

# Diabetes



**Geração Saudável**  
Sênior

# O que é a Diabetes?

A Diabetes é uma doença crónica caracterizada pelo aumento dos níveis de glicose (açúcar) no sangue (hiperglicemia).

A hiperglicemia pode dever-se à:

- **Produção insuficiente de insulina;**
- **Ação insuficiente da insulina;**
- **Associação destes dois fatores.**

A insulina é uma hormona que promove a entrada de glicose nas células, o que é essencial ao seu funcionamento.

## E, especificamente, a Diabetes tipo 2?

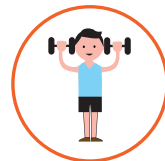
A Diabetes tipo 2 ocorre quando o pâncreas não produz insulina suficiente, quando os tecidos não conseguem responder à insulina, ou pelo conjunto das duas situações.

A Diabetes tipo 2 afeta entre 90 e 95% da população com diabetes e o seu início é lento e progressivo, ocorrendo geralmente após os 40 anos.<sup>1</sup> Tem ainda uma forte componente hereditária, estando associada à obesidade, em 80% dos casos.

<sup>1</sup>Fonte: Sociedade Portuguesa de Diabetologia (2017) *Diabetes-factos e números. O ano de 2015*. Lisboa

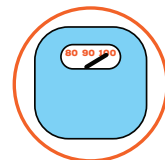
## Sedentarismo

- A ausência ou reduzida frequência de atividade física (sedentarismo) é uma das principais causas da diabetes tipo 2;
- O exercício físico é considerado o principal fator de prevenção da diabetes tipo 2, uma vez que melhora a sensibilidade à insulina.



## Obesidade

- O aumento da quantidade de gordura e a sua distribuição no organismo reduz a sensibilidade à insulina.



## Tabagismo

- O consumo de tabaco provoca danos nas artérias, potenciando as consequências da Diabetes.



**Associação com outras patologias**, como por exemplo a hipertensão, antecedentes de doenças cardiovasculares ou colesterol elevado.



## História Familiar

- As pessoas com casos de diabetes na família têm maior probabilidade de desenvolver a doença.

# Sinais e Sintomas da Diabetes que pode sentir



**Visão  
Turva**



**Cansaço**



**Sede**



**Fome**



**Má  
cicatrização**



**Formigueiro**



**Perda  
de peso**



**Urinar  
em excesso**

# Como diagnosticar a Diabetes?

A Diabetes tipo 2 apresenta normalmente os sinais e sintomas já mencionados, mas também pode ser assintomática (ou seja, não apresentar sintomas). Assim, é muito importante que realize análises sanguíneas regularmente. Preencher o questionário para avaliação de risco de diabetes tipo 2, com o auxílio de um profissional de saúde, contribui para identificar o seu grau de risco de vir a desenvolver Diabetes tipo 2.

## Questionário para avaliação de risco de diabetes tipo 2<sup>2</sup>

### 1. Idade:

- ☐ Menos de 45 anos (0 pontos)
- ☐ 45 - 54 anos (2 pontos)
- ☐ 55 - 64 anos (3 pontos)
- ☐ Mais de 64 anos (4 pontos)

### 2. Índice de massa corporal:

- ☐ Menos de 25 Kg/m<sup>2</sup> (0 pontos)
- ☐ 25 - 30 Kg/m<sup>2</sup> (1 ponto)
- ☐ Mais de 30 Kg/m<sup>2</sup> (3 pontos)

### 3. Medida da cintura (ao nível do umbigo):

#### Homem

- ☐ Menos de 94 cm (0 pontos)
- ☐ 94 - 102 cm (3 pontos)
- ☐ Mais de 102 cm (4 pontos)

#### Mulher

- ☐ Menos de 80 cm (0 pontos)
- ☐ 80 - 88 cm (3 pontos)
- ☐ Mais de 88 cm (4 pontos)

### 4. Prática, diariamente, atividade física pelo menos durante 30 minutos, no trabalho ou durante o tempo livre (incluindo atividades da vida diária)?

- ☐ Sim (0 pontos)
- ☐ Não (2 pontos)

**5. Com que regularidade come vegetais e/ou fruta?**

☐ Todos os dias (0 pontos)

☐ Às vezes (1 ponto)

**6. Toma regularmente ou já tomou medicamentos para a Hipertensão Arterial?**

☐ Não (0 pontos)

☐ Sim (2 pontos)

**7. Alguma vez teve a sua glicemia elevada no sangue (por exemplo: num exame de saúde, durante um período de doença ou durante a gravidez)?**

☐ Não (0 pontos)

☐ Sim (5 pontos)

**8. Tem algum membro de família próxima ou outros familiares a quem foi diagnosticado diabetes (tipo 1 ou 2)?**

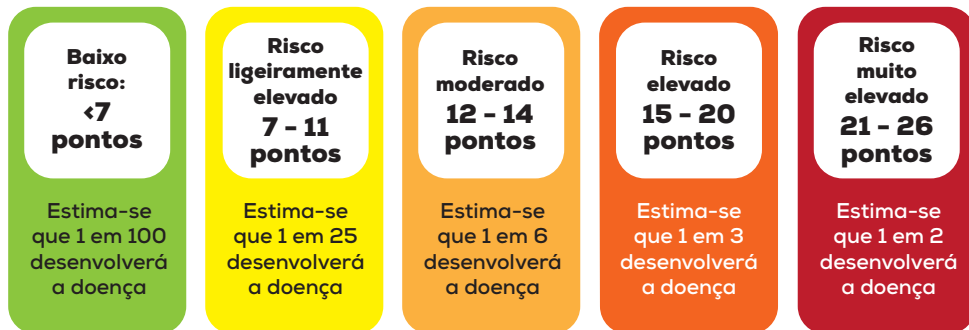
☐ Não (0 pontos)

☐ Sim: avós, tias, tios ou primos (1º grau) (3 pontos)

☐ Sim: pais, irmãos, irmãs ou filhos (5 pontos)

**Total:**

**O risco para vir a ter Diabetes tipo 2 dentro de 10 anos é:**



**Se a sua pontuação for IGUAL OU SUPERIOR a 7, dirija-se ao seu profissional de saúde!**

<sup>a</sup> Fonte: Direção-Geral da Saúde (2008) Programa Nacional de prevenção e controlo da Diabetes Mellitus, Ministério da Saúde, Lisboa. Consultado a 14/12/2016, em: <http://pns.dgs.pt/files/2015/08/Programa-Nacional-de-Prevenção-e-Controlo-da-Diabetes.pdf>



**É, por isso, muito importante CUMPRIR BEM o tratamento prescrito pelo médico! Se tiver dúvidas, não hesite! Aconselhe-se com o seu farmacêutico ou outro profissional de saúde.**

## **Hipoglicemia** (quantidade de açúcar no sangue abaixo dos valores normais)

- Apesar da Diabetes ser caracterizada por hiperglicemia, podem surgir situações de hipoglicemia;
- Pode ser causada por estar muitas horas sem comer, pela ingestão excessiva de álcool ou pelo exercício físico não programado, sem reforço alimentar.

### **Sintomas:**

- Fraqueza
- Fome
- Palidez
- Dor de cabeça
- Suores
- Desmaios
- Nervosismo
- Dificuldades de raciocínio
- Calor
- Taquicardia

## **O que fazer em caso de Hipoglicemia?**

**Ingerir diretamente ou diluído em água cerca de 10 a 15 g de açúcar OU 150 mL de sumo de fruta/refrigerante OU alimentos com açúcares de absorção rápida (fruta, etc.)**



Depois de estabilizar (10 a 15 minutos depois), ingerir hidratos de carbono de absorção lenta: pão, arroz, bolachas, massas, etc.<sup>4</sup>

<sup>4</sup>Fonte: Portal da Diabetes (2016) *Tratar Hipoglicemia*, APDP, Lisboa. Consultado a 23/11/2016 em: <http://www.apdp.pt/diabetes/tratamento/urgencias-hospitalares>



## Como pode o farmacêutico ajudar na gestão da Diabetes?

1. Prevenção e deteção precoce da doença;
2. Aplicação dos questionários de avaliação de risco;
3. Aconselhamento sobre a sua medicação;
4. Monitorização de parâmetros (pressão arterial, glicemia, hemoglobina glicada);
5. Aconselhamento sobre possíveis complicações da doença e respetiva monitorização;
6. Desenvolvimento de estratégias para melhorar a adesão à terapêutica (por exemplo, pela preparação individualizada da medicação), e apoio na adoção de um estilo de vida saudável;
7. Garantir a segurança da medicação (por exemplo, deteção de interações e duplicações);
8. Informar sobre outros serviços disponíveis, úteis para as pessoas com diabetes (por exemplo, podologia, nutrição, entre outros).

## A Diabetes não tem de ser uma dor de cabeça!

### Lembre-se:

- Tenha uma alimentação saudável e equilibrada, e beba pelo menos 1,5 L de água por dia;
- Não fume!;
- Faça exercício físico regularmente e controle o seu peso;
- Avalie frequentemente os seus parâmetros para despiste ou controlo da Diabetes;
- Vigie os seus PÉS! Averigue a sensibilidade e a existência de feridas, alterações na coloração, inchaços ou lesões;
- Esteja atento aos sintomas de hipoglicemia: fraqueza, dificuldades de raciocínio, suores, tremores, nervosismo, calor, fome, taquicardia, dor de cabeça;
- Vigie também os sintomas de hiperglicemia: boca seca, sede, fome, cansaço, enjoos, sonolência, dor de cabeça, urinar em excesso, perda de peso e visão turva.

| Data | Hora | Peso | Pressão Arterial |                | Glicemia<br>mg/dL | Colesterol<br>mg/dL | Outros |
|------|------|------|------------------|----------------|-------------------|---------------------|--------|
|      |      |      | Máxima<br>mmHg   | Mínima<br>mmHg |                   |                     |        |
|      |      |      |                  |                |                   |                     |        |
|      |      |      |                  |                |                   |                     |        |
|      |      |      |                  |                |                   |                     |        |
|      |      |      |                  |                |                   |                     |        |
|      |      |      |                  |                |                   |                     |        |
|      |      |      |                  |                |                   |                     |        |
|      |      |      |                  |                |                   |                     |        |

Nome

Idade



# Se tem Diabetes, cuide e vigie...

## ... a sua alimentação:

- Tenha uma alimentação completa, variada e equilibrada;
- Controle a ingestão de açúcares! Prefira açúcares de absorção lenta (por exemplo, pão, massa, leguminosas e vegetais) a açúcares de absorção rápida (por exemplo, açúcar refinado, mel, doces);
- Evite saltar refeições! Fracione a sua alimentação, fazendo **6 ou 7 refeições por dia**, em pequenas porções;
- Evite o consumo de gorduras e sal em excesso;
- Beba cerca de 1,5 L de água por dia!;
- Se necessário, peça ajuda a um profissional da área da nutrição, que lhe poderá recomendar um plano alimentar adequado à sua idade, peso e nível de atividade física.

## ... as suas gengivas:

- Escove os dentes 2 a 3 vezes por dia, durante **3 minutos**, com uma técnica correta;
- Escolha uma **escova suave** e escove os dentes com movimentos suaves;
- Use diariamente o fio dentário;
- Não fume;
- Vá a consultas de higiene oral aproximadamente **de 6 em 6 meses**;
- Se utilizar próteses dentárias, deve retirá-las à noite e higienizá-las diariamente.

## ... os seus pés:



**1.** Lavar os pés diariamente com água tépida e sabonete ou gel neutro



**2.** Secar bem os pés, sobretudo nos espaços interdigitais



**3.** Aplicar um hidratante adequado nos pés (exceto nos espaços interdigitais)



**4.** Observar os pés para ver se têm feridas



**5.** Optar por lima em vez de tesoura para cortar as unhas



**6.** Usar meias de cor clara, sem elásticos nem costuras



**7.** Usar calçado adequado e examiná-lo bem



**8.** Evitar andar descalço



Secção Regional do Sul  
e Regiões Autónomas

Parceiros:

**anf**  
Associação Nacional das Farmácias

**afp**  
Associação  
de Farmácias de Portugal