

# Diabetes afeta 17 milhões. Previna-se

Hoje no Brasil há aproximadamente 17 milhões de pessoas diabéticas, o que equivale a cerca de 10% da população. De acordo com a Fundação Nacional de Saúde (Funasa), outros 40 milhões

de brasileiros correm risco de adquirir a doença, que já é considerada epidemia mundial pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

Assim como a hipertensão, o diabetes não tem cura. O

controle da doença requer um novo estilo de vida, que inclui alimentação balanceada e a prática regular de exercícios físicos, além do tratamento medicamentoso.

Hábitos de vida mais saudáveis

também são apontados pela OMS como a melhor forma de se prevenir o diabetes, especialmente o tipo 2. O estudo apontou que o aumento dessa variante do distúrbio está ligado ao sedentarismo e à má alimentação.

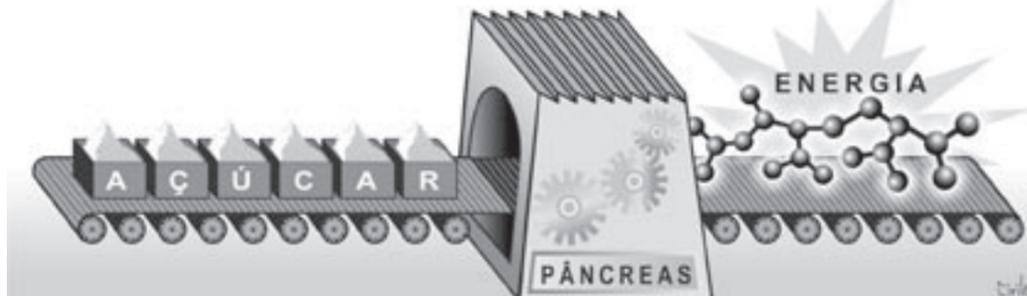
O **Especial Cidadania** desta semana fala das formas de prevenção, controle e sintomas da doença. Além disso, apresenta os programas governamentais sobre o diabetes e informações úteis aos portadores do distúrbio.

## Conheça as causas, formas, sinais e sintomas da doença

Diabetes Mellitus (DM) é um distúrbio metabólico em que o corpo não fabrica ou não usa apropriadamente a insulina, hormônio produzido pelo pâncreas que converte o açúcar na energia de que o corpo necessita para realizar as atividades diárias.

A falta dessa substância promove o aumento do nível de glicose no sangue (hiperglicemia), alterando também o metabolismo das proteínas e gorduras. O diagnóstico da doença é feito a partir de testes que pesquisam a presença de açúcar na urina e no sangue, mas deve ser comprovado no exame laboratorial. Pessoas com diabéticos na família ou que estão muito acima do peso e são sedentárias devem fazer o exame regularmente e prevenir-se com hábitos saudáveis.

Se não for controlado adequadamente, o diabetes pode causar sérias complicações ao organismo, como a neuropatia, doença nos nervos cujos sintomas incluem o adormecimento e às vezes dor nas mãos, pés, ou pernas; e a retinoplastia, uma das principais causas de cegueira entre os diabéticos.



### Tipos de diabetes

#### DM I

É mais freqüente entre crianças e adultos jovens. Trata-se da destruição das células que produzem a insulina, provocando a falta dessa substância no organismo. É necessária a aplicação diária do hormônio, além da prática de exercícios e restrição alimentar. Os portadores desse tipo de diabetes são conhecidos como insulino-dependentes.

#### DM II

Nesse tipo da doença, o corpo resiste à ação da insulina ou não produz o hormônio em quantidade suficiente. É mais comum entre os mais adultos, mas o crescimento do número de crianças e jovens obesos tem aumentado a sua incidência nos mais novos. O tratamento inclui restrição alimentar, prática de exercícios e medicação oral.

#### Gestacional

Tipo mais incomum da doença, atinge grávidas que não eram diabéticas antes da gestação. Elas desenvolvem alterações variadas na tolerância à glicose. Geralmente, desaparece após o parto e não oferece riscos à criança, desde que seja controlada durante o pré-natal. Algumas mulheres podem desenvolver o diabetes tipo 2.

### Portadores devem ter cuidado com os pés

Todos os diabéticos devem estar atentos aos pés, sujeitos a infecções que, se não tratadas, podem levar à amputação dos membros. Publicamos algumas dicas da Sociedade Brasileira de Diabetes para o cuidado do pé diabético:

- Frieiras ou micoses nos pés, unhas encravadas ou que crescem de forma diferente umas das outras, calos, bolhas e feridas são sinais de alerta, que devem ser relatados na consulta médica.

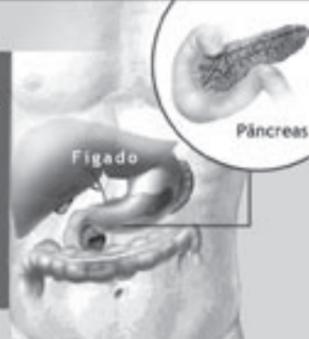
- Evite andar descalço e utilize meias de algodão, para que a pele respire. Elas não devem ser nem muito apertadas, nem muito largas.

- Evite sapatos estreitos, com bicos finos, com saltos altos, e também os baixos demais. O ideal é aquele que acomode seus pés confortavelmente.

### Sintomas mais freqüentes

O diabetes pode ser de difícil diagnóstico, já que algumas das suas manifestações são subjetivas, como fraqueza e cansaço, entre outros. Recomenda-se a realização do teste com freqüência, especialmente em pessoas que possuem diabéticos na família. De modo geral, os principais sintomas são:

- Perda de peso, no tipo 1
- Ganho de peso, no tipo 2
- Sede excessiva
- Excesso de urina
- Visão embaçada
- Muita fome
- Fraqueza
- Infecções repetidas na pele e mucosas



## Tratamento começa com hábitos saudáveis

O diabetes não tem cura, mas, se controlado, permite que o portador leve uma vida normal. Para isso, além do tratamento medicamentoso, é fundamental que o paciente desenvolva hábitos como o controle da alimentação e a prática de exercícios.

“O tratamento do diabetes é o retorno a uma vida saudável”, diz Jane Dullius, coordenadora do Programa Orientado de Atividades Físicas para Diabéticos da Universidade de Brasília (Proafidi), que promove atividades multidisciplinares para diabéticos.

Jane reforça a necessidade de o



A prática de exercícios é fundamental no controle e prevenção do diabetes

portador ser submetido a um triplo acompanhamento: por médico, nutricionista e profissional de educação física, que vai avaliar o tipo, a intensidade e o volume do exercício que será eficaz para cada pessoa. “Muitas vezes, a famosa caminhada de 30 minutos não é eficaz, ou então, o paciente simplesmente abandona a prática por não gostar de caminhar”, conta.

Cuidados com a saúde podem ainda prevenir o surgimento do diabetes tipo 2. Nesses casos, a obesidade e o sedentarismo são considerados os principais fatores de risco do distúrbio. Pesquisa da

Organização Pan-Americana de Saúde (Opas) aponta que a prática diária de exercícios pode reduzir e, em alguns casos, até eliminar o risco do aparecimento dessa modalidade da doença.

Além disso, todas as unidades do Sistema Único de Saúde (SUS) devem fornecer gratuitamente os medicamentos orais mais utilizados e a insulina NPH aos diabéticos cadastrados, conforme informou a coordenadora do Programa Nacional de Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus do Ministério da Saúde, Rosa Sampaio Vila-Nova.

As Farmácias Populares, inauguradas em junho deste ano, também oferecem medicamentos para controle do diabetes a custo reduzido. Já existem unidades do programa em Salvador, São Paulo, Rio de Janeiro e Goiânia. O governo prevê a inauguração de farmácias em Manaus, Belém, Belo Horizonte, Curitiba, Fortaleza, Recife, Brasília e Porto Alegre.

### Propostas em tramitação no Congresso

Está em análise pela Comissão de Constituição e Justiça do Senado (CCJ) projeto do senador Romero Jucá (PMDB-RR) permitindo que os portadores de formas crônicas de diabetes obtenham aposentadoria por invalidez e recebam o auxílio-doença (PLS 69/02). Para que o benefício seja concedido, a incapacidade de trabalhar deve ser atestada. Na Câmara dos Deputados, a maioria das

propostas busca assegurar que todos os portadores de diabetes recebam gratuitamente os remédios de que precisam para o tratamento. Elas tramitam em conjunto com projeto do ex-senador José Eduardo Dutra (PT-SE), que determina a distribuição gratuita dos medicamentos e dos materiais necessários à monitoração do índice glicêmico (PL 3.037/00). Garantir que as crianças portadoras de

diabetes recebam alimentação adequada nas merendas escolares é o que prevê a proposição (PL 647/99) do deputado Marcos de Jesus (PTB-PE).

Além disso, os remédios e equipamentos utilizados no tratamento de diabetes podem ficar mais baratos pela isenção do Imposto sobre Produtos Importados (IPI), conforme prevê texto do deputado José Pimentel (PT-CE).

### Informações

Disque Saúde: 0800 61-1997

Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD)

Tel.: (11) 3846-0729  
[www.diabetes.org.br](http://www.diabetes.org.br)

Programa Orientado de Atividades Físicas para Diabéticos da UnB (Proafidi)

Tel.: (61) 307-2609  
[www.unb.br/fef/diabetes](http://www.unb.br/fef/diabetes)  
[diabetes@unb.br](mailto:diabetes@unb.br)

Federação Nacional de Associações de Pacientes Diabéticos

[www.fenad.org.br](http://www.fenad.org.br)

Associação Nacional de Assistência ao Diabético (Anad)

Tel.: (11) 5572-6559 e 5549-6704  
[www.anad.org.br](http://www.anad.org.br)

Associação de Diabetes Juvenil (ADJ)

Tel.: 0800 100-627  
<http://www.adj.org.br>

Associação Pernambucana do Diabético Jovem

Tel.: (81) 326-8862  
<http://elologica.br.inter.net/elcy/>

Instituto da Criança com Diabetes

Tel.: (51) 3362.3771  
[www.icdrs.org.br](http://www.icdrs.org.br)

Conselho Federal de Nutricionistas (CFN)

Tel.: (61) 225 6027  
[www.cfn.org.br](http://www.cfn.org.br)

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM)

[www.endocrino.org.br](http://www.endocrino.org.br)

Sociedade Brasileira de Nutrição Clínica

[www.sbnc.ntr.br](http://www.sbnc.ntr.br)

Diabetes OnLine

[www.diabetesonline.com.br](http://www.diabetesonline.com.br)