



CelaSaúdeInformativo

n.º 5 | 2024

Redação:
Mariana Pedroso

Colaboração:
Ivone Rodrigues
Tiago Amado

Revisão:
Emília Nina

*“Reinventar o quotidiano –
a arte de superar os
objetivos.”*

DIABETES

- O que precisa de saber

Caro utente,

Nesta edição do CSI de Maio de 2024 vamos falar da **Diabetes**!



Este é um tema conhecido, mas dada a sua relevância – afecta mais de 10% dos portugueses – decidimos trazer-lhe um resumo sobre o tema e talvez dar-lhe a conhecer algo de novo!

O que é a Diabetes?

- A **Diabetes Mellitus** é uma doença metabólica crónica que pode ter diversas causas e, por processos diferentes, resulta na elevação da concentração de açúcar no sangue (glicemia).
- Isto acontece quando o corpo não produz insulina suficiente ou não consegue utilizar a insulina produzida de forma eficaz.
- A **insulina** trata-se de uma hormona produzida no pâncreas que permite a utilização da glicose (açúcar) no sangue pelas células do nosso corpo para produzir energia! Sem insulina, a glicose permanece no sangue, acumulando, levando a concentrações demasiado altas – **hiperglicemia**.
- Com o passar do tempo, o estado crónico de hiperglicemia pode causar danos em diversos tecidos do corpo, levando a diferentes tipos de complicação – que exemplificaremos mais à frente.
- Existem diversos tipos de Diabetes Mellitus, sendo os mais comuns: Diabetes tipo 1, Diabetes tipo 2, Diabetes Gestacional (nas grávidas).

DIABETES TIPO 1

Condição crónica em que o corpo (pâncreas) não produz insulina ou não a produz em quantidades suficientes. Tipo **menos comum** e pode afectar indivíduos de qualquer idade mas, por norma, é diagnosticado em **idades mais jovens** ou mesmo **crianças**. As pessoas com este tipo de diabetes precisam de tratamento com **insulina diariamente**, para controlar os níveis de glicemia.

Desde que haja um controlo glicémico adequado e uma alimentação saudável associada a estilos de vida saudáveis, as pessoas com diabetes tipo 1 podem ter vidas normais.



DIABETES TIPO 2

Acontece quando o corpo cria **resistência à insulina**, não conseguindo utilizá-la, ou quando esta é produzida em baixa quantidade.

A diabetes mellitus tipo 2 é o tipo de diabetes **mais comum**, sendo mais frequentemente diagnosticado em **adultos**. Este tipo de diabetes está mais associado a estilos de vida menos saudáveis – alimentação hipercalórica, sedentarismo, excesso de peso/ obesidade.

Contrariamente às pessoas com diabetes tipo 1, no tipo 2 os diabéticos não precisam forçosamente de tratamento com insulina, podendo controlar os níveis de glicemia através de:

- ✓ Mudanças de estilo de vida (dieta saudável, exercício físico regular, perda de peso)



- ✓ Medicamentos antidiabéticos orais
- ✓ Medicamentos antidiabéticos injectáveis
- ✓ Insulina

DIABETES GESTACIONAL

A diabetes gestacional é um tipo de diabetes que é detectada, pela primeira vez, **durante a gravidez** – geralmente no 2º ou 3º trimestres. Isto exclui mulheres com diabetes tipo 1 ou 2 pré-existent.

De acordo com o Observatório Nacional da Diabetes, em 2018 a prevalência da diabetes gestacional em Portugal foi de 8.8% (parturientes do SNS).

Nestas grávidas, a **monitorização dos níveis de glicemia** diariamente (várias vezes ao dia) é essencial durante a gravidez.



Isto permite evitar complicações da diabetes gestacional, tais como o aumento excessivo de peso, traumatismo de parto (bebé muito grande), líquido amniótico excessivo, hipoglicemias (baixo açúcar no sangue) no recém-nascido, etc.

- Na diabetes gestacional muitas vezes uma **dieta saudável e exercício físico adequado podem ser suficientes para controlar a glicemia**. No entanto, por vezes pode ser necessário iniciar medicação oral ou insulina.

Por norma a diabetes gestacional resolve com o fim da gravidez, mas aumenta o risco de voltar a desenvolvê-la numa futura gravidez.

Alguns números da Diabetes...



No mundo, 347 milhões de pessoas têm diabetes. Estimamos que em 2030 seja a 7ª causa de morte.

Em Portugal, em 2022, registaram-se 79241 novos casos de diabetes mellitus. Existem 857000 pessoas inscritas no SNS que têm esta doença.
Em 2021, esta doença custou 418 milhões de euros ao Estado.



- A prevalência desta patologia tem vindo a aumentar tanto global como nacionalmente, estimando-se que de 2021 para 2050 a prevalência global aumente de 6.1 para 9.8%.
- Por todos os motivos, a **prevenção** da diabetes e o seu **diagnóstico precoce** são fundamentais!

Sintomas da Diabetes

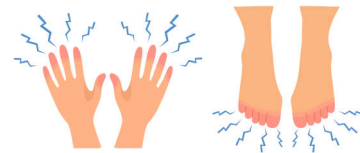
DIABETES TIPO 1:

- Sede intensa e boca seca
- Urinar frequentemente / na cama
- Fome constante
- Fadiga
- Perda de peso rápida



DIABETES TIPO 2:

- Urinar excessivamente
- Sede e fome intensas
- Fadiga/ perda de energia
- Visão desfocada
- Formigueiros/ dormências nas extremidades
- Cicatrização lenta de feridas
- Infecções recorrentes



Complicações da Diabetes

As complicações da diabetes resultam de um mau controlo dos níveis de açúcar no sangue e podem afectar diferentes tecidos: olhos, rins, coração e vasos sanguíneos, nervos, etc.

Estas complicações podem ser **agudas** (curta duração) ou **crónicas** (longa duração).

As **complicações agudas** podem ser: **hipoglicemias** (baixa concentração de açúcar no sangue) e complicações resultantes de **hiperglicemias** (ex.: Cetoacidose diabética, Síndrome hiperosmolar hiperglicémica).

As **complicações crônicas** podem ser:

**Doença Renal Crônica
(Nefropatia):**

Pode diminuir a eficácia dos rins ou pode fazer com que falhem completamente.

**Lesão dos nervos
(Neuropatia):**

A hiperglicemia danifica os nervos da sensação (++ nos pés), levando a dormências, feridas, úlceras, etc. Pode ainda causar disfunção erétil entre outras disfunções.

**Doença Ocular
(Retinopatia):**

A hiperglicemia danifica vasos sanguíneos da retina, podendo prejudicar a visão ou causar cegueira.



Doenças cavidade oral:

Os diabéticos têm risco acrescido de inflamações/ infecções na boca – periodontite (inflamação/ perda de gengivas) ou cáries.

Pé diabético:

Devido à lesão dos vasos sanguíneos, a circulação nos pés pode ser comprometida – levando a um grande risco de infecções, úlceras, amputações.

Doença Cardiovascular:

A diabetes é um factor de risco importante para as doenças cardiovasculares, aumentando o risco de: enfartes, AVCs, doença arterial periférica, etc.

Na USF CelaSaúde existem consultas específicas para a Diabetes Mellitus, com a equipa de família (enfermeiro e médico).

Por norma, em situações de "doença controlada", o utente fará duas consultas por ano (a análise de maior ou menor necessidade de consultas atenderá sempre à condição de saúde do utente), sendo que nessas consultas são efetuados ensinamentos pela equipa de enfermagem acerca da doença (sobre alimentação, auto-vigilância, cuidados aos pés, entre outros).

Na impossibilidade de descrever todos os cuidados, nesta edição destacaremos alguns cuidados com o pé diabético, também adequados à população sem esta patologia.

EXAME DIÁRIO DOS PÉS

Verificar lesões, cortes, bolhas

USAR AGUA MORNA

A falta de sensibilidade pode
originar queimaduras

HIDRATAR A PELE

Evitar creme entre os
dedos/unhas pois favorece o
crescimento de microorganismos

MEIAS E CALÇADOS ADEQUADOS

Meias sem costuras ou elásticos e
calçado respirável e de qualidade

CORTE DAS UNHAS

Cortar unhas "a direito",
arredondando os cantos, sem
retirar cutículas

PROTEGER OS PÉS

Evitar lesões, protegendo os pés se
descalço

Em caso de dúvida, esclareça com a sua equipa de saúde.



Em abril de 2024 foi realizada **auditoria ao atendimento telefónico**.

Na amostra de 29 chamadas auditadas, verificámos:

- tempo média de resposta: 72 minutos
- qualidade do atendimento (apresentação, identificação inequívoca do utente, cordialidade, disponibilidade, resolução do problema e saudação final): 11, 17 (numa escala de 0 a 12).



Foi também realizada **auditoria à resposta administrativa aos emails** recebidos na USF no período de 1 a 10 de abril:

Foram recebidos 348 emails (média diária 34,8):

- Tempo de resposta médio, em termos absolutos: 19H 10min (quando ajustado ao período em que a USF CelaSaúde esteve aberta, é de 7H 15min). O tempo máximo resposta foi de 26 horas e 42 minutos.
- A grande maioria dos emails (83%) proveio dos utentes da USF CelaSaúde.
- A maioria das solicitações (55,21%) prendeu-se com renovação de receituário ou entrega de resultados de MCDTs.
- Cerca de 75% dos emails dos utentes foram encaminhados ao respetivo medico de família, sendo que os restantes foram respondidos pelos AT ou não tiveram necessidade de resposta.

Gostou desta edição?
Acha que podemos melhorar? A sua opinião conta!
Pode aceder ao formulário de satisfação desta publicação [aqui](#).
Alternativas:
<https://tinyurl.com/opinioaoCSI>

