

Guia Definitivo e Simplificado sobre Diabetes para Pacientes

Autoria: Dr. João Furtado

Especialista em Endocrinologia pela AMB

Cendocri - Centro de Endocrinologia, Diabetes e Densitometria Óssea



Índice

1. Bem-vindo ao seu guia de diabetes
2. O que é diabetes?
3. Tipos de diabetes

4. Como funciona o açúcar no corpo
 5. Sinais de alerta e diagnóstico
 6. Vivendo com diabetes: Monitoramento
 7. Nutrição e alimentação saudável
 8. Atividade física e movimento
 9. Gerenciamento do estresse
 10. Medicamentos e tratamentos
 11. Complicações: Prevenção é fundamental
 12. Dicas práticas para o dia a dia
 13. Quando procurar seu médico
 14. Recursos e suporte
 15. Referências bibliográficas
-

1. Bem-vindo ao seu guia de diabetes

Você acaba de receber um diagnóstico de diabetes ou conhece alguém que tem essa condição? Este guia foi criado especialmente para você, com linguagem clara e acessível, para ajudar a entender melhor essa doença que afeta milhões de pessoas em todo o mundo.

A diabetes não é uma sentença. Com conhecimento, apoio adequado e pequenas mudanças no estilo de vida, é totalmente possível viver uma vida plena, saudável e feliz. O objetivo deste material é fornecer informações práticas e confiáveis para que você se sinta empoderado a tomar decisões conscientes sobre sua saúde.

Ao longo das próximas páginas, você aprenderá sobre os diferentes tipos de diabetes, como seu corpo processa o açúcar, quais são os sinais de alerta, e como gerenciar essa condição através de alimentação, exercício, monitoramento e, quando necessário, medicamentos. Também abordaremos a importância do acompanhamento médico regular e como prevenir complicações.

Lembre-se: você não está sozinho nessa jornada. A Cendocri está aqui para apoiá-lo em cada passo do caminho.

2. O que é diabetes?

A diabetes é uma condição crônica que afeta a forma como o corpo processa a glicose (açúcar). A glicose é uma fonte essencial de energia para nossas células, mas para que ela seja utilizada adequadamente, o pâncreas precisa produzir um hormônio chamado insulina.

A insulina funciona como uma “chave” que abre as portas das células para permitir que a glicose entre e seja convertida em energia. Quando algo não funciona bem nesse processo, os níveis de açúcar no sangue podem ficar muito altos, causando a diabetes.

Por que isso é importante? Quando os níveis de glicose permanecem elevados por muito tempo, podem danificar os vasos sanguíneos, nervos e órgãos, levando a complicações sérias. Por isso, o controle adequado é fundamental para manter a qualidade de vida.

A boa notícia é que a diabetes pode ser gerenciada efetivamente. Milhões de pessoas vivem com diabetes e levam vidas completamente normais e satisfatórias. O primeiro passo é compreender a condição, e você já está no caminho certo.

3. Tipos de diabetes

Existem três tipos principais de diabetes, cada um com características distintas:

OS TRÊS TIPOS DE DIABETES

DIABETES TIPO 1



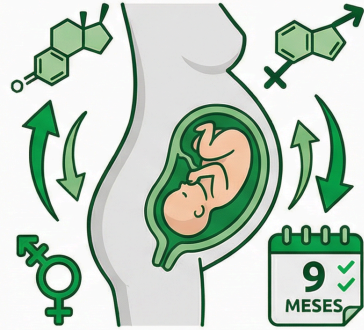
Autoimune - Sem produção de insulina

DIABETES TIPO 2



Resistência à Insulina - Célula não responde

DIABETES GESTACIONAL



Temporária - Durante a gravidez

Diabetes Tipo 1

A diabetes tipo 1 é uma condição autoimune, o que significa que o sistema imunológico do corpo ataca as células do pâncreas que produzem insulina. Como resultado, o pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina, e o açúcar se acumula no sangue.

Este tipo geralmente aparece em crianças e adultos jovens, embora possa se desenvolver em qualquer idade. As pessoas com diabetes tipo 1 precisam tomar insulina diariamente para sobreviver. Não é causada por excesso de peso ou falta de exercício, e não pode ser prevenida com mudanças no estilo de vida.

Características principais: Início rápido dos sintomas, necessidade de insulina, afeta principalmente jovens.

Diabetes Tipo 2

A diabetes tipo 2 é o tipo mais comum, representando cerca de 90% de todos os casos de diabetes. Neste tipo, o pâncreas produz insulina, mas o corpo não consegue usá-la efetivamente, uma condição chamada resistência à insulina.

Inicialmente, o pâncreas tenta compensar produzindo mais insulina, mas com o tempo, pode não conseguir acompanhar a demanda. A diabetes tipo 2 geralmente se

desenvolve lentamente e frequentemente está associada a fatores como excesso de peso, sedentarismo, envelhecimento e histórico familiar.

A boa notícia é que a diabetes tipo 2 frequentemente pode ser gerenciada ou até mesmo revertida através de mudanças no estilo de vida, como perda de peso, exercício regular e alimentação saudável. Medicamentos também podem ser necessários em alguns casos.

Características principais: Desenvolvimento gradual, resistência à insulina, forte ligação com estilo de vida.

Diabetes Gestacional

A diabetes gestacional ocorre durante a gravidez, quando o corpo não consegue produzir insulina suficiente para lidar com o aumento de glicose. Geralmente desaparece após o parto, mas aumenta o risco de desenvolver diabetes tipo 2 no futuro.

Se você foi diagnosticada com diabetes gestacional, é importante seguir as recomendações médicas durante a gravidez e manter acompanhamento médico regular após o parto. Mudanças no estilo de vida podem ajudar a prevenir o desenvolvimento de diabetes tipo 2 posteriormente.

Características principais: Temporária durante a gravidez, risco aumentado de diabetes tipo 2 no futuro.

4. Como funciona o açúcar no corpo

Entender como o corpo processa o açúcar é fundamental para compreender a diabetes. Vamos simplificar esse processo em etapas:

Etapas 1: Você come uma refeição

Quando você consome alimentos contendo carboidratos (pão, arroz, frutas, açúcar), seu sistema digestivo os quebra em glicose simples.

Etapas 2: A glicose entra na corrente sanguínea

A glicose é absorvida pela corrente sanguínea, e o nível de açúcar no sangue começa a aumentar.

Etapas 3: O pâncreas responde

O pâncreas detecta o aumento de glicose e libera insulina. A insulina é como um mensageiro que diz às células: “Aqui vem energia, abram as portas!”

Etapas 4: As células recebem energia

A insulina abre as portas das células, permitindo que a glicose entre e seja convertida em energia. O nível de açúcar no sangue volta ao normal.

Etapas 5: O corpo armazena o excesso

Se houver glicose em excesso, o corpo a armazena no fígado e nos músculos como glicogênio, ou a converte em gordura para uso posterior.

O que acontece na diabetes?

Na diabetes tipo 1, o pâncreas não produz insulina, então a glicose fica presa na corrente sanguínea sem conseguir entrar nas células.

Na diabetes tipo 2, o corpo produz insulina, mas as células não respondem adequadamente a ela (resistência à insulina). É como se as portas das células estivessem travadas e a insulina não conseguisse abri-las.

Em ambos os casos, o resultado é o mesmo: níveis elevados de glicose no sangue, que podem causar danos ao longo do tempo.

5. Sinais de alerta e diagnóstico

Sinais e sintomas comuns

Se você experimentar qualquer um dos seguintes sintomas, é importante consultar um médico:

- **Sede excessiva:** Você sente mais sede do que o normal, mesmo bebendo bastante água

- **Micção frequente:** Você precisa urinar mais vezes, especialmente à noite
- **Fadiga:** Você se sente cansado ou fraco, mesmo após descanso adequado
- **Visão embaçada:** Sua visão fica turva ou desfocada
- **Cicatrização lenta:** Feridas ou hematomas levam mais tempo para cicatrizar
- **Formigamento nos pés:** Você sente formigamento ou dormência nos pés ou mãos
- **Perda de peso inexplicada:** Você perde peso sem tentar (principalmente na diabetes tipo 1)
- **Irritabilidade:** Mudanças de humor ou irritabilidade

Importante: Esses sintomas podem estar relacionados a outras condições também. Apenas um médico pode fazer o diagnóstico correto.

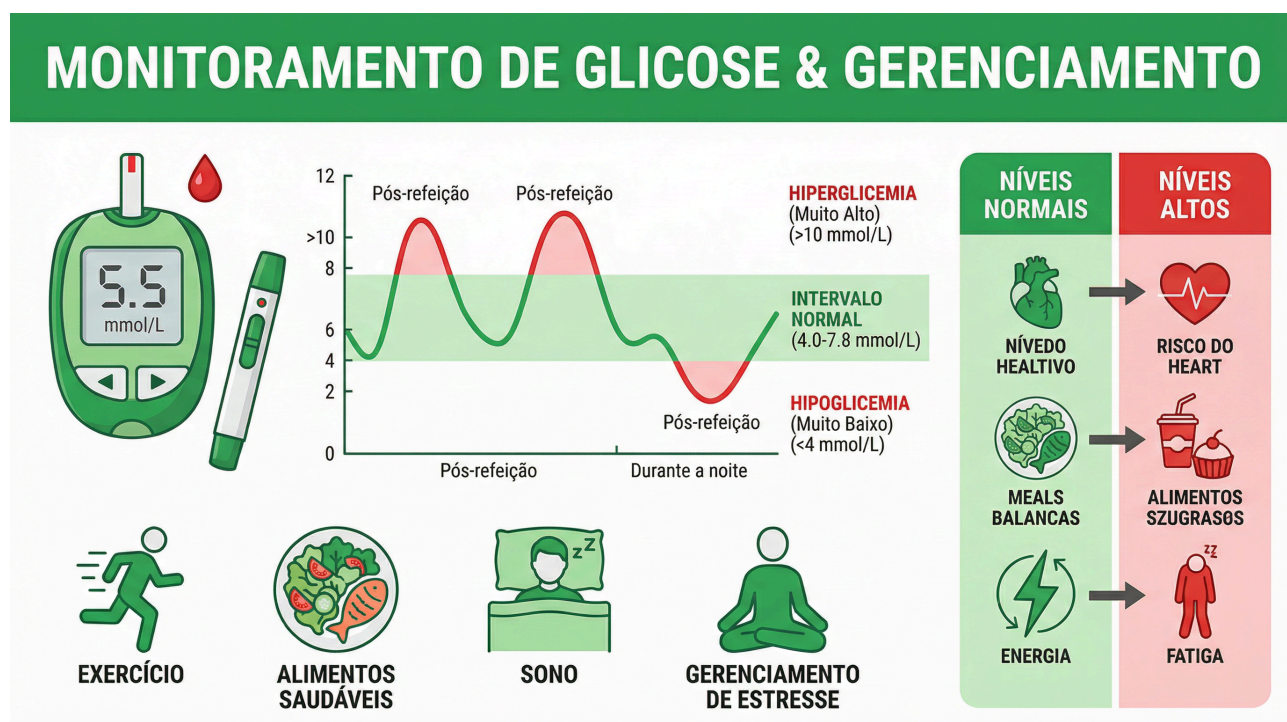
Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico de diabetes é feito através de testes de sangue simples:

Teste	Resultado Normal	Pré-diabetes	Diabetes
Glicose em jejum	Menos de 100 mg/dL	100-125 mg/dL	126 mg/dL ou mais
Teste de tolerância à glicose	Menos de 140 mg/dL	140-199 mg/dL	200 mg/dL ou mais
Hemoglobina A1C	Menos de 5,7%	5,7-6,4%	6,5% ou mais

O teste de hemoglobina A1C (também chamado de HbA1c) é particularmente útil porque mostra o nível médio de glicose nos últimos 2-3 meses, dando uma visão mais completa do controle de açúcar no sangue.

6. Vivendo com diabetes: Monitoramento



O monitoramento regular do açúcar no sangue é uma das ferramentas mais importantes para gerenciar a diabetes. Existem várias maneiras de fazer isso:

Medidor de glicose portátil

Este é um pequeno dispositivo que você usa em casa para verificar seu nível de açúcar no sangue. O processo é simples: você fura o dedo com uma pequena lanceta, coloca uma gota de sangue em uma tira de teste e insere a tira no medidor. O resultado aparece em alguns segundos.

Com que frequência testar? Isso depende do tipo de diabetes e do seu tratamento. Seu médico recomendará a frequência ideal para você.

Monitoramento contínuo de glicose (CGM)

Alguns pacientes usam um pequeno sensor colocado sob a pele que monitora continuamente os níveis de glicose. Esses dispositivos fornecem leituras a cada poucos minutos e podem alertá-lo se os níveis ficarem muito altos ou muito baixos.

Hemoglobina A1C

Este teste de sangue, realizado no consultório médico, mostra o nível médio de glicose nos últimos 2-3 meses. É uma forma excelente de avaliar como você está controlando a diabetes a longo prazo. A meta para a maioria das pessoas com diabetes é manter o A1C abaixo de 7%.

Por que monitorar?

O monitoramento regular ajuda você a:

- Entender como diferentes alimentos e atividades afetam seu açúcar no sangue
 - Detectar padrões e fazer ajustes no estilo de vida ou medicamentos
 - Evitar níveis perigosamente altos (hiperglicemia) ou baixos (hipoglicemia)
 - Trabalhar com seu médico para otimizar seu plano de tratamento
-

7. Nutrição e alimentação saudável

A alimentação é um dos pilares mais importantes do gerenciamento da diabetes. A boa notícia é que você não precisa seguir uma dieta especial ou restritiva. Em vez disso, o objetivo é fazer escolhas alimentares inteligentes que mantenham seu açúcar no sangue estável.

Princípios básicos

Escolha carboidratos complexos: Opte por alimentos integrais como pão integral, arroz integral, aveia e legumes. Eles são digeridos mais lentamente e não causam picos rápidos de açúcar no sangue, ao contrário dos carboidratos refinados como pão branco e açúcar.

Aumente a ingestão de fibras: Frutas, vegetais, legumes e grãos integrais são ricos em fibras, que ajudam a controlar os níveis de açúcar no sangue e promovem saciedade.

Inclua proteína em cada refeição: Proteína ajuda a desacelerar a digestão e mantém você saciado por mais tempo. Boas fontes incluem frango, peixe, ovos, iogurte grego e legumes.

Controle as porções: Mesmo alimentos saudáveis podem aumentar o açúcar no sangue se consumidos em grandes quantidades. Use pratos menores, leia os rótulos e esteja atento ao tamanho das porções.

Limite açúcares e alimentos processados: Refrigerantes, doces, bolos e alimentos ultraprocessados podem causar picos rápidos de glicose. Procure evitá-los ou consumi-los raramente.

Mantenha-se hidratado: Beba bastante água ao longo do dia. Evite bebidas açucaradas e alcoólicas em excesso.

Alimentos recomendados

- Vegetais não-amiláceos: brócolis, couve-flor, espinafre, cenoura, tomate
- Frutas com baixo índice glicêmico: maçã, laranja, morango, melancia
- Proteínas magras: frango, peixe, ovos, tofu
- Legumes: feijão, lentilha, grão-de-bico
- Grãos integrais: arroz integral, aveia, trigo integral
- Gorduras saudáveis: azeite de oliva, abacate, nozes, sementes

Alimentos a limitar

- Açúcar refinado e doces
- Bebidas açucaradas
- Pão branco e arroz branco
- Alimentos ultraprocessados
- Frituras
- Álcool em excesso

8. Atividade física e movimento

A atividade física é fundamental para o gerenciamento da diabetes. O exercício ajuda seu corpo a usar a insulina de forma mais eficiente, reduz os níveis de açúcar no sangue e oferece muitos outros benefícios para a saúde.

Benefícios do exercício

- Melhora a sensibilidade à insulina
- Reduz os níveis de açúcar no sangue
- Ajuda na perda de peso
- Fortalece o coração e os pulmões
- Melhora o humor e reduz o estresse
- Aumenta a energia e a resistência

Quanto exercício você precisa?

A recomendação geral é de **pelo menos 150 minutos de atividade moderada por semana**, distribuídos ao longo da semana. Isso pode ser caminhada rápida, natação, ciclismo ou qualquer atividade que deixe seu coração batendo mais rápido.

Além disso, inclua **treinamento de força 2-3 vezes por semana** para fortalecer os músculos, que ajudam a queimar glicose.

Dicas práticas

- **Comece devagar:** Se você é sedentário, comece com caminhadas curtas e aumente gradualmente
 - **Escolha atividades que você gosta:** Você é mais propenso a manter uma rotina de exercícios se divertir
 - **Exercite-se com outras pessoas:** Caminhar com um amigo ou participar de uma aula de grupo pode ser mais motivador
 - **Quebre o sedentarismo:** Mesmo pequenos movimentos contam. Levante-se a cada hora, use as escadas, estacione longe da entrada
 - **Monitore seu açúcar no sangue:** Verifique antes e depois do exercício para entender como ele afeta você
 - **Tenha cuidado com hipoglicemia:** O exercício pode baixar o açúcar no sangue. Tenha sempre um lanche rápido à mão
-

9. Gerenciamento do estresse



O estresse é frequentemente negligenciado, mas tem um impacto significativo nos níveis de açúcar no sangue. Quando você está estressado, seu corpo libera hormônios como cortisol e adrenalina, que podem aumentar a glicose no sangue.

Técnicas de gerenciamento de estresse

Respiração profunda: Respire lentamente pelo nariz, segure por alguns segundos e expire lentamente. Faça isso 5-10 vezes quando se sentir estressado.

Meditação: Dedique 10-15 minutos por dia para meditar. Existem muitos aplicativos e vídeos online que podem guiá-lo.

Yoga: Combina movimento suave com respiração e meditação, oferecendo benefícios físicos e mentais.

Sono adequado: Tente dormir 7-9 horas por noite. O sono inadequado aumenta o estresse e afeta o controle do açúcar no sangue.

Hobbies e lazer: Dedique tempo a atividades que você gosta, seja ler, pintar, ouvir música ou passar tempo na natureza.

Conexão social: Passe tempo com amigos e família. O apoio social é crucial para o bem-estar emocional.

Busque ajuda profissional: Se você está lutando com depressão ou ansiedade, não hesite em procurar um terapeuta ou conselheiro.

10. Medicamentos e tratamentos

Dependendo do tipo e da gravidade da sua diabetes, seu médico pode prescrever medicamentos para ajudar a controlar o açúcar no sangue.

Insulina

A insulina é um hormônio que ajuda as células a absorver glicose. Pessoas com diabetes tipo 1 precisam de insulina diariamente. Algumas pessoas com diabetes tipo 2 também podem precisar de insulina se outras opções não forem suficientes.

A insulina é injetada sob a pele usando uma seringa, caneta ou bomba. Existem diferentes tipos de insulina que atuam em diferentes velocidades.

Medicamentos orais

Existem várias classes de medicamentos orais para diabetes tipo 2:

- **Metformina:** Reduz a quantidade de glicose produzida pelo fígado
- **Sulfoniluréias:** Estimulam o pâncreas a produzir mais insulina
- **Inibidores de DPP-4:** Ajudam o pâncreas a liberar mais insulina quando necessário
- **Agonistas GLP-1:** Melhoram a sensibilidade à insulina e reduzem o apetite

Combinação de tratamentos

Muitas vezes, uma combinação de medicamentos é mais eficaz do que um único medicamento. Seu médico trabalhará com você para encontrar a melhor combinação para suas necessidades específicas.

Importância da adesão ao tratamento

É crucial tomar seus medicamentos exatamente como prescrito. Pular doses ou parar de tomar medicamentos pode levar a níveis perigosos de açúcar no sangue e complicações sérias.

11. Complicações: Prevenção é fundamental

Quando o açúcar no sangue permanece elevado por muito tempo, pode danificar vasos sanguíneos e nervos, levando a complicações sérias. A boa notícia é que a maioria dessas complicações pode ser prevenida ou atrasada através do controle adequado do açúcar no sangue.

Complicações microvasculares (pequenos vasos)

Retinopatia diabética: Dano aos vasos sanguíneos da retina (parte do olho responsável pela visão). Pode levar à perda de visão se não tratada.

Nefropatia diabética: Dano aos rins, que podem perder a capacidade de filtrar resíduos do sangue.

Neuropatia diabética: Dano aos nervos, causando formigamento, dormência ou dor nos pés e mãos.

Complicações macrovasculares (grandes vasos)

Doença cardíaca: Pessoas com diabetes têm maior risco de ataques cardíacos.

Acidente vascular cerebral: O risco de derrame é aumentado em pessoas com diabetes.

Doença arterial periférica: Redução do fluxo sanguíneo para as pernas e pés.

Complicações agudas

Além das complicações crônicas que se desenvolvem ao longo do tempo, existem também complicações agudas que podem ocorrer rapidamente e exigem atenção médica imediata.

Hipoglicemia (Açúcar muito baixo): Quando o nível de glicose no sangue cai abaixo de 70 mg/dL, você pode experimentar tremores, suores, confusão, dificuldade de concentração e até perda de consciência. Isso é uma emergência médica que requer tratamento imediato com glicose ou alimentos açucarados.

Hiperglicemia (Açúcar muito alto): Quando o nível de glicose sobe muito acima de 300 mg/dL, você pode sentir sede extrema, fadiga, visão embaçada e dificuldade para respirar. Em casos graves, pode levar a cetoacidose diabética, uma condição potencialmente fatal.

Cetoacidose diabética (DKA): Uma complicação séria que ocorre principalmente em pessoas com diabetes tipo 1, quando o corpo não tem insulina suficiente e começa a quebrar gordura muito rapidamente, produzindo ácidos perigosos chamados cetonas.

Complicações específicas detalhadas

Retinopatia Diabética - Visão em Risco

A retinopatia diabética é o dano aos pequenos vasos sanguíneos da retina, a parte do olho que captura a luz e envia sinais ao cérebro. Quando o açúcar no sangue permanece elevado, esses vasos podem vaziar, inchar ou desenvolver crescimentos anormais.

Os estágios incluem: retinopatia não-proliferativa (leve, moderada ou grave) onde os vasos vaziam, e retinopatia proliferativa (grave) onde novos vasos anormais crescem. A boa notícia é que o controle rigoroso do açúcar no sangue e da pressão arterial pode reduzir o risco em até 76%.

Sinais de alerta: Manchas flutuantes, linhas onduladas, visão turva, dificuldade em ler ou dirigir, perda de visão periférica.

Prevenção: Mantenha o A1C abaixo de 7%, controle a pressão arterial, faça exames oftalmológicos anuais, não fume.

Nefropatia Diabética - Proteção Renal

Os rins filtram resíduos do sangue para produzir urina. A diabetes danifica os pequenos vasos nos rins, reduzindo sua capacidade de filtração. Inicialmente, os rins podem compensar, mas com o tempo, podem falhar completamente.

A nefropatia diabética é a principal causa de insuficiência renal em todo o mundo. Felizmente, o controle rigoroso do açúcar no sangue e da pressão arterial pode retardar ou até parar a progressão da doença renal em 30-50% dos casos.

Sinais de alerta: Inchaço nas mãos, pés ou rosto; fadiga; náusea; dificuldade em dormir; perda de apetite; urina espumosa.

Prevenção: Mantenha o A1C abaixo de 7%, controle a pressão arterial (ideal abaixo de 130/80), limite o sódio, faça testes de função renal regularmente.

Neuropatia Diabética - Proteção Nervosa

A neuropatia diabética é o dano aos nervos causado pelo açúcar elevado no sangue. Pode afetar qualquer nervo no corpo, mas mais comumente afeta os nervos das pernas e pés.

Existem vários tipos: neuropatia periférica (pés e mãos), neuropatia autonômica (órgãos internos), neuropatia proximal (quadris, coxas, nádegas) e mononeuropatia (um nervo específico).

Sinais de alerta: Formigamento ou dormência nos pés ou mãos, dor em queimação, fraqueza muscular, perda de equilíbrio, dificuldade em coordenação, problemas digestivos, tonturas ao levantar.

Prevenção: Mantenha o A1C abaixo de 7%, exercite-se regularmente, cuide bem dos pés (verifique diariamente, mantenha limpos e secos), use sapatos confortáveis.

Complicações macrovasculares detalhadas

Doença Cardíaca e Acidente Vascular Cerebral

Pessoas com diabetes têm 2-4 vezes mais risco de doença cardíaca e acidente vascular cerebral do que pessoas sem diabetes. Isso ocorre porque a diabetes acelera a aterosclerose (endurecimento das artérias).

O açúcar elevado no sangue danifica o revestimento interno dos vasos sanguíneos, permitindo que o colesterol se acumule e forme placas. Essas placas podem se soltar e bloquear o fluxo sanguíneo para o coração (causando infarto) ou para o cérebro (causando derrame).

Fatores de risco adicionais: Pressão arterial elevada, colesterol elevado, fumo, histórico familiar, sedentarismo, obesidade.

Sinais de alerta de ataque cardíaco: Dor no peito, falta de ar, dor nos braços, pescoço ou mandíbula, náusea, fadiga extrema.

Sinais de alerta de derrame: Fraqueza súbita de um lado do corpo, dificuldade em falar, visão turva, tontura, dor de cabeça severa.

Prevenção: Mantenha o A1C abaixo de 7%, controle a pressão arterial, mantenha o colesterol em níveis saudáveis, não fume, faça exercício regularmente, coma uma dieta saudável, mantenha um peso saudável.

Doença Arterial Periférica

A doença arterial periférica (DAP) é o estreitamento das artérias que levam sangue para as pernas e pés. Isso reduz o fluxo sanguíneo e pode causar dor, fraqueza e, em casos graves, gangrena (morte do tecido).

Pessoas com diabetes têm risco aumentado de DAP, especialmente se também têm pressão arterial elevada, colesterol elevado ou fumam.

Sinais de alerta: Dor nas pernas ao caminhar (claudicação), fraqueza nas pernas, feridas que não cicatrizam, pele fria ou pálida nas pernas ou pés.

Prevenção: Mantenha o A1C abaixo de 7%, controle a pressão arterial, mantenha o colesterol em níveis saudáveis, não fume, faça exercício regularmente, cuide bem dos pés.

Prevenção: Seu poder contra as complicações

A boa notícia é que você tem poder para prevenir ou atrasar a maioria das complicações da diabetes. Aqui está o que você pode fazer:

Controle do açúcar no sangue: Mantenha seu A1C abaixo de 7% (ou conforme recomendado por seu médico). Isso reduz o risco de complicações em até 76%.

Controle da pressão arterial: Mantenha abaixo de $130/80$ mmHg. A pressão arterial elevada danifica os vasos sanguíneos e aumenta o risco de complicações.

Controle do colesterol: Mantenha o colesterol LDL baixo, o colesterol HDL alto e os triglicerídeos baixos. Isso protege seu coração e vasos sanguíneos.

Não fume: O fumo danifica os vasos sanguíneos e aumenta significativamente o risco de complicações.

Exercite-se regularmente: Pelo menos 150 minutos de atividade moderada por semana ajuda a controlar o açúcar no sangue, pressão arterial e colesterol.

Coma uma dieta saudável: Escolha alimentos integrais, frutas, vegetais, proteínas magras e gorduras saudáveis.

Mantenha um peso saudável: A perda de peso pode melhorar significativamente o controle do açúcar no sangue.

Faça exames regulares: Exames oftalmológicos anuais, testes de função renal, testes de colesterol e pressão arterial ajudam a detectar problemas cedo.

Cuide bem dos pés: Verifique diariamente, mantenha limpos e secos, use sapatos confortáveis, consulte um médico para problemas.

Gerencie o estresse: O estresse aumenta o açúcar no sangue. Pratique técnicas de relaxamento como meditação, yoga ou respiração profunda.

Durma bem: O sono inadequado afeta o controle do açúcar no sangue. Tente dormir 7-9 horas por noite.

Tome seus medicamentos conforme prescrito: A adesão ao tratamento é crucial para prevenir complicações.

Lembre-se: cada pequeno passo que você toma para melhorar seu controle de diabetes reduz seu risco de complicações. Você não está sozinho nessa jornada. A Cendocri está aqui para apoiá-lo com avaliação personalizada, monitoramento contínuo e orientação especializada.

12. Dicas práticas para o dia a dia

Gerenciar a diabetes é um processo contínuo, mas com algumas estratégias práticas, você pode torná-lo mais fácil:

Planeje suas refeições: Reserve um tempo no fim de semana para planejar suas refeições da semana. Isso ajuda a garantir que você tenha opções saudáveis disponíveis.

Mantenha um diário: Registre o que você come, seus níveis de açúcar no sangue e como se sente. Isso ajuda a identificar padrões.

Tenha lanches saudáveis à mão: Mantenha frutas, nozes e iogurte grego disponíveis para quando a fome bater.

Use um aplicativo: Existem muitos aplicativos que ajudam a rastrear açúcar no sangue, medicamentos e exercício.

Comunique-se com seu médico: Não hesite em fazer perguntas ou relatar problemas. Seu médico está lá para ajudar.

Encontre um grupo de apoio: Conectar-se com outras pessoas que têm diabetes pode ser muito reconfortante e informativo.

Seja gentil consigo mesmo: Gerenciar a diabetes é desafiador. Se você tiver um dia ruim, não desista. Amanhã é um novo dia.

13. Quando procurar seu médico

Você deve agendar uma consulta com seu médico se:

- Seus níveis de açúcar no sangue estão consistentemente altos ou baixos
- Você está tendo dificuldade em seguir seu plano de tratamento
- Você está experimentando novos sintomas
- Você está considerando fazer mudanças no seu estilo de vida
- É hora do seu check-up anual

Emergências

Procure atendimento de emergência imediatamente se você experimentar:

- Confusão ou dificuldade em falar
- Perda de consciência

- Dor no peito ou falta de ar
- Tremores severos ou suores frios
- Visão súbita embaçada

Esses podem ser sinais de hipoglicemia severa (açúcar muito baixo) ou hiperglicemia severa (açúcar muito alto), que são emergências médicas.

14. Recursos e suporte

Você não está sozinho em sua jornada com diabetes. Existem muitos recursos disponíveis:

Cendocri - Centro de Endocrinologia, Diabetes e Densitometria Óssea

Localização: Maranhão

Telefone: Disponível no site

WhatsApp: Disponível para agendamento

Website: www.cendocri.com.br

Oferecemos atendimento especializado com o Dr. João Furtado, especialista em endocrinologia com mais de 3 décadas de experiência. Nossos serviços incluem:

- Avaliação e diagnóstico de diabetes
- Monitoramento contínuo de glicose
- Bioimpedância de 4ª geração
- Acompanhamento de emagrecimento com protocolo individualizado
- Laboratório de análises clínicas
- Baropodometria do pé diabético

Organizações de diabetes:

- Sociedade Brasileira de Diabetes
- International Diabetes Federation
- American Diabetes Association

Aplicativos úteis:

- MySugr: Rastreamento de glicose e medicamentos
 - Fitbit: Monitoramento de atividade e sono
 - MyFitnessPal: Rastreamento de nutrição
 - Headspace: Meditação e gerenciamento de estresse
-

15. Referências bibliográficas

- [1] American Diabetes Association. (2023). Standards of Care in Diabetes. *Diabetes Care*, 46(Supplement 1), S1-S291. <https://care.diabetesjournals.org/>
- [2] International Diabetes Federation. (2021). IDF Diabetes Atlas (10th ed.). <https://www.diabetesatlas.org/>
- [3] World Health Organization. (2021). Global Report on Diabetes. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565257>
- [4] Buse, J. B., Wexler, D. J., Tsapas, A., et al. (2020). 2019 Update to: Management of Hyperglycemia in Type 2 Diabetes, 2018. A Consensus Report by the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD). *Diabetes Care*, 43(2), 487-493.
- [5] Holman, R. R., Paul, S. K., Bethel, M. A., et al. (2008). 10-Year Follow-up of Intensive Glucose Control in Type 2 Diabetes. *New England Journal of Medicine*, 359(15), 1577-1589.
- [6] Knowler, W. C., Barrett-Connor, E., Fowler, S. E., et al. (2002). Reduction in the Incidence of Type 2 Diabetes with Lifestyle Intervention or Metformin. *New England Journal of Medicine*, 346(6), 393-403.
- [7] Sociedade Brasileira de Diabetes. (2022). Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2022-2023. <https://www.diabetes.org.br/>
- [8] American Heart Association. (2021). Cardiovascular Disease and Diabetes. <https://www.heart.org/>
- [9] National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2022). Diabetes Overview. <https://www.niddk.nih.gov/>

[10] Inzucchi, S. E., Bergenstal, R. M., Buse, J. B., et al. (2015). Management of Hyperglycemia in Type 2 Diabetes, 2015: A Patient-Centered Approach. *Diabetes Care*, 38(1), 140-149.

Sobre o Autor

Dr. João Furtado

Especialista em Endocrinologia pela Associação Médica Brasileira (AMB), o Dr. João Furtado é professor universitário há mais de 3 décadas na Universidade Federal do Maranhão (UFMA), onde contribui para a formação de profissionais de saúde de excelência. Mestre e Doutor em sua área de especialidade, o Dr. João dedica-se ao atendimento personalizado e humanizado de seus pacientes.

Na Cendocri, ele oferece uma abordagem integrada ao tratamento da diabetes, combinando conhecimento científico com experiência clínica e genuína preocupação com o bem-estar de cada paciente.

Nota Importante

Este guia foi preparado para fins educacionais e informativos. Não substitui o aconselhamento médico profissional. Sempre consulte seu médico antes de fazer qualquer mudança em seu plano de tratamento, dieta ou exercício. Cada pessoa é única, e o que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra.

Se você tiver dúvidas ou preocupações sobre sua diabetes, entre em contato com a Cendocri ou seu médico de confiança.

Cendocri - Centro de Endocrinologia, Diabetes e Densitometria Óssea

Sua saúde endócrina merece o melhor cuidado.