

4^a
EDIÇÃO

SAÚDE

sem segredo 

UM GUIA RÁPIDO E FÁCIL
PARA VOCÊ SE CUIDAR



DIABETES

TIPOS DA DOENÇA, SINTOMAS
E TRATAMENTO

UM OFERECIMENTO:

Glucerna[®]

AstraZeneca 

FreeStyle Libre 

Colgate[®] Perio Gard[®]

sanofi

1.



Diabetes não é sempre igual

Há mais de 12 tipos da doença, que é causada pela baixa produção ou pela má absorção de insulina, hormônio que regula a glicose no sangue e garante energia para o corpo. No tipo 1, considerado autoimune, o organismo destrói as células do pâncreas que fabricam insulina. Em geral, o diabetes 1 surge na infância e na juventude, mas também pode ocorrer após os 35 anos.

No tipo 2 – que responde por 90% dos casos –, o corpo produz insulina, entretanto ela tem dificuldade de se ligar ao receptor das células que ativam a retirada da glicose do sangue. Isso se chama resistência à insulina. “Pense na chave e na fechadura. No diabetes tipo 1, falta a chave. No tipo 2, a chave existe, porém a fechadura está obstruída”, explica o endocrinologista e

APOIO:

Glucerna

AstraZeneca

FreeStyle Libre

Colgate Perio Gard

sanofi

metabologista Levimar Araújo, **@levimar**, presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes.

Na fase de pré-diabetes, a primeira coisa que muda é a glicemia duas horas após a refeição. A pessoa é considerada pré-diabética quando a taxa de açúcar no sangue fica entre 140 mg/dl e 200 mg/dl nesse

período. O exame de hemoglobina glicada, que verifica a variação da glicemia nos três meses anteriores, ajuda a validar o diagnóstico: se der entre 5,7% e 6,4%, a suspeita se confirma. “Os médicos pedem

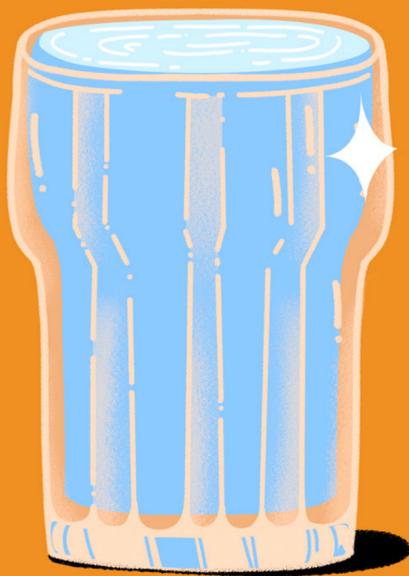
muito exame em jejum, mas o mais importante para o diabetes é medir a glicemia duas horas depois da refeição”, diz o endocrinologista.

Na gravidez, é essencial monitorar o açúcar no sangue, pois há uma produção natural de substâncias que elevam a glicose. O diabetes gestacional pode ocorrer entre a 24^a e a 28^a semana, principalmente quando a mulher ganha muito peso – como agrava o risco de morte fetal e materna, precisa ser controlado. Se o feto ficar em um ambiente com glicose aumentada, seu pâncreas vai fabricar muita insulina. Logo após o parto, ao deixar de receber açúcar, o bebê pode sofrer uma grave hipoglicemia (redução drástica de glicose no sangue).

No estágio de pré-diabetes, o nível de açúcar no sangue fica entre 140 mg/dl e 200 mg/dl duas horas após uma refeição

Os sete principais sintomas da doença, segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes.

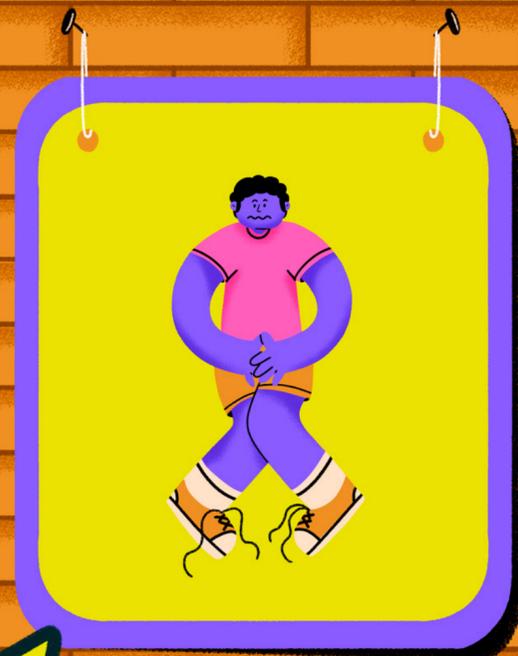
**SEDE
CONSTANTE**



**FOME
FREQUENTE**



**VONTADE DE URINAR
VÁRIAS VEZES AO DIA**



**SINAIS DE
ALERTA!**

**FADIGA
INTENSA**



**NÁUSEAS
E VÔMITOS**

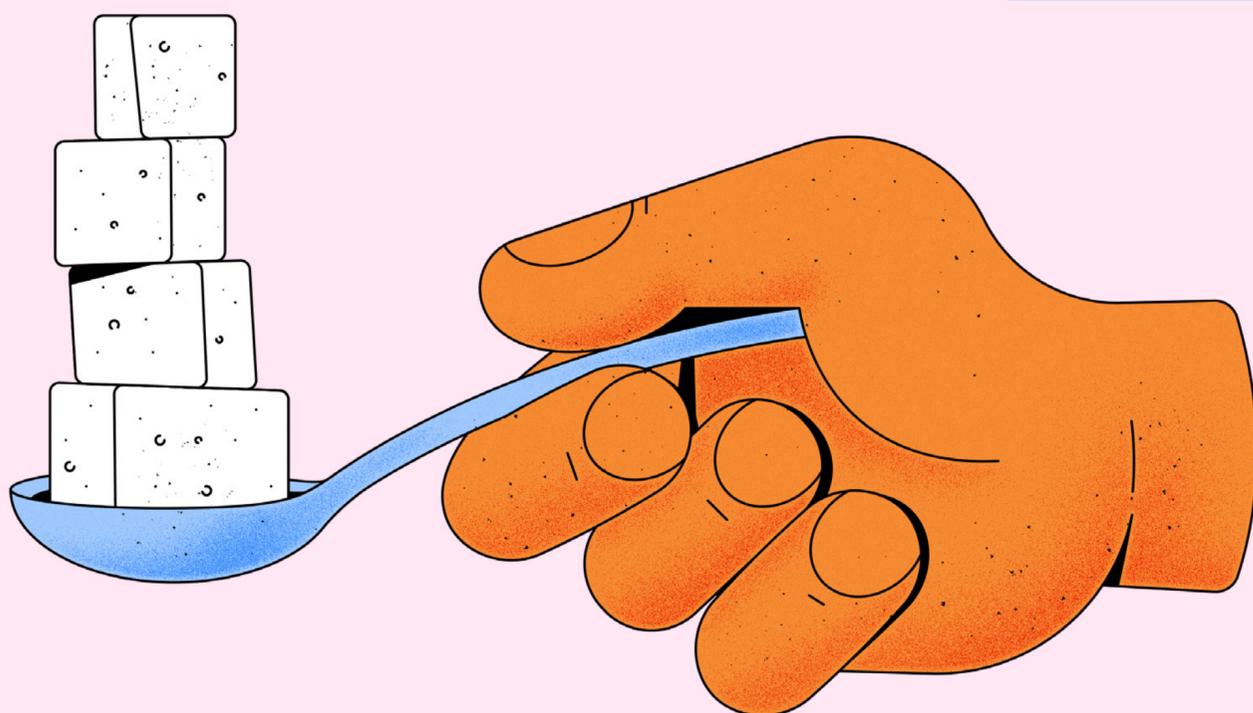


FRAQUEZA



MUDANÇAS DE HUMOR

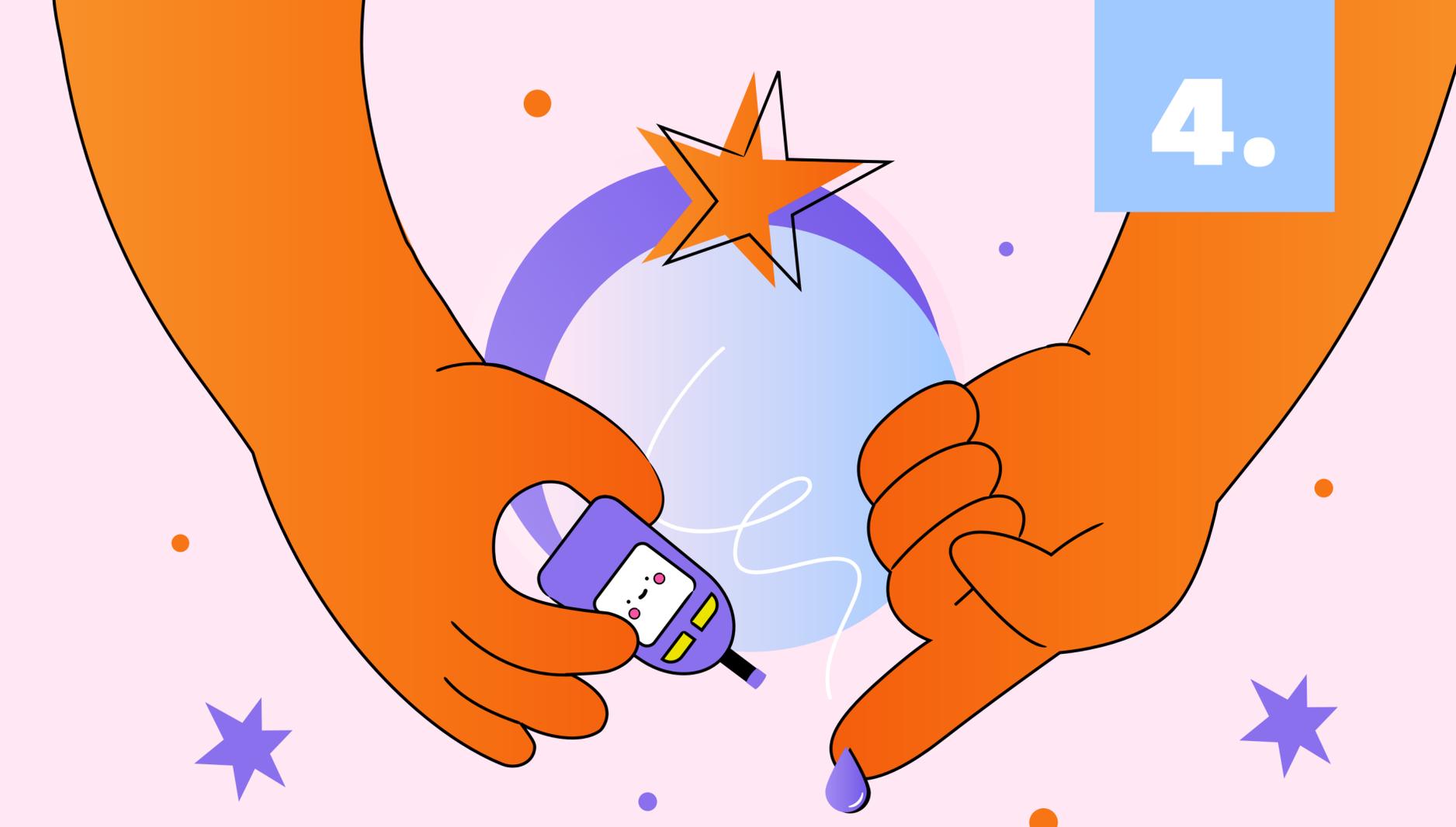




O açúcar é vilão?

A maioria dos pacientes com diabetes tipo 2 tem obesidade abdominal. “O grande vilão dos hábitos alimentares é o excesso. Não apenas de açúcar, mas também de outros itens ricos em carboidratos, como pão, massas e frutas com alto índice glicêmico”, diz o endocrinologista Levimar Araújo. O açúcar acumulado exige que o pâncreas produza mais insulina para inserir a glicose nas células, situação que pode levar a descompensações.

Quando uma refeição tiver mais carboidratos, uma dica é adicionar fibras ao prato. Quem está com a doença sob controle pode saborear um brigadeiro de vez em quando. O ideal é degustar o doce após o almoço ou o jantar, em vez de comê-lo sozinho no meio da tarde. Assim previne-se a multiplicação de picos de insulina ao longo do dia, lembrando que cada elevação brusca dos níveis de açúcar no sangue aumenta o risco de infartos, entre outros problemas.



4.

Para cada tipo, um **tratamento**

○ controle da alimentação (fazer contagem de carboidratos, por exemplo) e a prática regular de atividade física são importantes no tratamento de todas as formas de diabetes. O arsenal de medicamentos varia conforme o tipo da doença. Quem tem diabetes 1 precisa receber insulina. A escolha do produto depende de critérios como tempo de diagnóstico e idade do paciente. Em geral, são combinadas uma insulina lenta (com efeito por 24 horas) de uso contínuo e outra de ação rápida, para ser aplicada antes das refeições. Há ainda as bombas de insulina, dispositivos eletrônicos para a administração automática do medicamento na quantidade exata que a pessoa precisa.

Como os pacientes do tipo 2 produzem insulina, o objetivo do tratamento é melhorar a captação do hormônio naturalmente fabricado

pelo organismo. Existem medicações orais e subcutâneas que atuam de diferentes modos: aprimorando a ação da insulina; estimulando a liberação desse hormônio; reduzindo a secreção do glucagon, hormônio que aumenta a glicose; diminuindo a absorção de carboidratos pelo intestino; eliminando glicose pela urina, entre outros.

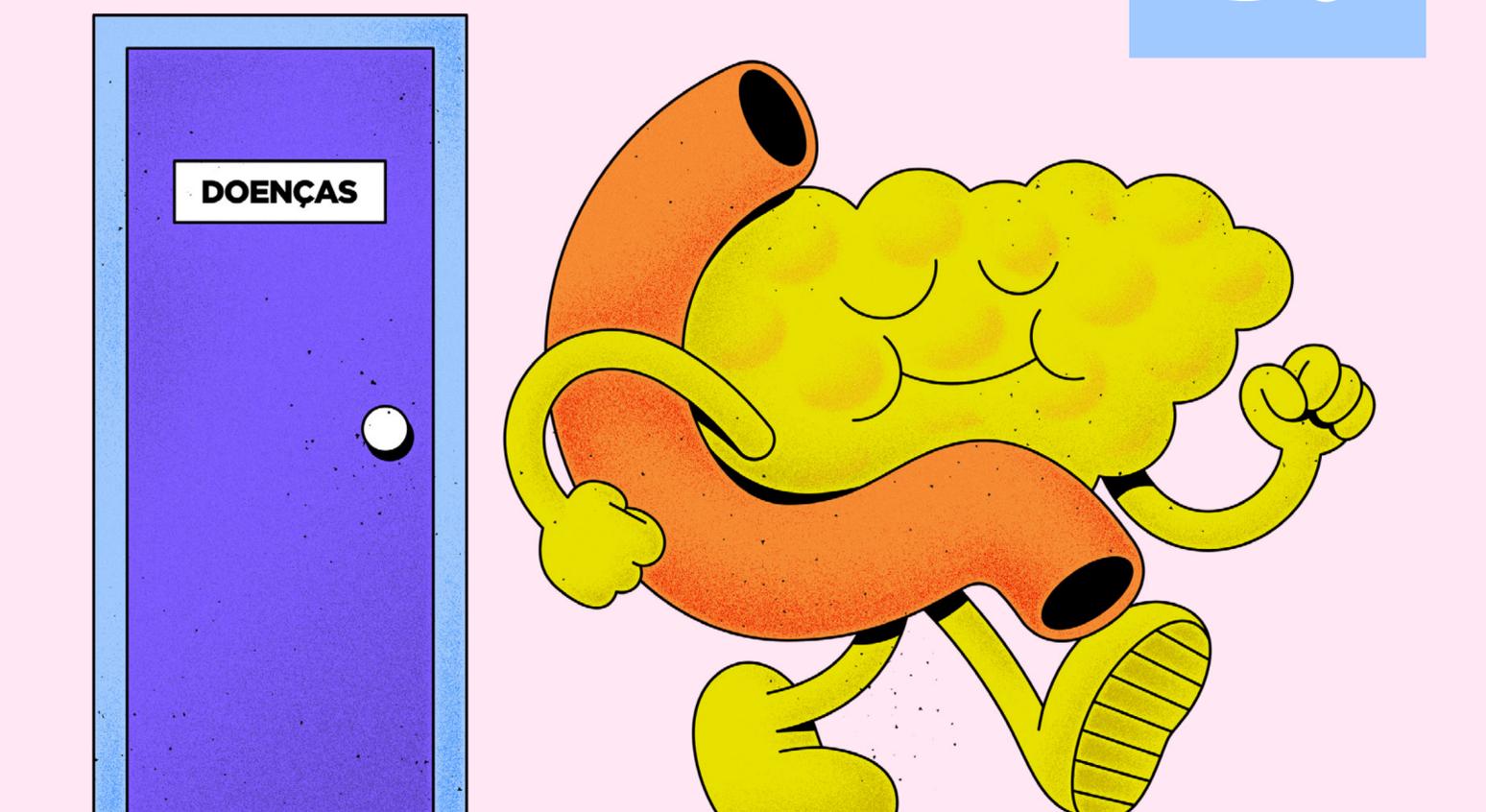
“Com o passar do tempo, pode haver a necessidade de acrescentar um pouco de insulina à

noite, para que o diabético tipo 2 acorde com um nível mais adequado de glicemia”, explica o endocrinologista Levimar Araújo.

“Caso o organismo comece a perder a capacidade de secretar insulina porque o pâncreas entrou em exaustão, essa adição do hormônio será importante.”

Para conter o pré-diabetes e o diabetes gestacional, a mudança de hábitos é imprescindível. Algumas pessoas melhoram só de fazer dieta. Outras, porém, precisam de medicamentos para impedir ou refrear a doença. No caso de gestantes com muitos picos de glicemia, “hoje em dia é possível controlá-los com medicação oral ou insulina (rápida ou lenta). O objetivo é reduzir complicações tanto para a mãe quanto para o feto”, afirma o especialista.

**É essencial
mudar hábitos
alimentares e
praticar atividade
física para conter
o pré-diabetes
e o diabetes
gestacional**



Se não tratar, complica

Pacientes com diabetes costumam reter sódio em excesso, o que ocasiona hipertensão. A resistência à insulina também provoca aumento do colesterol, dos triglicérides e do ácido úrico. É o que os médicos chamam de síndrome metabólica.

A falta de tratamento do diabetes acarreta várias complicações, entre elas, alterações nos vasos sanguíneos e obstruções na microcirculação no fundo do olho, essas últimas motivo de retinopatia e até de cegueira. Controlar mal a doença pode, ainda, provocar lesões nos rins e disfunções cardiovasculares, como aterosclerose, infarto e AVC. Outras consequências são problemas de circulação, infecções e feridas que não cicatrizam e afetam os membros inferiores, podendo exigir sua amputação.



“Controlo para viver bem”



Beatriz Scher, @biabetica, 29 anos, relações-públicas, do Rio de Janeiro

Desde os meus 6 anos, quando recebi o diagnóstico de diabetes tipo 1, não houve um dia sem medir a glicemia e aplicar insulina. Meus pais me ensinaram que esse é o preço para viver bem. Nem sempre estou feliz com a doença, mas tenho consciência de que vou passar mal se não mantiver um bom controle. Duas vezes por semana, eu troco a cânula subcutânea inserida na barriga, no braço ou na perna para manter a aplicação da insulina de forma contínua, conforme minha necessidade, por meio de uma bomba de infusão.

Pratico atividade física quatro vezes por semana, minha alimentação é balanceada, e conto os carboidratos seguindo a indicação do endocrinologista e da nutricionista. Adoro pudim de leite e posso comer uma fatia de vez em quando. É só avisar a bombinha 15 minutos antes para que ela calcule o nível ideal de insulina. O conhecimento é a chave do sucesso no controle da doença, por isso criei um perfil temático no Instagram, hoje com 50 mil seguidores. Quero melhorar a aceitação do diabetes e facilitar a vida de quem convive com ele.

R\$ 8 mil

para a causa da saúde!

Mais do que uma publicação gratuita com conteúdo de qualidade, este e-book é um produto social. Ele gera doação para **23 ONGs da área da saúde**.

[CLIQUE AQUI PARA CONHECÊ-LAS](#)

As instituições são as mesmas apoiadas pela **Sorria**, marca de produtos sociais da **Editora MOL** e da **Raia Drogasil**, que também são as realizadoras deste e-book.

Esta publicação tem o patrocínio das marcas apresentadas em sua capa – parte do valor investido por elas vira doação.

Você já conhece a **Sorria**?

Se você gosta de se informar sobre saúde e bem-estar e de fazer o bem, vai adorar a Sorria: uma coleção de livros fáceis de ler, baratinhos e com informações confiáveis. E, ao comprar, você faz uma doação!



SAIBA MAIS E CONFIRA CONTEÚDOS GRATUITOS

**COMPRE NA
DROGA RAIA**

**COMPRE NA
DROGASIL**

COFUNDADORES Roberta Faria (CEO) e Rodrigo Pipponzi (Chairman)

MOL
EDITORA

REDAÇÃO Claudia Inoue (Chief Creative Officer), Dilson Branco (Chief Content Officer), Marcia Kedouk (diretora editorial), Cristiane Teixeira e May Tanferri (editoras-chefes de núcleo), Larissa Fernandez (editora de arte), Carol D'Avila e Natalia Schiavon (designers), Carolina Siqueira (editora de foto e vídeo), Ana Maria de Paula (produtora gráfica), Giselly Corrêa (estagiária de jornalismo) e Laura Lopez (estagiária de produção) **COMUNICAÇÃO & IMPACTO** Raíssa Pena (Chief Communications Officer), Roberta Barbieri (gerente de comunicação), Júlia Lima, Karolyne Oliveira e Lara Fernandes (analistas de comunicação), Karine Priester e Clara Rezende (designers), Jaqueline Barbosa (analista de estratégias digitais), Joana Leal (coordenadora de relacionamento com ONGs), Diuliane Prado (analista de relacionamento com ONGs) e Andressa Marques (estagiária da Bolsa Helaine Martins) **OPERAÇÕES** Christianne Toledo (Chief Operations Officer), Duda Schneider (gerente de parcerias), Beatriz Leão (analista de parcerias), Andréa Breschiliare (gerente de operações de varejo), Richard Furtado e Thaís da Silva (analistas de operações de varejo), Ludson Fróes (analista de inteligência de dados), Rafaela Carvalho (diretora de engajamento) e Karen Borges (analista de engajamento) **GESTÃO** Gersiane Hosang (Chief Financial Officer), Elaine Duarte (gerente financeira), Marcela Morais e Luana Gomes (analistas financeiras), Gisele Soares (gerente de gente e cultura), Isabella Viel (analista de gente e cultura), Estefano André (analista de facilities) e Nilda Dias (copeira) **APRESENTANDO TAMBÉM** Artur Louback (Chief Innovation Officer), Vanessa Henriques (gerente executiva do Instituto MOL), Glaucia Souza (designer do Instituto MOL), Carol Muccida (gerente de novos negócios), Raphael Boamorte (analista de planejamento) e Vitória Prates (estagiária do Instituto MOL) **COLABORADORES** Cristiane Segatto (reportagem e edição), Júlio Yamamoto e Ana Faustino (revisão) **ILUSTRADORES** Camila Barbieri (item 4), Leonardo Vargas (item 2), Maurício - We Are Epic! (capa) e Tchaco (itens 3 e 5) **CONSULTOR** Levimar Araújo, endocrinologista, professor de fisiologia da Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais e presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD).

FALE COM A MOL

WWW.EDITORAMOL.COM.BR

REALIZAÇÃO

MOL
EDITORA

Druga
Raia

+ DROGASIL

AUDITORIA

vacc
Verdus | Auditoria | Consultoria | Contabilidade

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Saúde sem segredo diabetes [livro eletrônico] :
um guia rápido e fácil para você se cuidar /
diretor Dilson Branco. -- 1. ed. -- São Paulo :
Editora MOL, 2023.
PDF

ISBN 978-65-89634-85-0

1. Diabetes 2. Diabetes - Cuidados e tratamento
3. Diabetes - Diagnóstico 4. Diabetes - Dietoterapia
I. Branco, Dilson.

23-177340

CDD-616.462

Índices para catálogo sistemático:

1. Diabetes : Tratamento : Medicina 616.462

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129