

Guia Completo do Diabetes

Conheça as causas, sintomas, tratamentos, dicas para prevenção + Programa de Gerenciamento de Crônicos da TopMed

TopMed
SAÚDE DIGITAL



SUMÁRIO

1. Introdução.....	pág 3
2. O que é diabetes?.....	pág 5
3. Quais são os tipos de diabetes?.....	pág 6
4. Sinais que podem indicar a presença da doença.....	pág 7
5. Entendendo o diagnóstico.....	pág 8
6. A Internet das Coisas e o que há de novo no monitoramento de pacientes com diabetes.....	pág 8
7. Prevenção: Orientações e dicas para prevenir o diabetes.....	pág 9
7.1 Alimentação e hábitos saudáveis para manutenção da saúde.....	pág 9
7.2 Entendendo melhor sobre o rótulo dos produtos alimentícios.....	pág 15
7.3 A importância da atividade física no combate ao diabetes.....	pág 17
8. Convivendo com o diabetes.....	pág 18
8.1 Cuidados com a alimentação.....	pág 18
8.2 O papel da atividade física para o paciente com diabetes.....	pág 18
8.3 Controle e medicação.....	pág 19
8.4 Consequências do excesso.....	pág 20
9. Vantagens do Telemonitoramento para pessoas com diabetes.....	pág 20
10. Programa de Gerenciamento de Crônicos da TopMed.....	pág 21
11. Conclusão.....	pág 22
12. Sobre a TopMed.....	pág 22

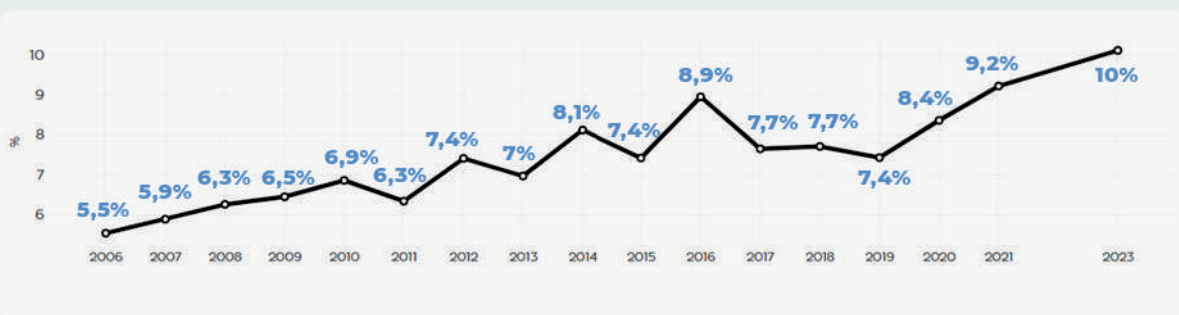
1. Introdução

A prevalência de diabetes no Brasil **é uma das mais elevadas do mundo** e a maior da América Latina. O país ocupa a **6ª posição** global em número total de casos, de acordo com o *Atlas do Diabetes 2021*, assinado pela Federação Internacional do Diabetes (IDF, na sigla em inglês):

- #1 – China – 140,9 milhões de casos
- #2 – Índia – 74,2 milhões de casos
- #3 – Paquistão – 33 milhões de casos
- #4 – Estados Unidos – 32,2 milhões de casos
- #5 – Indonésia – 19,5 milhões de casos
- #6 – Brasil – 15,7 milhões de casos**

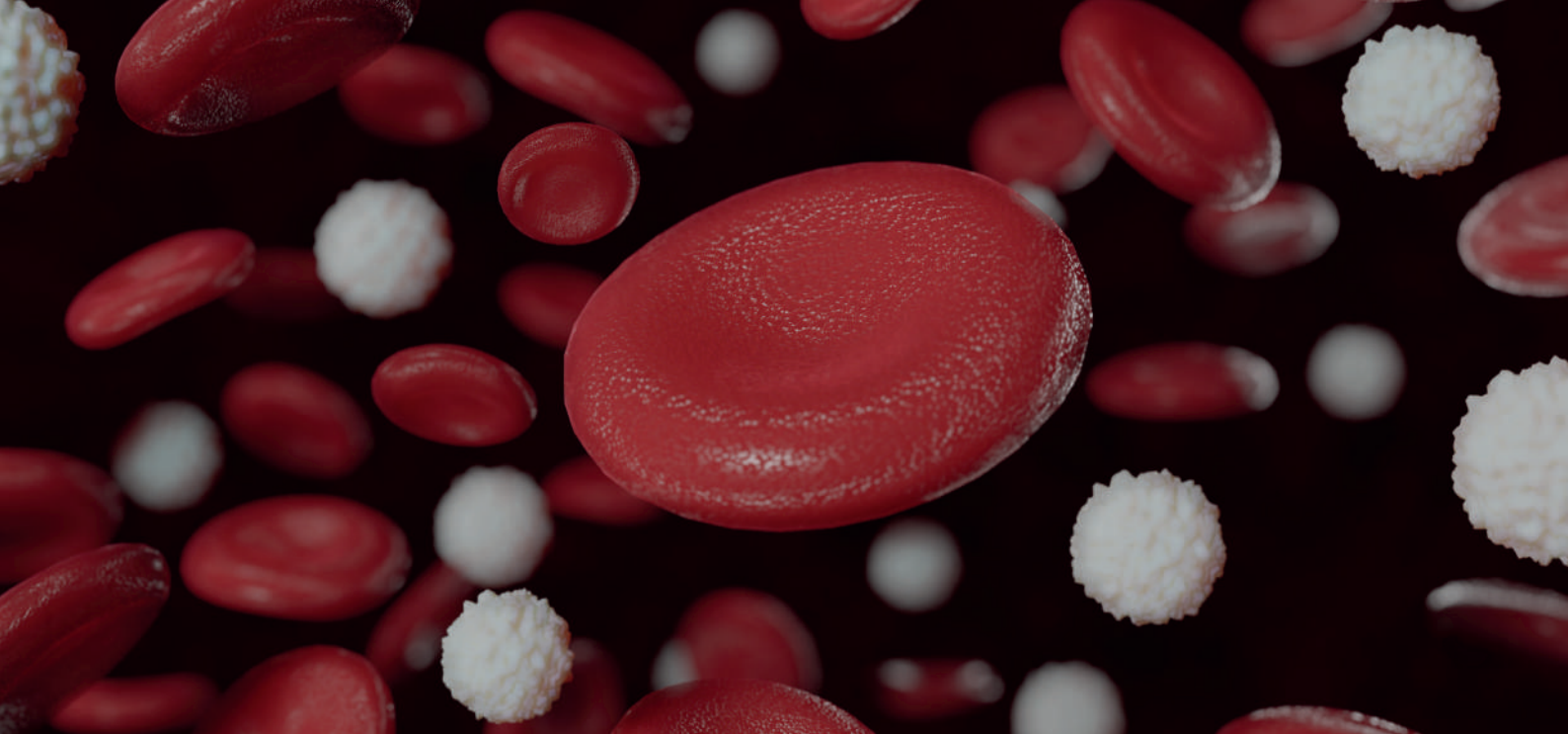
Nas capitais brasileiras, são 3.522.006 pessoas diagnosticadas com Diabetes Mellitus (DM), de acordo com dados do Vigitel de 2023, consultados no Observatório da APS. É o equivalente a 10,1% da população adulta destes municípios. Pela primeira vez na série histórica, o índice alcançou os 10%; na penúltima medição, em 2021, equivalia a 9,2%, e, na mais antiga, em 2006, a 5,5% da população.

Evolução de pessoas com diabetes nas capitais brasileiras



Fonte: Dados do Vigitel de 2023, disponíveis no Observatório da APS

www.observatoriodaaps.com.br



A incidência é maior em idosos – o percentual **sobe para 30,4% na faixa etária acima de 65 anos**, também considerando dados das capitais do Brasil. Desse modo, a estimativa é que os casos aumentam como consequência do envelhecimento populacional.

Diabetes é um tema cotidiano na **Atenção Primária à Saúde**, que atua desde a conscientização sobre fatores de risco até o rastreamento, o diagnóstico e o tratamento.

Apesar de ser uma doença crônica, progressiva e não ter cura, o diabetes pode ser controlado fazendo com que o paciente tenha uma vida normal e de qualidade.

O nosso guia vai apresentar a seguir informações detalhadas sobre a doença, os tipos de diabetes, sintomas, tratamentos e o programa de gerenciamento de crônicos da TopMed.

Se você descobriu recentemente a doença, este e-book produzido pela TopMed vai responder as principais dúvidas sobre o diabetes, ajudando-o a enfrentá-lo com mais clareza. Caso você tenha algum familiar diabético ou suspeita que esteja com a doença, este material vai te ajudar a prevenir e ficar atento aos pequenos sinais de manifestação do diabetes.

2. O que é diabetes?

Antes de explicarmos o que o diabetes - também chamado de Diabetes Mellitus - causa no organismo da pessoa, é importante entendermos como se desenvolve a doença.

O nosso corpo é abastecido pela glicose, que vem dos carboidratos e do açúcar. Com a ajuda da insulina, um hormônio produzido pelo pâncreas, a glicose é inserida nas células fornecendo a energia necessária para o organismo. Mas, seu excesso também pode trazer complicações para a saúde!

No caso dos diabéticos, a **produção do hormônio não é suficiente fazendo com que a glicose fique acumulada no sangue**, o que é um perigo para a saúde.

A glicose em excesso na corrente sanguínea traz alterações nos vasos, os quais irrigam os olhos, o coração e os rins. Os nervos também podem sofrer com a diminuição da sensibilidade ou aparecimento de dores em várias partes do corpo. Geralmente, estes sintomas ocorrem nas extremidades, principalmente os pés.

Entre os fatores que colaboram para o desenvolvimento do diabetes estão a obesidade, hipertensão arterial (pressão alta), idade avançada, sedentarismo, colesterol alto e a genética. Caso você tenha alguma destas condições ou um familiar diabético, **cuide da sua alimentação, pratique atividades físicas, evite o consumo de bebidas alcoólicas e tabaco, consulte o médico e faça o check-up regularmente.**

Posteriormente, teremos alguns tópicos que irão aprofundar os cuidados com a alimentação, a prática de exercícios físicos e a importância de cultivar bons hábitos.

ATENÇÃO: Não quer dizer que se a pessoa não consome muito açúcar e carboidratos, que ela não terá diabetes! Realizar o exame é imprescindível para um diagnóstico precoce. Nas próximas páginas você vai saber como se prevenir.



3. Quais são os tipos de diabetes?

O diabetes se apresenta em duas classificações: **tipo 1 e tipo 2**.

Além da diabetes gestacional, que ocorre durante a gravidez, e a pré-diabetes. Confira a seguir as características de cada tipo da doença.



DIABETES TIPO 1:

Também é conhecido como uma doença autoimune, ou seja, o sistema imunológico acaba atacando as células beta, impedindo a produção de insulina pelo pâncreas. Geralmente ocorre na infância e adolescência, mas pode vir a ser diagnosticada na fase adulta. Este paciente **necessita da reposição de insulina para manter o funcionamento do organismo**.



DIABETES TIPO 2:

Neste caso, o organismo **não consegue usar regularmente a insulina produzida ou não produz o hormônio suficiente** para controlar as taxas de açúcar no sangue. O diabético tipo 2 precisa adotar uma dieta balanceada, hábitos saudáveis e o uso de medicamentos para manter o organismo em ordem. Geralmente atinge pessoas com mais de 60 anos e obesas.



DIABETES GESTACIONAL:

Esse tipo de diabetes ocorre em gestantes que apresentam níveis muito elevados de açúcar.

Caso não seja diagnosticado no início da gravidez ou tratado corretamente, o bebê pode ter alterações na gestação. No final da gestação, a mulher volta ao estado normal (sem diabetes), mas pode vir a desenvolver a doença caso não haja nenhum controle.



PRÉ-DIABETES:

A pessoa é considerada pré-diabética quando o **nível de açúcar no sangue começa a ficar elevado**, e assim, precedendo o diabetes tipo 2.

4. Sinais que podem indicar a presença da doença

Como mencionado anteriormente, o diabetes é uma doença silenciosa, e quando descoberta já está em nível avançado, na maioria dos casos. Entre os sinais que podem indicar a presença da doença estão:



A diabetes tipo 1 é diagnosticada quando estes sintomas estão presentes num resultado de teste com níveis elevados de glicose no sangue.

No caso da diabetes tipo 2, muitas pessoas permanecem desinformadas quanto à sua condição durante muito tempo, porque os sintomas não são tão evidentes quanto os da diabetes tipo 1, podendo levar anos até ao diagnóstico.

Caso você tenha estes sintomas regularmente, **procure atendimento médico para avaliar sua saúde.** Quanto mais cedo a doença for diagnosticada, maiores são as chances de controlar o diabetes e de evitar consequências piores!

5. Entendendo o diagnóstico

Para diagnosticar o nível elevado de glicose no sangue, o exame mais comum é o **teste da glicemia de jejum**, que geralmente está incluso no check-up de rotina e deve ser realizado em um período de 8 horas de jejum.

Uma pessoa é considerada diabética quando a **taxa de açúcar no sangue é superior a 125mg/dL**. Com a alteração no resultado, é indicado refazer o teste para comparar os níveis. O médico pode solicitar outros exames para confirmar o diagnóstico, como os **testes de hemoglobina glicada** ou **de tolerância à glicose (TOTG)**.

FIQUE ATENTO: Se você já tem algum fator de risco, como familiar diabético, hipertensão e/ou obesidade, realizar o exame de glicemia é fundamental para prevenir e diagnosticar a doença em sua fase inicial!

6. A internet das Coisas e o que há de novo no monitoramento de pacientes com Diabetes Mellitus

A Internet das Coisas (IOT) tem desempenhado um papel significativo no avanço do monitoramento de pacientes com diabetes mellitus (DM). Segue exemplos de novidades e tendências nessa área:

- **Dispositivos de monitoramento contínuo de glicose (CGM):** Os CGMs são sensores que monitoram continuamente os níveis de glicose no sangue. Eles estão se tornando mais acessíveis e precisos, permitindo que os pacientes controlem seus níveis de glicose em tempo real.
- **Wearables e dispositivos vestíveis:** Além dos tradicionais dispositivos de monitoramento de glicose, estão surgindo wearables e dispositivos vestíveis que podem monitorar outros parâmetros relacionados à saúde, como atividade física, padrões de sono e estresse. Esses dados adicionais podem oferecer uma visão mais completa da saúde do paciente e ajudar na gestão do diabetes.
- **Integração com aplicativos e plataformas de saúde:** Os dados coletados por dispositivos IOT, como CGMs e medidores de glicose, podem ser integrados a aplicativos e plataformas de saúde. Isso permite que os pacientes e seus médicos monitorem os dados remotamente, compartilhem informações relevantes e façam ajustes no tratamento conforme necessário.
- **Algoritmos de análise de dados e inteligência artificial:** Com o aumento na quantidade de dados gerados pelos dispositivos IOT, surgiram algoritmos de análise de dados e inteligência artificial que podem ajudar a identificar padrões, prever episódios de hipoglicemia ou hiperglicemia e fornecer orientações personalizadas para os pacientes.

Essas são algumas das inovações que estão transformando o monitoramento de pacientes com diabetes mellitus através da Internet das Coisas. **A tecnologia vem para melhorar a qualidade de vida dos pacientes**, proporcionando um monitoramento mais preciso e personalizado.

7. Prevenção: Orientações e dicas para prevenir o diabetes

Para prevenir o diabetes, a pessoa deve manter hábitos saudáveis de vida, como cuidar da alimentação, praticar atividade física, evitar o sobrepeso, não consumir álcool e nem cigarro. Resumindo, as **boas práticas são indicadas para evitar todas as doenças crônicas**.

Mas afinal, o que são as doenças crônicas?

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são **doenças multifatoriais ligadas às condições de vida dos sujeitos**, como por exemplo, tabagismo, alimentação não saudável, atividade física insuficiente e genética.

São doenças que acompanham ao longo da sua vida e, quando não tratadas, podem provocar a piora no estado de saúde, sendo fator de risco para outras doenças. As DCNT mais comuns são **diabetes (tema central deste material), doenças cardiovasculares, hipertensão, doenças respiratórias crônicas e obesidade**.

Ao ser diagnosticado com uma doença crônica, um misto de sentimentos podem surgir. Contar com o apoio de seus familiares, amigos e dos profissionais de saúde que estão te assistindo é fundamental para enfrentar o caminho do autocuidado. Na busca pela melhora do estado de saúde, **a alimentação é um ponto chave para a manutenção da saúde e recuperação dela**. A seguir estão algumas orientações que vão te ajudar!

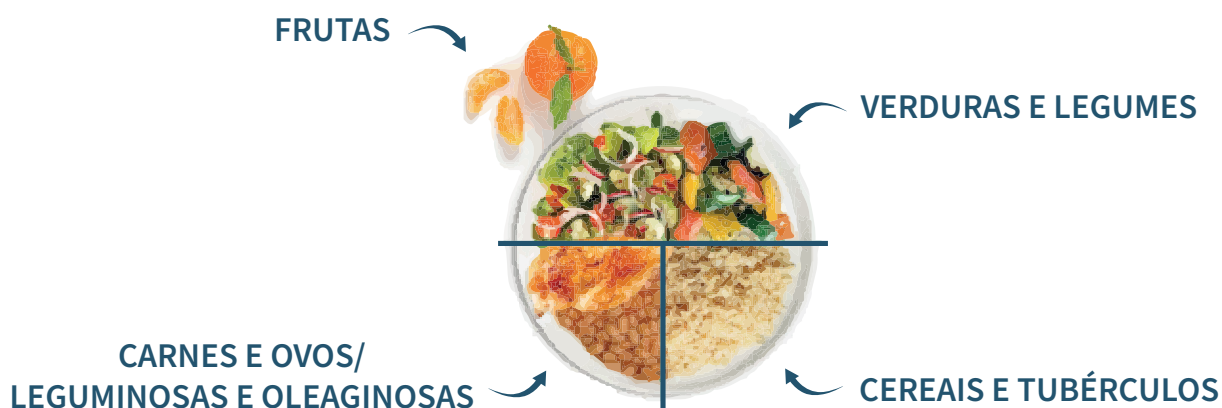
7.1 Alimentação e hábitos saudáveis para manutenção da saúde

Alimente-se com regularidade! Faça ao menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições! Observe sinais de fome como cansaço, estômago doendo ou fazendo barulho, dor de cabeça e irritabilidade.

Dê preferência ao consumo de alimentos in natura ou minimamente processados. Evitando o excesso de alimentos ultraprocessados: Os alimentos podem ser divididos conforme o grau de processamento. Deve-se priorizar o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, pois são alimentos mais naturais. Já alimentos ultraprocessados devem ser evitados, pois possuem alto teor de sal, açúcar e gordura.

IN-NATURA	PROCESSADO	ULTRAPROCESSADO
		
abacaxi	abacaxi em calda	suco de abacaxi em pó
		
espiga de milho	milho em conserva	salgadinho de milho no pacote
		
peixe	peixe em conserva	empanado de peixe

Ao montar seu prato de almoço e jantar, divida o prato em duas metades: Uma metade deve ser composta por vegetais, salada e frutas. Na outra, procure incluir uma porção de carboidrato (cereais ou tubérculos), uma porção de proteína (animal ou vegetal).



Inclua alimentos integrais na sua rotina: Os carboidratos são um grupo enorme de alimentos que tem como função dar energia ao nosso corpo. Sempre que possível dê preferência aos alimentos integrais (arroz, macarrão, pão, biscoitos, aveia em flocos), pois eles apresentam mais nutrientes, mais fibras e dão a sensação de saciedade.



Consuma de 2 a 3 frutas diariamente: O ideal é consumir com a casca (ex: maçã, pêra, goiaba, ameixa, pêssego) ou bagaço (laranja, tangerina, lima) ou acompanhadas de um tipo de fibra (aveia, linhaça, gergelim, etc), proteínas (iogurte, queijos, leite, ovos) e/ou gorduras (sementes e oleaginosas).



Opte pelo consumo de proteínas animais com baixa gordura: As proteínas podem ser de origem vegetal (leguminosas como feijão, ervilha, lentilha, grão de bico) e de origem animal (carnes bovina, suína, aves, peixes e frutos do mar). Sempre que for consumir proteína animal, dê preferência as com baixo teor de gordura e/ou evite modos de preparos gordurosos como frituras. Invista em preparações refogadas, cozidas, assadas e ensopadas!



Evite o consumo de carnes processadas (embutidos), como por exemplo, salsicha, presunto, salame, linguiça, nuggets, bacon, pois esses alimentos apresentam alto teor de sódio na sua composição, podendo elevar a pressão arterial. Troque pelo consumo de outras fontes de proteína, como o frango (que pode ser desfiado), ovo (cozido, mexido, omelete), peixes e carne.



Ao cozinhar ou temperar sua comida, evite o uso excessivo de sal, açúcar e gordura: Com o tempo, nosso paladar vai se habituando a esses ingredientes culinários, o que pode fazer com que cada vez mais sejam utilizados para manter o sabor inicial. Esse consumo em excesso pode trazer riscos à saúde e para evitar isso, é necessário usar com moderação esses ingredientes.



- **Sal:** Tempere os alimentos com as opções naturais (alho, cebola, manjeriço, tomilho, pimenta, orégano) deixando o sal por último para realçar os sabores acrescentados. Utilize laranja ou limão para marinar e dar mais sabor aos alimentos. Retirar o saleiro da mesa e fazer uma mistura de sal com ervas secas (chamado sal de ervas) para temperar as comidas. Não consuma temperos prontos (como o Sazón, caldo em cubo Knorr).



- **Açúcar:** Reduza a quantidade de açúcar adicionado em sucos, chás e café. Comece reduzindo o tamanho da colher que você costuma utilizar para adoçar aos poucos, assim seu paladar vai se adaptar ao consumo de menos doces. Independente do açúcar, tome cuidado com a quantidade! Se você tiver indicativo para usar adoçante, dê preferência aos adoçantes naturais, como stévia, xilitol ou eritritol.



- **Gorduras:** Reduza a quantidade de gordura adicionada. Evite fritura em imersão e opte por diversificar o modo de preparo de carnes.

Organize sua rotina alimentar: A organização pode ser uma aliada para a alimentação saudável, escolha um momento da semana para comprar alimentos saudáveis. Depois, defina seu cardápio anteriormente e como será sua rotina na semana, assim pode deixar lanches prontos para o próximo dia, evitar o desperdício de alimentos e consegue balancear a ingestão dos alimentos. Divida com sua família a responsabilidade dessas atividades: Definir previamente quem será responsável pelas etapas que envolvem a compra, higienização dos alimentos, preparo dos alimentos e até mesmo a limpeza da cozinha.



Sempre que possível, tente cozinhar sua própria comida! Aprender a cozinhar é um fator que ajuda na manutenção da alimentação saudável. Cozinhar pode ser prazeroso, busque receitas que você gosta na televisão, livros, revistas e na internet, depois troque suas receitas com familiares e amigos. Coloque a mão na massa!



Ao comer fora de casa, opte por locais que façam a refeição no momento:

Em diversos momentos da vida comer fora de casa é a única opção. No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora, como é o caso de restaurantes a quilo. Evite restaurantes de rede de fast-food, pois são refeições com alta quantidade de calorias, com pouca qualidade nutricional.



Ao fazer suas compras, procure locais que oferecem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados:

Compre frutas, verduras e legumes com regularidade em locais que vendem esses produtos ou ofertas especiais em algum dia da semana. Opte por alimentos da época e produzidos localmente, pois costumam ser mais saborosos, frescos e baratos.



Ao comprar os alimentos, olhe sempre a rotulagem! A lista de ingredientes é organizada de maior quantidade para menor quantidade.

Ao ler o rótulo dos produtos, procure consumir os que apresentam menor lista de ingredientes e que tenham ingredientes que você conhece.

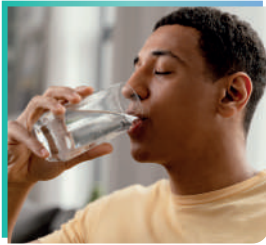
No caso de alimentos integrais, a farinha integral deve ser o primeiro ingrediente, evite comprar os que apresentam farinha branca como primeiro da lista, pois significa que há menor quantidade de fibra. Essa é uma forma de comparar produtos quando tiver em dúvida de qual escolher.

Em breve haverá, na frente da embalagem do produto, sinalização de alto teor de sódio, açúcar e gorduras. Evite consumir os que estarão sinalizados com mais de um selo.



Aproveite sua refeição, coma em locais adequados, evitando distrações: Procure comer em locais que sejam limpos, tranquilos, sem barulho excessivo ou acesso ilimitado aos alimentos, assim você pode mastigar com calma e aproveitar sua refeição. Comer acompanhado também é importante, compartilhe esses momentos com seus familiares e amigos para fazer as refeições com você!





Não deixe de se hidratar! A água é fundamental para nosso organismo, procure beber com regularidade, evitando esperar sentir a boca seca, pois esse já é um sinal inicial de desidratação. Consuma 2L de água por dia, o que representa 8 a 10 copos de água.



Reduza a ingestão de bebida alcoólica: O consumo excessivo de bebida alcoólica não é recomendado, pois pode elevar a pressão e também os níveis de gordura (triglicerídeos). Beba com moderação e tente intercalar com o consumo de água.

7.2 Entendendo melhor sobre o rótulo dos produtos alimentícios

Você tem hábito de ler o rótulo dos alimentos?

Vivenciamos um aumento importante do consumo de alimentos industrializados e também de sua variedade em nosso dia a dia. Por isso, a importância das **informações nutricionais** em todos os produtos.

Ler os rótulos dos alimentos é muito importante, não só para profissionais ou para quem está fazendo dieta, mas para todos aqueles que buscam uma vida mais saudável com produtos mais naturais e menos nocivos à saúde.

ANALISANDO OS RÓTULOS DAS EMBALAGENS

INGREDIENTES: Geralmente ficam na lateral das embalagens e mostram do que o produto é composto.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAIS:

- **PORÇÃO:** É a quantidade média do alimento que deve ser consumida;
- **QUANTIDADE POR PORÇÃO:** Quanto uma porção de referência possui de cada nutriente;
- **% VD:** Indica em porcentagem o quanto aquela porção contém do total que devemos consumir diariamente daquele nutriente. Por exemplo, quando ingerimos 3 colheres de sopa (60g), consumimos 280 mg de sódio, que representa 12% do total de sódio que podemos ingerir no dia.
- **NUTRIENTES:** São necessários mas deve seguir um valor limite do consumo diário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 25g (3 quadrados)		
		% VD
Quantidade por porção	142kcal = 596kJ	7%
Valor energético	10g	3%
Carboidratos	2,2g	3%
Proteínas	9,5g	17%
Gorduras totais	5,9g	27%
Gorduras saturadas	0g	##
Gorduras trans	0,6g	2%
Fibra alimentar	30mg	1%

Em muitos produtos o açúcar é um dos primeiros a aparecer na lista de ingredientes, muitas vezes com diferentes nomes, exemplo:

- Açúcar, em geral;
- Frutose;
- Galactose;
- Glicose;
- Glucose;
- Lactose;
- Maltodextrina;
- Maltose;
- Mel;
- Extrato de malte;
- Sacarose;
- Xarope de glicose;
- Xarope de malte;
- Xarope de milho;
- Vagave;
- Caldo de cana desidratado;
- Concentrado de frutas/néctar;
- Dextrose.



Evite alimentos que contém:

- Adoçantes artificiais (aspartame, sucralose, sorbitol, isomalt, sacarina, acesulfame, glicerol, hsh, lactitol, maltitol e polidextrose);
- Conservantes BHT e BHA (Hidroxianisol Butilado e hidroxitolueno butilado);
- Conservante Benzoato de sódio;
- Glutamato Monossódico;
- Nitrato e nitrito de sódio;
- Gordura trans/hidrogenada;
- Corantes artificiais;
- Bromato de potássio.



Dicas Importantes:

- Analise a lista de ingredientes. Lembrando que os ingredientes são listados em ordem decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente é aquele que se encontra em maior quantidade.
- Verifique se o produto possui aditivos alimentares, como por exemplo: espessantes, corantes, aromatizantes e conservantes.
- Muitos produtos apresentam alegação de prioridade, exemplo: “light”, “diet”, “sem glúten”, entre outros. É importante conferir se o produto realmente cumpre o que promete, na lista de ingredientes.
- Verificar a quantidade de nutrientes comparando com a porção do produto.
- Escolha os alimentos que contém ingredientes que você conhece;
- Dê preferência à produtos naturais e sem conservantes;
- Opte por alimentos feitos a partir de Farinha integral e cereais integrais.

7.3 A importância da atividade física no combate ao diabetes

O papel da atividade física no combate ao diabetes é amplamente divulgado, mas nem sempre esta relação é explicada em detalhes.

Praticar exercícios, aliado a um plano alimentar balanceado, é uma das formas de se evitar diversas doenças e de melhorar a qualidade de vida das pessoas. No caso específico o diabetes, esta relação é muito mais direta.

A atividade física aumenta a sensibilidade à insulina nas células do corpo. Isso significa que quando uma pessoa se exercita, é preciso menos insulina para manter os níveis de açúcar no sangue sob controle.



A boa notícia é que não existe apenas um tipo de exercício que apresenta benefícios para o controle da insulina no organismo. **As atividades que ajudam a combater o diabetes podem ser aeróbicas, circuitos de alta e baixa intensidade e treinos de força.**

Porém, um fator essencial para a realização de atividades como prevenção e combate ao diabetes é a regularidade. Exercitar-se com frequência melhora a resposta do organismo à insulina, por isso, o ideal é que a pessoa escolha uma modalidade que ela goste e torne disso um hábito, que irá proporcionar benefícios pontuais e de longo prazo. Há inúmeras atividades físicas, como por exemplo, musculação, natação, caminhada, dança, luta, pilates, andar de bicicleta, jogar futebol.

Além disso, subir escadas, não utilizar o carro em trajetos possíveis de se fazer caminhando, passear com o cachorro também são atividades que contribuem para o corpo se manter em movimento.

Por fim, a atividade física tem um **papel fundamental na prevenção e no controle da resistência à insulina**, pré-diabetes e até mesmo em pacientes com diabetes tipo 2. Associada a outras melhorias no estilo de vida e ao acompanhamento dos níveis de glicose no sangue, ela é capaz de evitar doenças e garantir mais qualidade de vida.

8. Convivendo com o diabetes

O diabético pode levar uma vida normal, desde que seja aderente ao tratamento. Ou seja, o paciente precisa fazer o controle da glicose, tomar as medicações corretamente, cuidar da alimentação e manter hábitos saudáveis.

8.1 Cuidados com a alimentação

Uma dieta adequada é imprescindível para o controle do diabetes, evitando o excesso de glicose no sangue e demais consequências no organismo. Os pacientes diabéticos devem evitar o consumo de carboidrato, açúcares, farinhas brancas, frituras, embutidos e industrializados, entre outros alimentos.

Diabéticos devem optar por verduras, legumes e grãos integrais. Em relação às carnes, prefira as magras como peixes e aves. O consumo de carnes vermelhas deve ser reduzido. Nozes, amêndoas, castanhas, e azeite de oliva também podem ser consumidos em pequenas porções, pois são alimentos muito calóricos.

8.2 O papel da atividade física para o paciente com diabetes

A atividade física desempenha um papel fundamental na prevenção, manejo e tratamento do Diabetes Mellitus (DM). Segue alguns pontos importantes sobre como o **exercício físico pode beneficiar pacientes com diabetes:**

- **Controle da glicemia:** A atividade física permite que as células absorvam e utilizem a glicose com mais eficiência. Isso ajuda a reduzir os níveis de glicose no sangue, contribuindo para um melhor controle da DM.
- **Controle do peso corporal:** Exercícios são essenciais para o controle do peso corporal, o que é especialmente importante para pacientes com diabetes tipo 2, que frequentemente têm excesso de peso ou obesidade.
- **Melhora da saúde cardiovascular:** É capaz de fortalecer o coração e os vasos sanguíneos, reduzindo o risco de doenças circulatórias, que são uma das principais complicações do diabetes. Exercícios aeróbicos, como caminhada, corrida, natação e ciclismo, são especialmente benéficos.
- **Melhora do bem-estar mental:** A atividade física não apenas beneficia o corpo, mas também a mente. Ela pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, que são comuns em pacientes com diabetes. Além disso, a prática regular de exercícios pode melhorar a qualidade do sono e aumentar a energia e a disposição.

Lembre-se: a atividade física é um componente essencial para o manejo do Diabetes Mellitus e para a promoção da saúde de forma geral. Adotando um estilo de vida ativo, você investirá no seu bem-estar presente e futuro.

8.3 Controle e medicação

O tratamento depende de cada tipo de diabetes, além da adoção de hábitos mais saudáveis, o **uso de medicamentos vai controlar e evitar os picos e quedas da glicose** ao longo do dia.

Para diabéticos tipo 1, a indicação de injeções diárias de insulina são necessárias, visto que a produção do hormônio não ocorre no organismo. Outros medicamentos também podem ser prescritos pelo médico.

No caso dos diabéticos do tipo 2, o controle também é feito com dieta, atividades físicas, controle do peso e uso de medicamentos.

ATENÇÃO: Não controlar adequadamente o diabetes pode trazer consequências graves para o seu organismo. Veja a seguir alguns dos danos que o paciente diabético pode enfrentar se não seguir o tratamento corretamente!

8.4 Consequências do excesso

O descontrole dos níveis de açúcar no sangue pode afetar a qualidade de vida e o organismo como um todo. Entre as complicações possíveis estão:



Lesões na retina do olho e perda da visão;



Endurecimento e espessamento das paredes das artérias;



Perda de proteína na urina;



Perda de sensibilidade e queimação nas extremidades;



Pressão baixa ou elevada;



Machucados e infecções no corpo;



Aumento do colesterol.

Estas complicações podem resultar ainda em AVC, infarto, amputações e até mesmo, a insuficiência renal crônica, na qual o paciente diabético necessita de diálise ou transplante renal para sobreviver.

9. Vantagens do Telemonitoramento para pessoas com diabetes

O telemonitoramento emergiu como uma ferramenta inovadora no gerenciamento do Diabetes Mellitus, oferecendo uma gama de benefícios significativos para os pacientes. Essa abordagem revolucionária permite uma gestão mais eficaz da condição, fornecendo acesso contínuo à assistência médica, monitoramento detalhado dos níveis de glicose e detecção precoce de complicações. Além disso, é capaz de **oferecer educação personalizada e suporte contínuo aos pacientes**, promovendo uma abordagem ativa no cuidado da sua saúde. Segue alguns exemplos:

- **Monitoramento contínuo dos níveis de glicose (CGM):** Os aparelhos de monitoramento remoto podem fornecer dados em tempo real sobre os níveis de glicose no sangue, permitindo ajustes mais precisos na medicação e no estilo de vida.
- **Detecção precoce de problemas:** O telemonitoramento permite a detecção precoce de flutuações nos níveis de glicose e outras complicações relacionadas ao diabetes, o que pode levar a intervenções precoces e prevenção de complicações mais graves.
- **Educação e suporte personalizado:** Por meio de plataformas de telemonitoramento, os pacientes podem receber educação contínua sobre diabetes, dicas de estilo de vida saudável e suporte personalizado de profissionais da saúde, ajudando a melhorar a compreensão e o gerenciamento do seu estado de saúde.
- **Melhor conformidade com o tratamento:** Com o acompanhamento remoto, os profissionais de saúde podem identificar padrões de comportamento do paciente e oferecer incentivos ou intervenções para melhorar o tratamento, como lembretes para tomar medicamentos ou realizar exercícios físicos.

Unindo todos esses fatores temos um melhor controle do quadro de diabetes, gerando uma redução de visitas hospitalares desnecessárias, economizando tempo e recursos para o paciente e para o sistema de saúde.

10. Programa de Gerenciamento de Doenças Crônicas da TopMed

O Programa de Gerenciamento de Doenças Crônicas da TopMed foi desenvolvido para **atender indivíduos com doenças crônicas e com fatores de risco**. Por meio de uma equipe especializada e atendimentos remotos, realizamos orientações individualizadas em busca de uma melhora na qualidade de vida.

Utilizando **protocolos referenciados e validados**, classificamos cada usuário de acordo com um score próprio de avaliação da necessidade de atenção individual (Grau de Necessidade de Atenção – GNA), que determinará a periodicidade de acompanhamento, além da Linha de Cuidado que será inscrito no Programa.

Dentre essas Linhas de Cuidado, uma delas é a de Diabetes. Realizamos o monitoramento desse indivíduo **baseado em metas, plano de cuidado e mudanças de comportamentos** os quais impactam positivamente a qualidade de vida desse indivíduo.



Através do nosso programa, reforçamos o nosso compromisso ao utilizar a tecnologia como meio para levar atendimento e mudar a relação das pessoas com a saúde, o cuidado e qualidade de vida.

11. Conclusão

Esperamos que o conteúdo deste e-book possa ter respondido suas principais dúvidas sobre o diabetes. **Se você é diabético, siga as orientações do seu médico e do nutricionista para manter os níveis de glicose controlados.** Afinal, uma vida mais leve e sem muitas restrições depende do seu comprometimento com o tratamento.

Se você acessou este material para buscar mais informações sobre esta doença, compartilhe este e-Book com seus familiares e amigos. Leve as orientações para a sua rotina, preste atenção aos sinais e **faça o check-up com seu médico regularmente.**

Lembre-se: a prevenção deve fazer parte do seu dia a dia. Tenha uma vida mais saudável e feliz!

12. Sobre a TopMed

A TopMed é considerada referência em telemedicina e **telessaúde** voltada à área pública do Brasil. Com sede na Grande Florianópolis, em São José (SC), também é a maior do setor na região Sul e figura entre os cinco principais players brasileiros do seu mercado.

A empresa nasceu com DNA digital, em uma época em que a telemedicina parecia ser uma realidade distante e inacessível para a maioria das pessoas. Com vista no futuro, **conseguiu unir tecnologia e saúde** e rompeu barreiras geográficas e tabus, com dedicação, conhecimento e alta tecnologia.

Por meio de plataformas digitais com tecnologia exclusiva, o paciente encontra profissionais de saúde de diferentes áreas e especialidades médicas prontos para prestar um atendimento rápido e assertivo.

Com mais de 20 soluções em Saúde Digital, os serviços e programas desenvolvidos são centrados nos usuários e buscam fazer a diferença nas organizações que as disponibilizam.

Para diferentes jornadas, temos o envolvimento de diferentes tipos de profissionais de saúde! Desde Concierges, Técnicos de Enfermagem, Enfermeiros, Médicos Generalistas e Especialistas. É uma **equipe completa de saúde** pensada para atender todos os perfis e faixas etárias dos nossos usuários.





Quer saber mais sobre a TopMed e as nossas soluções?

Visite nosso site: www.topmed.com.br

Canais de Atendimento:

+55 (48) 3954 8100

comercial@topmed.com.br

Endereço:

Rua Sebastião Furtado Pereira, N° 60, 10° andar

- Itaguaçu Trade Center – Barreiros – São José/SC – CEP 88117-390

Acompanhe as novidades, notícias e eventos através das nossas redes sociais!



topmedsaude



topmedsaude



topmedsaude



TopmedSaudeOficial

Fontes e referências:

*Fundação Pró-Rim

*Observatório APS

*Secretaria de Saúde do Paraná

*Produção de conteúdo feita por médica especialista da TopMed

