

**Sociedade Brasileira de Diabetes**

**DIABETES**



**Manual em  
fonte ampliada**



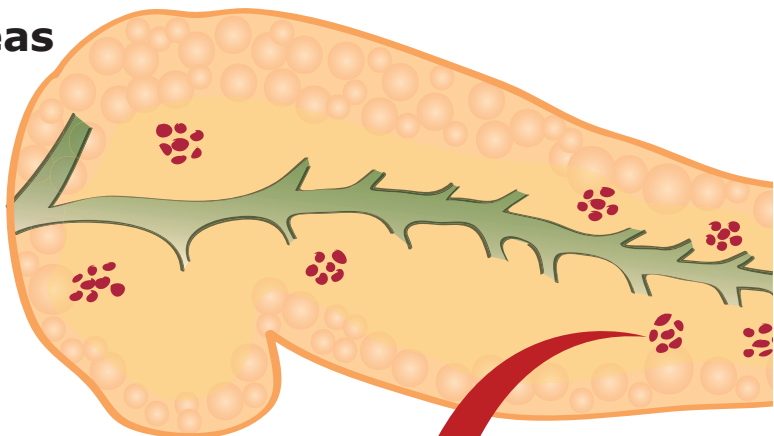
**Milhares de pessoas são diagnosticadas com diabetes todos os dias no mundo inteiro.**



**Noventa por cento dessas pessoas têm diabetes tipo 2 e somente cinco a dez por cento têm diabetes tipo 1.**

O diabetes tipo 1 acontece quando as células do pâncreas param de produzir insulina.

**Pâncreas**

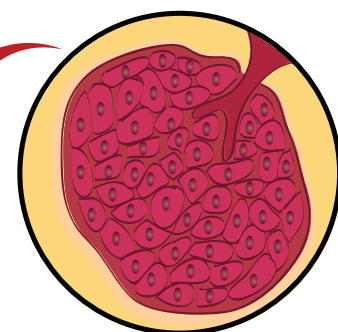
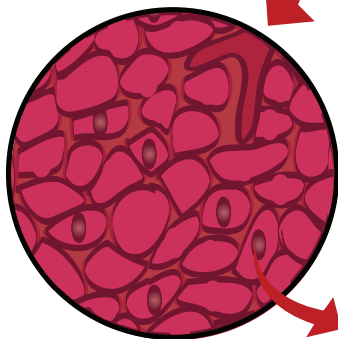


**Diabetes tipo 1**

**Ilhotas**

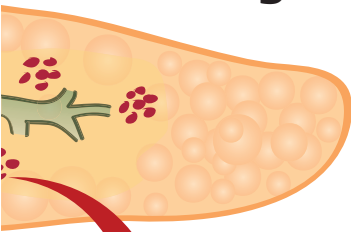


**Em pouco tempo**



**Células beta**

O diabetes tipo 2 acontece quando a insulina é produzida pelo pâncreas em quantidade insuficiente para realizar seu trabalho adequadamente ou quando as células do corpo não reagem à insulina.

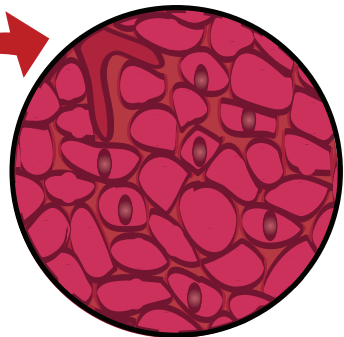
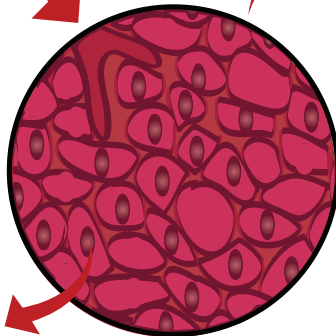
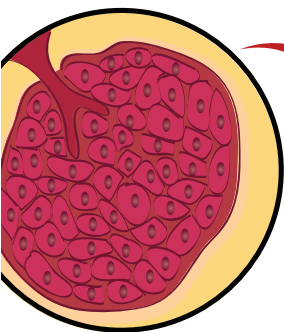


## Diabetes tipo 2

Ilhotas

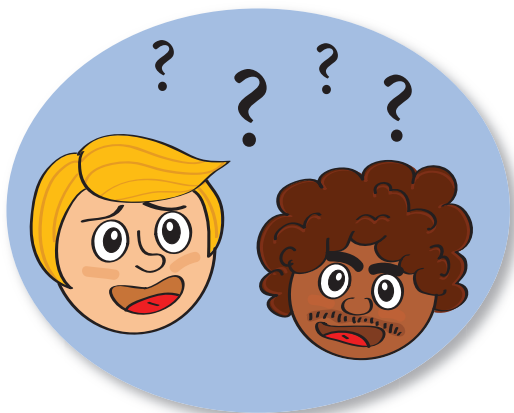


Período longo



Células beta

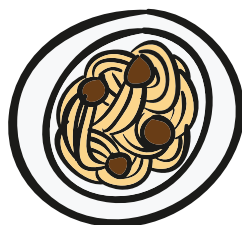
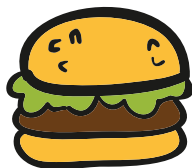
**Grande parte das pessoas com diabetes tipo 2 tem a doença, mas não sabe.**



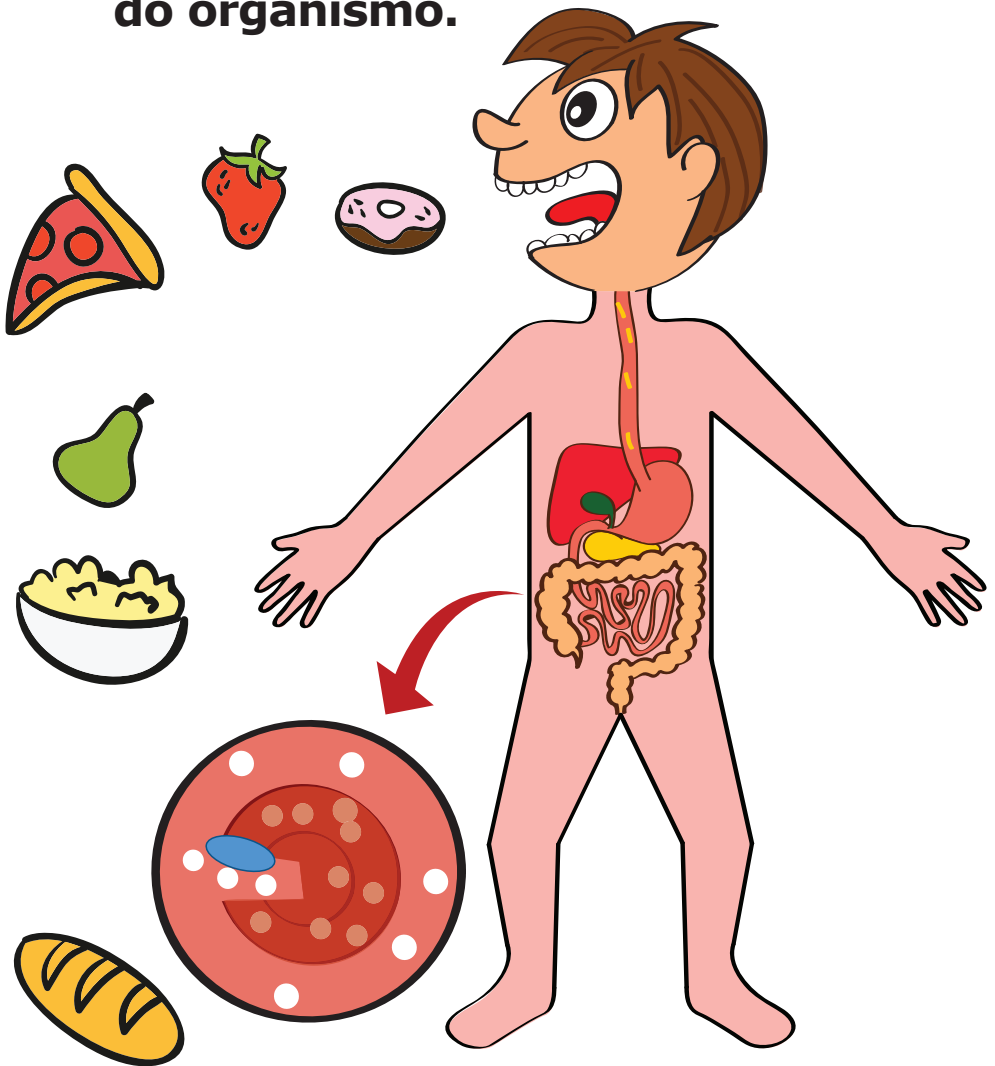
**Alimentos que são fontes de carboidrato, ingeridos nas refeições são, em parte, transformados em glicose durante o processo da digestão.**

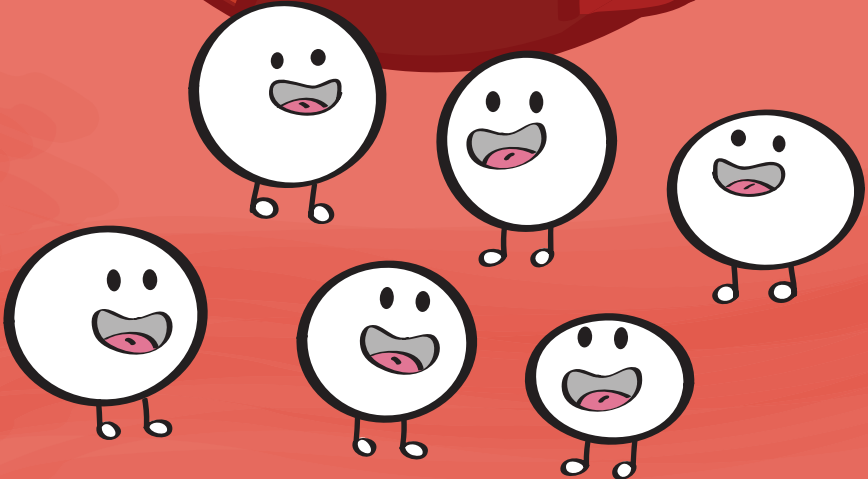
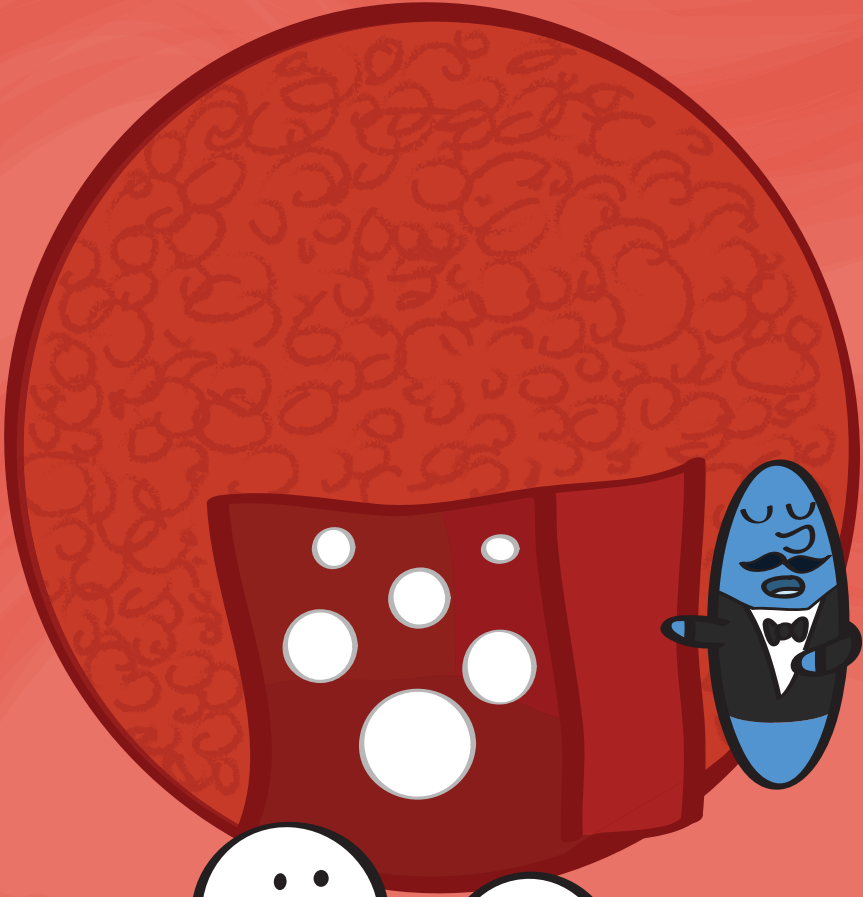
**A glicose é um tipo de açúcar que após a digestão é transportado pelos vasos sanguíneos a todos os órgãos do corpo.**

**Porém para a glicose entrar nas células dos órgãos e ser utilizada como fonte de energia, necessita da presença da insulina.**



**A insulina é como uma chave que abre a porta da célula para o açúcar entrar e permitir o funcionamento e manutenção de todos os processos metabólicos do organismo.**

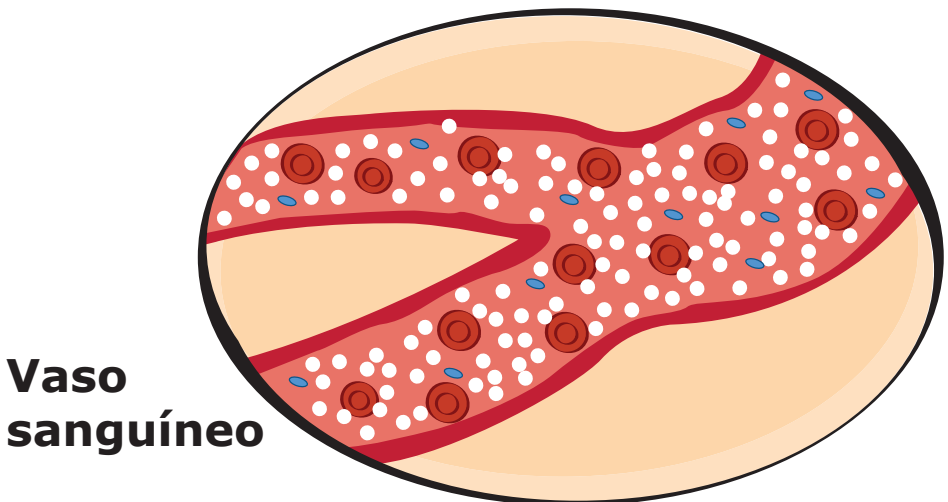




**Na ausência da insulina no organismo ou quando se encontra em pouca quantidade, os níveis de glicose no sangue aumentam.**

**O excesso de açúcar no sangue denomina-se hiperglicemia e é a principal característica do diabetes.**

**A hiperglicemia não tratada danifica os vasos que transportam o sangue e também prejudica as funções dos nervos.**



**Insulina**



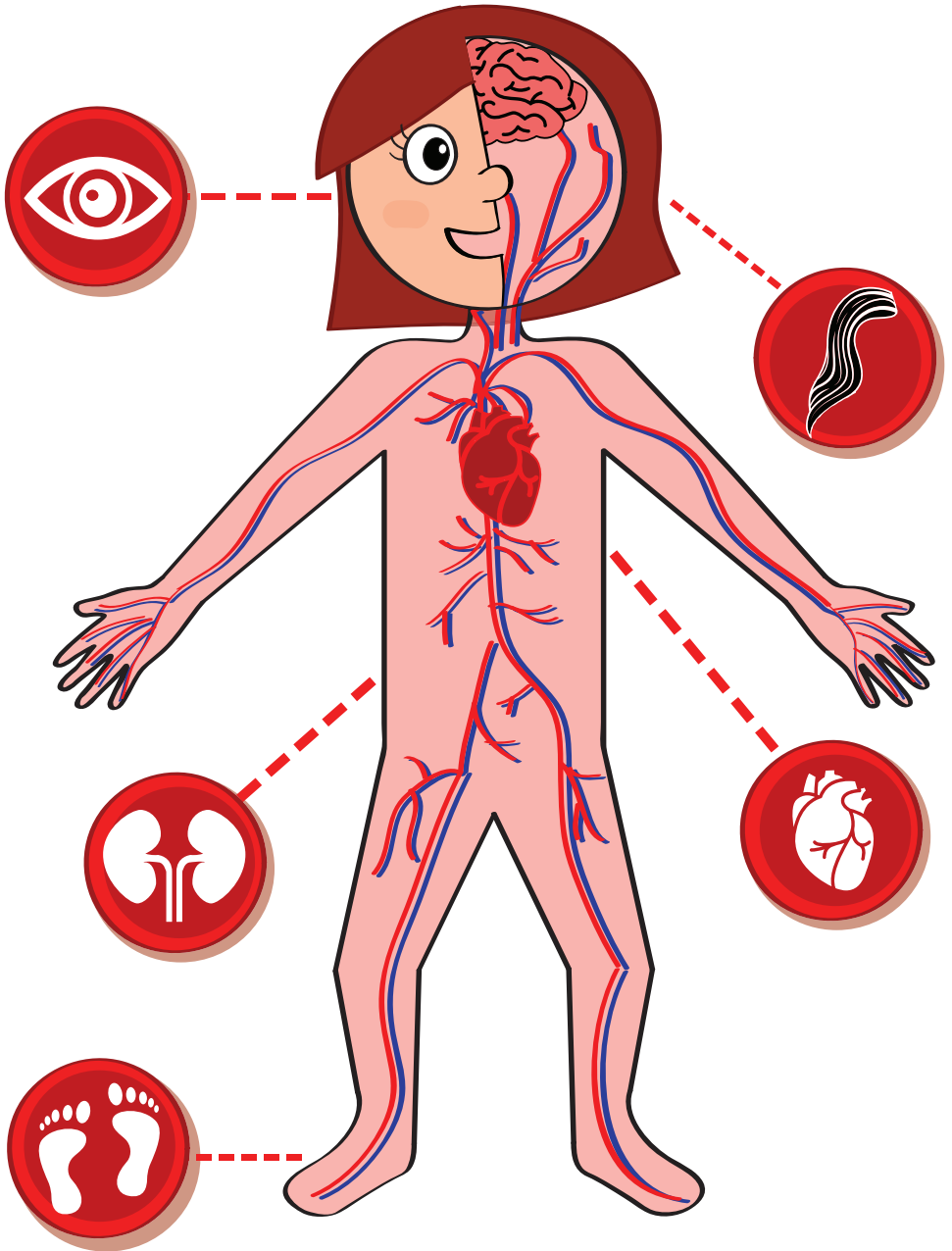
**Glicose**



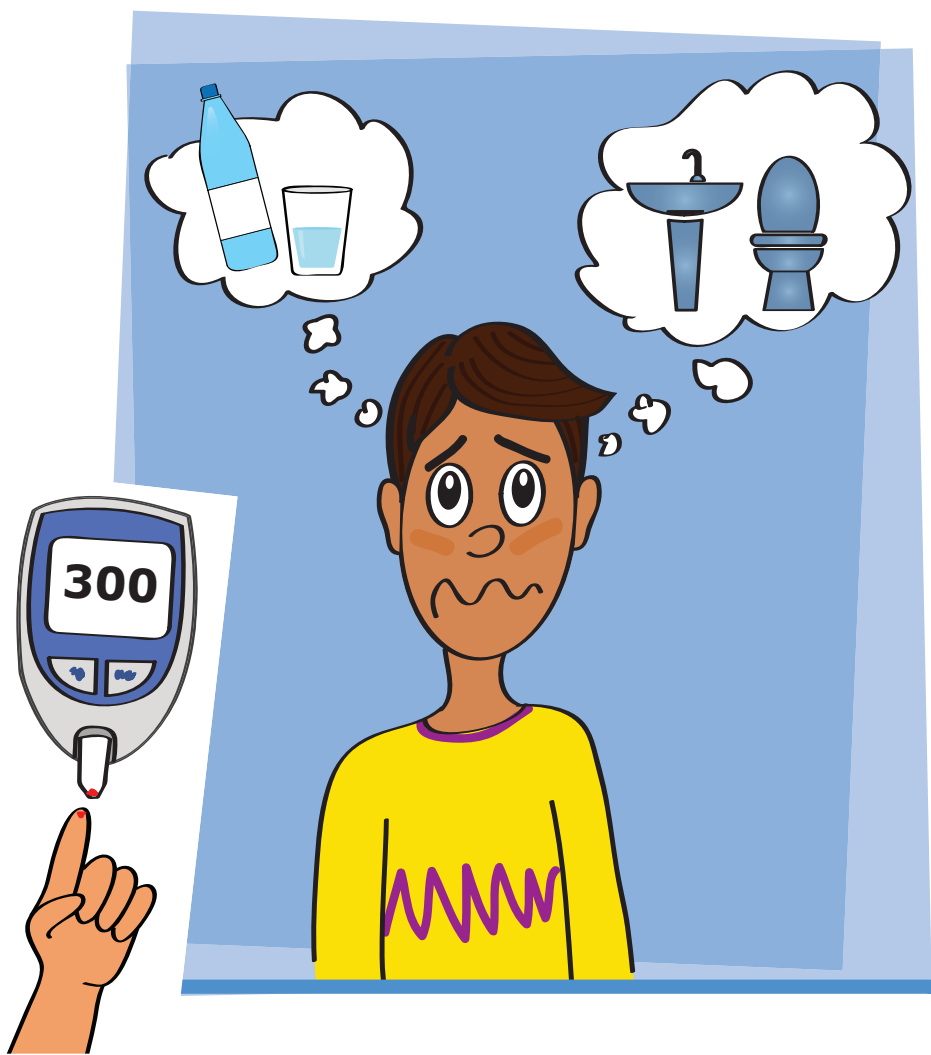
**Célula**

**Vamos pensar! O sangue percorre o corpo inteiro para levar nutrientes e oxigênio para todas as partes do organismo. Se o sangue fica rico em açúcar e o açúcar danifica os vasos sanguíneos, prejudicando a circulação do sangue e a sensibilidade dos nervos, então o corpo inteiro pode sofrer as consequências do diabetes não tratado.**





**Os sintomas clássicos do diabetes são: perda de peso, muita sede e aumento da frequência urinária, porém muitas pessoas não apresentam sintoma algum mesmo estando com a glicemia elevada.**



**O diabetes tipo 2 pode ser acompanhado de outros problemas de saúde como pressão alta, colesterol elevado e obesidade.**



O diabetes é uma doença silenciosa e precisa ser monitorada pelo menos a cada três meses. O tratamento visa atingir metas para o controle da glicemia, da hemoglobina glicada, da pressão arterial, dos níveis de colesterol e do peso corporal.

A hemoglobina glicada (HbA1C) é dosada no sangue e expressa em porcentagem. Esse exame permite avaliar o nível médio de glicemia nos últimos três meses e oferece uma informação muito valiosa sobre como está o controle do diabetes.

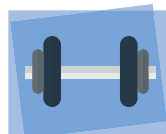
**12. São muito importantes e fazem parte do tratamento do diabetes:**



**Alimentação balanceada**



**Atividade física prazerosa**



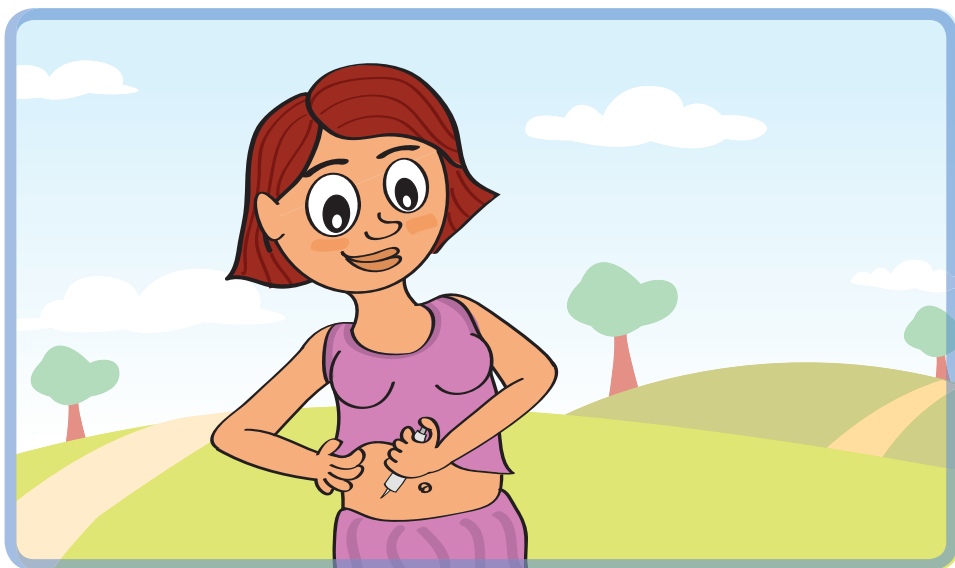
**Bem estar emocional**

# Controlar

13



**O tratamento medicamentoso do diabetes tipo 1 é sempre com insulina. O pâncreas da pessoa com diabetes tipo 1 para de produzir insulina, lembra? Por isso, quando uma pessoa é diagnosticada com diabetes tipo 1 precisa ser tratada com insulina.**



**Já as medicações orais, geralmente são utilizadas para pessoas com diabetes tipo 2, porém em alguma fase do tratamento a insulina pode ser necessária.**

**É importante manter o uso contínuo da insulina ou da medicação oral conforme a prescrição do médico; monitorar os níveis de glicemia e visitar a equipe de saúde que o acompanha periodicamente.**

**Quando a pessoa com diabetes não faz uso da medicação de maneira regular, não pratica atividade física e tem uma alimentação rica em calorias, ocorre descontrole da glicemia.**

**É comum nessas situações surgir sonolência, queixa de cansaço, sede excessiva e aumento da frequência urinária como consequência da hiperglicemia.**



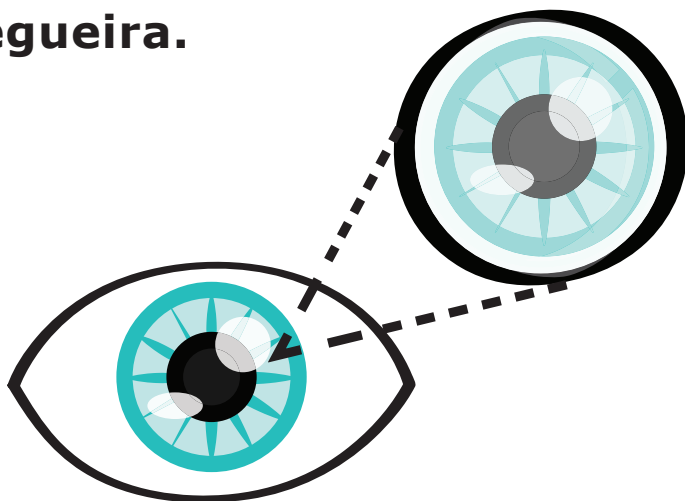
**A hipoglicemia ocorre quando os níveis de glicose no sangue ficam abaixo de 70mg/dl. Os sintomas mais frequentes nessa situação são: dor de cabeça, tontura, pele fria, visão turva, suor excessivo e fadiga.**



**A hipoglicemia pode estar, geralmente, relacionada a períodos de jejum quando a pessoa pula alguma alimentação, a prática de atividade física ou a ingestão de bebidas alcoólicas.**

**É importante tentar entender por qual motivo a hipoglicemia acontece, assim fica mais fácil identificar uma situação de risco e evitar a hipoglicemia.**

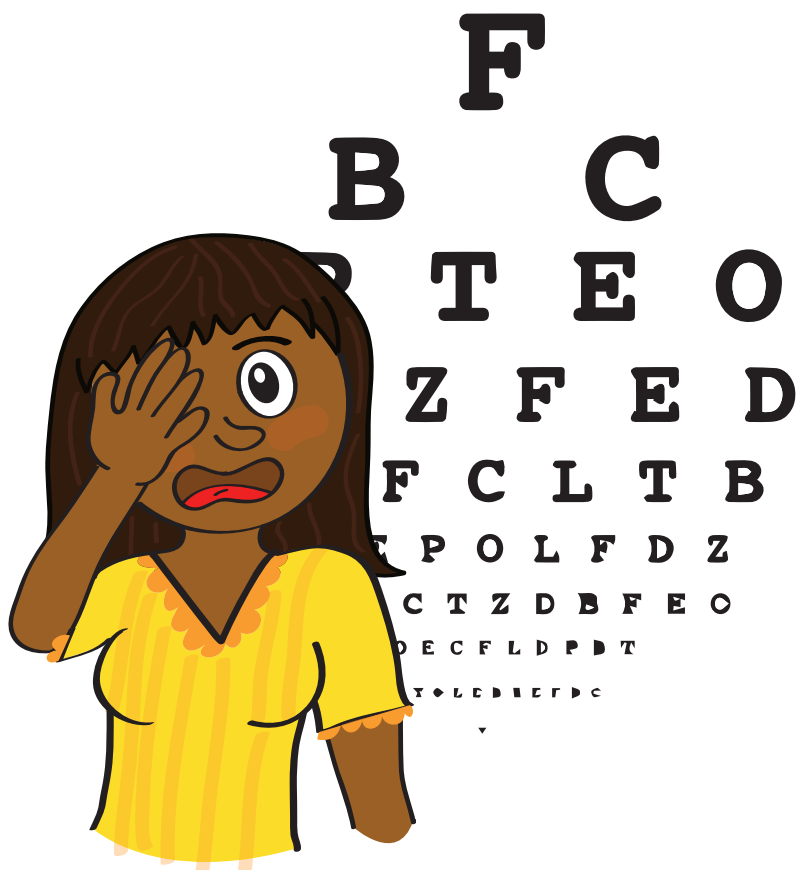
**O diabetes sem tratamento pode levar à doença da retina e prejudicar a visão, causando até cegueira.**

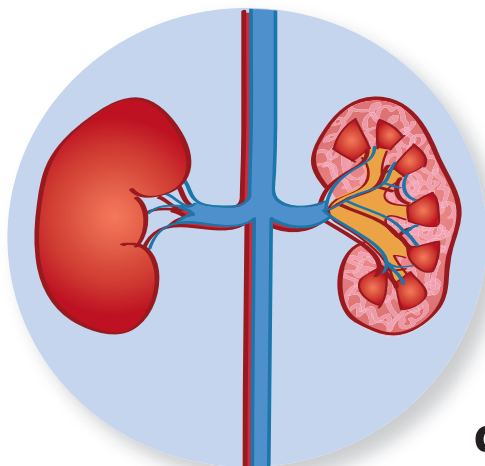


**O mapeamento de retina é um exame que deve ser feito pelo menos uma vez por ano, após o diagnóstico de diabetes tipo 2 e a partir de 5 anos após o diagnóstico de diabetes tipo 1.**

Nesse exame a pupila deve estar dilatada para permitir que os microvasos da retina sejam analisados pelo médico oftalmologista.

Mesmo que não haja nenhuma queixa visual e que a pessoa com diabetes esteja enxergando bem, a retina precisa ser examinada.





**O diabetes pode levar à doença nos rins. O escape de proteínas pela urina é um sinal de que o funcionamento dos rins pode estar prejudicado pelo diabetes.**

**A albumina é a principal proteína do organismo. Quando essa proteína é perdida através da urina ocorre a albuminúria.**

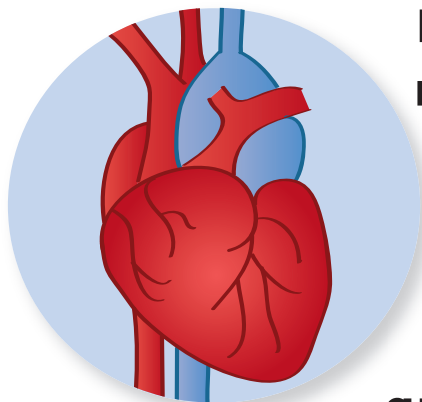
**O exame para avaliar a presença de microalbuminúria na urina, permite observar pequenas quantidades de albumina que o corpo começa a eliminar anos antes de uma lesão nos rins se tornar evidente.**

**A dosagem da microalbuminúria na urina das 24 horas deve ser realizada pelo menos uma vez por ano.**

**A glicemia mantida controlada é muito importante para a saúde dos olhos e dos rins.**

**Se o exame de mapeamento de retina deu alterado e a pessoa já está com retinopatia pelo diabetes, os rins precisam ser examinados, pois os vasos da retina são muito parecidos com os vasos dos rins.**

**Vigiar os olhos e os rins pelo menos uma vez por ano ajuda a prevenir complicações pelo diabetes nesses órgãos.**



**Diabetes sem tratamento adequado aumenta a chance de doença nos vasos sanguíneos do coração e do cérebro que podem levar a doenças com infarto e acidente vascular cerebral (AVC).**

**O controle da pressão arterial e das taxas de glicose e colesterol no sangue, além de alimentação saudável e atividade física são importantes para manter saudável o coração e os vasos sanguíneos.**



**Pessoas com diabetes devem ter especial cuidado com os pés. O autoexame dos pés permite verificar se a pele está hidratada ou se há lesões que aumentem o risco de feridas, tais como, calos, bolhas, úlceras ou micoses. Caso a pessoa com diabetes não consiga enxergar os seus próprios pés para realizar o autoexame, alguém que a ajude nas tarefas do dia a dia, precisa observar esses detalhes e se houver alguma alteração a equipe de saúde deve ser comunicada.**

**O teste da sensibilidade dos pés deve ser realizado periodicamente pela equipe de saúde. Se a pessoa com diabetes apresentar alteração no teste de sensibilidade, a atenção com pés precisa ser redobrada, pois pode feri-los e não sentir dor alguma.**

**Quando a pessoa é diagnosticada com diabetes e já apresenta uma complicação da doença, é importante conversar com o médico e estabelecer quais as metas deve atingir para ter o diabetes controlado. Essa atitude pode evitar o aparecimento de novas complicações e melhorar a qualidade de vida.**

**É importante buscar informações sobre diabetes e tirar as dúvidas durante a consulta médica. Se achar interessante convide um familiar ou um amigo para acompanhá-lo nas reuniões de educação em diabetes onde você se trata.**



## **Fernanda Thomé**

**Endocrinologista  
e Educadora  
em Diabetes.**

**Departamento  
de Saúde Ocular  
e Departamento**

**de Saúde Pública da Sociedade  
Brasileira de Diabetes (2014-2015)**

**fernanda.thome@yahoo.com.br**



### **Agradecimentos**

**Ao Dr. Walter Minicucci por  
capitanear o projeto deste livreto.**

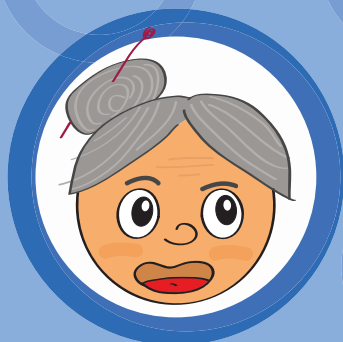
**A Anna Maria Ferreira por  
gerenciar com meiguice e firmeza  
as nossas demandas.**

**A Graça Camara por revisar esse  
trabalho com o coração incansável  
de educadora.**

**Projeto gráfico e ilustrações:**

**Larissa Ribeiro**

**Fotografia: Eraldo Coimbra**



Realização:

