



FUNDAÇÃO
CALOUSTE
GULBENKIAN



Hospital
Universitário

Centro
Hospitalar
Cova da Beira, E.P.E.
Covilhã/Fundão

Literacia em saúde na área do medicamento e da terapêutica medicamentosa

Diabetes Mellitus

Ação financiada pela Fundação Calouste Gulbenkian no âmbito do projeto
em Literacia da Saúde 2014.

Manuel Morgado, Pharm.D., Ph.D.
Sandra Rolo, Pharm.D., M.Sc.

Covilhã, Julho de 2015

Diabetes Mellitus



Quem terá maior risco de ser diabético?

- Pessoas com familiares diretos com diabetes;
- Pessoas obesas;
- Pessoas com hipertensão arterial ou níveis elevados de colesterol no sangue;
- Mulheres com antecedentes de diabetes gestacional;
- Crianças com o peso igual superior a 4 Kg à nascença;
- Pessoas com antecedentes de doenças endócrinas ou do pâncreas.

Fatores de Risco da Diabetes Mellitus

Diabetes mellitus do tipo 1

Despiste de fatores de risco. Conheça os seus...



Mais prevalente em **crianças e jovens!**

Modificáveis

- Hipertensão arterial;
- Privação do sono;
- Sedentarismo;
- Tabagismo.

Não Modificáveis

- Doenças do pâncreas;
- Doenças endócrinas;
- História familiar;
- Enfarte do miocárdio;
- Terapia esteróide.

Fatores de Risco da Diabetes Mellitus

Diabetes mellitus do tipo 2 – Fatores de Risco



Tensão arterial elevada



Tabagismo



Sedentarismo



Obesidade



Elevados níveis de gordura e colesterol



Predisposição genética



Idade

Tipo de
Diabetes
mais comum
nos **idosos**

Terei
Diabetes?



Quais os sintomas de alerta da diabetes?

- Urinar muitas vezes e em grande quantidade (poliúria);
- Sede constante e intensa (polidipsia);
- Fome constante e difícil de saciar (polifagia);
- Alterações súbitas do peso corporal (emagrecimento);
- Fadiga constante;
- Visão turva.



cansaço fácil

muita sede

emagrecimento

aumento
do apetite

urina
aumentada

Como se diagnostica a diabetes?

- Na presença de alguns sintomas de alerta, deve consultar o seu médico.
- Pode ser diabético:
 - Se tiver uma glicemia ocasional de 200mg/dl (miligramas por decilitro) ou superior;
 - Se tiver uma glicemia em jejum de valor igual ou superior a 126 mg/dl, em duas avaliações separadas num curto espaço de tempo.

Quais as complicações associadas à diabetes?

- As complicações resultam da elevação permanente dos níveis de açúcar no sangue. São frequentes e graves podendo levar à morte.
- Doenças do coração: enfarte agudo do miocárdio, angina do peito, insuficiência cardíaca;
- Acidente vascular cerebral (tromboses), uma das principais causas de morte do mundo;
- Cegueira;
- Hipoglicemia (baixa do açúcar no sangue);
- Hiperglicemia (nível elevado de açúcar no sangue);
- Insuficiência renal;
- Pé diabético e feridas crônicas que podem levar a amputação dos dedos, pés ou mesmo pernas;
- Impotência e disfunção sexual;
- Lesão nos nervos (neuropatia).

• Como se previne a diabetes?

- Fazer uma alimentação saudável, equilibrada e repartida (6 refeições por dia);
- Evitar os açúcares, o sal e as gorduras em excesso;
- Evitar períodos de jejum prolongados;
- Ingerir bebidas alcoólicas moderadamente;
- Corrigir o excesso de peso;
- Praticar atividade física regular (caminhar 30 minutos por dia);
- Não fumar;
- Controlar periodicamente a glicemia.

Prevenção da Diabetes Mellitus

Diabetes mellitus



Evitar:

- ✓ Alimentos com elevado teor energético;
- ✓ Alimentos ricos em açúcares, gorduras e/ou sal;
- ✓ Refrigerantes;
- ✓ Estar mais de 3 horas sem comer;
- ✓ Comer muito a cada refeição.



Preferir:

- ✓ Alimentos ricos em hidratos de carbono de absorção lenta;
- ✓ Alimentos ricos em fibras;
- ✓ Água;
- ✓ Fazer cerca de 6 refeições/dia;
- ✓ Fazer caminhadas.



**8 PERGUNTAS
RESPOSTAS**



1. Selecione a opção correta. A diabetes...

A) É uma doença exclusiva das mulheres

B) Não tem cura

C) Não tem complicações

D) Pode ser ignorada



2. Qual o tipo de diabetes mais frequente em idosos?

A) *Diabetes mellitus tipo 1*

B) *Diabetes mellitus tipo 2*

C) Diabetes gestacional

D) Diabetes noturna



3. Qual o tipo de diabetes característico das pessoas obesas?

A) *Diabetes mellitus tipo 1*

B) *Diabetes mellitus tipo 2*

C) Diabetes gestacional

D) Diabetes matinal



4. Selecione a opção correta. A diabetes...

A) Só afeta as crianças

B) Nunca surge antes dos 15 anos

C) Pode ser controlada

D) Causa sono



5. Selecione a opção correta.

Qual o tipo de diabetes mais comum em crianças e jovens?

A) Diabetes gestacional

B) *Diabetes mellitus* do tipo 1

C) Outros tipos de diabetes

D) *Diabetes mellitus* do tipo 2

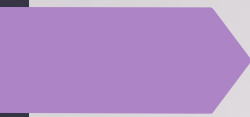


6. Selecione a opção mais correta.

Qual dos seguintes constitui um fator de risco **modificável** da *diabetes mellitus* do tipo 1?

- A) História familiar
- B) Doenças metabólicas
- C) Hipertensão arterial
- D) Enfarte do miocárdio





7. Selecione a opção correta. Um doente com *diabetes mellitus* do tipo 1 deve...

A) Fazer caminhadas

B) Beber leite todos os dias

C) Beber pouca água

D) Colocar muito sal na comida

8. Selecione a opção correta. Um doente com *diabetes mellitus* deve preferir...

A) Bolo de chocolate

B) Refrigerantes

C) Presunto

D) Fruta



9. Selecione a(s) opção(ões) correta(s). Um doente com diabetes pode apresentar...

A) Emagrecimento súbito

B) Polifagia

C) Polidipsia

D) Poliúria



10. Selecione a opção correta. Um doente com *diabetes mellitus* do tipo 1 deve...

- A) Lavar os pés cuidadosamente
- B) Comer muito a cada refeição
- C) Estar mais de 3 horas sem comer
- D) Correr depois de jantar



11. Selecione imagem que representa a técnica correta de administração de insulina.

A)



B)



C)



12. Selecione a(s) opção(ões) correta(s). A *diabetes mellitus* do tipo 2 pode apresentar como fatores de risco...

- A) Obesidade
- B) Juventude
- C) Tensão arterial elevada
- D) Sedentarismo



13. Selecione a opção correta. Um doente com *diabetes mellitus* do tipo 2 deve...

A) Ingerir a comida sem sabor

B) Fazer 3 refeições por dia

C) Reduzir a quantidade de gordura nas suas refeições

D) Evitar a ceia



14. Selecione a opção correta. Um doente com *diabetes mellitus* do tipo 2 deve evitar...

A) Mostarda

B) Fruta

C) Peixe

D) Carnes brancas (perú e frango)



15. Selecione a opção correta. Um doente com *diabetes mellitus* do tipo 2 que apresente elevados níveis de glucose mesmo com a utilização de 3 medicamentos deve...

- A) Tomar mais comprimidos de cada medicamento
- B) Adicionar mais um medicamento
- C) Iniciar insulinoterapia
- D) Diminuir os intervalos de toma


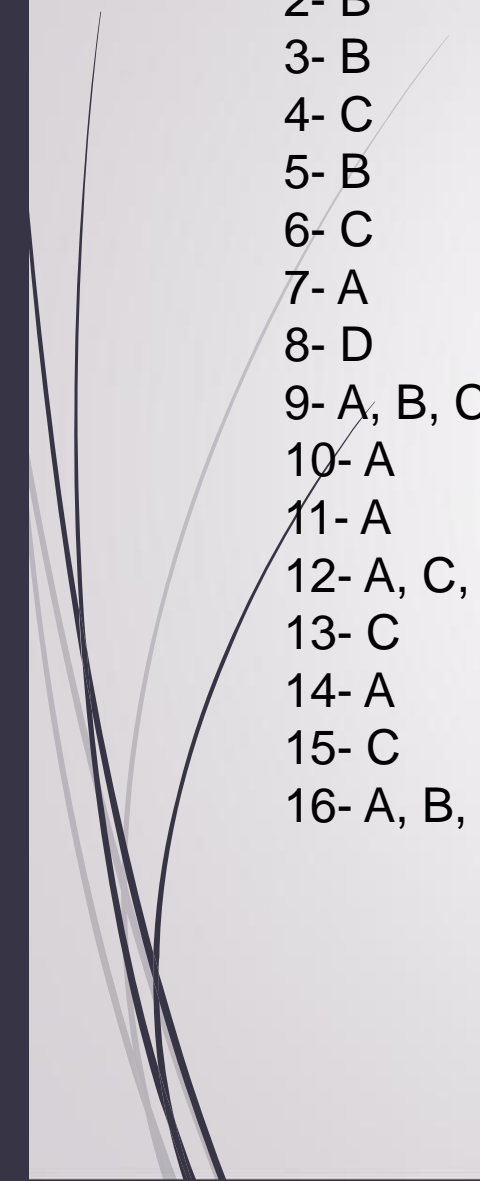


16. Selecione a(s) opção(ões) correta(s). A metformina está contraindicada em doentes com...

- A) Insuficiência renal
- B) Insuficiência cardíaca
- C) Perda de visão
- D) Insuficiência hepática



RESPOSTAS

- 
- 
- 1- B
 - 2- B
 - 3- B
 - 4- C
 - 5- B
 - 6- C
 - 7- A
 - 8- D
 - 9- A, B, C, D
 - 10- A
 - 11- A
 - 12- A, C, D
 - 13- C
 - 14- A
 - 15- C
 - 16- A, B, D