



Diabetes tem muito que se lhe diga

A Diabetes é uma condição crónica que afeta a maneira como o seu organismo transforma os açúcares dos alimentos, em energia¹.

O corpo humano transforma uma grande parte dos alimentos ingeridos em açúcar (glucose), libertando-a de seguida na corrente sanguínea. Quando os níveis de glucose em circulação sobem, o pâncreas segrega uma hormona, a insulina, que vai permitir a utilização desse açúcar como energia para as células.

Bibliografia: **1.** What is Diabetes? Last Reviewed: April 24, 2023 Source: Centers for Disease Control and Prevention <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html>. **2.** Diabetes Factos e Números. Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes—edição de 2023. Os anos de 2019, 2020, 2021. **3.** Type 2 diabetes: the basics, Type 1 diabetes: the basics, Prediabetes, and Are you at risk. <https://www.diabetes.ca/DiabetesCanadaWebsite/media/Managing-My-Diabetes/Tools%20and%20Resources/diabetes-fact-sheet.pdf?text=.pdf>

Apoio:



A. MEMAMI PORTUGAL

Iniciativa
e desenvolvimento:



CIRCULO MEDICO



Na diabetes, o corpo não produz suficiente insulina ou é incapaz de a utilizar normalmente ficando a glucose em excesso na circulação.

Com o tempo e quando a diabetes não é tratada adequadamente, podem ocorrer danos importantes em diversos órgãos como: olhos, coração, rins e membros inferiores¹.

O QUE É
A DIABETES?

A prevalência de diabetes na população portuguesa entre os 20 e os 79 anos é de

14,1%
1,1 milhões
de portugueses²

7,9%
Diagnosticada

6,1%
Não
diagnosticada

A DIABETES
É TODA IGUAL?

EXISTEM 3 TIPOS DE DIABETES^{1,3}

Diabetes Tipo 1

Esta é uma condição autoimune, habitualmente diagnosticada na infância e adolescência. O pâncreas não produz insulina.

Diabetes Tipo 2 (cerca de 90% dos doentes com diabetes)

O pâncreas não produz insulina suficiente ou existe resistência na sua boa utilização. É mais frequente na idade adulta, associada a maus hábitos de vida (alimentação não cuidada e sedentarismo), contudo têm surgido vários casos em crianças e jovens.

Diabetes Gestacional

É uma situação temporária que ocorre na gravidez e habitualmente termina após o parto. Contudo, representa um risco acrescido para o desenvolvimento de Diabetes Tipo 2.

Habitualmente são os seguintes:³

- Sede intensa
- Urinar frequentemente
- Perda de peso
- Fadiga
- Visão turva
- Infecções recorrentes
- Dificuldade em sarar as feridas
- Sensação de formigueiro nas mãos e pés
- Disfunção erétil

QUAIS SÃO OS
SINAIS E SINTOMAS
DA DIABETES?

O seu compromisso com todos estes passos que constituem o controlo da diabetes, irá determinar a boa resposta a essa questão.

É POSSÍVEL
VIVER BEM E ATIVO
TENDO DIABETES?



Educação. Conhecer bem a sua doença.



Atividade física regular. Equilibra os valores de glicemia e reduz o peso corporal.



Alimentação saudável. O que comer, quando e como, é fundamental para equilibrar a sua glicemia.



Controlo do peso. A redução do peso corporal promove um melhor controlo glicémico, diminuindo a resistência à insulina.



Medicação. Cumprir o plano terapêutico da sua equipa médica, associado às anteriores medidas, é determinante no sucesso do tratamento.



Outros Fatores de Risco. Controlar os valores da pressão arterial e eliminar outros fatores de risco, são fundamentais para evitar as complicações associadas à diabetes.