

e-saúde

Orientações Gerais de
Saúde aos Beneficiários

E-Book

Diabetes:
saiba o que é
e como prevenir.



Ed. Abril/2021

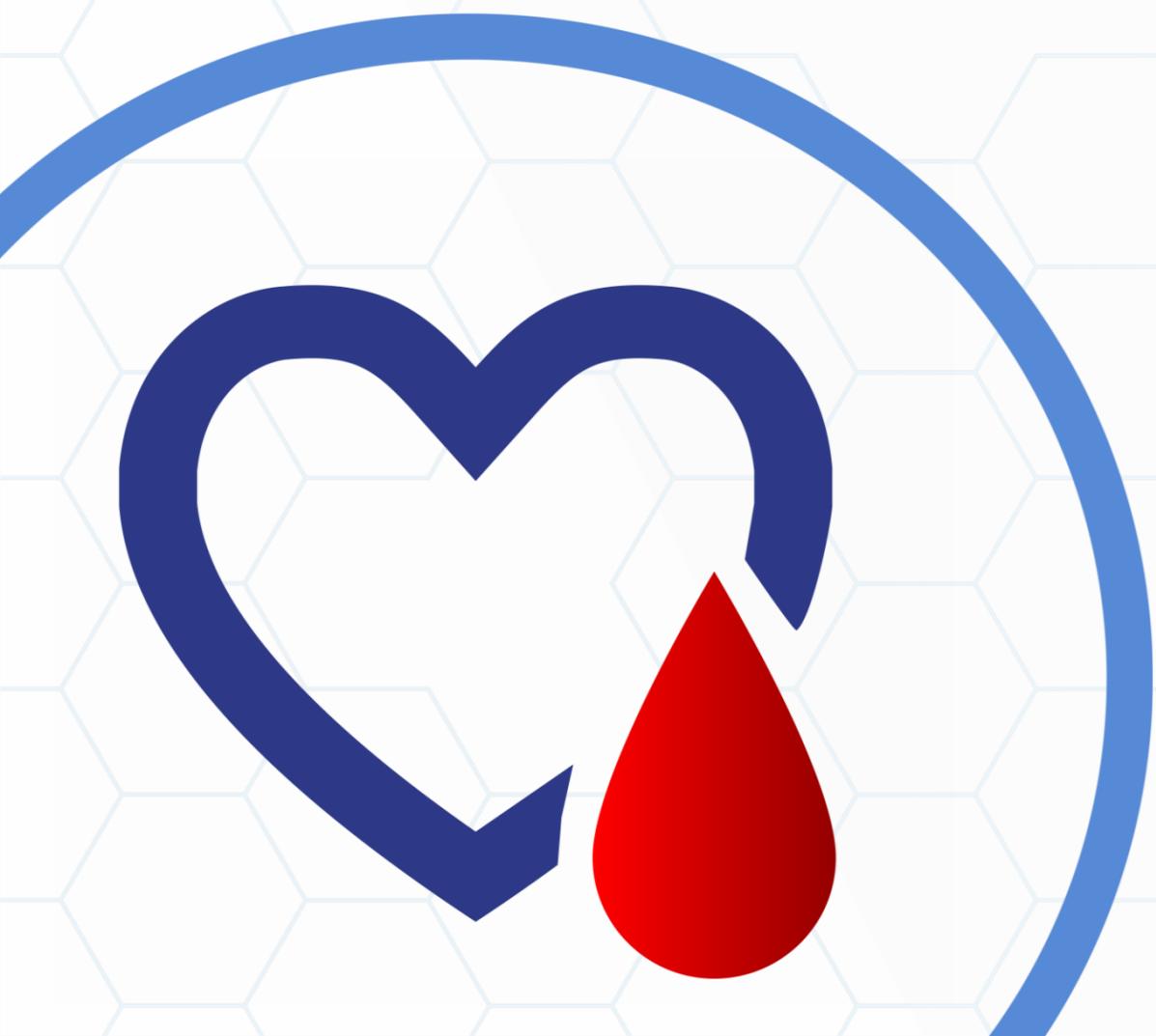
Olá!

No e-saúde você encontrará dicas práticas de cuidados com a saúde para que você possa viver mais e melhor.

Na edição de Abril/2021, vamos falar sobre

Diabetes: saiba o que é e como prevenir.

Confira!



1. Você sabe o que é Diabetes?

O que é?

Diabetes é uma doença crônica na qual o corpo não produz insulina ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz.¹

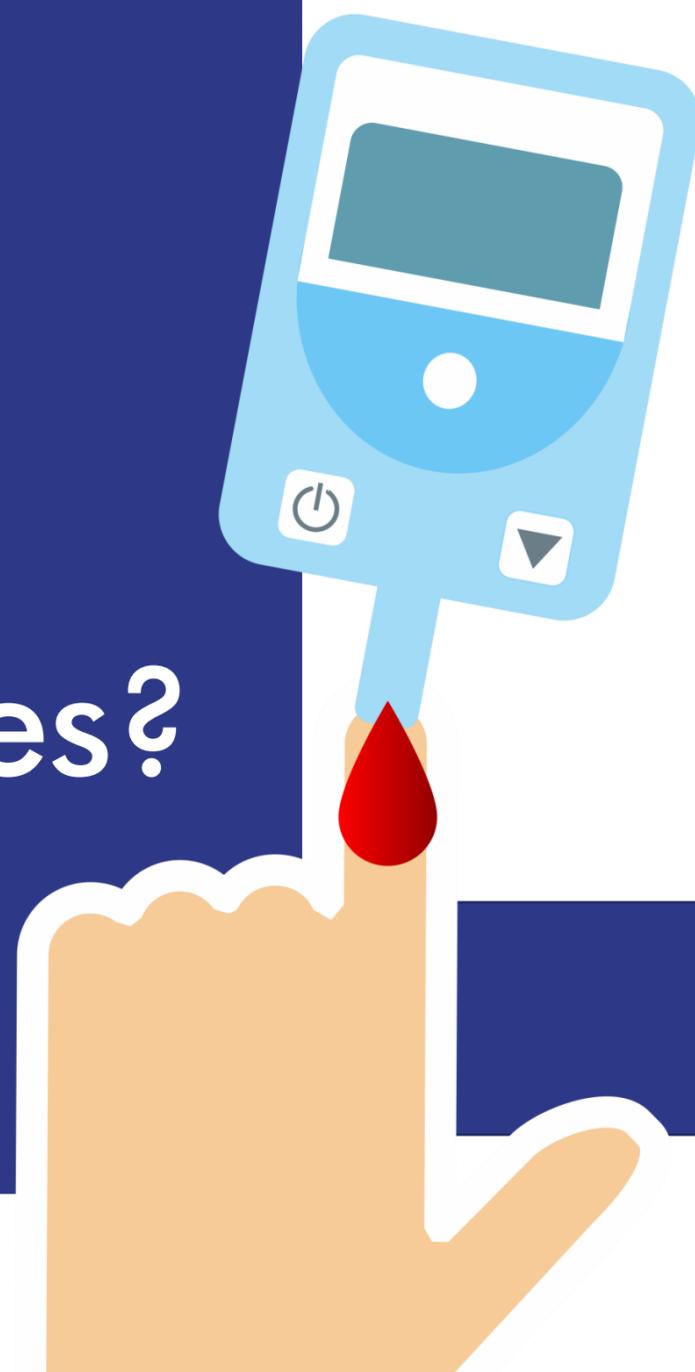
Mas o que é insulina?

É um hormônio que controla a quantidade de glicose (açúcar) no sangue. O corpo precisa desse hormônio para utilizar a glicose, que obtemos por meio dos alimentos, como fonte de energia.

Quando a pessoa tem diabetes, o organismo não consegue utilizar a glicose adequadamente. O nível de glicose no sangue fica alto: a famosa **hiperglicemia**.¹



Se esse quadro permanecer por longos períodos, poderá haver danos em órgãos, vasos sanguíneos e nervos.¹



1. Você sabe o que é Diabetes?



Hoje, no Brasil, há mais de **13 milhões** de pessoas vivendo com diabetes, o que representa **6,9%** da população.¹

Em alguns casos, o diagnóstico pode demorar, favorecendo o aparecimento de complicações.¹

Pode ser que você ou alguém próximo tenha diabetes.

Saiba mais e aprenda a conviver bem com a doença, transformando-a em mais um motivo para cuidar da saúde.



2.



Pâncreas

Você conhece o Pâncreas ?

O pâncreas é um órgão localizado atrás do estômago que produz alguns hormônios importantes para nosso sistema digestivo, dentre eles, a insulina.²

Como funciona?

Em condições normais, quando o nível de glicose no sangue aumenta, células especiais, conhecidas como células beta, produzem insulina. De acordo com as necessidades do organismo, essa glicose será utilizada como combustível para o corpo ou armazenada como reserva, em forma de gordura, fazendo com que o nível de açúcar no sangue volte ao normal.²

3.

Tipos de

DIABETES



Existem diferentes tipos de diabetes, sendo as principais: ²

- ✓ **Diabetes Tipo 1**
- ✓ **Diabetes Tipo 2**
- ✓ **Diabetes Gestacional**

Saiba mais sobre cada tipo!

3.1

DIABETES TIPO 1

O sistema imunológico de algumas pessoas ataca, equivocadamente, células do pâncreas. Como resultado, pouca ou nenhuma insulina é liberada para o corpo e o açúcar fica no sangue, em vez de ser usado pelo corpo como energia.²

Esse processo caracteriza o **Tipo 1**, uma doença autoimune, que concentra entre **5 e 10%** do total de pessoas com diabetes.²

O **Tipo 1** aparece geralmente na infância ou adolescência, mas também pode ser diagnosticado em adultos.²



3.2

DIABETES TIPO 2

O **Tipo 2** aparece quando o organismo não consegue usar adequadamente a insulina que produz, ou não produz insulina suficiente para controlar a taxa de açúcar no sangue.²

Cerca de 90% das pessoas com diabetes têm o Tipo 2.²

Ele se manifesta mais frequentemente em adultos, mas crianças também podem apresentar.²



3.3

DIABETES GESTACIONAL

O que é?

Diabetes mellitus gestacional (DMG) é a intolerância aos açúcares (carboidratos) diagnosticada pela 1ª vez durante a gestação e que pode ou não continuar após o parto.²

Sintomas:

Nem sempre os sintomas são identificáveis. Por isso, recomenda-se que a investigação seja feita durante as consultas de pré-natal.²

Fatores de Risco:

Idade materna mais avançada - Sobrepeso - Hipertensão Arterial na gestação - Gravidez múltipla (Gêmeos) - Histórico de diabetes Síndrome dos ovários policísticos, entre outros.²

4. Sintomas e Diagnóstico

Sintomas mais comuns:

Sede intensa, vontade de urinar muitas vezes ao dia, apetite desregulado (ciclos de fome e falta de apetite) e perda inexplicada de peso.³

Sintomas menos frequentes:

Cansaço, fraqueza, lentidão, visão embaçada (ou melhora temporária da visão para perto).³



Em muitos casos, a diabetes é assintomática e o diagnóstico é feito com base em exames laboratoriais. Por isso, não ignore os fatores de risco. Quanto mais cedo você tiver o diagnóstico, mais rápido poderá agir para se manter saudável.

5.

Fatores de risco para a diabetes

Fatores de risco para a Diabetes Tipo 1

Ainda não há pesquisas conclusivas sobre os fatores de risco para o Diabetes Tipo 1, entretanto, já se sabe que há uma influência genética: ter um parente próximo com a doença aumenta as chances de você ter também.³

Fatores de Risco para a Diabete Tipo 2

Pressão alta - Obesidade - Colesterol alto ou alteração na taxa de triglicerídeos - Histórico de diabetes na família - Apneia do sono – Diagnóstico pré-diabetes*, entre outros.³

* O termo pré-diabetes é usado quando os níveis de glicose no sangue estão mais altos do que o normal, mas não o suficiente para um diagnóstico de Diabetes Tipo 2.

6. Principais complicações

Doença Renal

Os rins são uma espécie de filtro, compostos por milhões de vasinhos sanguíneos (capilares), que removem os resíduos do sangue. O diabetes pode trazer danos aos rins, afetando sua capacidade de filtragem.²



Problemas nos Olhos

Quem tem diabetes tem mais chances de desenvolver cegueira, catarata e glaucoma. O gerenciamento correto da taxa de glicemia é de extrema importância e pode prevenir o aparecimento de problemas oculares de alta gravidade.²



6. Principais complicações

Problemas nos pés e membros inferiores

Se você tem diabetes, um problema simples nos pés pode virar uma séria complicação. Uma das causas mais comuns é a má circulação e a neuropatia (dano aos nervos). As complicações podem causar formigamento, dor (que pode aparecer em forma de ardência ou de picadas), fraqueza e perda de sensibilidade no pé, dificultando a percepção de calor, frio e mesmo de alguma lesão.²

A boa notícia é: com acompanhamento médico regular, gerenciamento adequado da taxa de glicemia, exames em dia, entre outras medidas, é possível reduzir o risco de complicações e ter uma vida ativa, saudável e feliz!²



7.

Alimentação e exercício físico no controle da diabetes



Uma alimentação saudável e equilibrada combinada com a prática regular de exercícios físicos são parte integrante do tratamento da pessoa com diabetes, tendo como principais benefícios: controlar as taxas de glicemia, a pressão arterial e o colesterol, auxiliar na perda/manutenção do peso, e prevenir o desenvolvimento e/ou evitar as complicações da doença.³

7.1 Dicas de Alimentação

A alimentação da pessoa com diabetes deve ser variada e equilibrada, atendendo às necessidades nutricionais e preferências individuais, garantindo autonomia e sustentabilidade na gestão da doença. Mas é fundamental atentar aos seguintes aspectos:

Regularize o consumo de **Carboidratos**, um dos principais vilões na luta contra a Diabetes. Ao ser digerido, ele é 100% transformado em glicose ou açúcar. Pães, doces, e massas são exemplos de alimentos ricos em carboidratos.

Reduza o consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas, como queijos e carnes gordas.

Inclua na dieta uma grande quantidade de fibras, encontrada em alimentos como frutas e leguminosas.³



7.2 Dicas de Exercícios Físicos

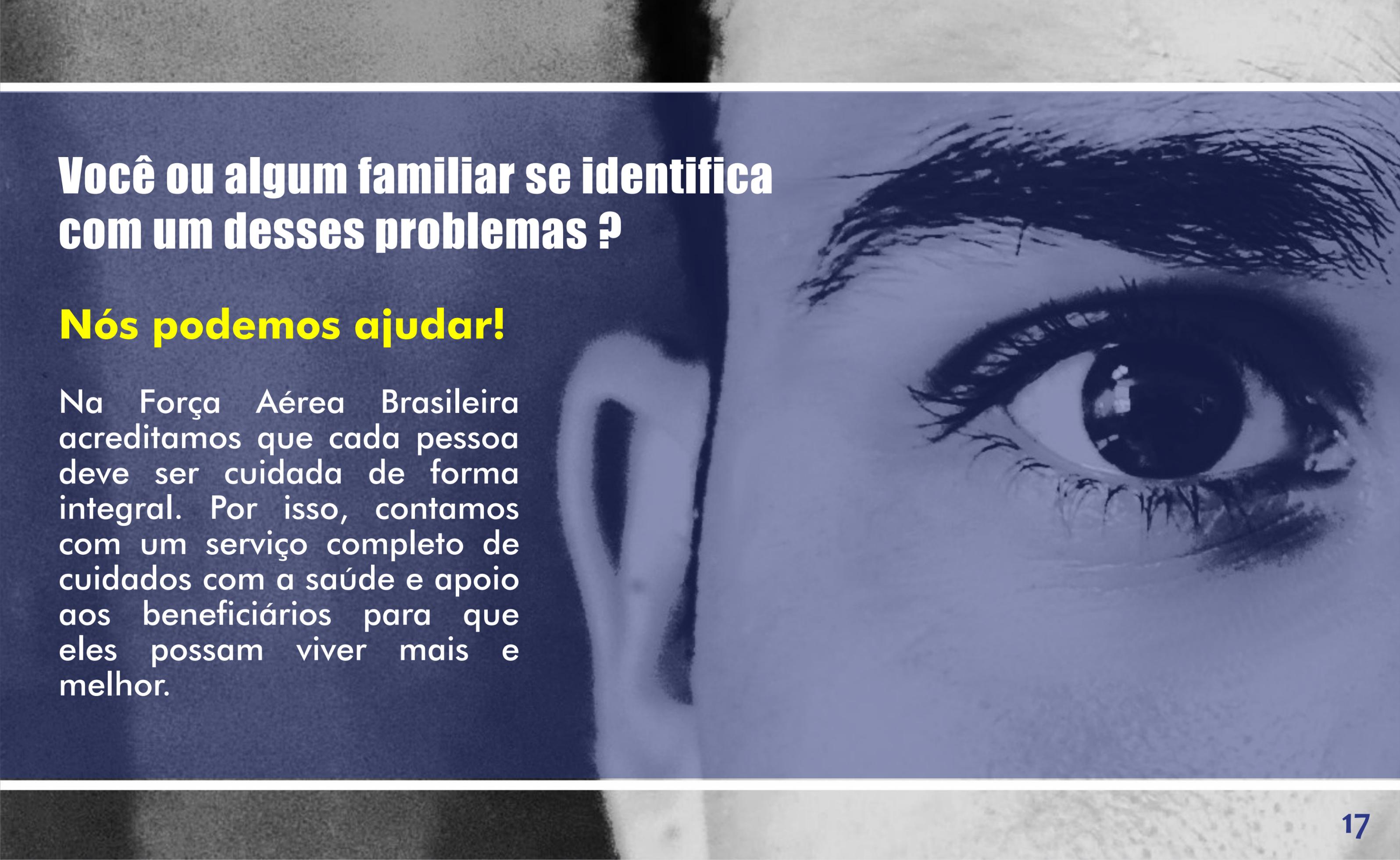
Para garantir uma prática segura, o exercício deve ser programado e adaptado à condição física e clínica do indivíduo, sendo importante considerar:

Monitore a **glicemia** antes e depois da atividade física. Em determinadas situações, também poderá ser necessário monitorar a glicemia durante o exercício.

Planeje refeições equilibradas antes e após a prática física e mantenha-se hidratado o tempo todo.

A Sociedade Brasileira de Diabetes recomenda que, adultos com diabetes sem contraindicações devem realizar, no mínimo, 150 minutos de atividade física por semana, distribuídos em 3 dias. Os exercícios devem ser realizados com intensidade leve a moderada, como caminhada, natação e dança.³





Você ou algum familiar se identifica com um desses problemas ?

Nós podemos ajudar!

Na Força Aérea Brasileira acreditamos que cada pessoa deve ser cuidada de forma integral. Por isso, contamos com um serviço completo de cuidados com a saúde e apoio aos beneficiários para que eles possam viver mais e melhor.

VOCÊ CONHECE O CAIS?

CAIS significa **Centro de Atenção Integral à Saúde**.

É a nova porta de entrada dos beneficiários da Força Aérea Brasileira no Sistema de Saúde da Aeronáutica. Com o CAIS, ampliamos o espectro do nosso serviço de atenção e agora, contamos com a presença de uma equipe multidisciplinar composta por médicos, dentistas, enfermeiros, farmacêuticos, entre outros profissionais de saúde, oferecendo diversos tipos de serviços a partir de um modelo de cuidado integral e coordenado, moderno e adequado às necessidades dos beneficiários.



Referências Bibliográficas

1. Sociedade Brasileira de Diabetes. Disponível em < <https://www.diabetes.org.br/publico/diabetes/oque-e-diabetes> > Acesso em 06/04/2021.
2. Secretaria Municipal de Saúde (SMS-RJ). Doenças Crônicas Não-Transmissíveis. Disponível em <[https://subpav.org/SAP/protocolos/arquivos/DOENCAS N TRANSMISSIVEIS/HIPERT DIABETES/manual do pe diabetico.pdf](https://subpav.org/SAP/protocolos/arquivos/DOENCAS_N_TRANSMISSIVEIS/HIPERT_DIABETES/manual_do_pe_diabetico.pdf)> Acesso em 06/04/2021.
3. Secretaria Municipal de Saúde (SMS-RJ). Guia de Referência Rápida - Diabetes. Disponível em [https://subpav.org/SAP/protocolos/arquivos/DOENCAS N TRANSMISSIVEIS/HIPERT DIABETES/guia de referencia rapida diabetes.pdf](https://subpav.org/SAP/protocolos/arquivos/DOENCAS_N_TRANSMISSIVEIS/HIPERT_DIABETES/guia_de_referencia_rapida_diabetes.pdf)> Acesso em 06/04/2021

ASAS QUE CUIDAM



FORÇA AÉREA BRASILEIRA

Asas que protegem o País