

Proseguindo com a divulgação de informações sobre diabetes, a Seção de Saúde apresenta os aspectos relacionados ao **diagnóstico** e ao **tratamento**.



### DIAGNÓSTICO

Na maioria das vezes, a doença é assintomática ou então os sintomas não são exuberantes por longo período. Com menor frequência, indivíduos com o tipo 2 da doença apresentam os sintomas clássicos de hiperglicemia: aumento do volume urinário; sede excessiva e persistente; fome excessiva e difícil de ser saciada; emagrecimento inexplicado.

A confirmação da doença acontece quando são feitas dosagens laboratoriais de rotina ou então quando surgem as manifestações das complicações crônicas.

**O diagnóstico de diabetes deve ser feito sempre pelo médico.**

Exames de triagem – que utilizam uma gota de sangue extraída da ponta do dedo – são feitos com aparelhos portáteis e muito úteis para o rastreamento. O resultado é imediato e serve para o encaminhamento de cada caso.

Resultados alterados devem sempre ser confirmados através de um exame de sangue, coletado em jejum

de no mínimo 8 horas.

Conforme o resultado obtido, o médico poderá confirmar a existência da doença e iniciar o tratamento ou solicitar exames que permitem o diagnóstico mais preciso.

Receber o diagnóstico de diabetes, nem sempre é simples. Contudo, com acesso a informação de qualidade e estando disposto a aprender sobre a doença, a vida pode ser tão longa, saudável e feliz como a de uma pessoa sem esta enfermidade. Ansiedade, dúvidas e uma certa dose de medo podem aparecer nos primeiros momentos. Entretanto, pacientes bem orientados conseguem substituir o medo pela precaução.



### TRATAMENTO

Os objetivos principais do tratamento são controlar a glicemia e evitar as complicações.

O tratamento desta doença está baseado em 3 aspectos fundamentais: planejamento alimentar; atividade física; medicamentos.

#### Planejamento alimentar

A alimentação saudável, com o controle da ingestão diária de doces e



gorduras, deve ser feita por todas as pessoas. Para diabéticos que estão acima do peso considerado ideal para o seu perfil, emagrecer ajudará muito no controle da doença. Mesmo que não se chegue ao peso ideal, perdas de 10% a 15% do peso contribuem para o melhor controle da doença.

O planejamento alimentar deve ser feito pela equipe multidisciplinar, preferencialmente por nutricionista, com o cálculo da quantidade total diária de proteínas, gorduras e carboidratos necessários para cada pessoa individualmente. O plano alimentar contemplará todas as refeições do dia com as quantidades de cada item.

O sucesso nesta parte do tratamento depende muito da adesão do paciente e, também, da colaboração de familiares e colegas de trabalho que podem contribuir decisivamente.

#### Atividade física

A realização de exercícios físicos é essencial para o controle da glicemia e prevenção de complicações. Cabe ao médico indicar o nível de atividade física e sua frequência. Idealmente deve-se buscar atingir 150 minutos por semana de atividade aeróbica, divididos em 5 dias. A depender da condição física de cada pessoa, 15 a 30 minutos de atividade, em dias alternados, pode ser uma boa maneira de começar.



É importante frisar que a atividade física não precisa ser feita, necessariamente, em academia. Caminhar e andar de bicicleta podem ser ótimas opções. Pequenas mudanças nos hábitos diários podem contribuir também: usar a escada ao invés do elevador, ou descer do elevador alguns andares abaixo do destino e completar o trajeto pela escada; parar o carro mais longe e andar alguns quarteirões.

Orientações mais detalhadas e em linguagem de fácil entendimento podem ser encontradas no Manual prático sobre exercícios para pessoas com diabetes tipo 2, disponível através [deste link](#).

### Medicamentos

A necessidade de medicamentos será definida pelo médico, conforme cada caso. Os medicamentos orais podem atuar de diferentes formas: ajudando o pâncreas a produzir mais insulina; diminuindo a absorção de carboidratos; aumentando a sensibilidade do organismo à ação da insulina.

Os medicamentos não “viciam”, tampouco tornam a pessoa “eternamente dependente”. Nos casos de diabetes tipo 2 as mudanças no estilo de vida podem propiciar a retirada dos medicamentos.

Outro aspecto importante é que o tratamento pode ser modificado ao longo do tempo, conforme a idade, o comportamento da taxa de glicemia e a

existência de outras doenças (como a pressão alta, por exemplo), entre outras variáveis.

Em alguns casos o uso de insulina é a única forma de alcançar o controle da glicemia. É uma parte do tratamento e visa diminuir o risco de complicações através de melhor controle da glicemia.

A necessidade de usar insulina não deve ser vista como “o fim do caminho”. A prescrição de insulina não significa que a doença é grave ou incontrollável. Significa apenas que o organismo não produz esta substância em quantidade suficiente para o controle da taxa de glicemia.

Existem tipos diferentes de insulina, os quais possuem tempo de ação diferente. Cabe ao médico identificar a necessidade do uso desta substância, o(s) tipo(s) de insulina necessário(s), a dose diária e o número de aplicações.

É importante que o diabético e/ou seus familiares aprendam a técnica correta de aplicação, lembrando que os locais de injeção devem ser alternados para evitar problemas degenerativos. A equipe responsável pelo tratamento deverá orientar em quais partes do corpo deve ser feita a aplicação.

### Outras Medidas

Diabéticos que fumam devem abandonar este hábito rapidamente. O consumo de tabaco pelo diabético acelera o aparecimento de complicações.

O consumo de bebidas alcoólicas deve sempre ser moderado e discutido com o médico assistente quanto à sua possibilidade, frequência e número de

doses.

Alguns diabéticos deverão realizar acompanhamento mais frequente da glicemia. Isto é feito com o uso de aparelhos que utilizam uma gota de sangue e podem ser operados por qualquer pessoa após treinamento adequado. A frequência destes exames pode variar conforme cada caso e cabe ao médico orientar sobre sua necessidade e importância.

Os resultados destas medições da glicemia devem ser registrados de forma organizada com relação ao dia e hora. Aplicativos gratuitos para telefone celular, planilhas ou mesmo a anotação em papel podem ser usados. Desta forma será possível identificar claramente a interação entre a alimentação, a atividade física, os medicamentos e o modo como o paciente está se sentindo.

Fonte: Sociedade Brasileira de Diabetes  
Texto elaborado: Dr. Evandro Carlos Miola-Analista Judiciário-Especialidade Medicina do Trabalho-Matrícula: 112211 - CRM AM 2701.



Seção de Saúde - Fórum  
(0XX92) 3627 2178 / 2179  
set.med.forum@trt11.jus.br  
Rua Ferreira Pena, 546 - Centro  
3º andar

Seção de Saúde - SEDE  
(0XX92) 3621 7280  
set.medico@trt11.jus.br  
Rua Visconde de Porto Alegre, 1265  
Praça 14 de Janeiro - 3º andar

Arte: Seção de Marketing  
e Publicidade/ASCOM