



No mês de novembro assinala-se o Dia Mundial da Diabetes, doença crónica caracterizada por níveis elevados de glicose no sangue. A acumulação de glicose no sangue deve-se à ausência de produção de insulina pelo pâncreas (Tipo 1) ou pela resposta inapropriada das células à insulina produzida (Tipo 2). Quando não diagnosticada ou deficientemente controlada, a diabetes pode levar a complicações como perda de visão, insuficiência renal e amputação dos membros inferiores. Diabéticos têm ainda, maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares e de desenvolver doença grave quando infetados com COVID-19.

Os motivos para desenvolver diabetes tipo 1 não são claros, podendo dever-se a alterações climáticas e/ou a infeções virais. Este tipo da doença pode afetar pessoas de qualquer idade, mas normalmente desenvolve-se em crianças ou jovens. No caso da diabetes tipo 2, o seu desenvolvimento é amplamente evitável, embora a causa exata

também não seja clara. No entanto, existem vários fatores de risco para o desenvolvimento do tipo 2 da doença como o excesso de peso e a obesidade, a má nutrição e o sedentarismo.

A prevalência de diabetes na Europa tem vindo a aumentar. Portugal contribui muito para esta prevalência, em 2019, era o segundo país da Europa com maior prevalência de diabetes em adultos (9,8%), ficando, apenas, atrás da Alemanha e bem longe da média europeia de 6,2%.

Torna-se assim prioritário trabalhar na prevenção! Uma alimentação adequada e a prática de exercício físico regular são um grande passo na prevenção da diabetes.

Fonte: Health at a Glance: Europe 2020

TEXTO Serviço de Nutrição
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

IMAGEM Freepik.com

Sou diabética tipo 1 há 8 anos

Quando somos jovens e saudáveis, achamos que nada temos que temer e que as doenças estão num tempo muito longínquo daquele em que nós vivemos. Sendo assim, nunca pensamos nelas. Fui diagnosticada com a doença aos 13 anos e, como era expectável, não tinha qualquer conhecimento sobre o assunto. Era uma criança e quando somos crianças não é nisto que pensamos. Tive que aprender não só o que era a doença, mas também tive que aprender a viver com ela, pois ela tornar-se-ia uma parte de mim.

Não há dúvidas de que quando nos largam esta "bomba" e nos dizem que a nossa vida vai mudar, sentimo-nos desamparados e sozinhos. Na realidade, estima-se que existam quase 1 milhão de diabéticos em Portugal. Não estamos sozinhos, nunca. Há sempre um diabético algures pronto para nos ajudar. Há sempre um diabético algures que se sente sozinho também. Há sempre um diabético algures com uma história similar à nossa para partilhar connosco. Hoje, esta diabética, algures, está a partilhar a sua história contigo, que estás a ler.

Cerca de 3 meses antes do diagnóstico comecei a ter sintomas, que na altura não os entendi. A vontade incontrolável de comer e beber água, o cansaço, a visão turva, perda de peso abismal, urina excessiva e a boca seca foram os indícios de que algo não estava bem. A confirmação veio com os resultados das análises ao sangue. No dia 29 de setembro, quando entrei no hospital, o nível de açúcar no meu sangue era 830 mg/dL. Só para terem um valor de referência, hoje, com a diabetes controlada, o nível médio de açúcar no sangue ronda os 90-160 mg/dL. Após 3 dias de internamento aprendi tudo o que precisava de saber: aprendi a medir os meus níveis de açúcar sozinha, a saber a quantidade de insulina necessária para comer quase todos os alimentos possíveis no mundo, a injetar insulina no meu corpo, uma vez que o meu pâncreas já não o fazia e, também, o que fazer quando os valores estão elevados ou então, demasiado baixos, uma vez que vão existir dias em que nem tudo vai

estar perfeito. Saí do hospital pronta para a minha nova vida, no entanto, com a insegurança e medo normais de alguém que tinha passado por um episódio deste género.

Para finalizar a minha história, gostaria de vos dizer como é a minha vida hoje, 8 anos depois. Hoje não tenho vergonha de injetar insulina ou de usar o meu aparelho no braço, que mede os meus valores de açúcar no sangue de forma mais rápida e simples. Hoje já sei que não estou sozinha, porque já conheci imensas pessoas portadores de diabetes, entretanto. E acima de tudo, o mais importante, hoje vivo com a diabetes controlada, o que me permite viver a vida normalmente, tendo sempre em conta todos os cuidados necessários. Já não me lembro de como era a vida antes de ser diagnosticada com diabetes. Aliás, a vida que hoje vivo, é a minha vida "normal", aquela que vou viver para sempre.

TEXTO Filipa, 21 anos
ESTUDANTE E
DIABÉTICA TIPO 1

Sintomas da diabetes tipo 1

A diabetes tipo 1, normalmente, desenvolve-se subitamente e pode apresentar sintomas como:

- Sede anormal e boca seca.
- Urinar com muita frequência.
- Apresentar fadiga extrema.
- Fome constante.
- Perda de peso repentina.
- Visão desfocada.

Um médico diagnosticará a doença através de análises sanguíneas, definindo um tratamento adequado que permite deter estes sintomas.



TEXTO Serviço de Nutrição
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

IMAGEM Freepik.com

A Diabetes – explicada às crianças!

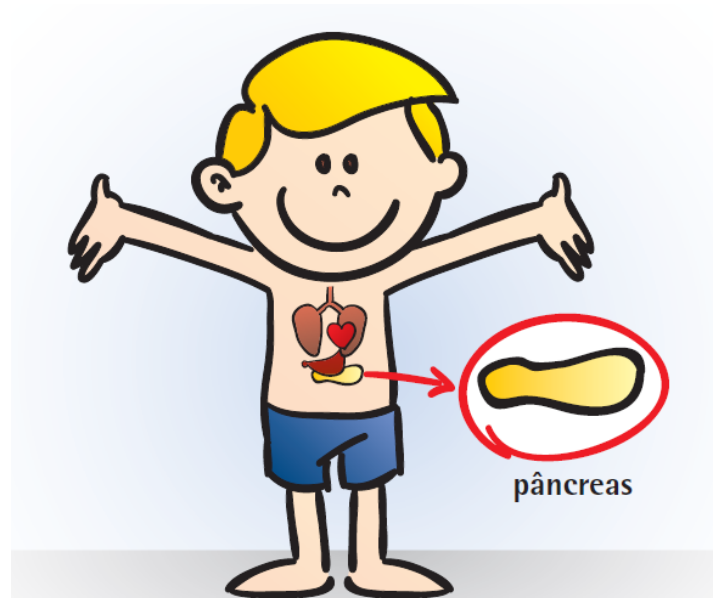
Na tua escola talvez conheças um colega que precisa de ir à enfermaria antes de almoçar, para lhe darem uma injeção, ou que precise de comer um lanche antes do jogo de futebol ou da aula de dança.

Se tens um colega a quem isto acontece, ou se acontece a ti, não estás sozinho. Há milhares de crianças no mundo que fazem estas tarefas no seu dia-a-dia, porque têm diabetes tipo 1.

A diabetes é uma doença que acontece quando o teu corpo não consegue utilizar a glicose. O teu corpo precisa da glicose para funcionar, a glicose é um açúcar, presente nos alimentos, e é a principal fonte de energia para o corpo, sem ela não temos força para mexer, estudar, brincar...

Tudo começa quando comes, a glicose dos alimentos entra pela boca e durante a digestão passa para o sangue. O pâncreas, uma glândula dentro da barriga, fabrica uma hormona chamada insulina. A insulina funciona como uma chave que abre as portas para a glicose entrar nas células do corpo, para este funcionar. Quando alguém tem diabetes, o pâncreas não fabrica insulina, a glicose não consegue entrar nas células e a quantidade deste açúcar aumenta no sangue levando a que fique doente.

Para solucionar este problema, as pessoas com diabetes têm de levar injeções de insulina para a glicose entrar nas células. Além disso, têm de seguir uma alimentação saudável e equilibrada e comer açúcar de forma exata. Têm de medir a quantidade de



açúcar no sangue e fazer exercício com regularidade.

Pode parecer que dá muito trabalho, mas existem cientistas a trabalhar para descobrir novas formas de medir a quantidade de açúcar no sangue e de receber a insulina, para facilitar as tarefas das crianças com diabetes. E existe sempre a esperança de algum dia descobrir a cura para esta doença.

As crianças diabéticas podem fazer algumas coisas diferentes no dia-a-dia, mas continuam a poder fazer coisas divertidas, como praticar desporto, sair com os amigos e viajar. Se um amigo teu tem diabetes, diz-lhe que pode contar contigo!

TEXTO Serviço de Nutrição
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

IMAGEM Hospital Pequeno
Príncipe

Mitos e Verdades sobre a Diabetes



O mel pode ser consumido sem restrição?

Embora o seu açúcar seja natural, o mel tem alto teor de frutose e glicose, por isso a sua ingestão deve ser controlada dentro de uma alimentação equilibrada.

R.: Mito

A preparação dos alimentos muda o índice glicémico (IG)?

O IG indica a velocidade que o açúcar de um alimento é absorvido para a corrente sanguínea, idealmente, os alimentos com baixo IG devem ser privilegiados como forma de melhorar o controlo da quantidade de açúcar no sangue (glicemia).

Na preparação dos alimentos, existem nutrientes que quando consumidos em conjunto com os hidratos de carbono ajudam a baixar o IG. Por exemplo, a fruta, por si só, já tem um IG elevado, mas o sumo de fruta tem um IG ainda mais alto, porque não tem as fibras, presentes na fruta natural, que ajudam a baixar o IG. O acompanhamento de proteína ou de gordura na refeição também ajuda a atrasar a velocidade de absorção dos hidratos de carbono, como acompanhar a fruta com iogurte ou nozes.

R.: Verdade

Os doces são completamente proibidos?

Os alimentos com elevado teor de açúcar, como as frutas e os doces, podem ser consumidos com moderação. Idealmente, estes alimentos devem ser consumidos depois de uma refeição principal, almoço ou jantar, atrasando a velocidade de absorção do açúcar e controlando eficazmente a glicemia. É importante lembrar que um doente diabético controlado tem menor probabilidade de desenvolver outros problemas de saúde, como doença renal e perda de visão.

R.: Mito

TEXTO Serviço de Nutrição
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

IMAGEM Shutterstock

FICHA TÉCNICA
BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

COORDENAÇÃO
PELOURO DA EDUCAÇÃO
E SAÚDE
VEREADOR PAULO SILVA

EDIÇÃO
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO
SERVIÇO DE NUTRIÇÃO

PAGINAÇÃO
GABINETE DE COMUNICAÇÃO

PROPRIEDADE
MUNICÍPIO DE PAREDES

PARQUE JOSÉ GUILHERME
4580-130 PAREDES
t. 255 788 800

www.cm-paredes.pt
nutrição@cm-paredes.pt

SIGA-NOS:



Consulte o Portal da Educação