparece quando esta termina. No entanto, é frequente elas podem vir a desenvolver a diabetes tipo 2.

A doença apresenta outras formas que estão relacionadas com a sua causa, incluindo uma predisposição genética (hereditária), infecções, factores ambientais e stress.

A Diabetes tipo II é a mais frequente atingindo 90% dos casos.

## Como combater a diabetes?

O tratamento da diabetes assenta em três pilares básicos: a alimentação, o exercício físico e a medicação.

O grande factor de ligação entre estes três componentes consiste no processo de educação que o diabético deve conhecer, de forma a aprender a lidar facilmente com a doença, e desta forma ser encorajado a assumir o seu controlo.

Este processo visa a consciencialização de todos os portadores de Diabetes da importância da doença e do conhecimento de todos os pontos-chave de forma a controlá-la e a evitar as suas complicações.

## Pontos-chave para seguir um plano alimentar saudável

É essencial, independentemente do seu tipo de diabetes, seguir um plano de alimentação saudável e adequado, sem ser difícil e restritivo.

### Refeições regulares

É mais fácil manter os seus níveis de glicemia controlados se tiver horas regulares para as refeições.

Deverá fazer uma refeição ligeira de três em três ou de quatro em quatro horas e adaptar a sua medicação em função deste horário

### Controlar o peso

Deve tentar manter o peso ideal e fazer exercício regularmente, uma vez que a sua manutenção constitui um factor determinante na estabilização dos níveis de glicemia.

### Sugestões para uma alimentação equilibrada

Deve tentar manter o peso ideal e fazer exercício regularmente, uma vez que a sua manutenção constitui um factor determinante na estabilização dos níveis de glicemia.

#### Alimentos obrigatórios

Deve ingerir, no mínimo um alimento por dia de cada um dos seguintes grupos:

- Pão, batatas, massas, arroz, farinha, cereais;
- Carne, peixe, ovos, leite, produtos lácteos, feijão, lentilhas, ervilhas;
- Margarina, óleos, gorduras;
- Vegetais (cenouras, couves, tomate, pepinos, alface);
- Frutas (maçãs, peras, melão, laranjas, pêssegos);
- Alimentos Frescos.

Deve comer fruta e vegetais frescos, todos os dias.

Os restantes alimentos podem ser frescos ou não: congelados, pré-cozinhados ou de conserva.

#### Refeições quentes

Coma, no mínimo, uma refeição quente por dia.

#### Uma dica...

Cozinhe uma quantidade grande de comida e divida-a em doses diárias (congele-as ou guarde-as no frigorífico).

#### Beba muitos líquidos

Beba dois litros de água por dia, sobretudo no verão. Se sofrer de prisão de ventre, beba mais líquidos. Pode optar também pelos sumos de fruta ou de vegetais.

#### Use pouco sal

É preferível usar outro tipo de condimentos mais saudáveis: cebola, alho, funcho, pimenta e outras especiarias.

#### Evite as gorduras em excesso

Evite carne gorda, salsichas, queijo gordo, leite gordo. Experimente leite magro, queijo magro e iogurte, pois são ricos em cálcios.

## Controlar os seus níveis de glicose

Os testes para avaliação da glicemia constituem

um dos avanços mais importantes no tratamento e controlo da diabetes possibilitando ao doente verificar diariamente os níveis de açúcar no sangue, de modo a poder decidir acerca da necessidade de pequenos ajustes no tratamento.

Os testes para a determinação da glicose no sangue são simples, rápidos e praticamente indolores, e são realizados em pequenos aparelhos portáteis.

## A diabetes na criança

A diabetes tipo I (insulinodependente) aparece geralmente entre os 11 e os 13 anos.

Este é um caso particular que requer a atenção e o cuidado dos pais!

De facto, não é possível evitar que as crianças corram e queimem energia, o que poderá dificultar o equilíbrio entre a alimentação e a medicação.

Assim, terá que estar atento à possibilidade de o seu filho ter reacções hipoglicémicas, e portanto um controlo apertado dos níveis de glicemia é determinante.

À medida que as crianças vão crescendo e os pais se habituam a lidar com a diabetes, torna-se provavelmente mais fácil conceder-lhes mais independência.

As guerras com a comida são muito comuns e problemáticas, devido em grande parte à ansiedade dos pais relativamente à hipoglicémia.

Deve tentar evitar o confronto, possibilitar a abertura ao diálogo e discutir os assuntos em família de forma a que a criança se sinta segura e apoiada.

Os pais devem estar conscientes que o seu papel no processo de educação da doença é essencial no desenvolvimento de rotinas e na promoção da sua autonomia.

## Complicações

Quando surgem complicações, os órgãos que mais provavelmente serão afectados são:

- Olhos;
- Artérias (com mais gravidade no caso das que irrigam os pés, o coração e o cérebro);
- Rins;
- Nervos periféricos dos braços, mãos, mas sobretudo pernas e pés;
- Pele.

Muitos dos possíveis problemas podem ser tratados, sendo o tratamento, frequentemente, mais eficaz quando as complicações são detectadas precocemente.

## Lembre-se!

- Os seus pés devem ser lavados e examinados diariamente e as unhas devem ser cortadas a direito, limando moderadamente as arestas;
- Deve aplicar frequentemente creme hidratante de forma a prevenir a desidratação da pele e a formação de calos e calosidades, dando especial prioridade aos braços, mãos, pernas e pés;
- Deve vigiar regularmente a saúde dos seus olhos e prevenir as diversas complicações que os podem afectar (realização de exames periódicos);
- Deve controlar periodicamente a sua tensão arterial.

A **Pharma Lisboa** tem ao seu dispor profissionais que visam promover a educação e a autovigilância do doente diabético destinadas a prevenir o aparecimento de todas estas complicações, por isso, venha visitar-nos e melhore o seu bem-estar e a sua qualidade de vida!



 21 847 14 03

Por si, vamos mais longe!

Horário: Seg. a Sex. 9.00 - 19.00 | Sáb. 9.00 - 14.00

Pharma Lisboa® | Avenida João XXI nº 25 B - 1000-299 LISBOA | Fax 21 847 13 26  
email: geral@pharmalisboa.pt | www.pharmalisboa.pt | facebook.com/pharmalisboa