

# Diabetes

## O que é a Diabetes?

Quando nós digerimos os alimentos, o açúcar entra no nosso sangue. Este açúcar é chamado de glicose e o nosso corpo usa-o para obter a energia que necessitamos. Os alimentos doces transformam-se em glicose. Outros alimentos, especialmente os ricos em carboidratos (amido), tais como arroz, milho, mandioca, inhame, batata e pão ou outros alimentos feitos de trigo, também se podem transformar em glicose.

Diabetes significa ter muito açúcar no sangue. Na diabetes, além de dar-nos energia, o açúcar acumula-se no sangue e provoca danos ao organismo.



Alimentos contendo amido, por exemplo, pão, tornam-se doces na boca.

O tipo mais comum de diabetes é a chamada diabetes Tipo 2. A diabetes Tipo 2 é causada principalmente por actividade insuficiente, ingestão de alimentos não saudáveis – especialmente alimentos processados e embalados – e aumento do stress e a desigualdade nas nossas vidas. A Diabetes é uma doença “crónica”, o que significa prolongada e que pode melhorar ou piorar, mas nunca desaparece completamente.

Para viver saudável com diabetes, é muito importante controlar a quantidade (nível) de açúcar no sangue. A diabetes é perigosa porque o açúcar elevado no sangue pode causar problemas como cegueira, perda de membros, perda da capacidade de ter relações sexuais, AVC (trombose) ou até mesmo a morte. Quando se mantêm os níveis de açúcar dentro do normal, esses problemas podem ser evitados, e pode-se ter uma vida produtiva e saudável. A isso se chama “controlo” da diabetes.

## É possível ser saudável com diabetes?

Os medicamentos e cuidados médicos não podem curar a diabetes. Mas, as pessoas podem ser saudáveis com diabetes se aprenderem sobre a doença e tomarem cuidado para controlá-la por si próprias. As coisas mais importantes a fazer são: comer alimentos saudáveis, fazer exercícios, manter os dentes e as gengivas limpas, cuidar dos pés, encontrar formas de reduzir o stress e descansar o suficiente. Em alguns casos, os medicamentos também são necessários.

Profissionais de saúde também tratam a diabetes reunindo as pessoas em grupos de apoio para aprenderem sobre a doença e a cuidarem de si mesmas. (ver página 29).



## Sinais de diabetes

Os primeiros sinais de diabetes são, muitas vezes, difíceis de reconhecer. Às vezes pode não haver sinais. Muitas pessoas têm diabetes sem saber.

### SINAIS QUE PODEM SER DA DIABETES

- Sede
- Micção (urinar) frequente
- Visão turva
- Falta de energia ou cansar-se facilmente
- Cicatrização lenta das feridas
- Pés que parecem dormentes
- Infecções repetidas por fungos (candida) nas mulheres

Estes sinais são comuns a muitos problemas de saúde, por isso não se pode dizer se uma pessoa tem diabetes apenas através desses sinais. Faça um teste de sangue para ter a certeza. (ver páginas 10 a 12).

### **SINAIS DE PERIGO**

Quando os níveis de açúcar no sangue ficam muito altos, eles causam:

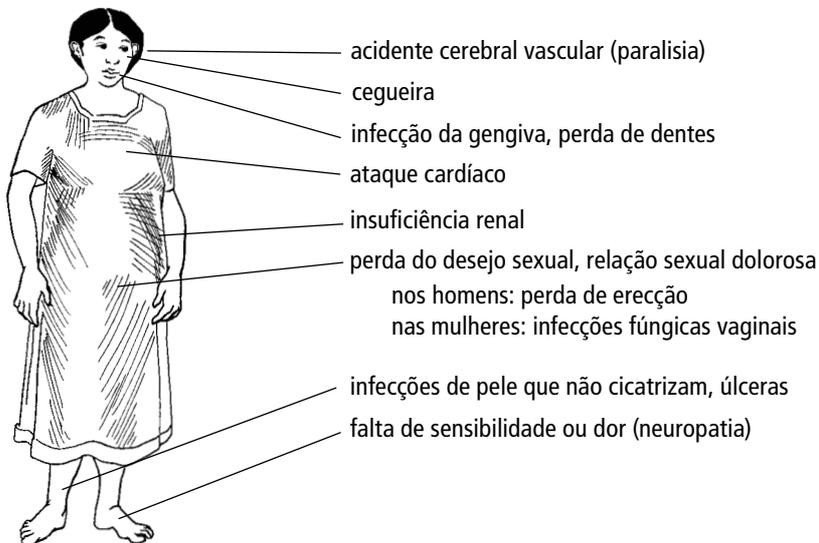
- Sede intensa
- Fraqueza extrema, sonolência ou confusão
- Fome
- Perda de peso, mesmo que a pessoa coma o suficiente

Uma pessoa com esses sinais de perigo deve ser testada e tratada rapidamente. A pessoa pode morrer de níveis muito altos de açúcar no sangue se não for tratada. Ver Açúcar elevado no sangue (hiperglicemia) (página 32).



## **Problemas causados por diabetes não controlada**

Se a diabetes não for tratada durante meses ou anos, os níveis altos de açúcar podem danificar órgãos, nervos e vasos sanguíneos. Isto causa sérios problemas no corpo que podem levar a danos permanentes ou até mesmo à morte.



Os níveis elevados de açúcar no sangue podem causar danos nos nervos. Muitas pessoas com níveis mais elevados começam a sentir dor nos pés, ou os pés perdem sensibilidade. Os níveis elevados também causam problemas na circulação sanguínea que podem fazer com que as feridas curem lentamente. A pessoa pode ficar cansada rapidamente. Os níveis elevados de açúcar no sangue podem danificar os olhos e os rins, fazendo com que funcionem mal ou parem de funcionar.

### Todos esses problemas são agravados por:

- Hipertensão arterial (ver página 24 e Doença Cardíaca em desenvolvimento)
- Fumar (ver página 24)

Ter tensão alta faz com que seja mais difícil para o seu coração trabalhar e bombear sangue, causa danos noutros órgãos e faz com que os níveis de açúcar no sangue sejam altos. Fumar provoca tensão alta e torna mais provável o surgimento de um acidente vascular cerebral (AVC) ou um ataque cardíaco (veja Doença Cardíaca, em desenvolvimento). É importante que alguém com diabetes pare de fumar e baixe a sua tensão alta.

Mas a diabetes não tem de levar a esses problemas. Ao comer alimentos saudáveis, fazer exercício suficiente e reduzir o stress, pode-se manter os níveis de açúcar no sangue controlados. As infecções da boca e no pé são facilmente evitadas aprendendo algumas maneiras de cuidar dos seus pés, dentes e gengivas (ver páginas 22 a 25).

## Tipos de diabetes

Existem 3 tipos de diabetes:

A **diabetes Tipo 1** geralmente acontece em pessoas jovens e surge rapidamente. A causa da diabetes Tipo 1 não é conhecida. É muito menos comum que a Tipo 2. (ver página 5)

Se uma criança ou adulto jovem sente sede a maior parte do tempo, sente-se fraco ou perde peso apesar de comer bem, teste-o imediatamente. (ver página 10). Se ele tem diabetes Tipo 1, ele precisa de tratamento urgente.

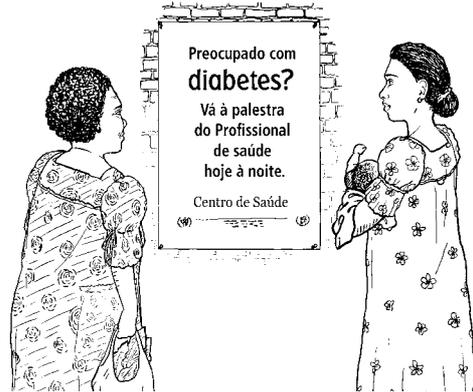
A diabetes Tipo 1 significa que essa pessoa não consegue processar bem o açúcar. Para viver, ele precisará de injectar, todos os dias, um medicamento chamado insulina pelo resto de sua vida. Ele precisará de insulina e equipamentos, além de educação e apoio para usá-lo correctamente.



A barriga é um lugar comum para injectar insulina.

A **diabetes Tipo 2** geralmente começa em adultos e surge lentamente, mas os jovens também podem ter. A maioria das pessoas com diabetes tem o Tipo 2 e isso é, principalmente, o que se trata neste capítulo.

As pessoas que comem mais alimentos processados, açucarados e ricos em carboidratos e têm menos actividade física são mais propensas a ter diabetes Tipo 2. O mesmo acontece com as pessoas com barriga grande, com familiares com diabetes ou que passaram fome por muito tempo.



Tratar a diabetes Tipo 2 começa com uma alimentação saudável, aumentando a actividade física e reduzindo o stress. As pessoas com diabetes Tipo 2 também podem beneficiar-se de medicamentos (páginas 18 a 21) ou de plantas medicinais. (página 21)

A **diabetes gestacional** é um tipo de diabetes Tipo 2 que surge em algumas mulheres grávidas. Uma mulher com diabetes gestacional terá açúcar elevado no sangue e também o bebé no seu útero. Após o parto, o seu nível de açúcar no sangue pode voltar ao normal ou a mulher pode desenvolver diabetes Tipo 2.

As mães com diabetes gestacional podem ter gravidezes difíceis e os seus bebés tendem a crescer muito no útero, tornando o parto difícil. Uma mulher com diabetes deve ter o parto num hospital, caso precise de um parto por cesariana. O bebé pode nascer com níveis baixos ou altos de açúcar no sangue ou problemas respiratórios.

A diabetes gestacional é controlada principalmente com uma alimentação saudável e, por vezes, com medicamentos ou plantas medicinais.



A maioria das mulheres com diabetes pode dar à luz bebés saudáveis.

### Planear uma gravidez sendo diabética

Se tem diabetes e deseja engravidar, é melhor controlar os níveis de açúcar no sangue antes de iniciar a gravidez. Converse com um profissional de saúde, se toma medicamentos para a diabetes, porque pode ser necessário alterar os medicamentos antes de engravidar. Embora as mães não passem a diabetes para os seus bebés, esta doença pode afectar a gravidez e a saúde do bebé, por isso é importante cuidar de si.

## O que causa a Diabetes Tipo 2?

Os estilos de vida não saudáveis causam a maioria da diabetes Tipo 2. Muitas pessoas adoecem com diabetes por causa do excesso de alimentos processados que entram nas suas comunidades e alteram o seu estilo de vida. As causas de diabetes incluem:

### Alimentos não saudáveis

As bebidas açucaradas, doces e alimentos processados, e a farinha branca introduzem muito açúcar no sangue, além de deixar o corpo com gordura extra. Os alimentos processados e embalados podem ser difíceis de resistir. Às vezes, eles são mais baratos e, nas cidades, muitas vezes estão mais disponíveis do que os alimentos saudáveis e frescos. Mas, esses alimentos processados causam diabetes e outros problemas sérios de saúde.



### Não movimentar seu corpo o suficiente

As pessoas que estão cultivando, caminhando, fazendo trabalho físico ou brincadeiras activas queimarão açúcar extra no sangue como combustível. As pessoas que se sentam ou ficam paradas a maior parte do dia não queimam açúcar suficiente, por isso, este permanece no seu sangue.

### Stress

Quando as pessoas estão sob muito *stress* o tempo todo, o seu corpo usa mal o açúcar. Isso faz com que os níveis de açúcar no sangue aumentem.

### Gordura em redor da barriga

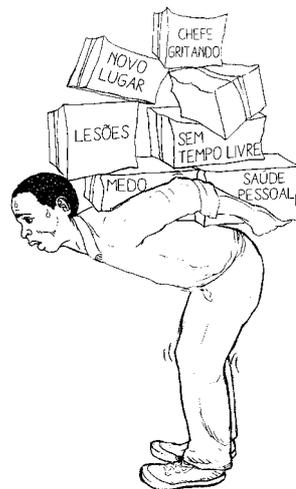
Uma cintura larga parece tornar as pessoas mais propensas a ter diabetes.

### Familiares com diabetes

A diabetes ocorre em famílias, por isso as pessoas que têm familiares com diabetes são mais propensas a ter diabetes.

### Malnutrição

Se as pessoas não comerem o suficiente, os seus corpos podem usar mal o açúcar dos alimentos. Isso pode começar na infância ou até mesmo antes do nascimento, enquanto o bebé está no útero.



Quando o *stress* se acumula, isso pode afectar a sua saúde.

## Envelhecimento

As pessoas idosas são mais propensas a ter diabetes.

## Produtos químicos

Alguns produtos químicos afectam a forma como o nosso corpo usa o açúcar. Eles podem chegar até nós no local de trabalho, através da poluição na comunidade ou porque são adicionados a alimentos ou outros produtos que usamos.



## Como os produtos químicos contribuem para a diabetes

Junto com a comida que comemos e a maneira como vivemos, alguns produtos químicos causam diabetes. Sabe-se que trabalhar, comer, beber ou respirar qualquer um desses produtos químicos aumenta o risco de diabetes:

- **As dioxinas** são sub-produtos da fabricação de pesticidas e papel, e da queima de plásticos.
- **PCBs** são um tipo de produto químico usado na indústria para isolamento e lubrificação.
- **Os ftalatos** são frequentemente encontrados em cremes e óleos para cuidados do corpo.
- **Bisfenóis** são encontrados em garrafas plásticas usadas para água mineral, sumos e refrescos.
- **Metais pesados** como chumbo, mercúrio, arsénio e cádmio são libertados no ambiente pela indústria, tais como perfuração e refinação de petróleo, mineração e outras.
- **Os pesticidas** são usados para matar insectos ou ervas daninhas.

A melhor maneira de se proteger desses produtos químicos é não usá-los. Se houver produtos químicos no seu local de trabalho e não conseguir convencer o seu chefe a mudar para produtos químicos mais seguros, tente não respirá-los ou tocá-los. Use uma máscara e outras roupas protectoras e lave as mãos com frequência para que os produtos químicos não entrem na sua comida ou na boca.

Os produtos químicos estão em nosso redor. Coma alimentos que não tenham sido pulverizados com pesticidas. Tente encontrar produtos de limpeza doméstica e higiene corporal que não tenham ou tenham poucos produtos químicos.

A poluição química da água, do ar e dos alimentos nos locais de trabalho é o problema mais difícil. Ela só pode ser resolvida quando a comunidade pressionar os proprietários, e os governos a imporem regras à indústria.



Para mais informações sobre como proteger os nossos alimentos, água, terra e ar, consulte o *Guia Comunitário de Saúde Ambiental*.

## Porque é que mais Pessoas têm Diabetes?

A diabetes e os problemas relacionados com o coração, tais como tensão alta, costumavam afectar principalmente as pessoas dos países ricos. Agora, os países de baixa renda também têm esses problemas. Eles surgem quando as formas tradicionais de vida mudam e as famílias são separadas. Novos alimentos, novas substâncias químicas, novos empregos e novos modos de vida mudam o que as pessoas comem e quanto exercício fazem. Algumas dessas mudanças parecem facilitar a vida, mas também aumentam o risco de diabetes e outras doenças crónicas. A cada ano, mais pessoas estão tendo diabetes e apanham-na em idades mais jovens.



Muitas vezes, o tipo de trabalho que as pessoas têm ou a vida da cidade em geral significam que as pessoas não andam muito. Elas também podem sentar-se a maior parte do dia no trabalho ou comer mais alimentos fabricados e processados.



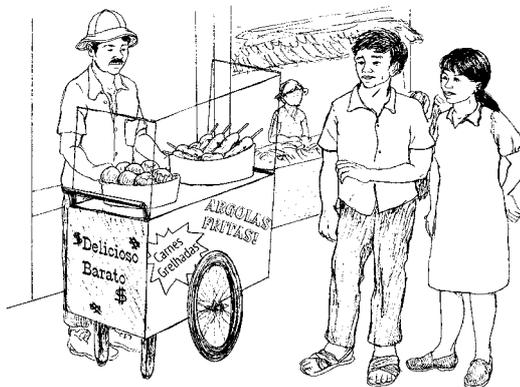
### Novo Lugar, Novos Problemas

Há dez anos, o Amílcar e a Serena deixaram a sua aldeia para encontrar trabalho na cidade.

De certa forma, a vida é mais fácil agora. Em vez de cavar e passar o dia todo na machamba, a Serena trabalha numa fábrica. Ela senta-se o dia todo e costura. O Amílcar trabalha varrendo o chão, na estação de comboios.

Na aldeia, eles andavam por toda a parte. Na cidade, caminhar é perigoso, então eles apanham o autocarro. O Amílcar costumava jogar futebol, à noite. Agora ele costuma ir a um bar local e assiste desporto na TV para relaxar.

A sua comida também mudou. Em vez de comer alimentos que eles plantam ou colhem, eles agora compram comida preparada e bebidas açucaradas de vendedores ambulantes ou alimentos embalados das lojas. Esses alimentos têm bom sabor. Eles são convenientes. Mas muitos desses alimentos processados são ricos em açúcar e cheios de produtos químicos.



A Serena e o Amílcar estão ganhando peso em redor da sua barriga. Os seus músculos não são tão fortes como quando trabalhavam na machamba. Numa triagem de diabetes, os níveis de açúcar de Amílcar foram encontrados um pouco altos e a Serena já tem diabetes e dor nos nervos dos pés.

O profissional de saúde na triagem ajudou a Serena a fazer um plano para andar rapidamente à volta da fábrica com alguns colegas de trabalho, todos os dias à hora do almoço. Ele aconselhou o Amílcar a beber

água, que está disponível na estação de comboio, em vez de bebidas açucaradas.

Em casa, eles farão mais refeições com vegetais frescos que compram no mercado. Oxalá essas mudanças ajudem a controlar a sua diabetes.



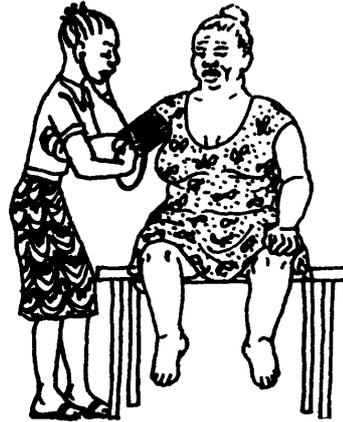
# Testando para a Diabetes

Os níveis de açúcar no sangue podem ser testados por um teste de sangue ou de urina. Os exames de sangue são mais precisos

## Quem deve ser testado?

Uma pessoa deve ser testada a diabetes se:

- tiver sinais de diabetes (ver páginas 2 e 3).
- tiver um membro da família com diabetes.
- tiver uma cintura larga e mais de 40 anos.
- tiver história de tensão alta (ver a página 24)
- tiver tido um bebé muito grande (mais de 4 kg ou 9 lb).
- for jovem e tiver possíveis sinais de diabetes tipo 1. (ver página 4).



## Exames de sangue

Todos os tipos de diabetes podem ser detectados medindo os níveis de açúcar no sangue. O profissional de saúde pode fazer mais de um tipo de teste para diagnosticar diabetes ou repetir um teste. Os testes também podem ser usados para controlar a diabetes, ajudando a ver como os resultados mudam em resposta às mudanças na sua dieta, actividade ou nos medicamentos (ver páginas 18 a 19).

Os exames de sangue medem se os níveis de açúcar no sangue da pessoa estão normais, se estão um pouco altos ou se tem diabetes. Se os níveis de açúcar no sangue estiverem altos, mas ainda não tão altos quanto a diabetes, a pessoa pode prevenir a diabetes comendo alimentos melhores e saudáveis, e fazendo mais exercícios.

Existem 2 testes de sangue comuns para diabetes. Um é chamado de teste de glicemia em jejum e outro é o teste de A1C.



**A Glicemia em Jejum (FBS ou FPG)** é o teste mais comum. Este teste é feito de manhã antes da pessoa comer qualquer coisa. Algumas unidades sanitárias testam os níveis de açúcar no sangue com um glucómetro, um aparelho que mede o açúcar numa gota de sangue retirada do dedo. Ou a unidade sanitária pode tirar sangue numa seringa e enviá-lo para o laboratório. O resultado do teste de glicemia em jejum depende do sistema de medição usado no seu país. Se medido em mmol/l (milimoles por litro), os resultados serão um número entre 4 e 20. Se você 6,9 mmol/l ou mais, poderá ter diabetes. Se no seu país se medir em mg/dl (miligramas por decilitro), o resultado será um número entre 80 e 350. Nesta escala, pessoas com 125 mg/dl ou mais podem ter diabetes.

**Menos de 5,6 mmol/l ou 100 mg/dl:** o seu nível de açúcar no sangue está bom.

**Mais de 5,6 mmol/l ou 100 mg/dl, mas menos de 6,9 mmol/l ou 125 mg/dl:** Este é um aviso – fazer alterações na sua vida agora pode preveni-lo de ter diabetes. Se você estiver perto do número mais elevado, o esforço extra para se alimentar de forma saudável e praticar actividades físicas ou exercícios é especialmente importante.

**Mais de 6,9 mmol/l ou 125 mg/dl:** A diabetes está confirmada e é necessário tratamento. Quanto maior o número, maior a probabilidade da pessoa ter uma emergência devido ao elevado nível de açúcar no sangue (página 32) ou sérios problemas de saúde (página 3).

Alguns testes podem ser feitos com uma gota de sangue da ponta do dedo (ver página 18). Para outros testes, uma seringa de sangue será retirado do seu braço. Um profissional de saúde qualificado numa unidade sanitária pode fazer isso com segurança, causando apenas uma pequena ou nenhuma dor.



**O Teste de A1C** (teste de hemoglobina glicosilada, também chamado de HbA1C ou HgbA1C) dá uma média do nível de açúcar no sangue de uma pessoa nos últimos 3 meses. Uma pessoa não precisa de estar em jejum para fazer este teste. A unidade sanitária colhe uma amostra de sangue com uma seringa e envia-a para o laboratório. O resultado do teste de sangue A1C será percentual (%) geralmente entre 4% e 14%. Se o resultado for próximo a 6,4%, ou for maior, pode haver evidências da diabetes. Se o número for apenas um pouco menor que 6,4%, é necessário cuidar de si mesmo de várias maneiras (ver página 13) e ser testado novamente a diabetes no futuro.

**Menos de 5,7%:** o seu nível de açúcar no sangue está bom.

**Mais de 5,7%, mas menos de 6,4%:** Este é um aviso - fazer alterações na sua vida agora pode impedir que você tenha diabetes. Se você estiver perto de 6,4%, um esforço extra para se alimentar de forma saudável e praticar actividade física ou exercício é especialmente importante.

**Mais de 6,4%:** confirma-se a diabetes e é necessário tratamento. Quanto maior o número, maior a probabilidade de uma pessoa ter uma emergência devido ao alto nível de açúcar no sangue (página 31) ou sérios problemas de saúde (página 3).

## Teste de Urina

Os testes de urina podem mostrar que uma pessoa tem diabetes. As fitas dos testes de urina mudam de cor se houver açúcar na urina. Faça o teste assim que a pessoa urinar. Uma pessoa não precisa de estar em jejum para fazer o teste.

Os exames de urina nem sempre são determinantes para detectar alguns casos de diabetes, porque os níveis de açúcar precisam de subir muito (10 mmol/l ou 180 mg/dl) antes que o açúcar passe para a urina. Por isso, se o exame de urina não mostrar diabetes, mas houver outro motivo para pensar que pode haver diabetes, faça um exame de sangue.

*Embora se sinta bem agora, a diabetes já está causando danos. Mas, mesmo pequenas mudanças no que come podem mantê-lo saudável.*



### E se eu tiver diabetes?

Se for diagnosticado com diabetes pode ser preocupante. Ver página 26 as formas de obter apoio.

Muitas pessoas têm dificuldade em aceitar que têm diabetes. Ninguém quer acreditar que tem uma doença que terá que controlar pelo resto da sua vida, e pode não acreditar que há algo errado se não se sentir doente. Mas mesmo que não sinta, os altos níveis de açúcar no sangue prejudicam o seu corpo. Essa é a má notícia. Mas a boa notícia é que ainda pode viver uma vida boa e longa cuidando de si mesmo.

# Permanecendo Saudável com Diabetes

Previna e controle a diabetes comendo alimentos saudáveis, sendo activo, movimentando o seu corpo e reduzindo o *stress*. Essas coisas podem ajudá-lo e à sua família a permanecer saudável mesmo se não tiver diabetes.



*Uma bebida açucarada é como veneno para o seu corpo - pode causar diabetes.  
A água mantém o seu corpo bem.*

## Coma alimentos saudáveis

Os alimentos que os nossos ancestrais comiam não causavam diabetes. Se possível, coma mais alimentos produzidos por si ou que outras pessoas cultivam, colhem, criam ou caçam. Evite alimentos embalados e processados e outros alimentos, e *junk foods* (comida rápida). Eles são prejudiciais e um desperdício de dinheiro. Veja mais sobre como comer bem com pouco dinheiro. Ver páginas 12 e 13 em Alimentar-se Bem para a Boa Saúde. Faça uma lista de tudo o que a família come numa semana. Reveja a lista com um profissional de saúde para falar sobre que alimentos ajudam mais ou quais

causam mais problemas, e depois converse com a sua família sobre como fazer mudanças.



## Substitua alimentos ricos em carboidratos (amido) por vegetais

Os alimentos ricos em carboidratos (amido), tais como arroz, milho, trigo, inhame, batata, banana e mandioca são frequentemente os principais alimentos que as pessoas comem. Mas, os alimentos ricos em carboidratos (amido) transformam-se em açúcar nos nossos corpos. Uma pessoa com diabetes pode ser capaz de lidar com pequenas quantidades de alimentos com amido, mas não com grandes quantidades. Substituir alguns alimentos ricos em carboidratos (amido) por verduras e folhas verdes adiciona vitaminas e nutrientes.

Quanto mais duro o seu corpo trabalha, mais alimentos ricos em carboidratos (amido) pode comer sem que eles causem danos ao seu corpo. Uma pessoa que trabalha no campo durante todo o dia pode comer mais do que a que fica sentada ou permanece parada a maior parte do dia.



Esta pessoa tem um emprego numa fábrica e precisa de ficar sentada durante todo o dia. Ela deve comer apenas uma pequena quantidade de alimentos com amido, por exemplo: 2 tortilhas OU 1 chávena de feijão OU 2 pequenos pedaços de fruta OU 1 chávena de arroz. Ela pode comer mais vegetais frescos ou alimentos ricos em proteínas.



Esta pessoa trabalha fora o dia todo e anda muito, e alimentos ricos em amido nas suas refeições, junto com vegetais e alimentos ricos em proteínas, ajudam a ter energia suficiente.

## Grãos integrais são melhores

Grãos são alimentos ricos em carboidratos (amido) que precisamos para ter energia. Grãos integrais com as camadas de gérmen e farelo ainda ligados, como arroz integral e trigo integral, são mais saudáveis. Escolha farinhas feitas de grãos integrais.

As farinhas e o arroz branco são processados em fábricas para remover o gérmen nutritivo e farelo para que eles durem mais tempo nas prateleiras das lojas sem se estragarem. Sem o farelo e o gérmen saudáveis, os grãos processados transformam-se, muito rapidamente, em açúcar no corpo e podem elevar o nível de açúcar no sangue a níveis perigosos. Tente não comer grãos processados.

## Coma alimentos com fibra

A fibra é a parte mais rija das plantas, tal como folhas, caules, raízes e brotos. A fibra ajuda a diminuir a rapidez com que o açúcar é absorvido pelo sangue. Isso ajuda a controlar o açúcar no sangue, protege o corpo e melhora a digestão. Alimentos com fibras incluem legumes, feijão e outras leguminosas, grãos integrais, frutas, nozes e sementes.

Para obter mais fibras:

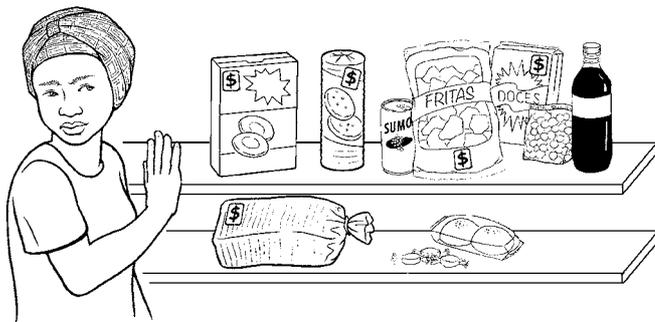
- Depois de moer e ferver, é seguro comer as folhas de mandioca. Embora as pessoas estejam acostumadas a comer as raízes da mandioca e taro, as folhas dessas plantas têm muita fibra.
- Faça farinha de feijão como soja e fava.
- Coma vegetais verdes sempre que puder.
- Coma arroz castanho, vermelho ou preto ou grãos integrais.

### Coma alimentos com proteínas

Combinado com uma boa mistura de outros alimentos saudáveis, alimentos ricos em proteínas como peixe, ovos, carne, nozes, sementes, *tofu* e *tempeh* não aumentam o açúcar no sangue e são bons para a diabetes.

### Coma menos alimentos embalados e limite o álcool e bebidas açucaradas

Os alimentos em embalagens ou latas podem ser tentadores. Eles são fáceis de armazenar e preparar e podem ter um bom sabor. Mas, os alimentos embalados geralmente têm muito açúcar, sal e ingredientes não saudáveis. Se está cansado, com fome ou stress, poderá ter dificuldade de resistir a alimentos embalados. Como as drogas ou os cigarros, esses alimentos fazem-lhe sentir-se bem por algum tempo. Então, passado o efeito do açúcar, sente-se pior do que antes. Todos na família beneficiar-se-ão por não comer esses alimentos ou pelo menos de comer menos. Muitos alimentos processados usam óleo de palma porque é um ingrediente barato, mas é menos saudável do que outros óleos vegetais.



As empresas de alimentos sabem como vender os seus produtos e até mentem e dizem que a comida é boa quando não é. O seu objectivo é ganhar dinheiro, e não mantê-lo saudável.

Os refrigerantes açucarados são especialmente maus para si. Eles contêm uma grande quantidade de açúcar e elevam, muito rapidamente, os níveis de açúcar no sangue. Até mesmo sumos de frutos contêm muito açúcar. Beba água ou chá sem açúcar, podendo adicionar folhas de hortelã ou limão à sua água ou chá para dar mais sabor. Pode acostumar-se com menos açúcar no seu chá ou café, usando um pouco menos a cada semana. Embora todos os frutos tenham açúcar, comer frutos inteiros em vez de sumo de frutos é melhor para a sua diabetes, porque a fibra da fruta é boa para si. As bebidas com álcool também se transformam em açúcar no corpo, por isso é melhor evitar ou limitar o consumo de álcool.

### Com que frequência comer

Saltar uma refeição pode levar a um baixo nível de açúcar no sangue (ver página 31) ou fazer com que se coma demais na próxima refeição. Ter uma refeição muito grande pode elevar o açúcar no sangue (ver página 32). Comer a mesma quantidade de comida 3 vezes por dia ou fazer pequenas refeições 4 vezes ao dia, pode ajudá-lo a manter o seu nível de açúcar no sangue mais estável.



*Mudar muitos hábitos de uma vez é difícil. Como profissional de saúde, eu ajudo as pessoas a escolherem um hábito a mudar de cada vez, como tomar bebidas menos açucaradas ou parar de fumar. Até mesmo a mudança de um hábito pode fazer uma grande diferença.*

### Faça mais actividade física

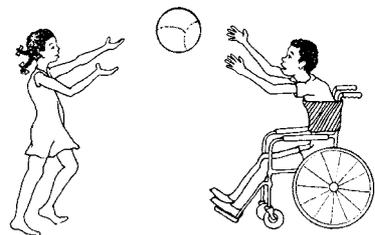
A actividade física é uma excelente maneira de manter baixos os níveis de açúcar no sangue. Fazer pelo menos algum movimento todos os dias, e não apenas de vez em quando, é importante. Para tratar e prevenir a diabetes, tente andar rápido, dançar, praticar desporto ou qualquer exercício que faça o seu coração bater mais rápido por 30 minutos ou mais. Quanto mais actividade, melhor.

Em lugares onde o trabalho diário é fisicamente difícil, provavelmente pratica actividade física suficiente. Mas se estiver sentado ou em pé, num lugar, o dia todo, talvez seja necessário pensar em maneiras de se movimentar mais.

Muitas pessoas acham mais fácil estar activo com os outros em vez de sozinhos. Ser activo também é mais fácil quando é divertido, como caminhar com amigos, praticar desporto ou dançar.

Se toma um medicamento como a sulfonilureia ou a insulina para a sua diabetes, ver páginas 19 a 20, o exercício pode baixar demasiado o nível de açúcar no sangue. Para evitar isso, coma alimentos com proteínas e gorduras saudáveis (como um ovo ou peixe) à refeição antes de se exercitar. Se sabe que o açúcar no sangue está baixando, durante ou após o exercício, pode beber sumo de frutos ou comer um pedaço de doce para reverter isso. É por isso que levar esses lanches consigo é uma boa ideia.

Para sinais de queda nos níveis de açúcar no sangue ver Emergências diabéticas (página 31).



## Peso

As pessoas com diabetes tipo 2 são muitas vezes pesadas (gordas). Perder peso pode ajudá-las a serem mais saudáveis e sentirem-se melhor. É por isso que as pessoas podem dizer-lhe para perder peso para controlar a diabetes. Para muitas pessoas, perder peso é muito difícil. Mantenha o foco no controlo do seu nível de açúcar no sangue, aumentando a actividade física, comendo de maneira saudável e reduzindo o *stress*.

## Reduzir o *Stress*

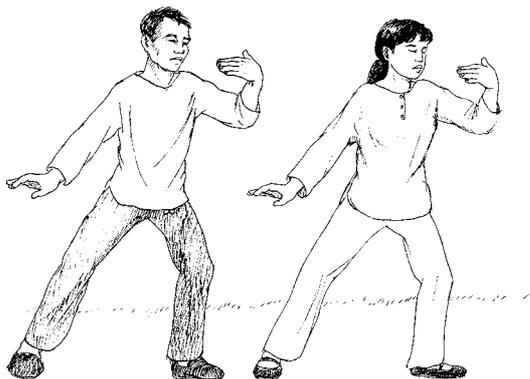
O *stress* é a sensação de ter mais problemas do que pode resolver. Esses problemas podem ser relacionados com o dinheiro, família, moradia, segurança, racismo ou outros perigos. A sensação de *stress*, constantemente, causa vários problemas físicos, incluindo o aumento dos níveis de açúcar no sangue.



Falar sobre o que lhe está a preocupar, com um amigo, membro da família ou grupo de apoio de confiança, pode ajudar a reduzir o *stress*, especialmente quando as pessoas encontram formas de ajudar umas às outras. Não tenha medo de pedir ajuda.

Construir autoconfiança também reduz o *stress*. Muitas vezes vivemos com medo porque os outros são mais poderosos do que nós. Podemos nos sentir fracos porque a nossa saúde é má ou não temos dinheiro suficiente. Mas

podemos aprender a construir com as nossas próprias forças. Alguns problemas podem ser muito maiores do que algo que podemos resolver sozinhos e, para eles, precisamos de trabalhar com os outros (ver páginas 27 a 29). Mas há muito que podemos fazer sozinhos. Faça planos para tentar algo novo para melhorar a sua saúde, como caminhar mais ou experimentar um novo alimento. Quando tiver sucesso, criará confiança na sua capacidade de fazer mais.



Meditação, oração ou exercícios como o tai chi e yoga também são boas maneiras de reduzir o *stress*.

## Controlar o Açúcar no Sangue com Medicamentos

Aprenda como o comer, exercitar-se e tomar medicamentos afectam o seu corpo, para evitar que o nível de açúcar no sangue suba tanto que faça com que não se sinta bem ou se torne uma emergência (hiperglicemia, ver página 32). Os medicamentos para diabetes (ver páginas 20 a 21 e 33 a 40) podem ajudar a baixar ainda mais os níveis de açúcar no sangue, mas o excesso de insulina ou sulfoniluréias pode torná-los muito baixos e causar baixa taxa de açúcar no sangue (hipoglicemia, ver página 31). Se toma estes medicamentos, verifique os níveis de açúcar no sangue com frequência até saber o que os faz subir e descer. Dessa forma, pode saber que está controlando bem a sua diabetes.

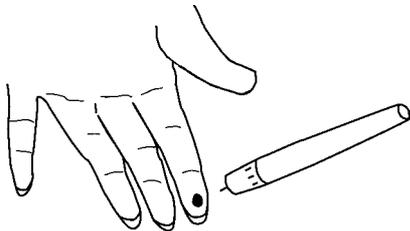
### Testando os seus níveis de açúcar no sangue

Como discutido em Testando para Diabetes, nas páginas 10 a 11 os testes de sangue podem ser usados para diagnosticar diabetes. As pessoas também usam exames de sangue para controlar a diabetes. Usar um medidor de açúcar no sangue (glicómetro) e fazer um teste de A1C são duas maneiras de controlar os níveis de açúcar no sangue. Eles dão informações diferentes, mas ambos são úteis.

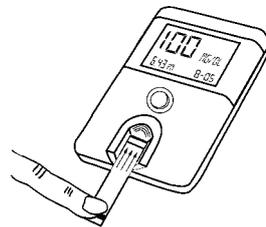
Um glicómetro é uma máquina simples que lê a quantidade de açúcar no sangue no momento em que se testa. É melhor testar em diferentes momentos do dia para ver como os resultados do teste mudam antes e depois das refeições e de dia para dia. Pode testar:

- Antes de uma refeição. Um bom intervalo está entre 4,4 - 7,2 mmol / l (80 - 130 mg / dl).
- 2 horas após o início de uma refeição. Um bom nível é inferior a 10 mmol / l (180 mg / dl).

Para testar, ponha uma gota de sangue do dedo numa fita de teste e o nível de açúcar no sangue vai aparecer no glucómetro. Dependendo do glucómetro, as instruções podem ser dadas para pôr a fita do teste no glucómetro antes de adicionar a gota de sangue à fita do teste (ver abaixo) ou as instruções podem dizer para pôr primeiro a gota de sangue na fita do teste.



Use uma agulha ou uma lanceta para obter uma única gota de sangue que se põe na fita do teste.



Para este tipo de glucómetro, ponha a fita do teste em primeiro lugar, em seguida, toque no final da fita do teste para a gota de sangue no seu dedo.

Algumas pessoas têm glucómetros em casa e podem fazer o teste com frequência. Outros usam um glucómetro num centro de saúde local ou com um grupo de apoio para diabetes. Os glucómetros podem ser compartilhados entre muitas pessoas com segurança. Mas não compartilhe as agulhas ou lancetas para retirar sangue – elas podem transmitir o HIV ou outras doenças que são transmitidas pelo sangue.



O teste de A1C (teste de hemoglobina glicosilada) está disponível apenas nalguns centros de saúde ou hospitais. Este teste dá o nível médio de açúcar no sangue nos meses anteriores, por isso mostra como está controlando a sua diabetes em geral, em vez do seu nível nesse dia. Para a maioria das pessoas com diabetes, um bom nível é inferior a 8,0%. Se este teste estiver disponível, tente fazê-lo uma ou duas vezes por ano.

O seu profissional de saúde ou programa de diabetes pode usar números ligeiramente diferentes para a sua situação pessoal. O importante é que entenda o seu corpo, o que afecta o seu nível de açúcar no sangue e que nível faz sentir-se melhor.

## Medicamentos para diabetes

Os medicamentos não curam a diabetes. Mas alguns medicamentos podem baixar os níveis de açúcar no sangue. Assim como algumas plantas medicinais.



A maioria das pessoas começa a controlar a diabetes tipo 2 sem medicamentos. A alimentação saudável, exercícios e plantas medicinais são muitas vezes suficientes para reduzir os níveis de açúcar no sangue, para que a pessoa permaneça saudável.

Se a alimentação saudável, mais exercício e as plantas medicinais não ajudarem a melhorar os sinais numa pessoa, os medicamentos podem ajudar a evitar que o nível de açúcar no sangue fique muito alto e impedir que novos problemas surjam. Às vezes, um profissional de saúde pode fazer com que se combinem dois medicamentos ou, após algum tempo, possa alterar a dose ou os medicamentos que o doente usa.

Os medicamentos devem ser tomados regularmente e no momento correcto. Certifique-se de que os membros da família também compreendam os efeitos adversos comuns dos seus medicamentos (ver páginas 33 a 40) e o que fazer em caso de emergência (ver páginas 30 a 32). Lembre-se: os medicamentos são apenas uma parte do auto cuidado. É necessário comer alimentos saudáveis e permanecer activo enquanto toma medicamentos para a diabetes.

## Metformina

A metformina (ver página 33) é um medicamento muito comum para a diabetes e é a melhor escolha para muitas pessoas. A metformina é geralmente tomada 2 vezes ao dia. Quando se inicia o tratamento com a metformina, pode causar dores de estômago e diarreia. Isso geralmente desaparece em 1 a 2 semanas e muitas vezes pode ser evitado tomando metformina com a refeição. Se os efeitos adversos agravarem ou não melhorarem com o tempo, o seu profissional de saúde poderá parar o medicamento ou reduzir a dose. As pessoas com doença renal ou hepática não devem usar metformina.

## Sulfoniluréias

As sulfoniluréias (ver página 34), tais como glibenclamida, glipizida e tolbutamida, são tomadas geralmente 1 a 2 vezes ao dia antes das refeições.

O perigo das sulfoniluréias é que elas podem baixar os níveis de açúcar no sangue, causando tontura, fraqueza, desmaio, tremores, sudorese ou até a morte (ver página 31). Se algum desses sinais aparecer, coma ou beba algo doce rapidamente para aumentar o açúcar no sangue. Certifique-se de que os membros da família também conheçam os sinais de hipoglicemia e o que fazer para ajudar.

Para evitar que o açúcar no sangue fique muito baixo durante o tratamento com as sulfoniluréias:

- Não perca as refeições. Se você não comeu, não tome a sulfoniluréia.
- Comer alimentos proteicos ou outros alimentos nutritivos ao pequeno-almoço.
- Comer alimentos adicionais quando fizer trabalho físico, exercício ou desportos.
- Mantenha o sumo de frutas, doces ou açúcar consigo para o caso de começar a sentir-se fraco ou tonto.

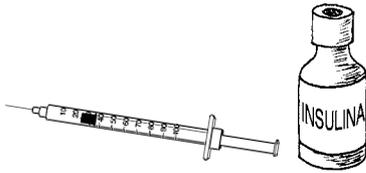
Se o nível de açúcar no sangue baixar muito, o seu profissional de saúde poderá interromper o medicamento ou reduzir a dose.

Outro possível efeito adverso das sulfoniluréias é o aumento de peso. Pode precisar de prestar mais atenção à dieta e ao exercício, ou mudar para a metformina ou insulina. Depois de uma pessoa ter tomado sulfoniluréias por muitos anos, eles podem não funcionar tão bem para manter os níveis baixos de açúcar. Se isso acontecer, fale com um profissional de saúde.

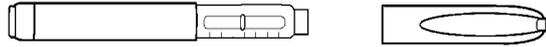
## Insulina

A insulina (ver página 38) é administrada por injeção. É o caminho mais rápido para baixar o açúcar no sangue. Injectar insulina pode ser assustador no início, mas as pessoas aprendem como fazê-lo e se acostumam a isso. As pessoas com diabetes tipo 1 precisam de insulina para viver.

A insulina é uma hormona que o corpo produz para manter os níveis de açúcar no sangue num bom nível. As pessoas com diabetes tipo 1 não produzem insulina. As pessoas com o tipo 2 não produzem insulina suficiente. Existem muitos mitos sobre a insulina. A insulina não causa cegueira, não agrava a diabetes e não cria dependência quando se começa a tomá-la. A insulina permite-lhe gerir a sua diabetes e viver uma vida saudável.



A maioria das pessoas usa uma seringa para injectar insulina.



A insulina também se apresenta sob a forma de canetas especiais, em que uma agulha é colocada para cada injeção. Estas são mais fáceis de usar, mas são mais caras.

Existem diferentes tipos de insulina. As insulinas de acção prolongada são usadas uma ou duas vezes ao dia para manter o nível de açúcar no sangue num bom nível dia e noite. As insulinas de acção curta são usadas antes das refeições, para que os alimentos ingeridos não aumentem muito o nível de açúcar no sangue. Ver página 38.

Um perigo da insulina é que ela pode diminuir muito os níveis de açúcar no sangue (ver página 31). Uma pessoa pode ficar confusa, tonta, perder a consciência e até morrer de insulina em excesso. Evite baixos níveis de açúcar da mesma forma que as sulfonilurías, tentando não perder refeições e levando doces para emergências. Ver página 20.

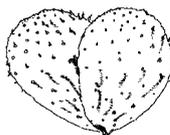
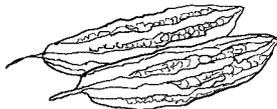
Se tiver um medidor caseiro de glicemia (glucómetro), monitore os níveis de açúcar ao tomar insulina para ter a certeza de que eles não ficarão muito baixos. Se não tiver um glucómetro ou faltarem fitas, é melhor usar uma dose menor de insulina para evitar que os níveis de açúcar no sangue se tornem perigosamente baixos. Sem uma maneira de verificar o nível de açúcar no sangue, ter um nível um pouco alto é mais seguro.

## Plantas Medicinais baixam o açúcar no sangue

Em todo o mundo, os ervanários e curandeiros (médicos tradicionais) encontraram alimentos e plantas medicinais que podem ajudar a reduzir o açúcar no sangue. Aqui estão alguns exemplos:

Pergunte aos curandeiros locais quais são as plantas medicinais disponíveis na sua área para baixar o açúcar no sangue, a melhor maneira de usá-las, e se elas são seguras de usar, enquanto também se usa insulina ou outros medicamentos.

- Melão amargo
- Canela
- Fenacho
- Açafraão
- Amora
- Berberina
- Aloe vera



- Vinagre
- Chá Mate
- Gymnema
- Folhas amargas
- Folha de moringa
- Raiz de gengibre



# Prevenir e Tratar Complicações da Diabetes

## Cuide dos seus pés

Um bom cuidado com os pés é uma das preocupações mais importantes para as pessoas com diabetes. Os danos nos nervos causados pela diabetes podem levar à perda de sensibilidade nos pés, tornando difícil sentir as lesões. A diabetes também dificulta a cicatrização das feridas e predispõe à infecção. Fungos nos pés (ver problemas da pele, em desenvolvimento) também podem levar à infecção.

Uma infecção no pé pode espalhar-se por toda a perna se não for tratada. A perna pode ficar tão infectada que uma parte dela precise de ser removida (amputada). Mas, bons cuidados com os pés e controlo dos seus níveis de açúcar no sangue podem impedir amputações.

### Verifique os seus pés diariamente

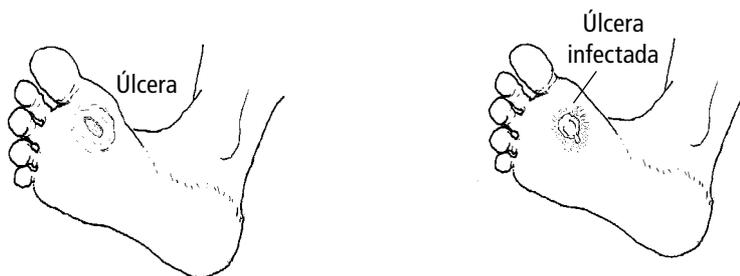
É difícil perceber uma lesão que não se pode sentir. Portanto, se perceber que partes do seu pé estão ficando insensíveis, verifique os seus pés, olhando e tocando-os todos os dias. Se não puder fazer isso sozinho, peça a alguém para ajudá-lo. Algumas pessoas usam um espelho para ver a planta do pé. Procure por bolhas, vermelhidão, cortes ou feridas. Sinta áreas quentes ou inchadas, que podem ser sinais precoces de infecção. Certifique-se também de verificar entre os dedos.

Procure ajuda de um profissional de saúde para qualquer ferida que não cicatrize ou áreas que permaneçam vermelhas, quentes ou inchadas. É importante tratar as feridas precocemente para evitar complicações sérias.



## Cuidados para ferimentos nos pés

Mantenha as áreas feridas limpas e secas. Evite ficar de pé o máximo possível. Use muletas para andar para diminuir a pressão nas feridas.



Limpe as feridas com água limpa ou um anti-séptico. Remova qualquer tecido morto. (o tecido morto parecerá frio ao toque e terá uma cor mais escura.) A imersão do pé em água morna (não quente) pode ajudar a remover o tecido morto. Aplique uma pomada antibiótica e cubra a ferida com gaze ou um pano limpo e macio. Coloque uma compressa sobre ele.

Preste atenção aos sinais de infecção, como vermelhidão, dor, calor, inchaço, ou pus. Tratar as infecções com um antibiótico como a dicloxacilina, cefalexina ou clindamicina (ver Primeiros socorros, antibióticos, páginas 66, 70 e 72).

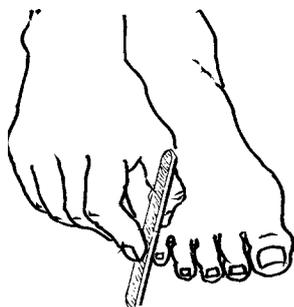
Se as feridas não curam com autocuidado e descanso, procure ajuda médica.

## Prevenir ferimentos nos pés

- Use sapatos ou sandálias, mesmo dentro de casa porque pode pisar em algo afiado e não sentir.
- Lave os pés diariamente e seque-os. Seque sempre entre os dedos.
- Verifique sempre dentro dos sapatos, com as mãos, para se certificar de que não há nada afiado ou áspero antes de calçá-los. Qualquer coisa áspera deve ser acolchoada ou cortada.



## Unhas do pé



Uma unha encravada pode cortar a pele e causar infecção. Se a unha estiver encravada, enfie um pedaço de algodão molhado sob o canto da unha para ajudar a levantá-la. Apare as unhas em linha recta, tomando cuidado para não ferir o dedo do pé, ou use uma lima para evitar que elas se tornem muito longas. Cortá-las em linha recta em vez de curva, pode ajudar a evitar unhas encravadas.

## Meça a tensão arterial

Todas as pessoas com diabetes devem ser examinadas para verificar se têm tensão alta, e todas as que a tiverem devem ser examinadas para diabetes. Como a diabetes, a tensão alta provoca danos ao coração, vasos sanguíneos, rins e outras partes do corpo. Portanto, se sofre de diabetes e tensão alta, as chances de desenvolver doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, doenças renais ou outros problemas sérios são maiores do que ter diabetes ou tensão alta só.

A tensão arterial normal é menor que 140/90 mmHg (ver Doença cardíaca, em desenvolvimento). Se a tensão arterial estiver alta, tente diminuí-la aumentando a actividade física, reduzindo o stress e ingerindo alimentos mais saudáveis. Essas mesmas mudanças ajudam tanto a diabetes quanto a tensão alta.

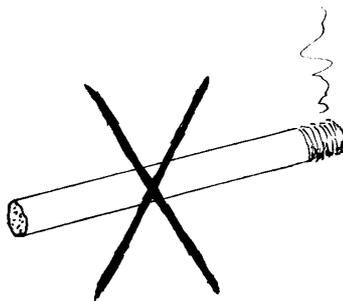
Os medicamentos chamados Inibidores da Enzima Conversora da Angiotensina (IECA) reduzem a tensão arterial e podem proteger contra a insuficiência renal. Outro grupo de medicamentos chamados estatinas ajudam a reduzir o colesterol no sangue, para tornar menos prováveis os problemas cardíacos ou um acidente vascular cerebral nas pessoas com diabetes. Para mais informações sobre medicamentos que reduzem a tensão arterial e o colesterol, consulte Doença cardíaca (em desenvolvimento).



Comer bem para controlar a diabetes também ajudará a prevenir a tensão alta. Comer menos sal ajuda a manter a tensão arterial num bom nível.

## Pare de fumar

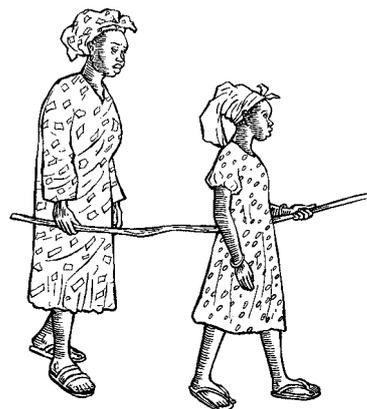
As pessoas que fumam desenvolvem diabetes com mais frequência, e as pessoas com diabetes que fumam têm problemas de saúde mais sérios do que aqueles que não fumam. Fumar tabaco prejudica mais partes do corpo do que apenas os pulmões. Bloqueia o fluxo sanguíneo e aumenta a tensão arterial. Fumar é tão prejudicial para as pessoas com diabetes, que parar de fumar é ainda mais importante do que diminuir o nível de açúcar no sangue. Veja Drogas, Álcool e Tabaco (em desenvolvimento) para ajuda sobre como parar de fumar.



## Visão

Quando os níveis de açúcar no sangue ficam muito altos, a diabetes pode causar visão turva. Isso geralmente desaparece quando o açúcar no sangue volta ao normal. No entanto, a diabetes também pode causar danos permanentes aos vasos sanguíneos dos olhos, levando à perda gradual da visão ou à cegueira. Uma pessoa com diabetes deve ter os seus olhos testados, uma vez por ano ou mais frequentemente, se já tiver algum dano nos olhos.

Se os danos nos vasos sanguíneos dos olhos forem detectados precocemente, eles podem ser tratados por um oftalmologista (especialista em doenças dos olhos) para prevenir a perda de visão.



## Cuidados com a boca

A diabetes piora as infecções da gengiva que, por sua vez, piora a diabetes. As pessoas com diabetes devem escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia com uma escova de dentes e pasta de dente com flúor ou raízes, ou ramos de plantas (mulala, miswak). Se palitos de dentes ou fio dental estiverem disponíveis, use-os para limpar entre os dentes. Para mais informações sobre como prevenir infecções nas gengivas, consulte Boca, Gengivas e Dentes (em desenvolvimento).

Uma pessoa com diabetes beneficiar-se-á de ver um profissional – agente ou técnico de estomatologia, dentista etc. Informe sempre se sofre de diabetes.



## Vacinas

As pessoas com diabetes devem receber vacinas regulares para prevenir doenças como gripe e pneumonia, que podem ser mais graves se tem diabetes.

# Diabetes como uma Segunda Oportunidade

A diabetes é uma doença grave, mas é controlável. O controlo da diabetes oferece às pessoas uma oportunidade de fazer mudanças positivas para que possam ter uma vida saudável, activa e produtiva.

Sem conhecimentos de como cuidar da sua diabetes, a vida pode ser muito difícil. Mas com apoio e conhecimento, as pessoas podem tornar-se mais saudáveis do que antes. Porque a sua saúde depende disso, elas podem assumir outras causas nas suas vidas e comunidades. Elas podem lutar por alimentos mais saudáveis, salários mais justos, deter a poluição química, tornando mais seguro caminhar, ou outras coisas que as ajudem a ser mais activas, a comer melhor e a reduzir o stress nas suas vidas.

## É possível viver com Diabetes

As pessoas com diabetes precisam de mudar a maneira como elas comem e vivem. Aqui estão alguns conselhos para ajudá-lo a fazer alterações:

- **Comece com pequenas mudanças.** Por exemplo, em vez de parar as bebidas açucaradas de uma vez, tente reduzir ao longo do tempo. Lentamente, reduzir a quantidade de açúcar que consome ou aumentar a quantidade de exercícios que faz, é mais fácil de gerir e será mais propenso a manter.
- **Decida, por si mesmo, o que você quer mudar.** Defina um objectivo como caminhar mais, fumar menos ou não fumar, ou ter tempo para brincar com os seus netos.
- **Encontre apoio.** A família, amigos ou outras pessoas com diabetes podem ajudá-lo a fazer mudanças. Os grupos e aulas de diabetes podem conectar pessoas com diabetes para se apoiarem mutuamente.
- **Encontre ajuda para ressentimentos.** É normal que as pessoas com diabetes temam o futuro, fiquem tristes com a perda de saúde ou se irritem com as mudanças necessárias. Os sentimentos de tristeza, depressão ou desespero podem impedir uma pessoa com diabetes de fazer mudanças que ela própria precisa ou quer fazer. Pode ser útil falar sobre essas emoções e aprender maneiras de se sentir melhor. Para mais informações sobre depressão, veja Saúde Mental (em desenvolvimento).
- **Encontre as suas razões para querer ser mais saudável.** O que quer fazer e como quer sentir-se melhor? Por exemplo, pense na sua família e porque quer estar vivo e saudável para ajudá-la no futuro. Os objectivos positivos ajudam-no a fazer mudanças e continuar.



# Acção Comunitária para a Diabetes

Embora as pessoas tenham diabetes e possam fazer alterações para melhorar a sua saúde, as mudanças que podem impedir que mais e mais pessoas sofram de diabetes só podem ser feitas a nível da comunidade. Por exemplo, uma pessoa pode escolher que tipos de alimentos comer, mas as suas escolhas são limitadas pelos tipos de alimentos disponíveis e acessíveis na sua comunidade. Uma pessoa pode querer exercitar-se mais, mas não pode escolher se sua vizinhança é segura o suficiente para fazê-lo. É melhor reunir famílias e comunidades para mudar as condições que causam ou pioram a diabetes.

## Proteger bebés e crianças

Para prevenir a diabetes, alimente bem as mães e as crianças. Dê comida nutritiva suficiente para meninos e meninas. Crianças desnutridas no útero ou na infância têm maior probabilidade de ter diabetes mais tarde. Evite dar às crianças açúcar, doces ou outras comidas não saudáveis.

## Melhore o acesso a alimentos saudáveis

Para aumentar a variedade, quantidade e acesso aos alimentos saudáveis na sua comunidade:

- **Crie aulas de culinária** para ensinar sobre alimentação saudável. Quando as pessoas vêem que os alimentos saudáveis são saborosos e aprendem como prepará-los, eles vão querer comê-los.
- **Passa as tradições alimentares saudáveis da sua cultura.** Quando os alimentos tradicionais favoritos não são saudáveis, é melhor limitar o quanto comemos deles. Escolha os mais saudáveis e peça aos anciãos da sua comunidade para compartilharem as suas receitas.
- **Use escolas para envolver as crianças a plantar, cozinhar e comer alimentos saudáveis.** Lanches oferecidos nas escolas podem ser feitos de grãos, frutas e vegetais locais. Pare a venda de comida não saudável e bebidas açucaradas para crianças dentro e nas proximidades das escolas.
- **Estabeleça cozinhas comunitárias** onde pessoas, sem um lugar para cozinhar, possam preparar comida. As refeições de grupo, saudáveis e de baixo custo, são outra solução.
- **Construa uma horta comunitária** onde as pessoas possam cultivar a sua própria comida. Mesmo cultivar um pouco de comida pode fazer diferença na maneira de comer. Algumas pessoas, nas cidades, plantam comida em telhados, varandas ou em terrenos baldios.



- **Organizar mercados de agricultores** ou cooperativas de alimentos para garantir que as pessoas tenham acesso a alimentos saudáveis e que os agricultores tenham um lugar para vender as suas colheitas. Para mais informações sobre projectos comunitários de alimentos, consulte *Guia Comunitário de Saúde Ambiental*.

### **Crie lugares para exercícios e jogos**

Nas áreas urbanas, as pessoas podem não ter locais seguros onde possam estar activas. As comunidades uniram-se para construir campos de futebol, quadras de basquete e áreas para brincar. Essas áreas geralmente tornam-se locais de reunião da comunidade.

### **Liderar a educação da comunidade**

Ensine o que é a diabetes, de onde vem, os problemas graves que pode causar e por que devem levar a sério mesmo que os sinais não sejam graves no início. Incentive as pessoas a contar as suas histórias sobre a diabetes, compartilhar os seus conhecimentos e fazer perguntas. Elas podem planear comer alimentos mais saudáveis ou fazer exercícios juntos.

Outros tópicos para discussão e acção podem incluir a poluição da água e do ar, o racismo e as condições económicas ou políticas que criam stress na comunidade.



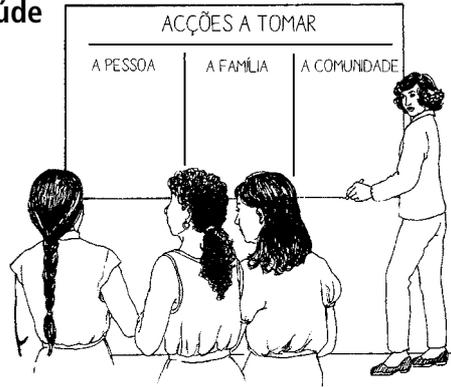
### **Organize o teste em grupo**

Os dias de teste de diabetes são uma boa maneira para as pessoas descobrirem se têm a doença, mesmo que não tenham sinais. Teste pessoas que tenham sinais de alerta listados na página 2 ou que tenham mais de 40 anos e tenham familiares com diabetes. Ver página 10).

Para testar grandes grupos de pessoas, os testes de urina podem ser mais fáceis. Os exames de sangue também são úteis, mas devem ser feitos quando a pessoa ainda não comeu naquele dia, de preferência de manhã antes do pequeno-almoço. Para fazer um exame de urina, uma pessoa não precisa de estar em jejum, mas o examinador deve anotar o tempo do teste e quando a pessoa comeu pela última vez, porque o açúcar sobe depois de comer. Ver mais sobre testes. Para mais informações sobre testes ver páginas 10 a 12.

## Como os agentes comunitários de saúde podem ajudar

Um agente comunitário de saúde pode ajudar os indivíduos, um por um, mas também faz uma grande diferença, reunindo as pessoas para aprenderem juntas, para fazer mudanças na saúde em conjunto e fazer mudanças na comunidade. Por meio de grupos de apoio contínuos, (ver abaixo) os agentes comunitários de saúde podem ajudar as pessoas com diabetes e suas famílias a compartilhar informações sobre a doença, orientar as pessoas a encontrar ajuda no sistema de saúde e apoiar, umas às outras, para fazer mudanças ou tomar os medicamentos. Os agentes comunitários de saúde podem ajudar as pessoas a aprender mais sobre diabetes e que tratamentos e programas estão disponíveis. Os agentes comunitários de saúde podem organizar testes para diabetes, expor mitos e acalmar os medos que as pessoas possam ter sobre diabetes, e prevenir a diabetes por meio de acções comunitárias.



## Grupos de apoio

Um grupo de apoio é um grupo de pessoas que se reúnem regularmente (uma vez por semana ou duas) para se ajudarem mutuamente. Um grupo de apoio pode começar num bairro, escola, igreja ou local de trabalho – onde quer que um grupo de pessoas queira iniciar um. Às vezes, um agente comunitário de saúde, trabalhador do centro de saúde ou professor começará e participará do grupo. Outros grupos pedem que essas pessoas se encontrem com eles apenas algumas vezes.



As pessoas com diabetes reúnem-se para compartilhar maneiras pelas quais aprenderam a cuidar de si mesmas, discutir coisas que são difíceis e ganhar o sentido de comunidade. As pessoas que acabaram de descobrir que têm diabetes podem beneficiar-se de encontros com outras que vivem com a diabetes por um tempo. Os grupos de apoio podem discutir os desafios de cozinhar e comer juntos como uma família, agora que uma pessoa precisa de mudar o que ela come para se manter saudável. E o grupo pode assumir projectos para tornar a comunidade mais saudável para todos. Um grupo de apoio pode continuar e crescer por muitos anos se os participantes acharem útil.

### Outros esforços da comunidade

- Instar os serviços de saúde a oferecer testes gratuitos para pessoas que possam ter diabetes, e certificar-se de que os medicamentos e o material de teste para diabetes estejam disponíveis e sejam acessíveis.
- Lute por água potável para gastar menos com água vendida em garrafas ou bebidas que não sejam saudáveis.
- Pare a poluição química na origem.
- Reduza o uso de pesticidas.



### Movendo-se juntos no Equador

No Equador, um país sul-americano, o governo iniciou uma grande campanha, em 2012, para fazer com que todos se movimentassem. Os organizadores do “*Exercise Ecuador*” decidiram que qualquer parque público, pátio escolar ou centro comunitário poderia ser um lugar para as pessoas se reunirem, se divertirem e se mexerem. O governo treinou jovens e pagou-os para liderar outras pessoas dançando e movendo-se juntos com uma música animada. Cidades e comunidades localizavam lugares onde



as pessoas podiam ir dançar ou fazer exercícios juntos, sem custos, durante a pausa para o almoço, indo ou voltando do trabalho ou da escola. O programa facilita a participação de pessoas de todas as idades e ajuda mulheres grávidas e pessoas com deficiência a envolverem-se.

## Emergências Diabéticas

Existem dois tipos de emergências que podem acontecer a pessoas com diabetes. Uma emergência de baixa de açúcar no sangue (hipoglicemia) acontece com uma pessoa que sabe que tem diabetes e está tomando medicamento ou insulina para tratá-la. Esta emergência é causada por excesso de medicamento ou insulina, ou por comer menos do que o habitual. Uma emergência baixa de açúcar no sangue pode acontecer de repente, mas agindo rápido pode ajudar a pessoa a recuperar-se.

Uma emergência de açúcar elevado no sangue (hiperglicemia) geralmente acontece após a pessoa ter sinais de alerta, mesmo que a pessoa não saiba que tem diabetes.

Se tem diabetes, use uma pulseira ou leve um cartão consigo para mostrar: “Eu tenho diabetes”. Ponha o nome de qualquer medicamento que toma no cartão ou pulseira. Isso ajudará os outros a ajudá-lo se não puder ajudar a si próprio. Ensine os membros da sua família e outras pessoas sobre os sinais de perigo e o que fazer.

Se alguém tiver um problema devido a diabetes, mas não tem a certeza se é de baixo ou muito açúcar no sangue, trate como se fosse baixa de açúcar (dê uma pequena quantidade de açúcar) no caminho para obter ajuda médica.

## Baixo nível de açúcar no sangue (hipoglicemia)

Esta condição só pode acontecer com um diabético que está em tratamento com medicamentos. O nível de açúcar no sangue de uma pessoa pode baixar muito se ela tomar muita insulina ou outro medicamento para diabetes, não comer o suficiente, fizer muita actividade física de uma só vez, esperar muito tempo entre as refeições ou beber álcool. Se uma pessoa teve problemas com baixa de açúcar no sangue, ajude-o a encontrar uma forma melhor de administrar o seu medicamento. Comer com mais frequência ou mais alimentos saudáveis pode prevenir essas emergências.

Alguém com baixo nível de açúcar no sangue pode, primeiro, sentir-se nervoso, suado ou trémulo, e de repente ficar desajeitado, confuso, nervoso ou irritado. Com os primeiros sinais, ele deve comer ou beber algo doce imediatamente. Se ele não o fizer, a sua condição vai piorar. Procure por estes sinais de perigo:

### SINAIS DE PERIGO

- Dificuldade para andar
- Sentir-se fraco
- Dificuldade em ver claramente
- Confusão ou agir de forma estranha (pode confundi-lo por estar bêbado)
- Perda de consciência
- Convulsões

### TRATAMENTO

Se ele estiver consciente, dê-lhe rapidamente açúcar: sumo de fruta, doces ou um copo de água com várias colheres de açúcar irão funcionar. Ele deve comer uma refeição completa assim que esteja bem. Se puder medir o nível de açúcar no sangue com um glucómetro, saberá se o tratamento está funcionando. Se ele ainda estiver confuso ou não começar a sentir-se melhor 15 minutos depois de lhe ter dado açúcar, peça ajuda.

Se ele estiver inconsciente, ponha uma pitada de açúcar ou mel sob a língua. Continue dando pequenas quantidades. Leva tempo para o corpo absorver o açúcar. Quando ele acordar, pode dar mais. Deve ter alguém por perto por 3 ou 4 horas para garantir que os sinais de perigo não voltam.

## Açúcar elevado no sangue (hiperglicemia)

Uma pessoa com diabetes pode ter muito açúcar no sangue se comer muita comida, for menos activa do que o normal, tiver uma doença grave ou infecção, não tomar o medicamento para diabetes ou ficar desidratado. Isso pode acontecer mesmo que a pessoa ainda não saiba que tem diabetes. Antes que haja uma emergência de açúcar elevado no sangue, esses sinais podem significar que a pessoa tem diabetes ou a sua diabetes precisa de um tratamento diferente:

### **SINAIS**

- Sensação de sede e beber muito
- Micção frequente
- Visão turva
- Perda de peso

Se não tratar o açúcar elevado no sangue, ele pode tornar-se muito perigoso e levar ao coma ou até à morte. Pode salvar a vida de uma pessoa pedindo ajuda para esses sinais mais perigosos:

### **SINAIS DE PERIGO**

- Aumento da frequência cardíaca
- Odor frutado na respiração
- Pele seca
- Dor abdominal, náusea, vômito
- Tensão arterial baixa
- Confusão
- Respiração rápida e profunda
- Perda de consciência

### **TRATAMENTO**

Leve imediatamente a pessoa com esses sinais de perigo para um centro de saúde. Se ele estiver consciente, dê-lhe bastante água para beber, um pouco de cada vez.

Se tiver a certeza de que ele tem um nível elevado de açúcar no sangue, já fez o teste do açúcar com um glucómetro e sabe a sua dose de insulina, dê uma pequena quantidade de insulina pelo caminho para obter ajuda. Mas se não tiver a certeza de que o problema é o nível elevado de açúcar no sangue, não administre insulina. Dar insulina a alguém quando tem baixo nível de açúcar no sangue pode matá-lo.

# Diabetes: Medicamentos

## Medicamentos Orais para Diabetes Tipo 2

### Metformina

---

A metformina é um medicamento para diabetes que ajuda a insulina do corpo a funcionar melhor e diminui a produção de açúcar no fígado. Funciona bem em pessoas com diabetes tipo 2 que não conseguem controlar bem a sua diabetes com mudanças na alimentação e actividade física, mas não é usado em pessoas com diabetes tipo 1. É menos cara que os outros medicamentos para diabetes e não provoca aumento de peso. A metformina é administrada, às vezes, em conjunto com outros medicamentos para diabetes (sulfoniluréias ou insulina).

#### Efeitos adversos



Diarreia, náusea, cólicas abdominais, gases e sabor metálico na boca. Tomar metformina com alimentos ajudará a prevenir esses efeitos adversos. Eles geralmente são leves e desaparecem 1 ou 2 semanas após o início do medicamento ou quando a dose é aumentada. Se os efeitos adversos continuarem, experimente uma dose menor ou um medicamento diferente.

#### Importante

Alguém que está desidratado ou tem uma infecção grave deve parar de tomar metformina até que melhore.

As pessoas com problemas renais devem fazer um exame de sangue para testar a função renal antes de iniciar a metformina. As pessoas com doença renal leve devem tomar uma dose baixa de metformina (não mais que 1000 mg por dia). As pessoas com doença renal grave não devem tomar metformina.

As pessoas com problemas cardíacos graves, doença hepática ou que tomem mais do que uma bebida alcoólica na maioria dos dias não devem tomar metformina.

Uma pessoa com diabetes tipo 2 com cirurgia ou raios-x que usam corante deve ser instruída a parar de tomar metformina 1 dia antes e até 2 dias depois. Isto é feito para prevenir uma condição rara mas perigosa chamada acidose láctica.

#### Como Usar



Para qualquer pessoa que esteja a tomar medicamentos para diabetes, testar uma gota de sangue para medir o açúcar no sangue (ver páginas 18 a 19) pode mostrar quão bem o medicamento, ou uma dose específica do medicamento, está a fazer efeito. Normalmente, uma pessoa começa com uma dose baixa e, em seguida, a dose é aumentada pouco a pouco. Assim, mais testes do que o habitual são feitos quando se inicia um novo medicamento para diabetes para ajudar a encontrar a dose que funciona melhor.

A metformina apresenta-se em comprimidos de 500, 850 ou 1000 mg e deve ser tomada com as refeições.

→ Para os adultos, geralmente a pessoa começa com 500 mg, 1 vez por dia, com a refeição nocturna.

Se os níveis de açúcar no sangue ainda estiverem elevados, a dose pode ser aumentada a partir da semana seguinte, utilizando um comprimido com mais medicamento ou tomando-o mais de uma vez por dia. Por exemplo:

**semana 1:** Tome 500 mg OU

Tome ½ comprimido de 850 mg todas as noites com o jantar.

**semana 2:** Tome 850 mg por dia, tome ½ comprimido de 850 mg com o pequeno-almoço e ½ de um comprimido de 850 mg com o jantar OU

Tome 1000 mg por dia, 500 mg com o pequeno-almoço e 500 mg com o jantar todos os dias.

Para a maioria dos adultos, a metformina funciona bem quando eles tomam 1000 a 2000 mg no total por dia, metade com o pequeno-almoço e metade com o jantar.

Também é possível tomar metformina 3 vezes ao dia (com o pequeno-almoço, almoço e jantar).

Por exemplo: Para tomar um total de 1500 mg num dia, tome 500 mg com cada refeição, 3 vezes ao dia.

Mais de 2000 mg por dia geralmente não ajuda. Nunca dê mais de 2550 mg por dia.

Quando a metformina é usada por uma criança, um médico ou um profissional de saúde experiente deve determinar e monitorizar a dose.

## Outros medicamentos

Sulfoniluréias e insulina são medicamentos que às vezes são usados em vez de ou em conjunto com a metformina.

## Sulfoniluréias

---

As sulfoniluréias são um grupo variado de medicamentos para pessoas com diabetes tipo 2. Eles ajudam o pâncreas a produzir mais insulina e ajudam o corpo a usar melhor a insulina. As sulfoniluréias de acção curta baixam o açúcar no sangue rapidamente, mas precisam de ser tomadas duas vezes ao dia. As sulfoniluréias de longa duração funcionam mais lentamente, mas duram mais tempo no corpo, portanto, a menos que precise de uma dose mais alta, ela geralmente é tomada uma vez por dia.

As sulfoniluréias podem ser usadas, elas só, ou combinadas com outros medicamentos para diabetes (metformina ou insulina) para controlar melhor os níveis de açúcar no sangue. Elas podem tornar-se menos eficazes quando alguém tem diabetes tipo 2 por um longo tempo.

## Efeitos adversos



As sulfoniluréias podem fazer com que o nível de açúcar no sangue baixe muito rapidamente (ver Hipoglicemia na página 31), especialmente se alguém não comer depois de tomar este medicamento ou se estiver mais activo do que o habitual. Este perigo é mais provável com sulfoniluréias de acção prolongada como glibenclamida (gliburida) e clorpropamida, uma vez que duram mais tempo no corpo.

- O aumento do apetite e do peso são efeitos adversos possíveis. Comer bem e ter actividade física suficiente pode ajudar a evitar isso.
- Ingerir bebidas alcoólicas ao usar sulfoniluréias, especialmente clorpropamida, às vezes pode causar vômitos.
- Para algumas pessoas, as sulfoniluréias causam erupção cutânea ou aumento da sensibilidade ao sol.

## Importante

As pessoas com doença renal ou hepática, ou que tomem mais de uma bebida alcoólica na maioria dos dias devem usar sulfoniluréias com cautela.

Para pessoas idosas (acima de 65 anos de idade) ou pessoas com doença renal, é mais seguro usar sulfoniluréias de curta acção, como a glipizida, e começar com a menor dose, para evitar que o açúcar no sangue caia demais.

As sulfoniluréias não podem ser usadas por pessoas com diabetes tipo 1 ou por pessoas com alergia a sulfamidas.

Com excepção da glibenclamida (gliburida), as mulheres grávidas devem evitar o uso de sulfoniluréias, a menos que não haja outro medicamento disponível para diabetes.

As crianças com diabetes tipo 2 geralmente não recebem sulfoniluréias.

## Sinais de ter tomado dose excessiva do medicamento

Os sinais de perigo do baixo nível de açúcar no sangue incluem dificuldade para caminhar, sentir-se fraco, dificuldade para ver, confusão, perda de consciência ou convulsões. Se a pessoa estiver consciente, dê-lhe algo doce rapidamente e uma refeição completa o mais rápido possível. Se estiver inconsciente, ponha uma pitada de açúcar ou mel sob a língua e continue dando pequenas quantidades. Transfira para uma unidade sanitária.

## Interacções com outros medicamentos

Outros medicamentos podem não funcionar muito bem quando uma pessoa está a tomar sulfoniluréias. E se alguém está a tomar insulina, algumas sulfoniluréias podem deixar de ser úteis para ela. Fale com um profissional de saúde sobre todos os medicamentos que está a tomar.

## Como usar



Para qualquer pessoa que esteja a tomar medicamentos para a diabetes, testar uma gota de sangue para medir o açúcar no sangue (ver páginas 18 a 19) pode mostrar quão bem o medicamento, ou uma dose específica do medicamento, está a fazer efeito. Normalmente, uma pessoa começa com uma dose baixa e, em seguida, a dose é aumentada aos poucos. Assim, mais testes do que o habitual são feitos quando se inicia um novo medicamento para ajudar a encontrar a dose que funciona melhor.

**As sulfoniluréias são utilizadas em adultos com diabetes tipo 2**

- Tome a sulfoniluréia 30 minutos antes de comer. É importante comer sempre depois de tomar este medicamento, porque se não estiver a tomar alimentos, o açúcar no sangue poderá tornar-se perigosamente baixo (ver página 31).
- Se estiver a comer bem e a tomar o medicamento normalmente, mas o seu nível de açúcar no sangue continuar elevado, fale com um profissional de saúde. Uma mudança na dose ou um medicamento diferente pode ser necessário.
- As sulfoniluréias são geralmente iniciadas na dose mais baixa e tomadas uma vez por dia antes do pequeno-almoço. A dose é aumentada muito lentamente ao longo de várias semanas se o nível de açúcar no sangue ainda estiver alto.

Cada uma das sulfoniluréias para adultos tem diferentes doses. Uma pessoa começa com uma dose baixa e é testada vários dias mais tarde para ver se os seus níveis de açúcar no sangue caíram o suficiente. Se ela precisa de uma dose mais elevada, a sua dose é aumentada um pouco.

Após mais uma semana, ela é testada novamente e a dose é ajustada novamente, se necessário. Uma dose demasiado elevada de sulfoniluréia é perigosa, pelo que a dose é alterada apenas uma pequena quantidade de cada vez.

**GLIBENCLAMIDA (GLIBURIDA)**

A glibenclamida é uma sulfonilureia de acção prolongada e geralmente apresenta-se em comprimidos de 1,25 mg, 2,5 mg e 5 mg.

→ A dose inicial é geralmente entre 1,25 e 5 mg, 1 vez por dia, antes da refeição matinal.

Se necessário, a dose pode ser aumentada. A maioria das pessoas dá-se bem com uma dose entre 2,5 mg e 10 mg por dia. Se tomar 10 mg ou mais por dia, é comum dividir a quantidade diária pela metade e tomá-la 2 vezes ao dia, uma vez antes da refeição da manhã e outra vez antes da refeição da noite. Por exemplo:

- Para tomar 10 mg por dia: tomar um comprimido de 5 mg antes da refeição da manhã e outro de 5 mg antes da refeição da noite.
- Para tomar 15 mg, tomar três dos comprimidos de 2,5 mg, com o pequeno almoço e outros três dos de 2,5 antes do jantar.

Não tome mais de 20 mg num dia.

**GLIMEPIRIDA**

A glimepirida é uma sulfonilureia de longa acção e geralmente apresenta-se em comprimidos de 1 mg, 2 mg e 4 mg.

→ A dose inicial é geralmente entre 1 mg e 2 mg, 1 vez por dia, antes da refeição da manhã.

Se necessário, a dose pode ser aumentada. A maioria das pessoas dá-se bem com uma dose entre 1 mg e 4 mg por dia, tomada uma vez por dia. Não tome mais de 8 mg num dia.

## GLIPIZIDA

A glipizida é uma sulfonilureia de curta acção e geralmente apresenta-se em comprimidos de 5 mg e 10 mg.

➔ A dose inicial é geralmente de 2,5 mg, 1 vez por dia, antes da refeição da manhã. Para começar com 2,5 mg por dia, tome ½ do comprimido de 5 mg.

Se necessário, a dose pode ser aumentada. A maioria das pessoas dá-se bem com uma dose entre 2,5 mg e 20 mg por dia. Se tomar 10 mg ou mais, por dia, é comum dividir a quantidade diária pela metade e tomá-la 2 vezes ao dia, uma vez antes da refeição da manhã e outra vez antes da refeição da noite. Por exemplo:

➔ Para tomar 10 mg por dia: tomar um comprimido de 5 mg antes da refeição da manhã e outro de 5 mg antes da refeição da noite.

Não tome mais de 20 mgs em um dia.

## GLICLAZIDA e GLICLAZIDA LP

Gliclazida vem em 2 formas.

**Gliclazida regular** geralmente apresenta-se em comprimidos de 80 mg.

➔ A dose inicial é geralmente entre 40 mg e 80 mg, 1 vez por dia, antes da refeição da manhã. Para começar com 40 mg por dia, tome ½ do comprimido de 80 mg.

Se necessário, a dose pode ser aumentada. A maioria das pessoas dá-se bem com uma dose entre 40 mg e 240 mg por dia. Se tomar 160 mg ou mais por dia, é comum dividir a quantidade diária pela metade e tomá-la 2 vezes ao dia, uma vez antes da refeição da manhã e outra vez antes da refeição da noite. Por exemplo:

➔ Para tomar 160 mg por dia: tomar um comprimido de 80 mg antes da refeição da manhã e outro de 80 mg antes da refeição da noite.

Não tome mais do que 320 mg num dia.

**Gliclazida LP** (libertação prolongada) apresenta-se em comprimidos de 30 mg e tem uma dose diferente do gliclazida regular.

➔ Normalmente, a pessoa começa com 30 mg de gliclazida por dia.

Se necessário, a dose pode ser aumentada. A maioria das pessoas dá-se bem com uma dose entre 30 mg e 120 mg por dia, 1 vez por dia, antes da refeição da manhã.

Se usar gliclazida LP não tome mais de 120 mg num dia.

# Medicamentos Injectáveis para Diabetes

## Insulina

---

A insulina é uma hormona produzida no pâncreas que ajuda o corpo a processar o açúcar dos alimentos. É necessário para a vida, e se o corpo não pode produzi-la, uma forma química de insulina deve ser usada. Todas as pessoas com diabetes tipo 1 precisam de usar insulina por toda a vida. As pessoas com diabetes tipo 2 também podem precisar de usar insulina se o seu corpo reduz a sua produção. Quando isso acontece, os medicamentos orais, tais como a metformina ou as sulfoniluréias já não são suficientes e a insulina pode ser a única maneira de controlar os níveis de açúcar no sangue.

A insulina deve ser injectada. Ela pode apresentar-se num frasco e pode-se usar uma seringa para preparar a dose correcta. Ele também pode apresentar-se num dispositivo que se parece com uma caneta que mede a dose correcta e é mais fácil de usar.

### Existem 3 tipos de insulina:

- **Acção curta:** O tipo mais comum de insulina de acção curta é chamado de insulina "regular". Lispro e aspart também são de acção curta. Este tipo de insulina é usado antes das refeições.
- **Longa duração:** A NPH é a insulina de acção prolongada mais comum. Glargina e Determir são também de longa acção. Este tipo de insulina é usado 1 ou 2 vezes por dia.
- **Mixta ou pré-mixta:** A combinação mais comum de insulinas de acção prolongada e acção curta é a NPH / regular 70/30, que é usada 2 vezes ao dia. Outra dose comum de insulina mista é NPH /regular 50/50.

### Efeitos Adversos

A insulina pode fazer com que o nível de açúcar no sangue diminua muito rapidamente (ver a página 31).

O aumento de peso pode ser parcialmente prevenido se comer bem e permanecer activo após iniciar a insulina.

### Importante

O risco da insulina é fazer com que o açúcar no sangue baixe muito (ver página 31), o que pode tornar-se uma emergência médica. É mais provável que isso ocorra se alguém saltar uma refeição, fizer muito exercício ou injectar muita insulina por engano.

É importante que a pessoa que usa insulina entenda como usá-la de forma segura e possa reconhecer os sinais de perigo de baixa taxa de açúcar no sangue. (ver página 31) Caso contrário, ela deve ter ajuda adequada em casa. Uma pessoa com visão limitada também precisará de ajuda extra para garantir que ela tome a dose certa.

Se a pessoa usa tanto a insulina de acção prolongada como a de acção curta, é muito importante que entenda a diferença entre elas e as use correctamente.

## Como Usar

A insulina deve ser mantida em local fresco, longe do calor ou frio extremo. Pode ser armazenada na geladeira mas nunca se deve congelar a insulina.

Para qualquer pessoa que esteja a tomar medicamentos para diabetes, testar uma gota de sangue para medir o açúcar no sangue (ver páginas 18 a 19) pode mostrar quão bem o medicamento, ou uma dose específica do medicamento, está a fazer efeito. Normalmente, uma pessoa começa com uma dose baixa e, em seguida, a dose é aumentada pouco a pouco. Por isso, são feitos mais testes do que o habitual quando se inicia um novo medicamento para ajudar a encontrar a dose que funciona melhor.

### PARA DIABETES TIPO 1

As pessoas que têm diabetes tipo 1 precisam de insulina todos os dias para serem saudáveis. A insulina de acção prolongada é necessária para estabilizar a pessoa durante a noite e ao longo do dia e a pessoa aprende a ajustar as doses de insulina de acção curta dependendo das refeições e quando elas estão activas fisicamente. Profissionais de saúde experientes ajudarão a pessoa e sua família a determinar os tipos de insulina e a dose que funcionará melhor.

### PARA DIABETES TIPO 2

As pessoas com diabetes tipo 2 geralmente começam a tomar insulina com uma injeção diária de insulina de acção prolongada, isoladamente ou em adição a medicamentos orais como a metformina ou sulfonilurías.

As primeiras doses de insulina de acção prolongada devem ser doses baixas, como 10 unidades. Se começar com uma única injeção de NPH, ela deve ser administrada à noite. Mas como a NPH dura apenas 12 horas, muitas pessoas tomam 2 vezes ao dia para evitar oscilações no nível de açúcar no sangue.

O profissional de saúde pode fazer com que aumente a dose de insulina de acção prolongada, muito lentamente ao longo do tempo, até que o açúcar no sangue não esteja alto. Quando o nível de açúcar no sangue estiver bom, continua a tomar a mesma dose todos os dias. Pode levar várias semanas para chegar à dose correcta.

O açúcar no sangue pode estar num bom nível de manhã, mas alto após as refeições. Se isso acontecer, a pessoa também pode precisar de uma insulina de acção curta, como a insulina regular, administrada antes das refeições. A insulina de acção curta também deve ser iniciada com uma dose baixa, em torno de 4 unidades. Muitas vezes, pode ser iniciada uma vez por dia antes da maior refeição, mas para algumas pessoas precisará ser usada antes de cada refeição. A insulina regular deve ser tomada 30 minutos antes de comer. A medição frequente do nível de açúcar no sangue, em primeiro lugar, ajudará o seu profissional de saúde a ajustar a dose de insulina de acção curta necessária.

A insulina mista é outra alternativa para pessoas que precisam de mais do que apenas insulina de acção prolongada. Por exemplo, a NPH / Regular 70/30 é dada 2 vezes ao dia, 30 minutos antes do pequeno-almoço e 30 minutos antes do jantar.

**Sinais de dose excessiva**

Os sinais de perigo do baixo nível de açúcar no sangue incluem dificuldade para andar, sensação de fraqueza, dificuldade para ver, confusão, perda de consciência ou convulsões. Se a pessoa está consciente, precisa de algo doce rapidamente e depois uma refeição completa, o mais rapidamente possível. Se a pessoa estiver inconsciente, ponha uma pitada de açúcar ou mel sob a língua e continue a dando pequenas quantidades até que ela recupere e possa tomar mais ela mesma. Ver página 31.