

DIABETES TIPO 2



O que é a Diabetes?

A Diabetes é uma doença que se caracteriza pelo **aumento do açúcar** (glicose) no sangue.

A Diabetes **tipo 2** é a forma mais frequente. Neste caso há uma **anomalia da função da insulina**, a hormona que controla a quantidade de glicose no sangue (esta funciona como uma “chave” que permite a entrada da glicose nas células). Com a evolução da doença, pode verificar-se uma **diminuição da produção da insulina**. Assim, a glicose “acumula” no sangue (**hiperglicemia**), não “entra” nas células, não sendo usada de forma útil.

Fatores de risco

Os principais **fatores de risco** para o desenvolvimento de Diabetes são:

- Excesso de peso e Obesidade
- Sedentarismo
- Alimentação pouco saudável
- História familiar
- Idade
- Diabetes gestacional

Complicações

As pessoas com Diabetes, ao longo dos anos, podem desenvolver **complicações**, que muitas vezes são **silenciosas**:

- Retinopatia (doença dos olhos, que pode causar cegueira)
- Nefropatia (doença dos rins, que pode evoluir para necessidade de hemodiálise)
- Neuropatia (doença do sistema nervoso periférico. Ex. alteração da sensibilidade)
- Doença coronária (Ex. Enfarte do miocárdio)
- Doença cerebrovascular (Ex. Acidente vascular cerebral)
- Doença arterial periférica (Ex. Amputação de membros)
- Pé diabético
- Hipertensão arterial
- Disfunção sexual (“Impotência”)

PREVENIR COMPLICAÇÕES: Bom controlo da diabetes, da pressão arterial e dos níveis de colesterol.



DIMINUA O SEU RISCO

O **risco** de desenvolver diabetes pode ser **diminuído** com a prática de **exercício físico** (pelo menos 150 minutos por semana), com uma **alimentação** saudável e com a **perda de peso**.

Está em risco de ter Diabetes Tipo 2?

Adaptado de ADA (American Diabetes Association) 2019

Pergunta	Resposta	Pontos/risco	
1) Quantos anos tem?	<40anos	0	
	40-49 anos	1	
	50-59 anos	2	
	≥ 60 anos	3	
2) Género:	Mulher	0	
	Homem	1	
3) Se é mulher, alguma vez teve diabetes gestacional ?	Não	0	
	Sim	1	
4) A sua mãe, pai ou irmãos têm/ tiveram diabetes?	Não	0	
	Sim	1	
5) Tem hipertensão arterial ou tensões altas ?	Não	0	
	Sim	1	
6) Costuma fazer exercício físico todos os dias?	Não	0	
	Sim	1	
7) Como está o seu peso ? Índice de massa corporal = = Peso/altura ² (Kg/m ²)	<25	0	
	25-30	1	
	30-39.9	2	
	≥ 40	3	
Some todos os valores		TOTAL	



Fale com o seu médico

← ≥5 pontos: elevado risco de diabetes

Largo Paulo Orósio, 2º andar, Maximinos

4700-036 Braga

Email: usf.mrpeixoto@arsnorte.min-saude.pt

Blog: <http://usfmanuelrochapeixoto.blogspot.pt/>

Telefone: 253 209 240 | **Fax:** 253 209 241



Autoria: Joana Ferreira de Oliveira, Interna de MGF	abril/2017
Revisão: Ana Sara Silva, Interna de MGF	março/2020
Aprovado por: Conselho Técnico	