

Dia Nacional do Diabetes: pacientes buscam qualidade de vida

LUDMILLA SOUZA
AGÊNCIA BRASIL

O Dia Nacional do Diabetes, celebrado no domingo (26), reforçou a importância de hábitos saudáveis para evitar a doença, que acomete mais de 537 milhões de adultos com idade entre 20 e 79 anos, representando 10,5% da população mundial nessa faixa etária. Os dados são do Atlas do Diabetes 2021, divulgado pela Federação Internacional de Diabetes (IDF).

O Brasil é o sexto país em incidência de diabetes no mundo e o primeiro na América Latina -- são 15,7 milhões de pessoas adultas com esta condição, e a estimativa é que, até 2045, a doença alcance 23,2 milhões de adultos brasileiros.

A aposentada Walquiria Lopes, de 64 anos, teve o primeiro sinal de que poderia



Cedida Agência Brasil/Marcello Casal Jr

Controle da doença exige alimentação saudável e acompanhamento médico

estar com a doença em um teste de rotina no escritório em que trabalhava. Após um mês de acompanhamento médico e aferição diária da glicemia capilar, ela recebeu o diagnóstico: diabetes tipo 2.

"Fiquei muito assustada pois já queriam até me aplicar insulina, porque já [o índice] estava muito alto. Aí comecei o tratamento com um endocrinologista. A descoberta é muito importante, porque eu não tinha sintomas, o diabetes é uma doença silenciosa. Eu não tinha sede, pois eu já tomava água por causa de cálculos renais. Já não comia muito doce, mas comia muito carboidrato, e não sabia que este também podia causar a doença", lembra Walquiria. A aposentada destaca a importância dos exames e diz que foi com a pica-

dinha no dedo que teve o alerta. A confirmação da doença veio depois, com exames de sangue.

Walquiria aprendeu a conviver com o diabetes, controlando a doença de forma adequada. "Continuo não tendo sintoma nenhum, mas convivo com a doença fazendo exames periódicos, tomo a medicação e vou ao médico regularmente." Ela reforça que o exame é importante porque, se o diabetes for descoberto precocemente, a pessoa já pode iniciar o tratamento. Com o tratamento adequado, a vida é perfeitamente normal, afirma.

Tipos

Existem quatro tipos de diabetes, explica o endocrinologista e presidente da Associação de Diabetes do ABC, Marcio Krakauer. "O do tipo 1 acontece por uma doença autoimune, em que o corpo para de produzir insulina naquele momento (ou poucas horas e dias antes), e os sintomas são excessivos, como fome, sede intensa, perda de peso, visão embaçada, infecções urinárias e genitais, dores no corpo".

Nesse tipo, quando se repõe a insulina, o indivíduo fica bom rapidamente. O diabetes do tipo 2 é uma doença que mistura o hereditário com o ganho de peso e vai surgindo de forma muito lenta na vida. Em geral, quando se faz um diagnóstico por causa de tais sintomas, estes já existem há cerca de cinco anos ou mais, acrescenta o médico. Segundo Krakauer, o diabetes do tipo 2 é completamente assintomático ou pouco sintomático.

Já o pré-diabetes é uma condição bem inicial. "Nós damos esse nome, mas, na verdade, a glicose já não está normal. O diagnóstico é feito por números de glicose na ponta do dedo, ou do exame hemoglobina

glicada ou do exame de curva glicêmica. É o início da história do diabetes", e aí as pessoas precisam ser tratadas para evitar que fiquem com diabetes, ressalta o médico.

O diabetes gestacional é aquele que aparece por causa da gravidez. "Em geral, são mulheres obesas, que têm história de pais com diabetes tipo 2 e que, quando estão entre a 26ª e 28ª semanas de gestação, por conta dos hormônios da gravidez, podem apresentar a glicose elevada, o diabetes. Essas mulheres devem tratar-se porque pode haver muitas complicações para mãe e para o bebê", observa Krakauer.

Prevenção

A fórmula alimentação saudável e exercícios físicos é o meio mais efetivo de prevenir a doença, orienta o especialista. "A mistura é: alimentação saudável, perda de peso para quem está acima do peso, muito exercício físico, tomar muita água, dormir direito e reduzir o estresse, quando possível."

Krakauer enfatiza que alimentos ultraprocessados também aceleram a incidência da doença. "Ultraprocessados são alimentos com alto teor de farinha branca, açúcares e gorduras, que fazem mal ao organismo. O indivíduo que tem tendência ao diabetes tipo 2, pode, com o excesso de ultraprocessados, ganhar peso muito rapidamente na região da barriga e apresentar excesso de gordura no fígado e no pâncreas [esteatose hepática ou pancreática], o que é um fator de risco gigantesco para o aparecimento da doença."

Ficar longe do cigarro e das bebidas alcoólicas é outra maneira de diminuir o risco de ter a doença, diz o médico. "Não fumar em hipótese alguma, reduzir as bebidas alcoólicas, para quem as toma em excesso, levar a vida de forma saudável, o máximo que conseguir. Algumas vezes, podem ser indicadas medicações capazes de reduzir o risco do diabetes em torno de 30%."

Loterias



Acumulou - Concurso 2494

01 04 10 22 53 54



Acumulou - Concurso 5882

05 21 45 75 78



Acumulou - Concurso 2383

1ª SORTEIO
11 12 14 21 23 39
2ª SORTEIO
02 10 20 29 41 46



Acumulou - Concurso 1800

02 10 29 35 46 48 59



Acumulou - Concurso 2331

01 10 21 24 29 32 40
41 46 48 51 54 68 69
81 87 90 91 93 99

DATAS COMEMORATIVAS



Dia da Telefonista
Dia de São Pedro e São Paulo
Dia do Papa
Dia do Pescador