

## COMO POSSO CONTROLAR A DIABETES E PREVENIR AS COMPLICAÇÕES?

Para conseguir controlar a diabetes, mantenha a glicemia dentro dos valores recomendados. É ainda importante controlar o peso, pressão arterial, colesterol e triglicérides.



### 1. Tenha uma alimentação saudável

- Coma, pelo menos, 6 vezes por dia
- Coma legumes e hortaliças a todas as refeições
- Inicie as refeições com sopa de legumes
- Retire a gordura visível da carne e a pele das aves
- Pode usar manteiga no pão em pouca quantidade
- Evite comer salgados, conservas, enchidos e fumados
- Coma todos os cozinhados mas prefira os cozidos, grelhados e estufados
- Evite os alimentos pré-confeccionados (ex: pizza) e os que referem ser para diabéticos
- Beba, pelo menos, 1,5L de água por dia
- Evite o açúcar, o mel, os refrigerantes e os alimentos açucarados
- Evite as bebidas alcoólicas

### 2. Faça exercício físico regularmente

Ande a pé todos os dias durante, pelo menos, 30 minutos seguidos ou faça outro exercício físico, de acordo com as suas possibilidades e preferências



### 3. Tome sempre os medicamentos para a diabetes conforme as indicações do seu médico

### 4. Vigie regularmente o peso, a glicemia, a pressão arterial, o colesterol e os triglicérides.

### 5. Não fume



Siga com rigor as recomendações do seu médico e do seu farmacêutico.

**anf**

Associação Nacional das Farmácias

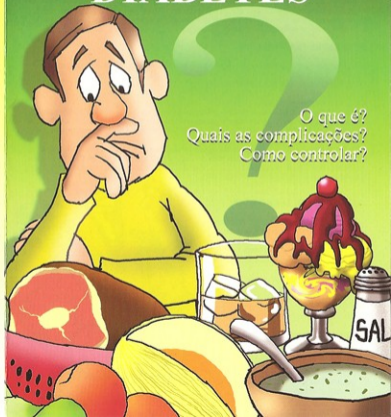
R. Marechal Soldado, 1 - 1249-069 Lisboa - T: 21 340 06 00  
Fax 21 347 29 94 - e-mail: anf@anf.pt - www.anf.pt

Colaboração na revisão técnica:  
Clínica de Diabetes e Nutrição do Hospital de Santa Maria

**FARMÁCIA  
DA FAMÍLIA**

# DIABETES

O que é?  
Quais as complicações?  
Como controlar?





# DIABETES

## O QUE É A DIABETES?

É uma doença crónica em que o açúcar no sangue (glicemia) sobe para valores acima dos normais.

A insulina é a hormona que ajuda o açúcar a ser utilizado pelo organismo como fonte de energia. A diabetes aparece quando, por falta de insulina ou por resistência à sua acção, o organismo não consegue utilizar o açúcar que nos chega através da digestão dos alimentos. Se o açúcar não é utilizado acumula-se no sangue ultrapassando os valores normais.

## A DIABETES TEM CURA?

Não. Mas pode ser controlada o que permite ter uma vida activa, saudável e autónoma.

## QUE TIPOS DE DIABETES EXISTEM?

Existem dois tipos principais de diabetes:

- **diabetes tipo 1** - quando o organismo não produz insulina. Este tipo de diabetes aparece normalmente antes dos 30 anos e exige tratamento com insulina, para além de uma alimentação adequada e de exercício físico. Ocasionalmente a diabetes tipo 1 pode aparecer depois dos 30 anos.
- **diabetes tipo 2** - quando o organismo ainda produz insulina mas a quantidade não é suficiente ou a insulina produzida não é eficaz. Aparece normalmente depois dos 30-40 anos. A diabetes tipo 2 pode ser controlada com uma alimentação adequada, com exercício físico regular e, se necessário, com medicamentos.

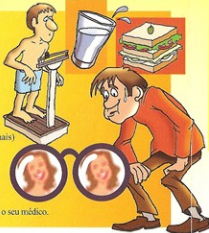
## COMO SEI SE TENHO DIABETES?

Suspeite de diabetes se tiver, pelo menos, um dos seguintes sinais e sintomas:

- Muita sede e secura na boca
- Necessidade frequente de urinar
- Muita fome
- Cansaço
- Perda rápida de peso
- Feridas que custam a curar
- Perda progressiva de visão
- Infecções frequentes (ex: urinárias, vaginais)

Nem todas as pessoas apresentam estes sinais e sintomas. **Pode ter diabetes e não sentir nada.**

Em caso de dúvida, o melhor é medir a glicemia para saber como estão os valores. Informe-se com o seu farmacêutico. Consulte o seu médico.



## QUEM ESTÁ EM RISCO DE TER DIABETES?

- Pessoas com mais de 45 anos
- Quem tem familiares com diabetes (sobretudo pais, avós e irmãos)
- Pessoas com excesso de peso
- Quem tem pouca ou nenhuma actividade física
- Mulheres que já tiveram diabetes numa gravidez ou filhos com 4 Kg, ou mais, à nascença
- Pessoas com pressão arterial elevada
- Quem tem níveis elevados de gordura no sangue

Embora a diabetes possa aparecer em qualquer pessoa.



## QUAIS AS COMPLICAÇÕES DA DIABETES?

A diabetes não controlada pode originar complicações crónicas características:

- Cegueira
- Doença cardíaca
- Problemas circulatorios (ex: trombose)
- Doença renal
- Diminuição da sensibilidade (ex: pés)



Estas complicações podem ser prevenidas ou atrasadas, se controlar bem a diabetes.



## QUAIS OS VALORES DE GLICEMIA RECOMENDADOS?

Jejum	1 a 2 horas após as refeições
Menos que 110 mg/dL	Menos que 145 mg/dL