

Saiba como prevenir
e controlar o

DIABETES



Unimed 
Uberlândia

85



Seja bem-vindo (a)

As orientações contidas neste material são muito importantes para a sua saúde. Temos aqui algumas dicas simples que podem fazer a diferença e trazer mais qualidade para a sua vida e das pessoas à sua volta.

Atualmente, há cerca de 14 milhões de pessoas vivendo com diabetes no Brasil, ou seja, aproximadamente 6% da população. E esse número está crescendo.

Em alguns casos, o diagnóstico é tardio, aumentando os riscos de desenvolver complicações. Confira o conteúdo das próximas páginas, saiba mais sobre a doença e cuide da sua saúde.

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020



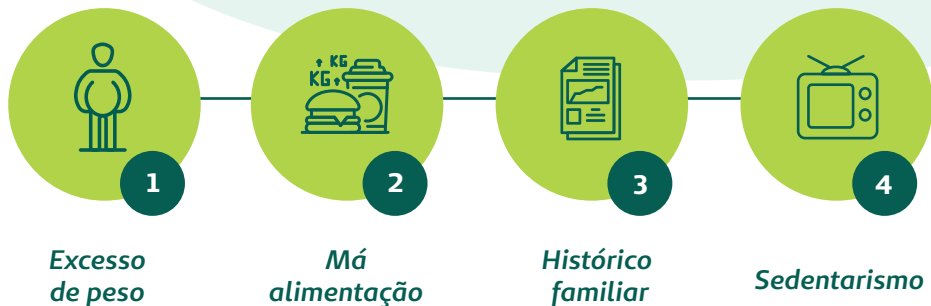
DIABETES MELLITUS

O que é?

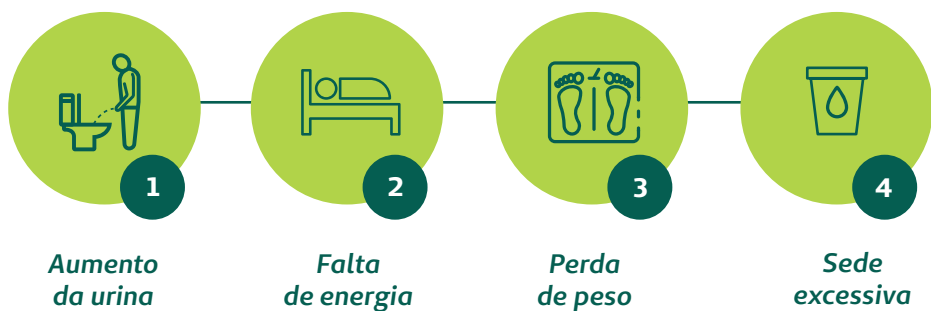
Trata-se de uma doença crônica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar no sangue (glicemia), e ocorre devido à ausência total ou parcial da insulina e/ou a incapacidade desse hormônio exercer suas funções.

A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas, responsável por reduzir os níveis de açúcar do sangue.

Fatores de risco para o surgimento



Sintomas



Como diagnosticar?

O quadro é identificado pela quantidade de glicose no sangue (glicemia). Caso a alteração seja considerável, será necessária a realização de outros exames mais aprofundados.

Pré-diabetes

Glicemia de jejum $\geq 100 < 126$ mg/dL
Glicemia $\geq 140 < 200$ mg/dL, duas horas após o exame de curva glicêmica
Hemoglobina glicada entre 5,7% e 6,4%

Diabetes

Glicemia de jejum ≥ 126 mg/dL
Glicemia ≥ 200 mg/dL, duas horas após o exame de curva glicêmica
Glicemia casual ≥ 200 mg/dL (medida em qualquer horário – com sintomas como sede excessiva, urinar com frequência, perda de peso não justificada)
Hemoglobina glicada $\geq 6,5\%$

NOTA

O diagnóstico deve ser confirmado pelo médico, com indicação ou não de repetição do exame.

TIPOS DE DIABETES

Diabetes Tipo 1

Acontece quando a produção de insulina do pâncreas é insuficiente, pois suas células sofrem de destruição autoimune. O pâncreas perde a capacidade de produzir insulina em decorrência de um defeito do sistema imunológico, fazendo com que os anticorpos ataquem as células que produzem esse hormônio.

O tipo 1 aparece geralmente na infância ou adolescência, mas também pode ser diagnosticado em adultos.



Diabetes Tipo 2

É uma condição crônica que ocorre quando o organismo não consegue usar adequadamente a insulina que produz ou não produz insulina suficiente para controlar a taxa de glicemia.

Cerca de 90% das pessoas com diabetes têm o tipo 2. Ele se manifesta mais frequentemente em adultos, mas crianças também podem apresentá-lo.

Diabetes Gestacional

Surge durante a gestação e, na maioria das vezes, desaparece após o parto.

Como ele pode ocorrer em qualquer mulher e os sintomas nem sempre são identificáveis, recomenda-se que todas as gestantes pesquisem, a partir da 24ª semana de gravidez (início do 6º mês), como está a glicose em jejum e após as refeições.

A mulher que teve diabetes gestacional tem uma chance maior de desenvolver o diabetes tipo 2 ao longo da vida.

TRATAMENTO E CONTROLE

O principal objetivo do tratamento é controlar o nível de glicose no sangue para evitar complicações.

A medição pode ser feita por meio de um monitor de glicemia ou por meio de bombas de insulina. É importante seguir as orientações para que a medição seja feita nos horários corretos, nas situações corretas e com a frequência ideal.

Lembre-se de anotar ou registrar os dados em um local de fácil acesso, como aplicativos de celular. Leve sempre o monitor e o registro de suas glicemias quando visitar o médico e o nutricionista.

Os principais cuidados para tratar o diabetes incluem:

- exercícios físicos,
- alimentação equilibrada,
- uso de medicamentos orais
- e, em alguns casos, terapia com insulina.

Alimentação saudável não é dieta!

Todas as pessoas devem ter uma alimentação saudável, regulando a quantidade de doces e gorduras ingeridas, por exemplo. Isso ajuda a manter o peso saudável.

E é sempre bom lembrar: se você está acima do peso considerado ideal para o seu perfil, emagrecer vai ajudar muito no controle da doença. E mesmo que você não chegue ao peso ideal, uma perda de 10 a 15% já representa uma vida muito mais saudável. Pense nisso!

Procurar um nutricionista sempre será a melhor opção para chegar a uma alimentação mais saudável e adequada para a sua rotina e seu objetivo.

Exercício físico não é só malhação!

Exercícios físicos regulares ajudam a reduzir as taxas de glicemia. O objetivo é fazer alguma coisa que você goste, e não precisa ser na academia! Caminhadas e percursos de bicicleta podem ser ótimas opções. Troque a escada rolante e o elevador pela escada comum. Pare o carro mais longe e ande alguns quarteirões.



E o medicamento, qual o melhor?

Os medicamentos para controle do diabetes estão sempre evoluindo, e o médico é a pessoa mais capacitada para indicar aquele que se adapta ao seu perfil. Eles ajudam o pâncreas a produzir mais insulina, diminuem a absorção de carboidratos e aumentam a sensibilidade do organismo à ação da insulina.

A maioria dos portadores de diabetes tipo 2 controlam sua glicemia com medicamentos orais, além da dieta e atividade física, mas, às vezes, o controle glicêmico só é obtido com injeções de insulina.

Para os diabéticos tipo 1, o uso de insulina é obrigatório.

Quando não é tratado adequadamente, o diabetes pode causar vários danos à saúde:

Complicações agudas

- Hipoglicemia (queda do açúcar no sangue)
- Hiperglicemia (excesso de açúcar no sangue)

Complicações crônicas

- Problemas nos rins, na visão, no coração, vasos e pés

Fique atento aos sintomas e, se você tem diabetes, converse com o médico sobre suas metas glicêmicas. Elas são individualizadas e devem ser mantidas para prevenir complicações agudas e crônicas.

Não deixe de visitar seu médico de família, endocrinologista e oftalmologista regularmente!

PREVENÇÃO



Pratique exercícios



Tenha uma alimentação equilibrada



Mantenha o peso saudável



Diminua o estresse

DICAS VALIOSAS

- Coma de três em três horas
- Não faça jejum
- Diminua as porções das refeições
- Aumente a ingestão de fibras (aveia, linhaça, chia)
- Coma mais alimentos integrais
- Ingira mais proteínas (queijos, leite, iogurte, ovos, carnes magras etc.)
- Evite o consumo de gordura (frituras, óleo vegetal etc.)
- Diminua a ingestão de carboidratos (pães, massas, bolos, bolachas, batatas etc.)
- Evite alimentos industrializados
- Mastigue devagar
- Perca circunferência abdominal e os quilos em excesso
- Não ingira bebidas alcoólicas e refrigerantes
- Durma bem
- Beba café descafeinado
- Evite o consumo de açúcar e sal
- Beba bastante água

A dieta ideal para qualquer pessoa é aquela rica em nutrientes, adequada em fibras, pobre em gorduras saturadas e hidrogenadas e moderada em calorias.



Evite!

Os alimentos com alto índice glicêmico fazem com que os níveis circulantes de glicose fiquem altos, sobrecarregando o pâncreas que precisa produzir mais insulina.

Vantagens de uma alimentação equilibrada

- Manter um peso adequado
- Normalizar a glicemia (açúcar no sangue)
- Ajudar a controlar outros transtornos como pressão arterial e níveis de colesterol
- Diminuir o risco de complicações associadas ao diabetes (doença cardíaca e infarto)

RECEITAS

REFRESCO DE **Melancia**



Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de melancia sem sementes cortada em cubos
- 1 xícara (chá) de água
- 2 copos de iogurte desnatado
- 2 colheres (chá) de gengibre ralado
- Folhas de hortelã para decorar

Preparo

Bata os ingredientes no liquidificador, distribua o suco em copos, decore com a hortelã e sirva gelado.



Rendimento: 10 porções

BOLO Proteico

Ingredientes

- 5 ovos
- 2 xícaras de leite em pó Ninho (xícara de 200ml cada)
- 1 col de sopa de fermento

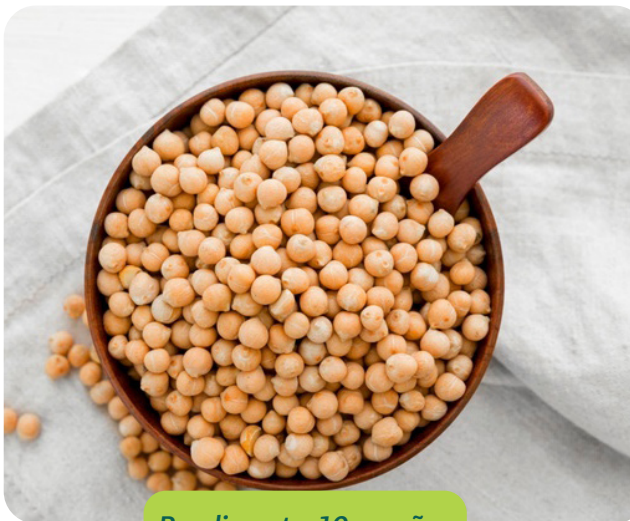
Preparo

Bata os ovos no liquidificador por 3 min (tire a película da gema).

Em um refratário, misture o leite ninho com o fermento e coloque os ovos aos poucos, misturando até virar uma massa homogênea.

Em uma forma untada e enfarinhada, coloque a massa e leve ao forno a 180 graus por 15 a 20 minutos, ou até dourar.

SALPICÃO DE Grão de Bico



Rendimento: 10 porções

Ingredientes

- 2 xícaras de grão de bico
- 2 xícaras de frango temperado desfiado
- 1/2 xícara de uva-passa sem caroço
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada
- 3 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 3/4 xícara de cenoura ralada
- 5 colheres (sopa) de creme de leite light
- 5 colheres (sopa) de iogurte natural

- colheres (sopa) de nozes picadas para polvilhar
- sal a gosto

Preparo

Cozinhe o grão de bico na água e sal até ficar macio. Escorra e espere esfriar. Misture o grão de bico com o restante dos ingredientes (exceto as nozes).

Deixe o salpicão esfriar na geladeira por pelo menos 30 minutos. Depois, polvilhe as nozes picadas e sirva.



BOLO DE BANANA com Aveia

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo ou xilitol;
- 2 xícaras de farelo de aveia (em flocos ou em farinha);
- 1 colher (chá) de canela em pó;
- $\frac{1}{2}$ xícara de óleo (100ml);
- 4 bananas nanicas;
- 1 colher (sopa) de fermento;
- $\frac{1}{2}$ xícara de suco de laranja (120ml);
- 4 ovos inteiros.

Opcional: Granola, e Uvas passas;

Preparo

Misture os ingredientes secos em uma vasilha e reserve.

Unte uma forma para bolo, sem furo, com manteiga sem sal. Misture a canela em pó com o adoçante e polvilhe o fundo da forma com um pouco mais da metade dessa mistura. Corte as bananas pelo meio no sentido do comprimento e disponha sobre o fundo. Polvilhe todo o restante da mistura de canela sobre as bananas.

Bata os ingredientes líquidos no liquidificador e adicione a mistura sobre os ingredientes secos, mexendo com uma colher. Despeje a massa sobre a forma e leve ao forno para assar até dourar.

CUSCUZ

Nordestino



Ingredientes

- 2 xícaras (de chá) de flocos de milho (prefira o flocão de milho não transgênico);
- 2 fatias grossa de queijo;
- 1 colher (de café) de sal;
- 1 xícara de água filtrada.
- Pode rechear com carne seca desfiada ou frango.

Preparo

Em um recipiente, misture os flocos de milho com o sal e adicione água aos poucos até ficar uma “farofa úmida”. Deixe descansar por cerca de 15 minutos.

Em uma forma cuscuzeira, adicione metade da massa, espalhe o queijo ou qualquer outro recheio e cubra com o restante da massa. Tampe a cuscuzeira e coloque dois dedos de água na parte de baixo. Leve ao fogo médio e, quando perceber que a água começou a ferver, marque 2 minutos no relógio.

Ao final, é só desenformar, passar uma fina camada de manteiga e servir.

ANS - nº 31497

versão 1.0 - revisado em 12/07/2021



Precisa de ajuda?

Fale com a nossa central 24h:

0800 940 6900

 **(34) 9677 1232**

Está com dúvidas sobre sintomas,
doenças ou precisa de orientação em
saúde? Fale com o COS:



@UnimedUberlandia

 **0800 772 8988**
34 9983 8496

www.unimeduberlandia.coop.br

*Exclusivo para clientes