

# BOLETIM EPIDEMIOLÓGICO

# DIABETES

## Você sabe o que é Diabetes?

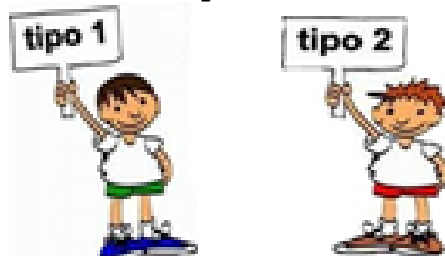
É uma doença bastante comum entre a população do Brasil e do mundo. É considerada uma doença crônica, ou seja, não tem cura, mas tem controle e as pessoas portadoras podem aprender a conviver com ela. O seu controle é fundamental para prevenir os possíveis danos que a doença pode gerar e permitir uma boa qualidade de vida para as pessoas que a possuem.

## Como ocorre essa doença?

O Pâncreas, que é um órgão do nosso corpo, produz a insulina, hormônio que ajuda a glicose a entrar nas células. As células usam essa glicose para gerar energia. Se não houver insulina ou se sua quantidade estiver baixa, a glicose se acumula no sangue e as células ficam sem energia para trabalhar. Dessa forma, podemos dizer que a insulina é quem transporta a glicose até as células, como os carteiros fazem com as suas cartas, entregando-as de casa em casa. No seu organismo, o carteiro é a insulina, a carta é a glicose e a sua casa é a célula.



## Existem dois tipos de Diabetes



## Diabetes tipo 1

Neste tipo de diabetes, o organismo não consegue produzir insulina suficientemente. Os portadores de diabetes tipo 1 necessitam de injeções diárias de insulina para manterem a glicemia do sangue em valores normais.

Também é chamada de diabetes Juvenil porque se manifesta na juventude. Inúmeros fatores genéticos e ambientais contribuem para a ativação imunológica que desencadeia esse processo.



## Diabetes tipo 2

Este é o tipo mais comum de diabetes e corresponde a 90% dos casos. Geralmente, ocorre em pessoas que estão acima do peso ideal e com mais de 40 anos de idade. Neste tipo de diabetes, a insulina é produzida, mas sua ação é dificultada pelo excesso de peso, o que gera resistência do hormônio pela célula, como se ela fechasse a porta para entrada da insulina levando ao aumento de glicose no sangue. Sendo assim, apesar da pessoa produzir a insulina ela não consegue ter seu efeito esperado.



## É possível prevenir essa doença?

Manter hábitos saudáveis ajudam a prevenir o diabetes tipo 2. Por isso, é recomendado:

- Comer diariamente verduras, legumes e, pelo menos, três porções de frutas.
- Reduzir o consumo de sal, açúcar e gorduras.
- Parar de fumar.
- Praticar exercícios físicos regularmente (30 min/dia em 5 dias por semana)
- Manter o peso controlado.

## Tenho Diabetes, e agora? Como tratar?

### 1) Alimentação balanceada



São alimentos saudáveis para o diabético:

- Legumes crus ou cozidos (principalmente os verdes: vagem, brócolis, quiabo, chuchu, etc.)
- Vegetais frescos (saladas de folhas)
- Arroz integral, cevada e aveia Pão e cereais integrais
- Carnes magras cozidas ou grelhadas
- Feijão ou lentilha Frutas

São alimentos que não devem ser consumidos pelo diabético

- Açúcar
- Doces
- Bebidas Alcolólicas
- Refrigerantes e sucos adoçados
- Massas (macarrão, tortas, empadas)
- Farináceos (Pão branco, bolachas, bolo, etc)
- Frituras e gorduras



## 2) Prática de atividade física



Para os diabéticos a recomendação de atividade aeróbica diária, ou pelo menos a cada 2 dias.

A duração necessária de uma sessão de exercício depende da intensidade e da frequência semanal dos exercícios. Nos pacientes diabéticos, a duração de um exercício deve ser planejada para minimizar riscos de hipoglicemia, geralmente sendo necessária a reposição de carboidratos quando o exercício tiver duração > 60 minutos. A recomendação mais atual para diabéticos é de 150 minutos de exercícios de moderada intensidade por semana ou 75 minutos de exercícios de alta intensidade por semana ou uma combinação de ambos.

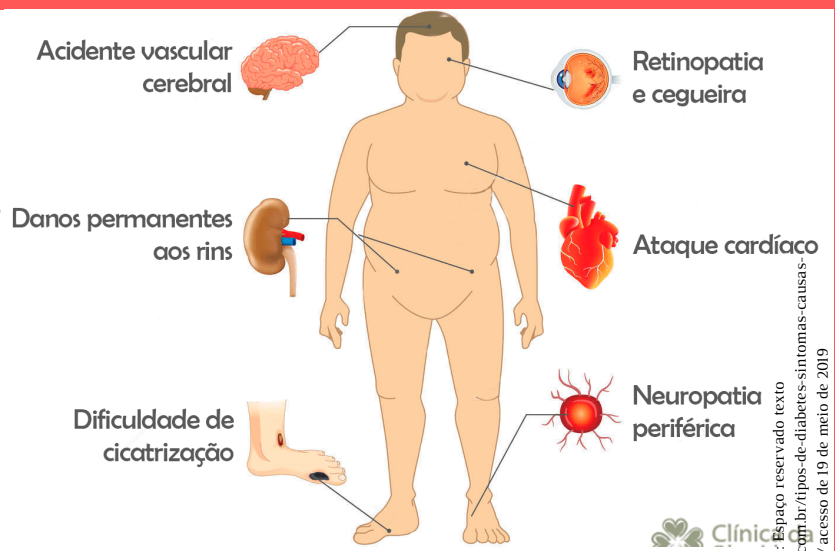
## Como saber se a glicemia (taxa de glicose no sangue) está alta?



adaptado por [www.saboridades.com](http://www.saboridades.com)

### 3) Medicação

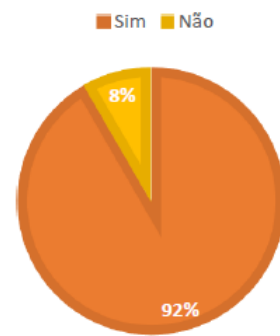
O diabetes, quando não tratado corretamente, pode evoluir para formas mais graves e apresentar muitas complicações muito sérias como mostrado na ilustração ao lado.



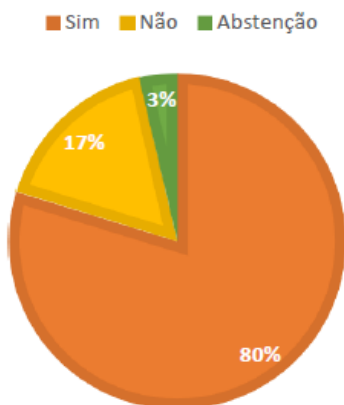
### A Diabetes no Município

No município de Jataí- Go, 83 pessoas, diabéticas e não diabéticas, foram questionadas sobre seus hábitos de vida e também sobre seus conhecimentos a respeito dessa doença.

#### UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PODE INFLUENCIAR NO APARECIMENTO DA DIABETES?



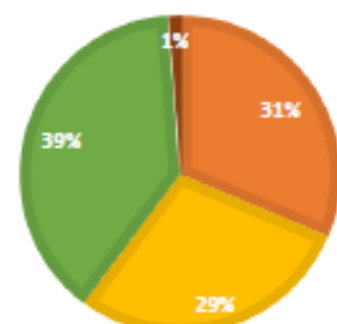
#### UMA PESSOA OBESA TEM MAIS CHANCE DE DESENVOLVER DIABETES?



O que descobrimos com esses dados? Percebemos que a maioria das pessoas questionadas entendem a relação entre o desenvolvimento da doença com os hábitos de vida. Por exemplo, as maiores chances de desenvolver a doença nas pessoas obesas e a influência da alimentação saudável nesse processo.

#### VOCÊ CONSIDERA QUE TEM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

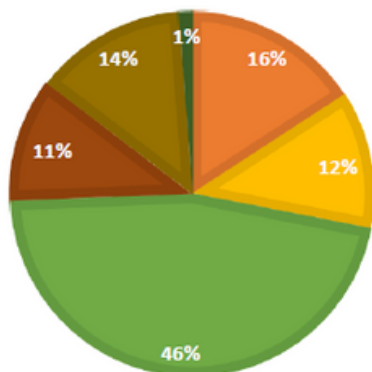
■ Sim ■ Não ■ Às vezes ■ Não quis responder



Apesar disso, a maioria das pessoas questionadas realizam atividade física apenas às vezes, contribuindo para o sedentarismo, e também não consideram a sua alimentação como saudável na maioria das vezes.

## VOCÊ PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA?

■ Nunca ■ Quase nunca ■ Às vezes ■ Quase sempre ■ Sempre ■ Não quis responder



### Atenção!

A diabetes é uma doença muito séria, por isso, deve ser prevenida com cuidado. ENTÃO, FIQUE DE OLHO NO PRATO E NA BALANÇA! Assim, não se esqueça de separar 30 minutinhos do seu dia para as atividades físicas. Além disso, tente também evitar ao máximo os alimentos processados e diminuir, por exemplo, o açúcar do cafezinho.

### Referências

- SÃO PAULO. Prefeitura Municipal de Campinas. Cartilha de orientações viver com... DIABETES. Campinas: 2011.
- MINAS GERAIS. Universidade Federal de São João del-Rei. Cartilha de Orientações sobre DIABETES. Divinópolis: 2014/2015.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Mitos e Verdades. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/publico/vivendo-com-diabetes/mitos-e-verdades> Acesso em: 29 de maio de 2019.
- BRASIL. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes. Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil, 2017-2018.

Feito por: Irena, Kátia, Leandra, Oberdan e Victoria.