

# Diabetes: o que é e como tratar

## Capítulo 3

# Administração do diabetes

### **Você vai saber mais sobre:**

1. Como administrar o diabetes
2. Suas metas para administrar o diabetes
  - a. HbA1c
  - b. Pressão arterial
  - c. Colesterol
  - d. Depressão
  - e. Nível de atividade e condicionamento físico
  - f. Estresse
  - g. Tabagismo

#### 1. Como administrar o diabetes

É possível administrar o diabetes. O diabetes, quando administrado, permite a você ter uma vida mais saudável e prevenir ou retardar o início dos problemas de saúde relacionados ao diabetes. O diabetes descontrolado vai afetar a sua saúde, e você corre o risco de desenvolver os problemas de saúde relacionados a essa doença.

Para administrar o diabetes:

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercícios e seja ativo
- Reconheça os sinais de estresse e a depressão e procure ajuda se não se sentir em condições de resolvê-los
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

São os problemas de saúde provocados pelo diabetes, e não o diabetes em si, que causam danos e podem levar à deficiência ou morte. Entre os problemas de saúde de longo prazo estão infarto e derrame, insuficiência renal, perda de visão, neuropatia diabética com dores, úlceras e possível amputação e doença das artérias. A sua equipe de saúde ensinará você a manter os seus níveis de glicose e colesterol e a sua pressão arterial dentro de uma faixa normal, e vai orientá-lo sobre alimentação saudável, exercícios, gerenciamento do estresse (ou depressão) e como parar de fumar.

A próxima seção explica como manter o nível de glicose, colesterol e pressão arterial dentro de uma faixa normal e como aumentar o condicionamento físico, gerenciar o estresse (ou depressão) e parar de fumar.

## 2. Metas para administrar o diabetes

### HbA1c (também denominado A1c ou hemoglobina glicada)

O HbA1c (também chamado de hemoglobina glicada) é um tipo de exame de sangue. Como já vimos, este exame mostra como esteve o controle dos seus níveis de glicose no sangue nos últimos 3 meses. Os resultados são expressos em porcentagem (%). O HbA1c conta o número de células sanguíneas que estão ligadas ao açúcar. O valor normal de HbA1c é de menos de 7%.

Utilize uma tabela de conversão para relacionar o HbA1c ao nível médio de glicose no sangue. Siga os três passos a seguir:

1. Encontre seu nível de HbA1c no exame de sangue.
2. Procure seu nível de HbA1c na tabela de conversão abaixo.
3. Acompanhe a mesma linha da tabela até encontrar sua média de glicose no sangue.

<b>HbA1c (%)</b>	<b>Média de glicose no sangue (mg/dL)</b>
5	101
6	135
7	169
8	205
9	240
10	276
11	310
12	346

Por exemplo, um resultado de 8% de HbA1c significa que a glicose média no seu sangue nos últimos 3 meses foi de 205 mg/dL.

O HbA1c informa a você e ao seu médico como esteve o seu controle do nível de glicose no sangue nos últimos 3 meses. Vocês podem usar o exame como um guia para determinar que mudanças são necessárias nos seus medicamentos para diabetes ou no seu estilo de vida.

Se a HbA1c estiver abaixo de 7%, você está na faixa ideal. Continue seguindo todos os hábitos saudáveis. Converse com seu médico para ter certeza de que esse valor é adequado no seu caso. Se não se sentir bem (tiver episódios frequentes de hipoglicemia) com um valor de HbA1c abaixo de 7%, consulte seu médico.

**Se o HbA1c estiver acima de 7%, consulte seu médico e discuta o que fazer para baixar esse valor. Pode ser preciso modificar seus hábitos alimentares ou de exercícios, controlar o estresse (ou depressão) ou mudar os medicamentos para diabetes. Monitore o nível de glicose com mais frequência, pois ele mostra se as mudanças feitas resultaram em uma redução do açúcar no sangue.**

### Pressão arterial

Quando o coração bate, o sangue é bombeado para fora do coração e circula pelo corpo. Ao circular, o sangue pressiona as paredes das artérias. A pressão arterial é a medida dessa força contra as paredes arteriais.

A pressão arterial é medida em milímetros de mercúrio (mmHg), que reflete a pressão que o sangue faz nas artérias. A leitura da pressão arterial é expressa em dois números – por exemplo, 120/80 mmHg. Ambos os valores são importantes. O primeiro número é a pressão quando o coração bombeia o sangue, que se chama **pressão sistólica**. O segundo número é a pressão quando o coração relaxa, e é denominada **pressão diastólica**.

A pressão arterial adequada para pessoas com diabetes é de menos de 130/80 mmHg. A pressão arterial ideal pode variar de pessoa para pessoa, dependendo da idade. Converse com seu médico a respeito da pressão arterial adequada no seu caso.

A pressão alta ou hipertensão, pode ocorrer sem nenhum sinal ou sintoma – o que é um problema, pois a hipertensão é prejudicial à saúde. Com o tempo, ela causa danos ao coração (infarto), ao cérebro (derrame) e aos rins (nefropatia). As pessoas que vivem com diabetes frequentemente têm pressão alta. Em toda consulta médica, a pressão arterial deve ser verificada. O médico também pode pedir que você monitore sua pressão arterial em casa.

Para controlar a pressão arterial, é importante estar ciente dos valores. A meta é estar abaixo de 130/80 mmHg. Se a pressão estiver abaixo de 130/80 mmHg, continue com os hábitos saudáveis, como: boa alimentação, exercícios, controle do estresse (ou depressão) e uso dos medicamentos para pressão.

Se estiver com a pressão acima de 130/80 mmHg, consulte o médico e pergunte o que pode fazer para diminuí-la. Contribua para o melhor controle da pressão com uma alimentação saudável, fazendo exercícios, gerenciando o estresse (ou depressão) e tomando medicamentos para reduzir a pressão arterial. Leia a seção "Uma alimentação saudável" para saber mais sobre o controle da pressão arterial através da redução do sódio na dieta.

## Colesterol

O colesterol é uma substância semelhante à gordura que se encontra no corpo e tem diversas funções importantes.

O corpo precisa do colesterol para:

- Manter as células saudáveis
- Produzir hormônios como testosterona e estrogênio, que são necessários para o crescimento e a reprodução
- Produzir vitamina D, que ajuda o organismo a absorver cálcio e promover o crescimento dos ossos

Há 2 tipos principais de colesterol no corpo:

- Colesterol do tipo lipoproteína de baixa densidade (LDL, na sigla em inglês): o colesterol "ruim"
- Colesterol do tipo lipoproteína de alta densidade (HDL, na sigla em inglês): o colesterol "bom"

O controle do diabetes ajuda a ter menos do colesterol LDL (ruim) e mais do colesterol HDL (bom) no corpo.

O excesso de colesterol LDL (ruim) contribui para a formação de placas de gordura na parede das artérias que dificultam a circulação do sangue. Com o tempo, à medida que as placas se acumulam, as artérias podem se estreitar ou obstruir a passagem do sangue. Essas obstruções podem provocar um infarto ou um derrame.

É importante manter o colesterol LDL (ruim) dentro da faixa normal. Para os pacientes diabéticos, ter colesterol LDL alto aumenta o risco de infarto e derrame.

O colesterol no sangue é medido em miligramas por decilitro (mg/dL), medida que reflete o número de partículas de colesterol no sangue. O valor normal de colesterol LDL é de no máximo 130 mg/dL. É importante saber o seu nível de colesterol LDL para entender se está administrando bem o colesterol.

Se o seu valor de colesterol LDL (ruim) for de no máximo 130 mg/dL:

- Você está dentro da faixa adequada. Continue seguindo todos os hábitos saudáveis que já estava fazendo.

Se o seu valor de colesterol LDL (ruim) estiver acima de 130 mg/dL:

- Consulte seu médico e discuta o que fazer para reduzir o colesterol LDL. Para isso, algumas mudanças podem ser necessárias, como ter uma alimentação mais saudável e tomar medicamentos para baixar o colesterol.

## Diabetes: o que é e como tratar

### Capítulo 3: Administração do diabetes

---

Alguns tipos gorduras na comida aumentam o colesterol LDL (ruim). São elas:

- Gorduras saturadas: encontram-se em todos os produtos animais e em óleos tropicais, como manteiga de cacau, óleo de dendê, óleo de coco e óleo de palma.
- Gorduras trans: encontram-se em alimentos processados, como bolos e produtos de confeitaria comprados em supermercados, além de frituras.

O colesterol HDL (bom) oferece proteção contra doenças cardíacas. O valor normal de colesterol HDL é acima de 40 mg/dL. Um valor mais alto de colesterol HDL é melhor para a saúde cardíaca.

Triglicerídeos são um tipo de gordura contida no sangue. Ter um valor alto de triglicerídeos aumenta o risco de doenças cardíacas. O valor normal de triglicerídeos é de menos de 150 mg/dL. Um valor mais baixo é melhor para a saúde cardíaca.

Leia a seção "Uma alimentação saudável" para saber mais sobre formas de reduzir o colesterol LDL (ruim), aumentar o colesterol HDL (bom) e reduzir os triglicerídeos.

As metas adequadas de HbA1c, pressão arterial e colesterol estão listadas abaixo.

#### Metas de HbA1c, pressão arterial e colesterol

	<b>Meta</b>
<b>HbA1c</b> (também denominado HbA1c)	Abaixo de 7% (Normal 4,1% a 5,5%)
<b>Pressão arterial</b>  Pressão sistólica  Pressão diastólica	  Abaixo de 130 mmHg  Abaixo de 80 mmHg
<b>Colesterol</b>  Colesterol LDL (ruim)  Colesterol HDL (bom)  <b>Triglicerídeos</b>	  Abaixo ou igual a 130 mg/dL  Acima de 40 mg/dL  Abaixo de 150 mg/dL

Adote medidas para atingir as metas de HbA1c, pressão arterial e colesterol.

#### Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), adote medidas para administrar a doença.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercícios e seja ativo
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

### Depressão

Depressão é um problema de saúde mental que envolve seus sentimentos, e é mais comum em pessoas com diabetes. Quando se está deprimido, a capacidade de autocuidado diminui. Por isso, talvez você não consiga cuidar adequadamente do diabetes. Conheça os sinais de depressão, para pedir ajuda se precisar: Os principais sinais são:

- Perda do prazer de fazer coisas que antes eram prazerosas
- Sentir-se desanimado, sem estímulo, sem esperança ou triste
- Dificuldade para conseguir dormir ou sono de má qualidade
- Ter muito pouca energia
- Mudanças no apetite – ou perda ou excesso de apetite
- Pensamentos e sentimentos negativos sobre si próprio
- Dificuldade de concentração
- Perda de interesse na atividade sexual

Se você tiver vários destes sinais durante 2 semanas ou mais, pode ser que esteja deprimido. Converse com sua equipe de saúde sobre o que está sentindo. Para saber mais, leia a seção "Bem-estar".

### Condicionamento físico e nível de atividade

Uma parte vital da saúde é fazer exercícios, que ajudam a melhorar o funcionamento do corpo. O exercício físico pode melhorar a resposta do organismo à insulina e ajudá-lo a controlar o nível de glicose no sangue. Para saber mais, leia a seção "Uma vida mais ativa".

### Estresse

O estresse é a resposta do nosso corpo à diversos desafios. Qualquer aspecto da vida, ou seja, coisas boas ou ruins podem causar estresse.

Como nosso corpo reage ao estresse, o modo como lidamos com estresse é um componente importante para a administração do diabetes. Tente observar quando você se sente estressado. O estresse faz subir o nível de glicose (açúcar) e baixar o nível de insulina no sangue. Ter um nível alto de glicose no sangue (hiperglicemia) sem insulina suficiente pode prejudicar o organismo.

Se você notar quando se sente estressado, pode começar a monitorar os fatores que causam estresse. Conhecer as causas de estresse ajuda a tentar controlá-lo. Um "estressor" é algo que causa estresse. Há diversos tipos de estressores. Alguns deles incluem mudanças nas seguintes áreas:

- Saúde
- Relacionamentos
- Trabalho
- Família
- Amizades
- Estilo de vida
- Finanças

A própria mudança pode ser um estressor. Se o estresse persiste durante semanas ou meses sem alívio, é denominado estresse crônico. O estresse crônico provoca palpitações cardíacas (sentir o coração "pular"), e contribui para hipertensão e maior acúmulo de placas gordurosas nas artérias.

Se estiver se sentindo estressado, converse com o médico ou equipe de saúde para entender o que pode ajudar. Para saber mais, leia a seção "Bem-estar".

### Tabagismo

O tabagismo representa um perigo maior para as pessoas com diabetes do que para outras, pois fumar aumenta a glicose no sangue e danifica as artérias. Se você já tem diabetes, suas artérias correm sério risco.

Há muitos recursos que podem ajudar a reduzir o quanto você fuma e a deixar de fumar. Alguns desses recursos são:

- Substitutos para nicotina, como adesivos, chicletes e balas para deixar de fumar
- Medicamentos para reduzir os sintomas de abstinência e o desejo de fumar
- Programas online ou presenciais para deixar de fumar

Se você fuma, converse com o médico ou farmacêutico. Sua equipe de saúde precisa saber se você fuma, mesmo que você não tenha planos para deixar de fumar.

#### Resumo

É importante que você saiba:

- Seu nível de HbA1c
- Sua pressão arterial
- Seu nível de colesterol LDL

Quando souber esses valores, converse com sua equipe de saúde para entender o que precisa fazer para manter o HbA1c, a pressão arterial e o colesterol dentro dos valores normais. Adotar medidas adequadas ajudará a prevenir ou adiar problemas de saúde de longo prazo.

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), adote medidas para administrar a doença.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercícios e seja ativo
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

Você não está só. Sua equipe de saúde está aqui para oferecer assistência nas mudanças que precisa fazer para administrar o diabetes.