

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



**O controle do diabetes
e a saúde andam juntos.**



Diabetes

Se pesquisarmos na Internet, encontraremos inúmeras informações sobre o Diabetes – o que é, tipos, complicações, dietas, exercícios, alimentos que devemos comer – e, parte deles, que prometem a cura.

Muitas são informações consistentes e que ajudam na disseminação de conhecimento, o que contribui para a melhoria da saúde das pessoas de forma bem abrangente. Outras, podem veicular mitos e pouco auxiliam positivamente na vida das pessoas que a leem ou, até mesmo, podem oferecer alguns riscos.

A **Central Nacional Unimed** deseja enviar um material que contribua e muito no seu conhecimento e, paralelamente, para a melhoria de sua saúde de forma integral. Desejamos a todos uma leitura agradável e que agregue valor.



O que é?

- Surge quando o pâncreas não consegue produzir insulina em quantidades suficientes, ou quando o organismo não consegue utilizar a insulina de maneira eficiente. A insulina é um hormônio muito importante, responsável pela manutenção dos níveis normais de açúcar no sangue. Assim, o diabetes se caracteriza por elevação dos níveis de açúcar no sangue.
- Mesmo sendo considerada uma condição crônica, a diabetes pode ser prevenida se priorizarmos os hábitos saudáveis no nosso dia a dia, em especial, quando nos tornamos fisicamente ativos e buscamos uma alimentação mais saudável.



Quais são os tipos de diabetes mais comuns?

• TIPO 1

Neste tipo de diabetes acontece a destruição autoimune das células do pâncreas que produzem a insulina, levando frequentemente à deficiência absoluta da secreção de insulina. Sendo assim, o paciente precisará da aplicação da insulina para controlar os níveis de açúcar no sangue. Em geral, aparece na infância ou adolescência, mas pode também surgir na idade adulta.

• TIPO 2

Mais de 90% dos casos de diabetes são deste tipo, que está relacionado à dificuldade da insulina em agir eficientemente. Em geral, está relacionado ao excesso de peso e hábitos não saudáveis, como sedentarismo e alimentação não balanceada. Em geral, surge na idade adulta, mas com aumento da obesidade entre crianças e adolescentes, hoje, também pode surgir entre estes.

• GESTACIONAL

Este tipo de diabetes surge durante a gravidez, podendo ou não persistir após o nascimento do bebê. Por esse motivo, é muito importante realizar os exames que identificam precocemente o diabetes durante o pré-natal.



Como diagnosticamos o diabetes?

Muitas vezes, os pacientes consultam seu médico de confiança para exames de rotina, estando assintomáticos. A partir de alguns exames de sangue, identifica-se a glicose alterada. Dependendo do valor, o médico pode solicitar outro exame de sangue chamado de “teste de tolerância à glicose”. Nele, administra-se uma sobrecarga de glicose oral e são feitas coletas de sangue para dosar a glicose após essa sobrecarga.

Com esses exames, podemos afastar ou confirmar o diagnóstico de diabetes, ou definirmos que o paciente se enquadra na condição de pré-diabetes – não preenche ainda o critérios de diabetes, mas já possui risco maior de desenvolvê-lo.

O médico também pode solicitar a chamada “hemoglobina glicada”, cujo resultado traduz a média das glicemias dos últimos 90 a 120 dias. Esse exame é muito importante para saber se o paciente diabético está bem controlado. Ele também pode alertar que aquela pessoa está com um valor indicativo de risco de evoluir para o diabetes a qualquer momento, caso nada seja modificado.



Como diagnosticamos o diabetes?

Em alguns casos, a pessoa não tem o hábito de realizar consultas periódicas voltadas a medidas de promoção da saúde, prevenção de doenças. Procura seu médico apenas quando está apresentando sintomas específicos.

No caso do diabetes, os sintomas mais comuns são: urinar muito (volume e frequência); muita sede e fome; além de, em alguns casos, observar perda de peso, sem outras justificativas. Pode ainda observar cansaço fácil, dores nas pernas, câimbras frequentes, alterações visuais, tonturas, entre outros.

Sempre importante ter um time de profissionais que cuide de nossa saúde, avaliando quais são os riscos, aconselhando-nos acerca de atitudes e hábitos que são fundamentais para prevenção de várias condições, inclusive, diabetes. A prevenção e o diagnóstico precoce são extremamente relevantes para evitar complicações maiores. Infelizmente, sabemos que 50% das pessoas que já estão com diabetes desconhecem esse fato, isto é, não sabem que já têm a doença. Sendo assim, o diagnóstico não é precoce, mas tardio, quando algumas complicações já podem estar presentes. Outro ponto crítico é que 50% das pessoas que já sabem não se tratam adequadamente, contribuindo, assim, para o surgimento de complicações futuras. Se adotamos boas práticas para o autocuidado com nossa saúde, podemos prevenir não somente as doenças crônicas, como o diabetes, mas também potenciais problemas.



Quais seriam os impactos de um diabetes não controlado?

Quando os níveis de açúcar no sangue são mantidos elevados por tempos prolongados, podem surgir algumas complicações. As mais comuns são:



Complicações oculares: níveis elevados de glicose no sangue podem levar às alterações no fundo de olho (retina), catarata e aumento da pressão intraocular (glaucoma).



Complicações nos rins: os níveis elevados de glicose, a longo prazo, podem levar ao comprometimento da função dos mesmos e, conseqüentemente, à necessidade de diálises.



Complicações nos membros inferiores: o paciente pode apresentar formigamento, especialmente nos pés, e perda de sensibilidade; o que, no decorrer do tempo, pode levar a quadros mais sérios, como necessidade de amputações.



Complicações cardiológicas e cerebrais: o diabetes aumenta o risco da pessoa para ter angina, infarto ou até mesmo derrame. Além disso, sabe-se que o diabetes, em especial, quando não se mantém controlado, aumenta o risco de demência senil, Alzheimer e Parkinson.



Prevenção

Mais uma vez, queremos enfatizar que todas essas complicações são passíveis de prevenção.

A adesão ao tratamento medicamentoso e adoção de hábitos de vida saudáveis contribuirão para controle adequado da glicose sanguínea, dos níveis de colesterol, sem esquecer também do controle da pressão arterial. Esses três parâmetros são fundamentais quando se fala em controle cardiometabólico em diabetes.

Central Nacional

Unimed 



Hábitos saudáveis de vida

Os hábitos saudáveis de vida são extremamente importantes quando pensamos na prevenção de várias doenças, tais como obesidade, doenças do coração, diabetes e alguns tipos de câncer (mama, intestino, pâncreas, próstata, entre outros).

Os pilares principais que compõem os hábitos saudáveis são:

alimentação saudável;

atividade física regular;

sono de qualidade;

incentivo ao abandono do hábito de fumar;

ou até mesmo a ingestão de bebidas alcoólicas em excesso.



Pilar dos hábitos saudáveis



NUTRIÇÃO

- Manter peso saudável
- Dieta rica em verduras, legumes, gorduras poli-insaturadas e monoinsaturadas



ATIVIDADE FÍSICA

- 150 minutos de exercícios semanal moderado (caminhada, escadismo)
- Treinos resistidos
- Aumento intensidade gradativo



SONO

- Aproximadamente 7 horas
- Higiene do sono básica



MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS APOIADAS

- Engajamento da Comunidade
- Moderação consumo de álcool



CESSAÇÃO TABAGÍSTICA

- Não utilização do tabaco



Hábitos saudáveis de vida

• NUTRIÇÃO

Quando falamos de alimentação saudável, muitas pessoas podem pensar que terão grandes restrições, o que não é verdade. Na realidade, ela deve ser variada e composta pelos diferentes grupos alimentares, tais como: carboidratos, verduras, legumes, frutas, além das diferentes fontes de proteínas, de forma equilibrada e balanceada.

Por outro lado, a associação da melhoria da qualidade alimentar com a atividade física é fundamental na gestão do peso corporal, na prevenção de doenças como diabetes – e se esse já se faz presente, controle da glicose e de colesterol (entre outros) de uma forma mais efetiva.

• ATIVIDADE FÍSICA

Recomenda-se 150 minutos por semana de exercícios aeróbicos moderados, tais como: caminhadas, ciclismo, natação, escadismo e dança. É sempre bom, concomitantemente realizar exercícios resistidos, como musculação, e gradativamente evoluir com aumento na intensidade dos exercícios para que esse seja feito com segurança e evitar riscos de lesões.



Hábitos saudáveis de vida

• SONO

Não podemos esquecer do olhar especial para a qualidade do sono. Hoje, nossas horas conectados competem com a dedicação às horas de sono e, infelizmente, esse acaba perdendo o jogo. A qualidade do sono, assim como as horas dedicadas a ele, estão cada vez menores, porém os impactos negativos são crescentes. Sabe-se que, quanto menos horas de sono, maior o risco de ganho de peso e, assim, o de desenvolver diabetes. Convidamos você a repensar em como investir nas melhorias, buscando atividades prazerosas que não incluam celular, redes sociais e jogos eletrônicos. Lançamos o desafio.

• MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS APOIADAS

Pensando ainda em prevenção, vale a pena enfatizar a importância do abandono do hábito de fumar e do consumo excessivo de bebidas alcoólicas, que também trazem impactos expressivos na saúde de forma abrangente. É sempre aconselhável, investir na redução desses riscos.

Central Nacional

Unimed 



Hábitos saudáveis de vida

Diante de todos estes aspectos podemos concluir que: Prevenção é possível.

Façamos escolhas mais saudáveis, pois assim as chances de nos mantermos com mais qualidade de vida, ao longo do tempo, são maiores.

Central Nacional

Unimed 



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Central Nacional |
Unimed 