

## Diabetes e gravidez

Durante a gravidez pode ocorrer uma subida do valor do açúcar no sangue, de forma sustentada, a diabetes gestacional, a qual deve ser diagnosticada nas consultas de Saúde Materna através de análises apropriadas.

O aparecimento de uma diabetes durante a gravidez, aumenta o risco dessa gravidez e obriga a que a grávida passe a ser vigiada em consultas da especialidade. Os medicamentos usados no tratamento da diabetes tipo 2, não o podem ser durante a gravidez pelo risco de malformações fetais.

O tratamento neste caso tem que ser feito com o uso da insulina em consulta hospitalar.

O aparecimento de uma diabetes gestacional obriga a que estas mulheres devam ser avaliadas posteriormente (6 semanas após o parto), dado que têm maior probabilidade de vir a desenvolver uma diabetes tipo 2.



## Hipoglicemia

A hipoglicemia é uma complicação aguda da diabetes que pode acontecer por efeito do tratamento quer com insulina, quer com alguns fármacos usados na diabetes tipo 2, nomeadamente as sulfonilureias (Daonil), mas também as metaglinidas.

Este efeito que se deve a uma descida rápida da glicemia, leva ao aparecimento de algumas manifestações físicas como por exemplo visão embaçada, sensação de desmaio, tremulo, sensação de fome, etc... que são rapidamente sentidas pelo doente e devem levar à sua correção para a qual o doente deve estar instruído.

As hipoglicemias também podem surgir, após jejuns prolongados ou exercício físico intenso e prolongado, devendo ser evitadas.

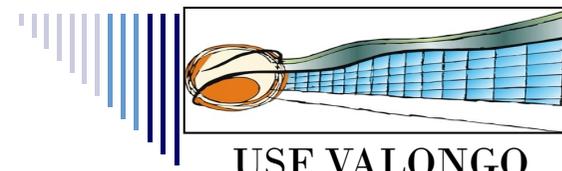
## Tratamento da diabetes

O controle metabólico que se pretende atingir no tratamento da diabetes, assenta em três princípios fundamentais:

- Exercício físico
- Controle do peso
- Alimentação saudável

A que se associa o tratamento com medicamentos e insulina, quando com aqueles factores não se consegue o controle das glicemias

1. Para o tratamento da diabetes dispomos de medicamentos, conforme o tipo de acção. Assim temos:
2. Medicamentos de acção fundamental sobre o pâncreas, levando à estimulação da produção de insulina: as sulfonilureias e metaglinidas.
3. Medicamentos que melhoram a sensibilidade dos tecidos periféricos à acção da insulina: biguanidas e as glitazonas..
4. Medicamentos que levam à diminuição da absorção dos hidratos de carbono alimentares inibidores da alfa-glucosidase.



USF VALONGO

## Diabetes mellitus

A Diabetes é uma doença que se caracteriza pela subida do açúcar no sangue acima de um determinado valor, de forma mantida, e que no decurso da sua evolução apresenta complicações graves.

Pode surgir em qualquer altura da vida da pessoa, havendo para isso várias causas, entre as quais a obesidade e o sedentarismo, desempenham um papel muito importante.



## Crítérios para diagnosticar uma diabetes

- Glicemia em jejum igual ou superior a 126mg/dl (duas medições em momentos diferentes)
- Glicemia 2 horas após a refeição igual ou superior a 200mg/dl

## Como aparece a diabetes?

A diabetes tipo 1 é uma doença de causa maioritariamente genética e que aparece após um factor determinante ou favorecedor( ambiental) que leva à destruição das células produtoras de insulina no pâncreas, pelo próprio organismo.

Na diabetes tipo 2, que é a mais frequente, a causa genética também está presente, no entanto o aparecimento da doença deve-se a um conjunto de factores, como por ex. a obesidade, o sedentarismo, o stress, o consumo exagerado de açúcares etc...

Sinais e sintomas que podem indicar a existência de uma diabetes

1. Emagrecimento acentuado
2. Sede intensa(polidipsia)
3. Urinar com maior frequência(poliúria)
4. Apetite muito aumentado(polifagia)
5. Prurido genital

Estes sintomas que nos podem levar a suspeitar da existência de uma diabetes, não estão contudo presentes em grande parte dos casos diagnosticados. O diagnóstico é efectuado na maior parte das vezes, em análises ocasionais, sem que haja presença daqueles sintomas.

## Valores da glicemia a atingir para o controle metabólico da diabetes

Valor das glicemias	Controle BOM	Controle ACEITÁVEL	Controle MAU
Em jejum	80- 120 mg/dl	121- 140 mg/dl	> 140 mg/dl
Após a refeição	100-150 mg/dl	151- 180 mg/dl	> 180 mg/dl
Hgb.Glicosilada A1C%	<6,5 %	7,0- 7,5 %	>7,5 %

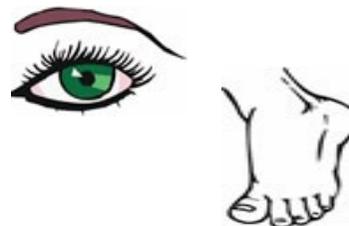
## Complicações mais frequentes da diabetes

### complicações agudas

- Hipoglicemia
- Cetoacidose diabética

### complicações crónicas

- Retinopatia
- Pé diabético
- Nefropatia diabética
- Neuropatia



Trabalho elaborado por: Dr. Bessa Cardoso; Enf. Anabela Pereira

(Revisto 2015—Próxima revisão 2020)

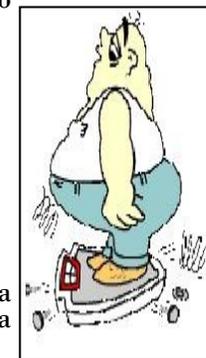
## Controle do peso

O excesso de peso, mas sobretudo a obesidade e dentro desta a obesidade visceral, que se caracteriza pela grande acumulação de gordura nos órgãos abdominais, são grandes responsáveis pelo aparecimento da diabetes tipo 2.

se estes factores não forem corrigidos, através de uma alimentação saudável e hipocalórica o controle metabólico da diabetes fica comprometido,

dado que a sucessão de fenómenos

que levam ao aparecimento da doença se mantêm e tendem a perpetuar a situação.



## Exercício físico

O Exercício físico assume um papel muito importante no tratamento da diabetes dado que aumenta a utilização do açúcar da alimentação pelo músculo, para produzir trabalho muscular, bem como diminui a resistência à acção da insulina a nível periférico( na célula muscular e tecido adiposo).

O exercício físico, deve ser efectuado regularmente (4x/ semana), durante 30a 60 minutos e deve ser fundamentalmente de tipo aerobio– por ex. Marcha, natação ou bicicleta).

## Alimentação

O diabético tal com qualquer outra pessoa deve fazer uma alimentação saudável, baseada nas seguintes linhas gerais:

- Distribuir a carga alimentar diária por várias refeições( 5 a 6 refeições/dia)
- Alimentação variada que inclua todo o tipo de alimentos:**Proteínas**(carne, peixe, ovos, leite); **gorduras saudáveis**(azeite, óleos alimentares de origem vegetal, manteiga...);**hidratos de carbono**(pão, massa, arroz...) e ainda legumes frescos e frutas frescas variadas.
- Evitar o açúcar, os doces, o sal e as gorduras em excesso
- Consumir alimentos ricos em fibras