Diabetes: a ação precoce faz a diferença - prevenir, diagnosticar e cuidar

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

Estamos em novembro e aproxima-se mais um Dia Mundial da Diabetes, a 14 de novembro relembrarmos esta doença, que apesar de todas as campanhas de informação a nível nacional e mundial mantem o seu padrão crescente.

Em Portugal 14.2% da população é diabética e 44% não está diagnosticada. Se a estes, acrescentarmos os 28.8% da população que apresenta alterações da glicemia (nível de açúcar no sangue) que já está alterado, mas cujos valores ainda não são considerados diabetes, então temos 43% da população portuguesa com diabetes ou em risco de a desenvolver. Por tudo isto nunca é demais relembrar a diabetes.

A Federação Internacional da Diabetes (IDF) no triénio 2024-26 designou o tema de "Diabetes e Bem Estar" como o seu lema. Este ano incide na "Ação Precoce no Combate à Diabetes".

Quando refletimos sobre esta frase "Ação Precoce no Combate à Diabetes" temos a considerar dois tipos de intervenção: as intervenções com o objetivo de prevenir a doença e as intervenções para um diagnóstico e tratamento precoce da mesma.

O foco é sempre a promoção de estilos de vida saudáveis que possam prevenir a doença, mas que também contribuam para um bom controle metabólico quando a doença já está instalada.

O combate ao sedentarismo com um plano de atividade física cimentado, é uma base importante para uma vida saudável. Todos temos consciência que nem sempre é fácil enquadrar numa vida profissional e familiar repleta de compromissos espaço para o exercício. Considera-se, por semana, 150 a 300 minutos de atividade física moderada ou 75 a 150 minutos de exercício mais vigoroso distribuído por 2 ou 3 dias, um plano adequado.

Uma alimentação saudável é aquela que engloba uma alimentação variada contemplando os vários grupos alimentares. Deve-se ingerir diariamente em maior quantidade produtos hortícolas (legumes e leguminosas), frutas e cereais. Preferir hidratos de carbono complexos ricos em fibra (pão, massa e arroz integral) em detrimento de outros produtos como bolachas, bolos ou doces. Usar na confeção dos alimentos, gordura de origem vegetal como o azeite. Preferir produtos da época habitualmente também mais económicos. Carne, peixe e ovos devem fazer parte desta variedade. Manter uma adequada hidratação com a ingesta de água (1.5l/d) e não ingerir refrigerantes que em nada contribuem para uma alimentação saudável é fundamental. No fundo a dieta mediterrânica continua a ser a base de uma alimentação saudável.

Voltando novamente à “Ação Precoce no Combate à Diabetes”, temos ainda a considerar o diagnóstico precoce tal como referido anteriormente. Estarmos atentos e consultar com frequência o médico assistente por forma a manter um plano de vigilância do nosso estado de saúde é fundamental.

A Diabetes pode revelar-se com alguns sintomas, que se não estivermos atentos poderão passar despercebidos como os chamados, 3 Ps, poliúria, polifagia e polidipsia, termos técnicos que não são mais que urinar em grande quantidade e com maior frequência, aumento do apetite e um excesso de sede. No entanto quando estes se revelam, já a doença está instalada há algum tempo, às vezes anos, sendo que a avaliação médica habitual permitirá um diagnóstico mais precoce e de extrema importância. Quanto menor o tempo em que a pessoa com Diabetes estiver exposta à hiperglicemia menor serão as complicações inerentes a uma diabetes não controlada, daí a importância do diagnóstico precoce. Iniciar ou manter os hábitos de vida saudáveis, já referidos anteriormente e cumprir o plano terapêutico farmacológicos instituídos são fundamentais para uma melhoria do estado de saúde.

Termino reforçando a necessidade de adotarmos precocemente hábitos de vida saudáveis e manter todos nós comunidade civil e profissionais de saúde o foco em Insistir, Persistir e não Desistir de os obter. Todos somos importantes para tal.