

A diabetes é uma doença crónica que se caracteriza pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue e pela incapacidade do organismo em transformar toda a glicose proveniente dos alimentos.

**A Diabetes pode ser classificada em três tipos principais:**

### Diabetes Tipo 1

Ocorre porque o pâncreas deixa de produzir insulina, o que faz com que o corpo seja incapaz de controlar o açúcar no sangue (glicemia). É uma doença auto-imune, ou seja, o próprio corpo ataca as células do pâncreas que produzem insulina. Normalmente surge na infância ou no adulto jovem.

### Diabetes Tipo 2

É a forma mais comum de diabetes e ocorre quando o organismo não é capaz de utilizar adequadamente a insulina (resistência a insulina) e / ou existe uma progressiva redução da sua produção.

### Diabetes Gestacional

Surge durante a gravidez e normalmente desaparece quando a gravidez termina. No entanto mulheres que desenvolvem diabetes gestacional têm um maior risco de vir a desenvolver diabetes tipo 2 durante a vida.

### Tratamento

O principal objetivo do tratamento da pessoa com diabetes é que esta consiga controlar e ajustar os níveis de glicose no sangue, evitando ou atrasando as complicações crónicas da diabetes.

Para atingir esse objetivo é necessário que a pessoa com diabetes adote um estilo de vida saudável, **através de uma alimentação equilibrada, controlo do peso corporal e atividade física.**

A diabetes tipo 2 normalmente controla-se com alimentação adequada e com antidiabéticos orais, podendo por vezes ser necessário o recurso à terapêutica injetável.

A terapêutica injetável requer alguns cuidados especiais.



## O que é a Insulina

A insulina é uma hormona que controla o açúcar no sangue. Em condições normais, o pâncreas é capaz de a produzir em quantidade suficiente e esta atua de forma a manter os níveis de açúcar equilibrados. Esta capacidade está alterada nos/nas doentes com diabetes.

Existem dois tipos principais de insulina:

**Insulina Basal** – é constante ao longo do dia.

**Insulina prandial ou bólus** – produzida em resposta a uma refeição;

A opção pelo tipo de insulina está relacionada com as características e necessidades de cada pessoa.

### Vigilância da Glicémia

No tratamento com insulina é fundamental fazer medições dos níveis de glicose no sangue.

Os momentos de avaliação da glicemia são definidos pela equipa de saúde juntamente com a pessoa com diabetes.

### Valores de Referência

Os valores de glicemia não são constantes ao longo do dia e dependem de vários fatores como por exemplo alimentação, atividade física e medicação. Os valores de glicemia devem estar o mais próximo possível do normal.

GLICÉMIA	RECOMENDADO	ACEITÁVEL	NÃO RECOMENDADO
ANTES DA REFEIÇÕES	80 -110	111-140	^ 140
2H APÓS AS REFEIÇÕES	100-140	141-180	^ 180

Estes valores servem apenas como indicadores, pelo que devem ser discutidos de forma individual com a equipa de saúde.

