



**SPMI**  
Sociedade Portuguesa  
de Medicina Interna



**SPMI NEDM**  
NÚCLEO DE ESTUDOS DA  
DIABETES MELLITUS

## Diabetes e bem-estar

Mónica Reis – Coordenadora do Núcleo de Estudos de Diabetes Mellitus da SPMI

A 14 de Novembro assinala-se o Dia Mundial da Diabetes sendo o lema deste ano, lançado pela Federação Internacional da Diabetes (IDF), **“Diabetes e Bem-Estar”**.

Considerar uma doença crónica como a diabetes e bem-estar, em conjunto, pode parecer algo contraditório, mas na realidade o que se pretende na gestão da doença é alcançar o equilíbrio e controle necessário da mesma por forma a permitir o bem-estar ou qualidade de vida da pessoa com diabetes.

Quando abordamos a Diabetes enquanto doença o objetivo principal é tratá-la. Alcançar um bom controle metabólico por forma a melhorar o estado de saúde da pessoa. Reduzindo todas as implicações nefastas que a diabetes possa incutir no estado de saúde da mesma. Permitir que tenham um dia a dia semelhante a qualquer outra pessoa que não padeça de doença é a meta final desta abordagem.

Quando falamos em bem-estar o que queremos expressar? O bem-estar tratar-se de uma sensação de tranquilidade, de felicidade, de algo de bom para a pessoa, algo que a beneficie.

O bem-estar engloba várias vertentes do que define a pessoa enquanto individuo e no equilíbrio pleno entre essas várias vertentes.

Ao falarmos de doença, neste caso de Diabetes e bem-estar o que se pretende é encontrar um equilíbrio entre a vertente física, mental e social da pessoa com diabetes por forma a melhorar a sua qualidade de vida.

Os cuidados prestados atualmente à pessoa com Diabetes, evoluiu de forma exponencial nas últimas duas décadas. O surgir de novas classes farmacológicas, bem como a inovação no fabrico de insulinas mais estáveis e eficazes permite um melhor controle metabólico com um reduzido risco de efeito secundários negativos.

O desenvolvimento tecnológico de várias ferramentas e dispositivos para o controle da doença, nomeadamente o controle da glicemia, sendo exemplo disso os sistemas de monitorização contínua de glicemia, vieram proporcionar uma melhoria da qualidade de vida destas pessoas absolutamente extraordinária.

Com estas inovações e a sua divulgação, nomeadamente na comunicação social, veio também o desmistificar da doença e do peso que a mesma representa para a pessoa, para o seu agregado familiar, e toda envolvente laboral e social da mesma.



**SPMI**  
Sociedade Portuguesa  
de Medicina Interna



**SPMI NEDM**  
NÚCLEO DE ESTUDOS DA  
DIABETES MELLITUS

Nos dias de hoje poucos de nós questionam a possibilidade de alguém fazer a sua insulina em público, algo impensável há alguns anos com conotações totalmente erradas. Quem já não viu alguns dispositivos aplicados na pele e reconheceu imediatamente que se trata de uma pessoa com Diabetes sem qualquer pudor de ambas as partes no reconhecimento da existência de uma patologia e no mostrar que se padece da mesma. O reconhecimento público da doença pelo público em geral e pelas pessoas com diabetes veio de certo modo libertar a doença e torná-la mais próxima e portanto melhor entendida e compreendida dando uma sensação de bem estar, nomeadamente social para pessoa com diabetes.

Alcançar o bem-estar social e o equilíbrio e controle da doença do ponto de vista metabólico, alcançando assim o bem-estar físico, permite alcançar outra vertente extremamente importante para a pessoa que é o bem-estar mental.

Atualmente muito se fala de saúde mental e da sua importância para o equilíbrio global da pessoa, tomando particular relevância nas pessoas que padeçam de uma doença crónica como a Diabetes.

Assim para que se obtenha o bem-estar da pessoa com diabetes é necessário encontrar e manter o equilíbrio entre o ser físico, social e mental em todas as suas vertentes individuais e coletivas sendo que cada um de nós pode e deve contribuir para tal.