

## O que é a Diabetes Mellitus?

A Diabetes Mellitus (DM) é uma doença crónica que ocorre quando o organismo não consegue produzir insulina suficiente ou não consegue utilizar a insulina produzida, levando a um aumento dos níveis de açúcar no sangue.

## Como se faz o diagnóstico?

O diagnóstico faz-se observando-se aumento dos níveis de glucose (açúcar) no sangue. Geralmente, não existem queixas, mas, em alguns casos, a pessoa pode queixar-se de:



## Como se pode controlar a doença?

- **Alteração de hábitos alimentares:** comer cerca de 6x/dia. Preferir cereais integrais, vegetais, frutas, legumes, laticínios, alimentos ricos em fibra. Evitar bebidas açucaradas e alimentos com açúcar. Preferir gorduras como o azeite. Reduzir consumo álcool.

- **Exercício físico** regular: pelo menos 2h30, distribuídas pela semana.

- **Medicação** oral ou injetável



## Que exames se devem fazer para verificar o controlo?

Para verificar se o controlo da Diabetes Mellitus tipo 2 está adequado utiliza-se a:

- **Hemoglobina A1C** – esta análise indica-nos o valor médio da glicemia (açúcar no sangue) nos últimos 3 meses. Deve ser repetida de 6/6 meses (se DM bem controlada) ou de 3/3meses (se DM não controlada)
- Por vezes a equipa de saúde pode dar indicação para fazer medições da glicémia em jejum, antes ou 2h após as refeições para avaliar o impacto das medidas terapêuticas.

## Consultas médicas e de enfermagem

Para que a vigilância da diabetes mellitus seja feita corretamente os utentes diabéticos devem ter:

- Consultas médicas pelo menos 2x/ano
- Consultas de enfermagem pelo menos 1x/ano

- O número de consultas médicas /enfermagem pode aumentar sempre que se justifique, como no diagnóstico recente ou descompensação da doença.

## Complicações da Diabetes Mellitus

A diabetes afeta todo o organismo, podendo causar:

- **Problemas nos rins** - insuficiência renal
- **Problemas nos olhos** – retinopatia
- **Problemas nos pés** – diminuição da sensibilidade e circulação que podem favorecer o aparecimento de feridas
- **Problemas neurológicos** – alterações digestivas ou urinárias, tensão baixa,...
- **Problemas cardiovasculares** – acidente vascular cerebral (AVC), enfarte, disfunção sexual, doença arterial periférica (doença das artérias dos membros inferiores).

A prevenção e deteção precoce destas complicações é feita através de rastreios periódicos.

## A reter...

- A diabetes é uma doença crónica.
- O diagnóstico faz-se observando-se níveis elevados de açúcar no sangue.
- Podemos controlar a doença com alteração de hábitos alimentares, exercício físico e medicação.
- O controlo da diabetes pode ser avaliado através de exames, tais como a HbA1C.
- Os diabéticos devem ser seguidos em consultas médicas (pelo menos 2x/ano) e em consultas de enfermagem (pelo menos 1x/ano).
- A diabetes afeta todo o organismo (coração, cérebro, vasos sanguíneos, rins, olhos e sistema neurológico), daí a importância de uma participação ativa no controlo da doença.



## Diabetes *Mellitus*

- O que devemos saber -



### Trabalho realizado por:

- Catarina Oliveira
- Maria Gouveia

*Médicas internas de Medicina Geral e Familiar*

outubro de 2016

Próxima revisão: outubro 2019