

Diabetes

Unimed 
Nova Iguaçu



O QUE É DIABETES?

O diabetes é caracterizado pela elevação dos níveis de glicose (açúcar) no sangue, decorrente da ausência de produção de insulina pelo pâncreas ou da redução da eficácia desse hormônio em indivíduos com excesso de gordura corporal.

Quando não controlada, a elevação da glicose pode provocar danos nos vasos sanguíneos e nos nervos, resultando em complicações como disfunções e insuficiência de órgãos, incluindo rins, olhos e coração.

Se você tem diabetes ou é próxima de alguém que a tenha, confira algumas dicas de cuidado.



A **insulina** é o hormônio responsável por transportar a glicose para dentro das células e permitir sua conversão em energia. Processo essencial para o bom funcionamento do organismo.

TIPOS DE DIABETES



Diabetes tipo 1: o sistema imunológico ataca o pâncreas, destruindo as células responsáveis pela produção de insulina.



Diabetes tipo 2: Responsável por cerca de 90% dos casos, está associado ao excesso de gordura corporal. É mais comum em pessoas com obesidade, pois a gordura abdominal compromete a ação da insulina.



Diabetes gestacional: surge durante a gravidez devido aos hormônios produzidos pela placenta, que reduzem a ação da insulina e provocam resistência ao hormônio. Na maioria dos casos, os níveis de glicose voltam ao normal após o parto.

No entanto, mulheres que tiveram diabetes gestacional apresentam maior risco de desenvolver diabetes tipo 2 ao longo da vida.

FATORES DE RISCO

Histórico familiar de diabetes, alteração nos níveis de glicose, acúmulo de gordura abdominal, obesidade ou sobrepeso, pressão arterial elevada, sedentarismo e alimentação com baixa ingestão de frutas, verduras e legumes.

SINTOMAS

No início da doença, muitos pacientes não apresentam sintomas. Por isso, pessoas com fatores de risco devem realizar exames de sangue regularmente para rastrear alterações nos níveis de glicose.

Estima-se que cerca de 50% desconheçam que têm diabetes. O acompanhamento médico periódico é fundamental para garantir o diagnóstico precoce e evitar complicações.



Quando a glicose está muito alta, podem aparecer sintomas como urinar com frequência, sede e fome excessivas, cansaço, alterações na visão, perda de peso, feridas de difícil cicatrização e formigamento nos pés.

DIAGNÓSTICO

É realizado por testes para detectar os níveis de glicose no sangue (nível de açúcar no sangue).

- Glicemia de jejum: normal até 100 mg/dl.
- Entre 100 e 126 mg/dl indica risco elevado (pré-diabetes).
- Acima de 126 mg/dl em dois exames confirma diabetes.

Hemoglobina glicada (HbA1c)

Reflete a média da glicemia dos últimos 3 meses. Valores abaixo de 5,7% são normais; entre 5,7% e 6,4% indicam risco; acima de 6,5% confirmam diabetes (com 2 amostras).

Teste de tolerância oral à glicose (TTGO)

Avalia como o organismo responde após a ingestão de 75g de glicose, verificando os níveis após 1 e 2 horas.

CRITÉRIOS	NORMAL	PRÉ-DIABETES	DM
Glicemia de jejum (mg/dl)	< 100	100 - 125	≥ 126
Glicemia ao caso (mg/dl) + sintomas	-	-	≥ 200
Glicemia de 01 hora no TTGO (mg/dl)	< 155	155 - 208	≥ 209
Glicemia de 02 hora no TTGO (mg/dl)	< 140	140 - 199	≥ 200
HbA1c (%)	< 5,7	5,7 - 6,4	≥ 6,5



TRATAMENTO

Pacientes que não produzem insulina, como os portadores de diabetes tipo 1 ou aqueles com diabetes tipo 2 em estágio avançado, são considerados insulínod dependentes e precisam fazer reposição diária de insulina em diferentes formas.

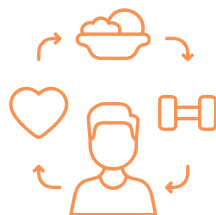
Nos casos em que o pâncreas ainda produz insulina (geralmente no diabetes tipo 2), o tratamento pode incluir medicamentos orais que:

- Aumentam a resposta das células à insulina;
- Estimulam a produção e liberação de insulina;
- Reduzem a absorção de glicose pelo intestino;
- Aumentam a eliminação de glicose pela urina.

Há também medicamentos injetáveis que imitam hormônios intestinais, auxiliando no controle da glicemia e favorecem a perda de peso, como a semaglutida e a tirzepatida.

No diabetes gestacional, na maioria dos casos, uma dieta equilibrada e a prática de atividade física são suficientes. Se não houver controle, pode ser necessário o uso de insulina.

Independente do tipo de diabetes, o acompanhamento médico contínuo é fundamental, aliado a hábitos saudáveis: alimentação balanceada, prática regular de exercícios e monitoramento da glicemia.



Conheça nossos programas de **prevenção e cuidados com o diabetes**. Para mais informações, entre em contato com o Núcleo de Atenção à Saúde pelo telefone (21) 3759-8225.



PREVENÇÃO

O primeiro passo para prevenir o diabetes é identificar e modificar fatores de risco, como excesso de peso, acúmulo de gordura abdominal, sedentarismo e alimentação inadequada.

A perda de apenas 5% do peso corporal, associada a 150 minutos semanais de atividade física, pode reduzir em até 58% a incidência da doença em pessoas com alto risco.

O maior aliado é a adoção de um estilo de vida saudável, que inclui dieta balanceada, prática regular de exercícios e acompanhamento médico periódico.

Descubra como pequenas mudanças podem transformar sua saúde. Acesse unimed.me/viverbem e Mude1Hábito com agente!



www.unimedni.coop.br