DIABETES

TIPOS • CAUSAS • PREVENÇÃO • TRATAMENTOS



Acesse nosso canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS2

Joaquim Carqueijó

EDICASE digital

EdiCase Gestão de Negócios

Direção Geral

Joaquim Carqueijó

Gestão Administrativa Financeira

Elisiane Freitas

Gestão de Canais Impressos

Vanusa Batista e Vanessa Santos

Gestão de Canais Digitais

Clausilene Lima, Edilene Lima e Sergio Laranjeira

Gestão Operação Brasil

Marco Marcondes, Edson Penetto e Wellington Oliveira

EdiCase Publicações

Publisher

Joaquim Carqueijó

Coordenação de P.C.P.

Vanusa Batista

Coordenação Editorial

Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS2

Chefe de Arte

Lais Magalhães | be.net/laismagalhaes8

Design

Julio Cesar Prava | be.net/juliocesarprava
Robson Araújo | be.net/robsonaraujo

Supervisão de Redação

Laleska Diniz

Assistente de Redação

Agnes Faria

Atendimento ao Leitor

Redação
atendimento@edicase.com.br

Vendas no Atacado

WhatsApp: (11) 98265-0223
vanusa@edicase.com.br

Imagens meramente ilustrativas

Créditos: Shutterstock e Adobestock

ACESSE NOSSA LOJA EM

loja.portaledicase.com

ISBN: 978-85-99791-77-6

DIABETES: TIPOS, CAUSAS, PREVENÇÃO E TRATAMENTOS

Entenda a diferença entre os tipos 1 e 2 e saiba como conviver bem com a doença



Os alimentos ingeridos pelos seres humanos sofrem um processo de digestão no intestino e se transformam em um açúcar (chamado de glicose). Esse açúcar é absorvido pelo sangue e utilizado como energia. Para que a glicose seja utilizada pelo organismo, é necessária a ação da insulina, uma substância produzida pelo pâncreas e responsável por transportar o açúcar para dentro das células. Quando a glicose não é bem utilizada pelo organismo, ela se eleva no sangue. Essa elevação é chamada de hiperglicemia.

De acordo com a médica endocrinologista Jamilly Drago, o diabetes pode ser resultado da deficiência de insulina, da resistência à ação da insulina ou pode ser causada pelas duas situações. Ou seja, uma pessoa com diabetes apresenta glicose alta no sangue por falta de insulina.

Diabetes tipo 1

O diabetes tipo 1 se manifesta quando o corpo produz pouca ou nenhuma insulina. Ele é mais frequente em crianças e adolescentes.

Conforme explica a endocrinologista, pode surgir em qualquer idade e se caracteriza por uma deficiência absoluta da produção de insulina. Na maioria dos casos, o próprio corpo destrói as células que produzem a insulina.

Riscos e causas

O diabetes tipo 1 só apresenta risco para a vida se as doses de insulina não forem aplicadas diariamente. Além disso, uma das possíveis causas desse tipo de diabetes são fatores ambientais como infecções virais.

Tratamento do diabetes tipo 1

Não é possível prevenir nem curar o diabetes tipo 1. Entretanto, é possível deixá-lo estável. Nos últimos anos, a indústria farmacêutica lançou novas terapias, insulinas e medicamentos que estão revolucionando o tratamento da doença. Com isso, é possível evitar a evolução e a piora do diabetes.

Diabetes tipo 2

O diabetes tipo 2 desenvolve-se quando o corpo produz insulina, mas ela é insuficiente para as necessidades daquela pessoa. Esse tipo corresponde a grande parte dos casos da doença. Ocorre geralmente em pessoas obesas com mais de 40 anos de idade, mas pode afetar adultos mais jovens e até crianças.

Além disso, conforme explica a endocrinologista Jamilly Drago, grande parte dos pacientes com diabetes do tipo 2 também tem síndrome metabólica, isto é, um conjunto de doenças cuja base é a resistência insulínica, como alteração do colesterol, obesidade, obesidade abdominal e hipertensão.

GRUPOSOMATIL REVISTAS2

Fatores de risco

Embora o diabetes tipo 2 esteja relacionado com maus hábitos alimentares, sedentarismo e estresse da vida urbana, qualquer pessoa pode ser surpreendida pela doença.

Apesar dos fatores de risco incluírem a obesidade para o desenvolvimento da doença, há também o histórico familiar, como pais ou irmãos com diabetes, história de diabetes gestacional e tabagismo.

Diagnóstico tardio

No diabetes tipo 2, o corpo produz a insulina, porém, sua ação é dificultada pela obesidade, o que é conhecido como resistência insulínica, uma das causas de hiperglicemia. Por apresentar poucos sintomas, o diabetes, na maioria das vezes, permanece por muitos anos sem diagnóstico e sem tratamento, o que agrava a ocorrência de complicações no coração e no cérebro.

Prevenção e tratamentos

Para o diabetes tipo 1 não existe prevenção, mas, com o tratamento adequado, pode ser controlado sem maiores consequências para o diabético. Já o diabetes tipo 2, pode ser prevenido por meio de hábitos alimentares saudáveis, pela prática de atividades físicas e com o controle da obesidade e do colesterol. Além disso, deve-se evitar o fumo e o excesso de bebidas alcoólicas.

PRÉ-DIABETES

A melhor forma de prevenir é por meio de uma rotina de hábitos saudáveis



Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS2

Os níveis de glicose em jejum devem estar entre 110 e 125 mg/dl para considerar alguém pré-diabético. Com um exame de sangue simples é possível saber o diagnóstico. O pré-diabetes é mais comum em pessoas acima de 45 anos, que não cuidam da saúde, não praticam exercícios físicos e possuem histórico familiar de diabetes tipo 2.

Importância dos hábitos saudáveis

Uma pessoa pré-diabética precisa tomar muito cuidado, porque está perto de desenvolver o diabetes. Então, é preciso muito foco e acompanhamento de um médico especializado, para o quadro não evoluir. Segundo a endocrinologista Renata Maksoud, em alguns casos raros, o paciente possui os mesmos sintomas do diabetes tipo 2, como sede, aumento do apetite, suor excessivo e visão turva.

Para evitar a progressão da doença é preciso fazer uma reeducação alimentar e inserir exercícios no dia a dia. É fundamental controlar a ingestão de açúcar, sal e frituras e aumentar o consumo de legumes, verduras e peixes. Também é importante medir os níveis de glicose no sangue regularmente.

Causas do pré-diabetes

Fatores como sobrepeso, acúmulo de gordura na região abdominal, história pessoal de diabetes gestacional, síndrome do ovário policístico, hipertensão arterial, colesterol elevado e tabagismo podem desencadear o pré-diabetes.

SAIBA COMO A ALIMENTAÇÃO PODE TE AJUDAR A CONTROLAR O DIABETES

Conheça alguns cuidados importantes para evitar que a doença saia do controle



Acesse isso e mais no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS2

O diabético deve modificar a alimentação para que o controle da doença seja mais eficaz. Nesse caso, é muito importante que o paciente seja encaminhado para um nutricionista, para que esse profissional elabore uma dieta apropriada.

Cuidados importantes com a alimentação

Uma medida importante, de acordo com a nutricionista Pollyanna Ayub, é dividir as refeições. O ideal é comer de cinco a seis vezes durante o dia. Além disso, é importante controlar o consumo de carboidratos, proteínas, gordura e, principalmente, melhorar a qualidade dos nutrientes que fornecem energia para o corpo.

O perigo do açúcar para os diabéticos

Pacientes diabéticos não podem comer doces que contenham açúcar, sob o risco de descontrole da doença. O açúcar refinado, conforme explica a endocrinologista Claudia Liboni, é um carboidrato simples. Por isso, ele é rapidamente absorvido e faz com que a glicemia suba rapidamente. Cada pico de glicemia no sangue do paciente prejudica, aos poucos, seus órgãos.

Importância das substituições

Substituir os doces tradicionais pela versão diet é fundamental para garantir a saúde, sempre se certificando de que não há adição de açúcar. O mais importante é que o diabético controle as quantidades dos alimentos ingeridos, ao invés de excluí-los completamente da dieta.

O que comer?

Deise Regina Baptista, professora do Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Paraná e coordenadora do Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Diabetes, sugere que mulheres com diabetes consumam três tipos de carboidratos, pertencentes ao grupo do amido, fruta ou leite, nas grandes refeições, como café da manhã, almoço e no jantar; e uma opção de carboidrato nos intervalos, como lanche da manhã, lanche da tarde e na ceia.

Já os homens devem consumir quatro tipos de carboidratos nas grandes refeições e duas opções de carboidratos nos intervalos. É recomendado, no entanto, a consulta com um nutricionista para elaborar um plano alimentar individualizado, ou seja, respeitando as preferências alimentares, faixa etária, hábitos, horários da alimentação, atividade física etc.

DICAS PARA SE ALIMENTAR FORA DE CASA

Veja como é possível manter uma alimentação saudável e equilibrada



Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS2

Uma das maiores dificuldades, tanto para diabéticos como para pessoas que buscam uma alimentação saudável, é manter a atenção e a qualidade dos alimentos quando é preciso fazer as grandes refeições em restaurantes ou em festas.

Fique atento ao que vai consumir

O principal cuidado que o diabético deve ter é em relação ao tamanho das porções de comida, garante a nutricionista Bruna Pinheiro. Muitas vezes, as porções em restaurantes podem ser maiores ou ter mais carboidratos do que as preparações feitas em casa.

Segundo a profissional, é importante evitar pratos fritos, empanados e molhos cremosos e à base de queijo, creme de leite, manteiga ou maionese. Além disso, deve-se dar preferência a carnes magras grelhadas ou cozidas e legumes e alimentos cozidos no vapor.

O que comer?

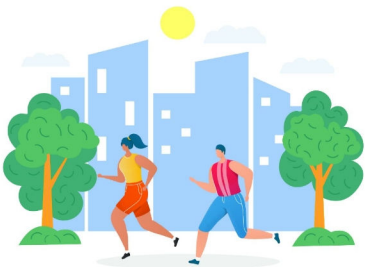
Assim como qualquer pessoa, o diabético deve sempre selecionar um prato equilibrado e saudável. Para isso, é recomendado a escolha de uma boa base de arroz, massas, pão, batatas ou macarrão, dando prioridade aos integrais; quantidades pequenas de proteínas (carnes, frango, peixe, ovos, feijão) e com uma variedade de legumes e saladas. A nutricionista Pollyanna Ayub sugere optar por restaurantes naturais que ofereçam mais opções de alimentos cozidos ao invés de fritos.

Momento do lanche

Para os lanches é importante sempre optar por pães integrais, barrinha de cereal diet, leite desnatado e derivados de leite, como iogurte e queijos magros. Sucos à base de soja zero açúcar podem ser uma boa opção. As frutas devem ser consumidas preferencialmente in natura e com a casca. Além disso, é importante não exagerar na quantidade dos alimentos, ainda que eles sejam saudáveis.

COMO VIVER BEM COM DIABETES

Apesar de não existir uma cura definitiva, é possível ter uma vida longa e saudável



Após receber o diagnóstico de diabetes, pode ser muito difícil enfrentar as mudanças que ocorrerão, uma vez que essa é uma doença crônica e que deverá ser monitorada para o resto da vida.

Mas as modificações nos hábitos de vida não precisam ser traumáticas. Porém, é essencial que o diabético entenda a importância de seguir rigorosamente o tratamento para evitar complicações futuras.

Conforme explica a nutricionista Bruna Pinheiro, não é necessário fazer grandes mudanças na alimentação do diabético. Doces, pães e massas não precisam ser abolidos completamente da dieta. Mas é preciso estar atento à quantidade.

É importante que a dieta do diabético seja rica em carboidratos complexos, isto é, carboidratos que são lentamente digeridos. Assim, evita-se as grandes elevações e quedas dos níveis de glicemia no sangue.

Dieta recomendada para todos

A dieta seguida por um diabético pode e deve ser adotada por qualquer pessoa, pois é uma alimentação variada, com conteúdo balanceado de nutrientes, rica em grãos integrais, frutas, vegetais, carnes e laticínios magros.

Alterações na rotina

Acervo para Consulta Exclusiva BRASIL REVISTAS2

De acordo com a endocrinologista Claudia Liboni, quando o paciente recebe o diagnóstico de diabetes, ele precisa fazer algumas alterações na alimentação e na rotina. Todas elas são necessárias para controlar a doença a longo prazo, a fim de minimizar as complicações que ocorrem após um tempo variável de diabetes. Quando o paciente entende o motivo da dieta e a importância das outras orientações, ele se sente menos incomodado com as restrições impostas pelo médico.

Cuidado com o estresse

O estresse que vivenciamos no dia a dia pode agravar diversas doenças, entre elas, o diabetes. Isso porque ele pode fazer com que a glicemia suba temporariamente. Isso ocorre porque produzimos no corpo hormônios do estresse, sendo o cortisol o mais importante.

Segundo a endocrinologista, o cortisol tem como função deixar o corpo em estado de alerta, e a elevação da glicemia faz parte desse processo. Como se trata de uma reação em cadeia, não temos como evitar que ela aconteça.

Minimizando o impacto do estresse

Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS2

Para minimizar o impacto do estresse no organismo do paciente com diabetes é recomendado praticar atividades físicas e usar corretamente os medicamentos. Além disso, é importante lembrar que não existe diabetes desencadeado somente por estresse.

Siga o tratamento à risca

Uma das maiores dificuldades enfrentadas pelos diabéticos é saber que as recomendações deverão ser seguidas para o resto da vida. Por ser uma doença crônica, não existe cura, apenas o monitoramento para deixá-la estável e evitar maiores complicações.

DIABETES DURANTE A GRAVIDEZ: CONHEÇA AS CAUSAS E SAIBA COMO EVITAR

Cuidados importantes para controlar a doença e ter uma gravidez saudável



Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS2

Durante a gravidez, a placenta produz diversos hormônios que podem bloquear parcialmente a insulina, que é a substância responsável pelo transporte do açúcar (glicose) no sangue para dentro das células. Para reverter essa ação, o pâncreas passa a liberar mais insulina, fazendo com que a mulher tenha uma gravidez normal.

O diabetes durante a gravidez, também chamado de diabetes gestacional, acontece quando o pâncreas não consegue reverter esse quadro, isto é, ele não produz insulina suficiente para que o corpo processe adequadamente o excesso de açúcar que está na circulação.

De acordo com o ginecologista e obstetra Gleden Prates, o diabetes gestacional não tem um mecanismo desencadeador, ou seja, não é possível apontar algo que seja responsável pela deficiência de insulina.

Na maioria dos casos, o problema costuma aparecer depois do segundo trimestre e, uma vez diagnosticado, dura até o fim da gravidez.
Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS2

Sintomas do diabetes gestacional

Os sintomas desse tipo de diabetes são muito sutis e podem ser variados. O aumento de peso é o mais comum, mas também pode ocorrer aumento da frequência urinária e sede.

Entretanto, os efeitos tradicionais da doença se confundem com sensações comuns durante a gravidez, como fadiga, apetite elevado e aumento das escapadas ao banheiro para fazer xixi.

Grupos de risco

Segundo Gleden Prates, as mulheres obesas e com histórico familiar de diabetes estão mais sujeitas a esta doença, por isso devem ficar atentas. Também fazem parte desse grupo aquelas que o primeiro bebê nasceu muito acima do peso.

Tratamentos para o diabetes gestacional

A maioria dos casos de diabetes gestacional não precisa de medicação, pois é possível controlar a doença apenas com modificações na dieta, como a retirada de doces e massas da rotina, e aumento da frequência de atividade física.

Acesse mais revistas no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS2

Se a mulher já tiver diabetes antes de engravidar, o tratamento é diferente, pois a grávida provavelmente precisará da insulina. Neste caso, a prescrição da medicação deve ser feita preferencialmente pelo endocrinologista, que é o médico responsável por diagnosticar e tratar as doenças relacionadas com hormônios e metabolismo.

Como diagnosticar essa doença?

Para detectar o diabetes gestacional é necessário realizar alguns exames de sangue. Segundo o ginecologista Gleden Prates, é mais comum que o diabetes gestacional seja detectado mais para o final da gestação, por volta do terceiro trimestre.

O diagnóstico pode ser feito pela dosagem da glicemia em jejum ou por meio do chamado teste de sobrecarga, em que a mulher toma uma medicação rica em açúcar. Depois de 1 ou 2 horas, verifica-se no exame de sangue como a paciente reagiu.

Após o exame, se o resultado apresentar glicemia elevada, existe grande possibilidade de a mulher ter um quadro de diabetes gestacional. Após o diagnóstico, a gestante deverá ser acompanhada por uma equipe especializada. Alguns médicos defendem que todas as gestantes devem fazer o exame, outros especialistas acreditam que ele deve ser feito somente por aquelas com tendência à doença.

Riscos do diabetes para o bebê

Segundo Gleden Prates, se o diabetes ocorrer antes da gestação e estiver fora de controle pode até ocasionar malformações cardíacas no bebê. Mas se o diabetes é apenas da gestação, a principal complicação é a prematuridade ou o bebê nascer muito grande, o que pode dificultar um parto normal.

Diabetes após a gravidez

O diabetes gestacional desaparece após o parto. Segundo o ginecologista, isso acontece porque o principal causador da doença é o hormônio lactogênio placentário, que é produzido pela placenta, que é retirada depois do parto.

EVISTAS2

Alguns trabalhos científicos mostram que pode haver relação entre o diabetes gestacional e a possibilidade de a mulher desenvolver diabetes ao longo do tempo. De acordo com Gleden Prates, isso ocorre pelo fato de a mulher que teve diabetes gestacional já possuir uma discreta intolerância à insulina e, com o passar dos anos, pelas alterações do próprio metabolismo, a doença pode vir a se manifestar.

O fato de a mulher ter tido a doença durante a gravidez serve de alerta para que mantenha uma vida saudável, evite ganhar peso e pratique alguma atividade física.

DIABETES INFANTIL: SAIBA COMO IDENTIFICAR

Alguns cuidados são fundamentais para manter a qualidade de vida de crianças diabéticas e evitar o agravamento da doença



Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS2

O diagnóstico do diabetes na infância costuma causar medo nas crianças e nos pais, que precisam enfrentar uma doença que permanecerá a vida inteira. A melhor forma de conviver com a doença é com a ajuda de profissionais especializados, alimentação saudável e melhora geral na qualidade de vida.

Sintomas e consequências da doença em crianças

Os pais devem ficar atentos aos primeiros sintomas, pois a demora no diagnóstico pode acarretar danos graves à saúde da criança. Conforme explica a endocrinologista Paula Pessin Fábrega, quando o diagnóstico não é feito aos primeiros sintomas, o portador de diabetes tipo 1 pode até entrar em coma, ou seja, perder a consciência, uma situação grave e emergencial.

A profissional explica que algumas crianças podem abrir o quadro com uma descompensação grave de diabetes e, nesse caso, geralmente é necessária internação em UTI (Unidade de Tratamento Intensivo). A doença nesse estágio pode ser caracterizada por sintomas como náuseas, dor abdominal, desidratação, sonolência e ciclos respiratórios mais rápidos.

Em outros casos, os sintomas podem ser mais traiçoeiros, como perda de peso, aumento da sede e da fome, aumento do volume urinário, cansaço, visão borrada e infecções frequentes.

Como lidar com a nova realidade

Junto com o diagnóstico surge também a dificuldade em lidar com a nova situação que a criança terá de enfrentar, pois será necessário um acompanhamento médico contínuo e mudanças na alimentação.

De acordo com a médica Paula Pessin Fábrega, o diabetes tipo 1 é caracterizado pela falência da produção de insulina pelo pâncreas, logo o tratamento se faz com aplicações de insulina, geralmente uma lenta e uma rápida, sendo necessárias pelo menos três aplicações ao dia.

Como deixar a vida dos pequenos melhor

Alguns tratamentos ajudam a melhorar o conforto e o bem-estar das crianças. O controle do diabetes, por exemplo, está cada vez mais fácil e confortável. Insulinas mais modernas, agulhas menores, aparelhos medidores de glicemia menores e uma variedade maior de alimentos próprios para diabéticos facilitam a vida dos pequenos.

Versão Digital no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS2

Importância de estabelecer novos hábitos

A partir do momento em que a criança é diagnosticada com diabetes ela precisará fazer uma reeducação alimentar, por isso, o apoio de toda a família é fundamental. De acordo com a nutricionista Natália Nicolau Villa, a ingestão alimentar diária deve ser disciplinada, fracionada em diversas refeições, ajustada à prática de exercícios e aos medicamentos, de forma a impedir consumo excessivo de alimentos nas refeições e o jejum prolongado.


Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILRESISTAS2