

SafeTips

DICAS DE SEGURANÇA

14 DE NOVEMBRO

Dia Mundial da Diabetes

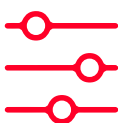
Criado em 1991 pela International Diabetes Federation (IDF) e pela Organização Mundial da Saúde (OMS), este dia tem como objetivo dar resposta ao aumento alarmante de casos de Diabetes no mundo e chamar a atenção sobre as problemáticas e as necessidades que enfrentam os doentes diabéticos.



O QUE É A DIABETES MELLITUS?

A Diabetes Mellitus é uma **doença crónica** que ocorre quando o pâncreas não consegue produzir ou usar de forma eficaz e adequada a insulina, uma hormona reguladora do açúcar no sangue, que tem por função transportar a glicose (açúcar) presente no sangue para o interior das células, de forma a poder ser usada como fonte de energia para o funcionamento do organismo.

A ocorrência de níveis elevados de glicose no sangue (hiperglicemia), por falta da insulina ou por um defeito na sua ação, pode provocar, a longo prazo, múltiplas complicações orgânicas.



OS TIPOS DE DIABETES

Existem diversos tipos de diabetes.

A mais frequente é a chamada **Diabetes Mellitus Tipo 2**, que está associada a estilos de vida menos saudáveis, mas outras variedades como a **Diabetes Mellitus Tipo 1**, **Gestacional** e diversas outras formas raras, podem também ocorrer.

TIPO 1. Na Diabetes Tipo 1 o organismo produz muito pouca ou mesmo nenhuma insulina.

TIPO 2. Na Diabetes Tipo 2 o organismo não usa adequadamente a insulina ou não a produz em quantidade suficiente para as necessidades orgânicas.



SINAIS E SINTOMAS

Enquanto na **Diabetes Tipo 1 os sintomas começam de forma brusca e drástica**, a **Diabetes Tipo 2 é muitas vezes assintomática** durante anos ou décadas antes de ser diagnosticada.

A tríade clássica dos sintomas de Diabetes envolve:

- ▶ Sede excessiva (polidipsia);
- ▶ Fome excessiva (polifagia);
- ▶ Muita vontade de urinar (poliúria).

Outros sintomas importantes são:

- ▶ Fadiga (cansaço fácil);
- ▶ Emagrecimento;
- ▶ Visão turva;



POSSÍVEIS COMPLICAÇÕES

Muitos órgãos podem ser afetados, particularmente os seguintes:

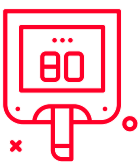
- ▶ Cérebro (causando acidente vascular cerebral);
- ▶ Olhos (retinopatia diabética, causando cegueira);
- ▶ Coração (causando ataque cardíaco);
- ▶ Rins (nefropatia diabética, causando doença renal crónica);
- ▶ Nervos (neuropatia diabética, causando diminuição da sensibilidade nos pés).

A Diabetes condiciona também maior dificuldade na cicatrização de feridas e problemas no sistema imunológico, com particular suscetibilidade a infeções bacterianas e fúngicas.



FATORES DE RISCO PARA DIABETES TIPO 2

- ▶ Alimentação desequilibrada de elevado valor energético;
- ▶ Sedentarismo;
- ▶ Obesidade;
- ▶ Hipertensão arterial;
- ▶ Stress;
- ▶ Idade superior a 65 anos;
- ▶ Colesterol elevado;
- ▶ Predisposição genética.



Para as pessoas que fazem insulino terapia a monitorização da glicose é essencial para fornecer informação que permita controlar a doença e ajustar o tratamento das pessoas com Diabetes Mellitus Tipo 1 (DM1) e Tipo 2 (DM2), contribuindo desta forma para a redução do risco de complicações agudas e crónicas da Diabetes.



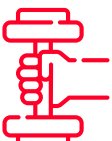
COMO PREVENIR A DIABETES TIPO 2

A Diabetes Tipo 2 pode ser facilmente prevenida com a adoção de estilos de vida saudáveis:



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- ▶ Realizar 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar), mais 2/3 lanches, entre as refeições principais, sem saltar refeições;
- ▶ Comer ao longo do dia, com intervalos de 3/4h, no máximo;
- ▶ Comer legumes cozinhados e saladas;
- ▶ Fazer uma alimentação rica em fibras (cereais integrais, legumes e fruta fresca);
- ▶ Usar produtos lácteos com baixo teor de gordura e sem adição de açúcar;
- ▶ Beber, no mínimo, 1,5L de água por dia;
- ▶ Ler os rótulos de alimentos/bebidas (dar atenção às quantidades de açúcar e gorduras);
- ▶ Moderação no consumo de bebidas alcoólicas.



EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR

- ▶ Estimula a produção de insulina e facilita o seu transporte para as células;
- ▶ Melhora o funcionamento cardiovascular, prevenindo a hipertensão arterial e valores de colesterol elevados, diminuindo o risco de Diabetes;
- ▶ Optar por exercícios adaptados à idade, gosto e condição física.



ATITUDES

- ▶ Evitar o consumo de álcool;
- ▶ Evitar hábitos tabágicos;
- ▶ Evitar comidas com muita gordura;
- ▶ Evitar alimentos açucarados, nomeadamente refrigerantes, bolos, chocolates, rebuçados, etc.

FAÇA JÁ UM TESTE DE RISCO DE DIABETES:



RECURSOS ADICIONAIS

World Diabetes Day
<https://worlddiabetesday.org>

Promoção da Alimentação Saudável
<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude-e-doenca-diabetes/>

CASO PRETENDA MAIS INFORMAÇÃO SOBRE COMO O PODEMOS AUXILIAR A PREVENIR OS RISCOS NA SUA EMPRESA, **CONTACTE-NOS.**

safemode.pt

