

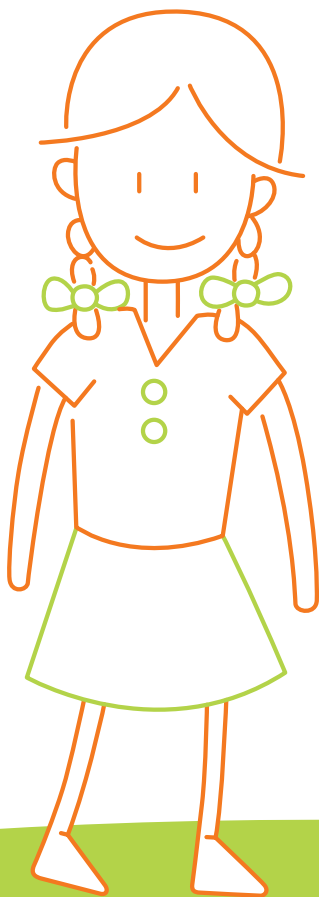
# VIVER BEM

LUIZA ANTÔNIA ENSINA  
A CUIDAR DO DIABETES



## DIABETES

Unimed 



Leia o código e  
assista a história  
de Luiza Antônia:



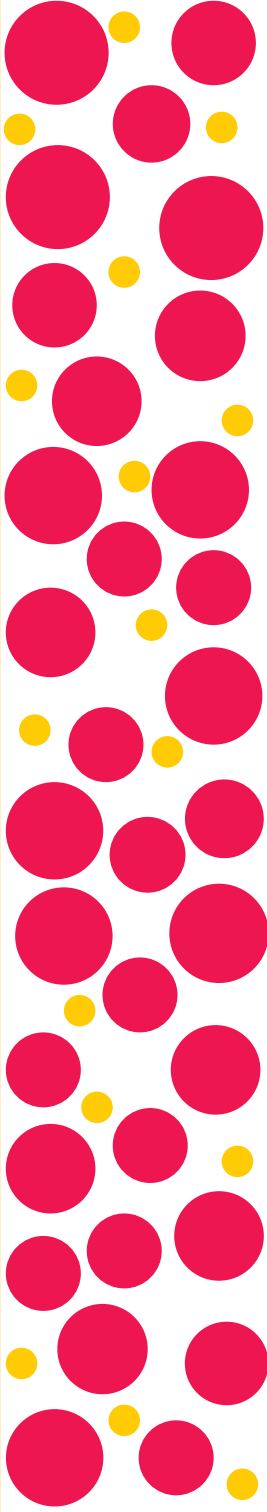
Se você olhar para Luiza Antônia, vai ver que ela é uma mulher como todas as outras. E nem vai perceber que ela tem diabetes do tipo 2. Porque, em muitos casos, o diabetes não apresenta sintomas. Mas também existem diabéticos que sentem fraquezas, fadigas, perdem peso ou demonstram outros sinais da doença. Em todas as situações, as consequências podem ser muito graves.

Há alguns anos Luiza Antônia consultou seu médico por estar com sobrepeso e, após alguns exames de rotina, descobriu ser diabética. Assim, começou o tratamento e mudou seus hábitos: passou a fazer, no mínimo, 30 minutos de exercícios todos os dias, melhorou o sono noturno, controlou o estresse no trabalho, iniciou uma alimentação com menos gordura e doces, preocupou-se em comer devagar e a cada três horas e reduziu o consumo de cafeína e álcool. Adotou uma rotina disciplinada de controle do diabetes, com medições regulares da glicose, da pressão arterial e do peso. Com isso seu diabetes está sob controle, sua qualidade de vida melhorou e ela se sente ótima. Com toda essa disciplina, Luiza Antônia é até mais saudável que muitos de seus amigos. E olha que nenhum deles tem diabetes.

A seguir você vai saber mais sobre o que a Luiza Antônia faz para cuidar do seu problema de saúde e viver bem.

**Leia, aprenda também e tenha uma vida deliciosa!**

glicose no sangue



glicose no sangue em excesso





## DIABETES TIPO 1 ---

No diabetes tipo 1, o pâncreas não produz insulina em quantidade suficiente porque o próprio sistema imune da pessoa destrói as células que produzem o hormônio. Algumas vezes, está associado a outras doenças autoimunes como a tireoidite de Hashimoto, a doença de Addison e a miastenia gravis. Em menor proporção, a causa da destruição das células beta é desconhecida e, nesse caso, chama-se diabetes tipo 1 idiopático.

---

## DIABETES TIPO 2 ---

Esse tipo de diabetes refere-se a uma deficiência relativa de insulina ou à resistência à ação da insulina. Pessoas com histórico familiar, pressão e colesterol altos e que estão acima do peso tem mais chances de desenvolver diabetes tipo 2.

---

## DIABETES GESTACIONAL ---

O diabetes pode aparecer pela primeira vez durante a gestação, geralmente se resolvendo no período pós-parto, mas podendo retornar anos depois em grande parte dos casos.

---



O DIABETES TIPO 2 OCORRE GERALMENTE EM PESSOAS OBESAS COM MAIS DE 40 ANOS DE IDADE, EMBORA, ATUALMENTE, TAMBÉM TEM SIDO DIAGNOSTICADO COM MAIOR FREQUÊNCIA EM JOVENS, EM VIRTUDE DE MAUS HÁBITOS ALIMENTARES, SEDENTARISMO E ESTRESSE DO DIA A DIA.

## QUAIS OS FATORES DE RISCO DO DIABETES TIPO 2?

Alguns fatores podem aumentar as chances da pessoa desenvolver diabetes tipo 2. São eles:

- idade maior que 40 anos;
- sobrepeso (Índice de Massa Corporal, o IMC, maior que 25);
- sedentarismo;
- obesidade central (cintura abdominal maior que 102cm para homens e maior que 88cm para mulheres);
- casos de diabetes na família, como pai ou mãe;
- hipertensão arterial (maior que 140/90 mmHg);
- colesterol HDL <math>\leq 35\text{ mg/dL}</math> e/ou triglicérides <math>\geq 150\text{ mg/dL}</math>;
- história de macrosomia (excesso de peso em recém-nascidos) ou diabetes gestacional;
- diagnóstico prévio de síndrome de ovários policísticos;
- doença cardiovascular, cerebrovascular ou vascular periférica definida.



## QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS DO DIABETES?

Os sintomas clássicos do diabetes envolvem os “4 Ps”: poliúria (urina excessiva), polidipsia (sede excessiva), polifagia (fome excessiva) e perda involuntária de peso. Outros sintomas que levantam a suspeita clínica são: fadiga, fraqueza, letargia, prurido cutâneo e vaginal, infecções repetidas e dificuldade de cicatrização. Algumas vezes, o diagnóstico é feito a partir de complicações crônicas como neuropatia (perda gradativa da função dos nervos dos pés e pernas), retinopatia (alterações na retina que podem comprometer a visão) ou doença cardiovascular aterosclerótica.



## COMO PREVENIR TODOS OS TIPOS DE DIABETES?

Hábitos saudáveis são os principais aliados na prevenção de todos os tipos de diabetes. Alguns deles são:

- fazer pelo menos 30 minutos de atividade física diariamente;
- dormir bem e controlar o estresse;
- comer devagar e evitar grandes intervalos entre as refeições;
- consumir pouca gordura e açúcares;
- reduzir o consumo de álcool;
- no aparecimento de sintomas (urina e sede excessivas e perda de peso), procure orientação médica.





POR NÃO APRESENTAR SINTOMAS EM UMA PORÇÃO SIGNIFICATIVA DOS CASOS, MUITAS PESSOAS DESCONHECEM QUE POSSUEM O DIABETES. E, QUANDO DESCOBREM, COSTUMA SER DEVIDO A COMPLICAÇÕES CAUSADAS PELA DOENÇA. POR ISSO, A PREVENÇÃO É MAIS QUE NECESSÁRIA.

A maioria dos casos de diabetes tipo 2 podem ser atendidos na atenção básica. Já os casos de diabetes tipo 1 requerem maior cuidado de especialista devido à complexidade de seu acompanhamento. Os vários tipos de diabetes podem progredir para estágios mais avançados da doença, em que é necessário o uso de insulina para o controle glicêmico. Além disso, antes do diabetes ser diagnosticado, já é possível observar alterações na regulação glicêmica (tolerância à glicose diminuída e glicemia de jejum alterada). Por isso, **ter atitudes saudáveis e fazer acompanhamento regular com seu médico de confiança** são fundamentais para evitar a doença ou detectá-la em estágios iniciais.

**Fontes:**

- Manual de Atenção Integral à Saúde e Ministério da Saúde;
- Sociedade Brasileira de Diabetes (<http://www.diabetes.org.br/>).

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar  
em [www.unimed.coop.br/viverbem](http://www.unimed.coop.br/viverbem)

**Unimed** 