



Informação ao Paciente – Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia Regional São Paulo

## DIABETES TIPO 2

### Como tratar essa doença tão comum e evitar suas consequências

#### Afinal, o que é isso?

O diabetes mellitus tipo 2 (DM2) é uma doença caracterizada pela elevação da glicose no sangue. O pâncreas, órgão localizado atrás do estômago humano, produz hormônios essenciais ao sistema digestivo. Quando sobe o nível da glicose no sangue, as células do pâncreas produzem a insulina, que transforma esse 'açúcar' em energia ou gordura, reduzindo o nível de glicose (taxa de glicemia) ao normal.

O DM2 é uma das doenças crônicas mais comuns, acometendo cerca de 8% a 10% da nossa população. Quando não é adequadamente controlado, pode causar problemas vasculares, acometendo olhos, nervos, rins e coração (por aterosclerose – excesso de gordura nas artérias). Por outro lado, o controle adequado da glicemia e de outros fatores de risco vasculares, tais como hipertensão arterial e elevação do colesterol no sangue, previne o surgimento e progressão dessas complicações.

#### Estatísticas

O DM2 é o mais comum entre os tipos de diabetes, correspondendo a 92 casos a cada 100 (há ainda outros, com destaque para o tipo 1, que representa cerca de 10% dos casos). O DM2 acomete mais os adultos, mas também vem sendo observado, nas últimas décadas, em jovens e crianças. Isso porque a vida urbana tem levado as pessoas a serem mais sedentárias, consequentemente surgindo maior número de indivíduos com sobrepeso e obesidade, fator que pode desencadear a doença.

#### Quais as principais causas do DM2?

Para que uma pessoa adquira a doença, é necessária a existência de uma predisposição genética associada a fatores ambientais, com destaque para o sedentarismo e excesso de peso.

Ou seja: todas as pessoas com sobrepeso, obesas ou que tenham familiares com diabetes, o que chamamos de geneticamente suscetíveis, estão no chamado **grupo de risco**.

A hiperglicemia ocorre quando surge a deficiência total ou relativa da insulina. O diabetes também acontece quando o efeito desse hormônio é insuficiente (apesar de ser encontrado em circulação em níveis até elevados), resultando na chamada resistência à insulina. Esses defeitos, tanto da deficiência quanto da ação da insulina, podem estar presentes isoladamente ou em conjunto no mesmo paciente.

#### E quais são os principais sintomas?

Os sintomas podem ser leves e passar despercebidos por muitos anos, por isso diz-se que o diabetes pode ser "silencioso". Quando presentes, as manifestações mais comuns são: sede exagerada, aumento do volume urinário, cansaço excessivo, dores nas pernas, perda de peso, fome acentuada e visão embaçada.

#### Como é feito o diagnóstico?

Através das dosagens de glicemia (glicose no sangue), hemoglobina glicada ou por um exame conhecido como teste oral de tolerância à glicose, quando o paciente ingere uma quantidade padronizada de glicose, cujas taxas são dosadas no jejum e duas horas após. Existem valores definidos para o diagnóstico em cada uma dessas estratégias. Quando os sintomas típicos estão presentes, muitas vezes, uma simples dosagem de glicemia, mesmo fora do jejum, já pode definir o diagnóstico.

## DIABETES TIPO 2

### Como tratar o paciente com DM2?

O tratamento consiste em uma dieta balanceada (individualizada), exercícios físicos e, quando for o caso, **medicamentos**, desde que **prescritos por um médico**.

Os exercícios são essenciais e ajudam no controle da doença. É importante fazer um programa individualizado baseado nas características de cada paciente, como idade, capacitação física etc.

Quanto à dieta, uma alimentação saudável rica em fibras, grãos integrais, legumes, verduras e frutas, além da diminuição de carnes ricas em gorduras e embutidos, já pode auxiliar na melhora de saúde. Entretanto a dieta deve ser específica para cada paciente e orientada pelo profissional médico ou nutricionista que o acompanha.

Sobre os medicamentos, existem inúmeras opções, e podem ser orais ou injetáveis, como a própria insulina. O objetivo principal do tratamento é o controle adequado da taxa de glicose e da hemoglobina glicada, que é um exame que reflete a média das taxas de glicemia nos últimos dois a três meses antes da coleta.

### As complicações secundárias ao diabetes mellitus tipo 2 e seus perigos

O DM2 pode acarretar vários problemas de saúde. É importante ressaltar que as complicações ocorrem quando as taxas de glicemia estão sem controle adequado por um longo período de tempo.

- **Retinopatia diabética:** caracterizada pelas alterações na retina dos olhos, com lesões nos vasos que irrigam esse tecido, podendo acarretar pequenos sangramentos e levar à perda da acuidade visual. O exame rotineiro do fundo de olho pode detectar essas alterações precocemente, propiciando a chance de tratamento em fases ainda iniciais.
- **Neuropatia diabética:** comprometimento dos nervos, que leva a alterações de sensibilidade (aumento ou redução da percepção do tato, dor, temperatura etc.), principalmente nas pernas, pés e mãos. Além da avaliação clínica, alguns exames específicos podem detectar essas alterações em estágios precoces.
- **Nefropatia diabética:** caracterizada pelas alterações nos vasos dos rins, causando a perda de proteína na urina acima dos valores normais; está frequentemente associada à hipertensão arterial, podendo levar a uma lenta redução da função do órgão com insuficiência renal. Essa alteração é controlável, e existem exames para sua detecção precoce, favorecendo o tratamento específico e impedindo, na maioria dos casos, a evolução da doença.
- **Doença cardiovascular:** comprometimento dos vasos que irrigam o coração (coronárias) e o cérebro (carótidas), podendo levar ao infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral, além de obstrução de artérias das pernas.
- **Pé diabético:** ocorre quando existe perda ou alteração de sensibilidade nos pés, com comprometimento simultâneo da irrigação, podendo levar a úlceras e até quadro de amputação.

### É possível evitar o surgimento ou controlar a evolução das complicações do DM2?

Sim. Importantes estudos médicos da atualidade mostram que é possível controlar e evitar a progressão da maior parte das complicações do diabetes. Para isso, é necessário manter as taxas de glicemia controladas, além de outros fatores de risco, como hipertensão arterial e elevação do colesterol sanguíneo. Existem exames preconizados que devem ser realizados regularmente e que detectam precocemente essas complicações, possibilitando o tratamento adequado.

Verdades	Mitos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. O bom controle do diabetes e dos fatores de risco como colesterol e hipertensão arterial protege contra as complicações da doença.</li> <li>2. Atividade física ajuda no controle da glicemia. É um dos pilares do tratamento, mas deve ser prescrita pelo médico.</li> <li>3. A hipoglicemia pode ser perigosa para a saúde. É importante identificar esses episódios e, juntamente com o médico, entender a causa para prevenção de novas ocorrências.</li> <li>4. Existem vários tipos de medicamentos orais para tratamento do DM2. O médico pode escolher o melhor para cada caso e, muitas vezes, fazer associações de duas ou mais medicações orais.</li> <li>5. Pessoas com a condição intermediária entre normalidade e diabetes, conhecida como pré-diabetes (identificada por exames laboratoriais), podem não evoluir para diabetes. Para tanto, é importante manter o peso adequado e fazer atividade física regular, além do uso de algumas medicações sob orientação médica.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. “Comer chocolate ou doces leva ao diabetes.” O que aumenta o risco de diabetes para aqueles predispostos geneticamente é o ganho de peso, e não o tipo de alimento.</li> <li>2. “Usar insulina vicia.” A insulina é um hormônio muito útil para controle de uma parcela dos pacientes e não causa qualquer vício.</li> <li>3. “Todo paciente com diabetes vai perder a visão.” Com o bom controle da doença, os pacientes podem ficar livres dessa complicação ou tê-la de forma leve sem comprometer a visão.</li> <li>4. “Diabetes é contagioso.” O diabetes não é contagioso de forma alguma.</li> <li>5. “Diabetes tem cura.” Não há cura, mas sim controle com ótimos resultados.</li> </ol>

**Aviso importante:** a informação contida neste material não deve ser usada para diagnosticar ou prevenir doenças sem a opinião de um especialista. Antes de iniciar qualquer tratamento, procure um médico.