



MUDE¹ HÁBITO

Unimed
Belo Horizonte

DIABETES: QUAL A RELAÇÃO DO CORPO COM O AÇÚCÁR?

WELLINTON PASETO MACHADO

Médico pela Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL)

Clínico pelo Hospital Heliópolis - SP

Endocrinologia e Metabologia pelo Hospital das Clínicas da UNICAMP - SP



@wellintonpazeto

DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO DO CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA NO 1595/2000 E RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA DA ANVISA

NO 96/2008, EU DECLARO OS SEGUINTE POTENCIAIS CONFLITOS DE INTERESSE: EVENTO PATROCINADO PELA UNIMED-BH.

ESTA APRESENTAÇÃO REFLETE A MINHA OPINIÃO PESSOAL, TEM POR OBJETIVO PROPICIAR UMA DISCUSSÃO CIENTÍFICA INDEPENDENTE E

NÃO SE DESTINA A PROMOVER QUALQUER PRODUTO OU INDICAÇÃO DE PATROCINADORES DESTA CONFERÊNCIA.

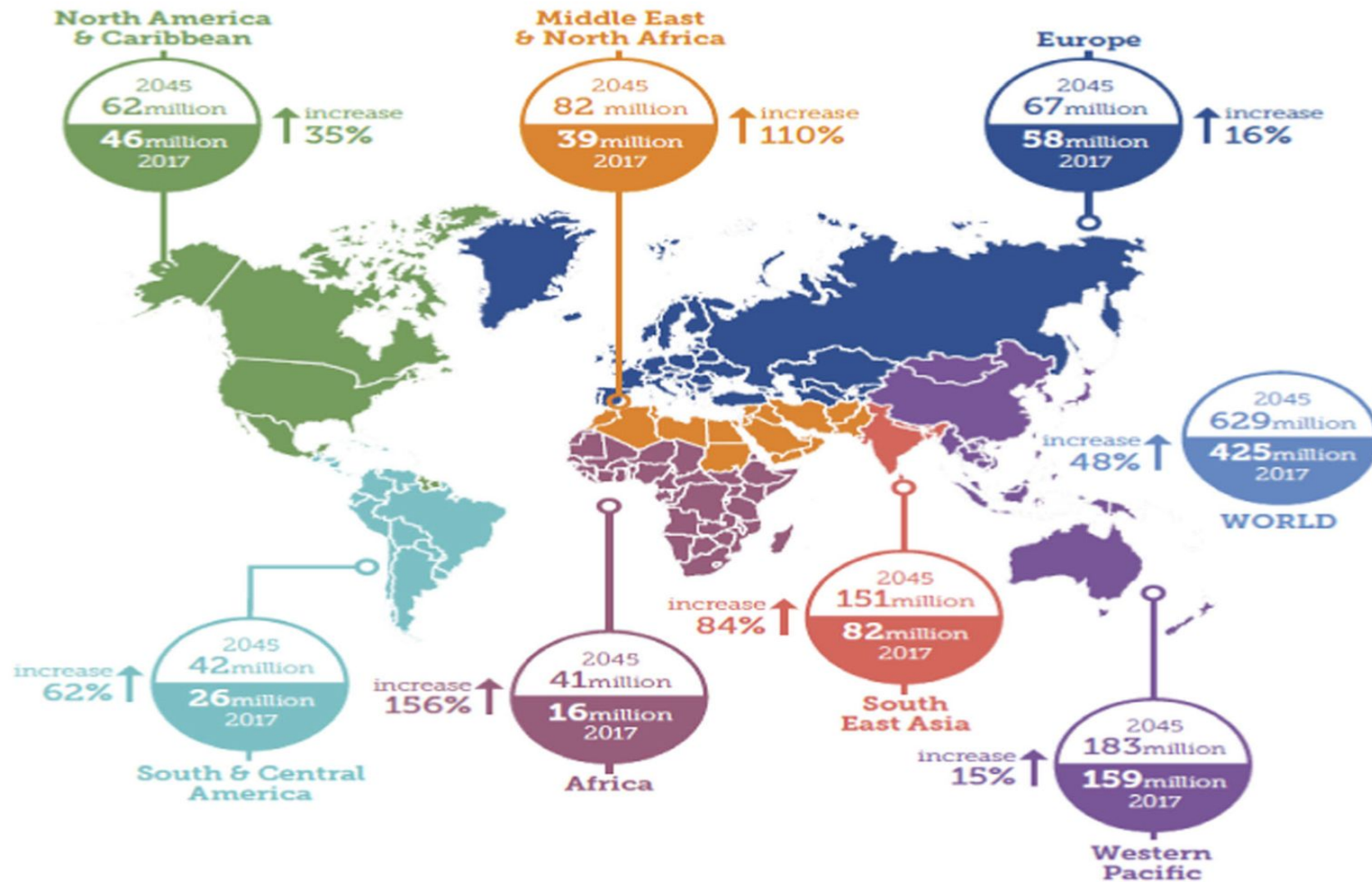
Unimed
Belo Horizonte



INTRODUÇÃO

- Doença **CRÔNICA**, multifatorial
 - Elevação dos níveis de açúcar no sangue
 - Insulina: falha na produção ou falha na ação
- 462 milhões de pessoas no mundo (6,2%)
 - Nona causa de morte
- Tem como prevenir ou reverter o quadro?

INTRODUÇÃO



INTRODUÇÃO



O BRASIL OCUPA A *QUARTA POSIÇÃO* ENTRE OS PAÍSES COM MAIS PESSOAS QUE NÃO SABEM DO DIAGNÓSTICO DE DIABETES

FATORES DE RISCO E CAUSAS



SINAIS E SINTOMAS

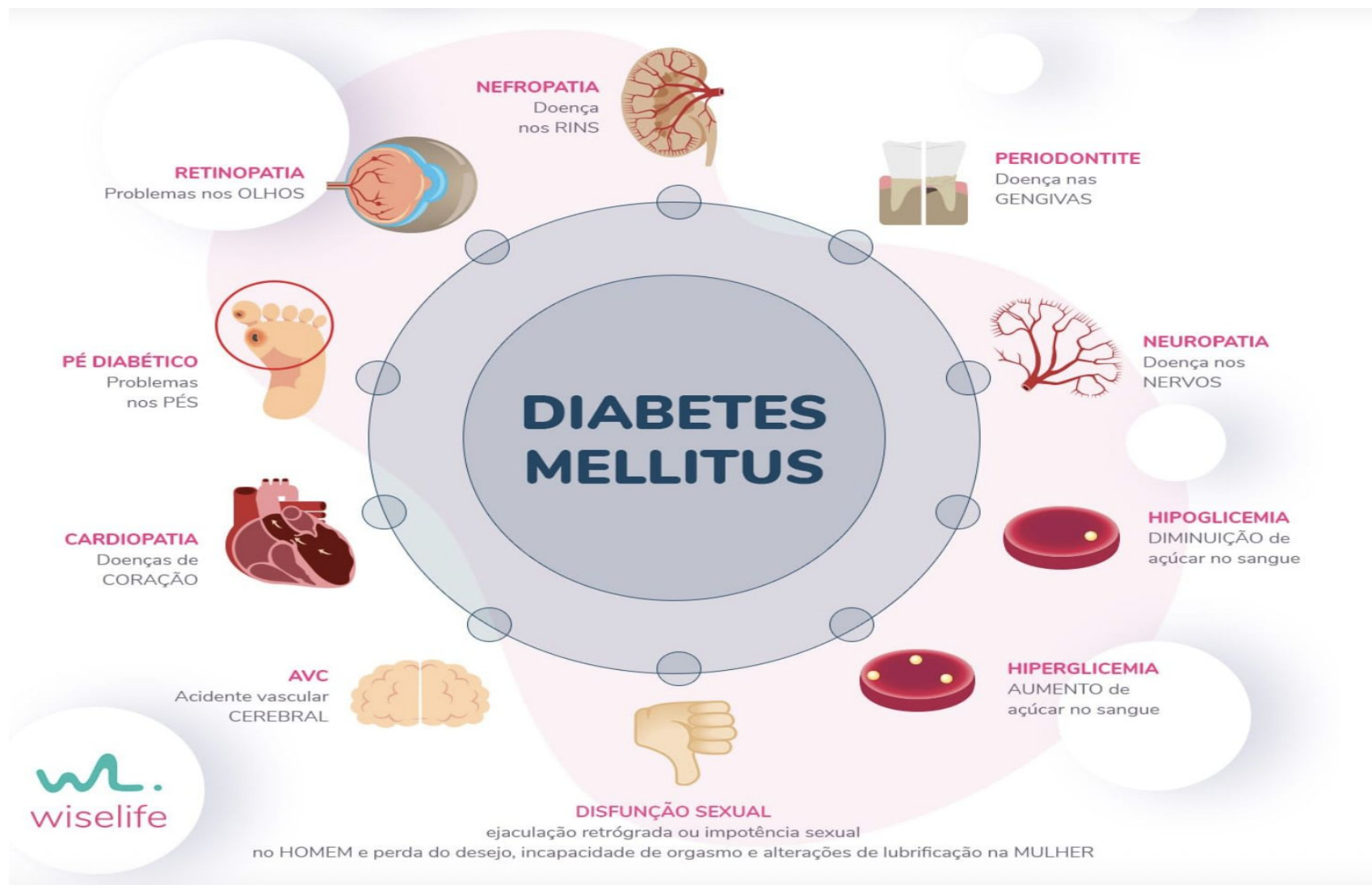
ASSINTOMÁTICO
(Não sente NADA)

DIAGNÓSTICO

| Critérios | Normal | Pré-diabetes | DM |
|--------------------------------------|--------|--------------|-------|
| Glicemia de jejum (mg/dl) | < 100 | 100-125 | ≥ 126 |
| Glicemia ao acaso (mg/dl) + sintomas | - | - | ≥ 200 |
| Glicemia de 1 hora no TTGO (mg/dl) | < 155 | 155-208 | ≥ 209 |
| Glicemia de 2 horas no TTGO (mg/dl) | < 140 | 140-199 | ≥ 200 |
| HbA1c (%) | < 5,7 | 5,7-6,4 | ≥ 6,5 |

Sociedade Brasileira de Diabetes, 2024

COMPLICAÇÕES



TIPOS DE DIABETES



DIABETES EMOCIONAL ???

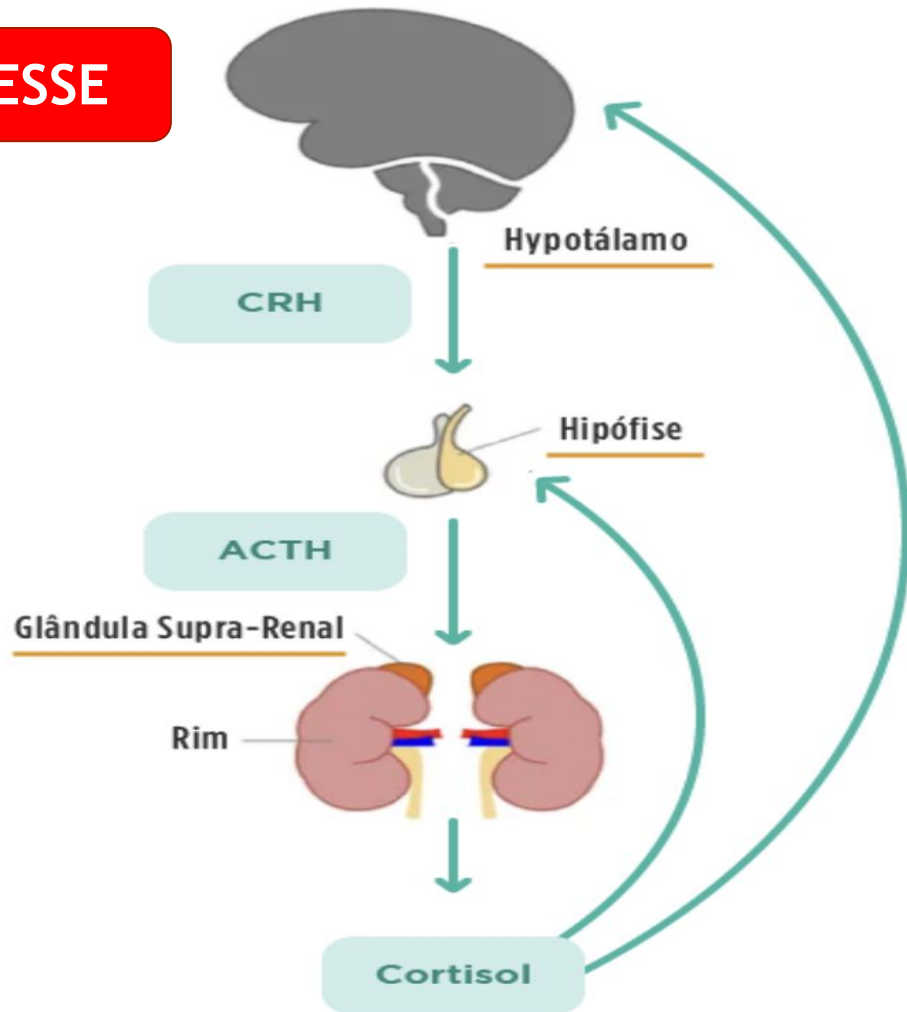
RELAÇÃO CORPO E AÇÚCAR

- ESTRESSE CRÔNICO E DIABETES



RELAÇÃO CORPO E AÇÚCAR

ESTRESSE



Maior necessidade de GLICOSE

+

Menor ação da INSULINA

=

HIPERGLICEMIA

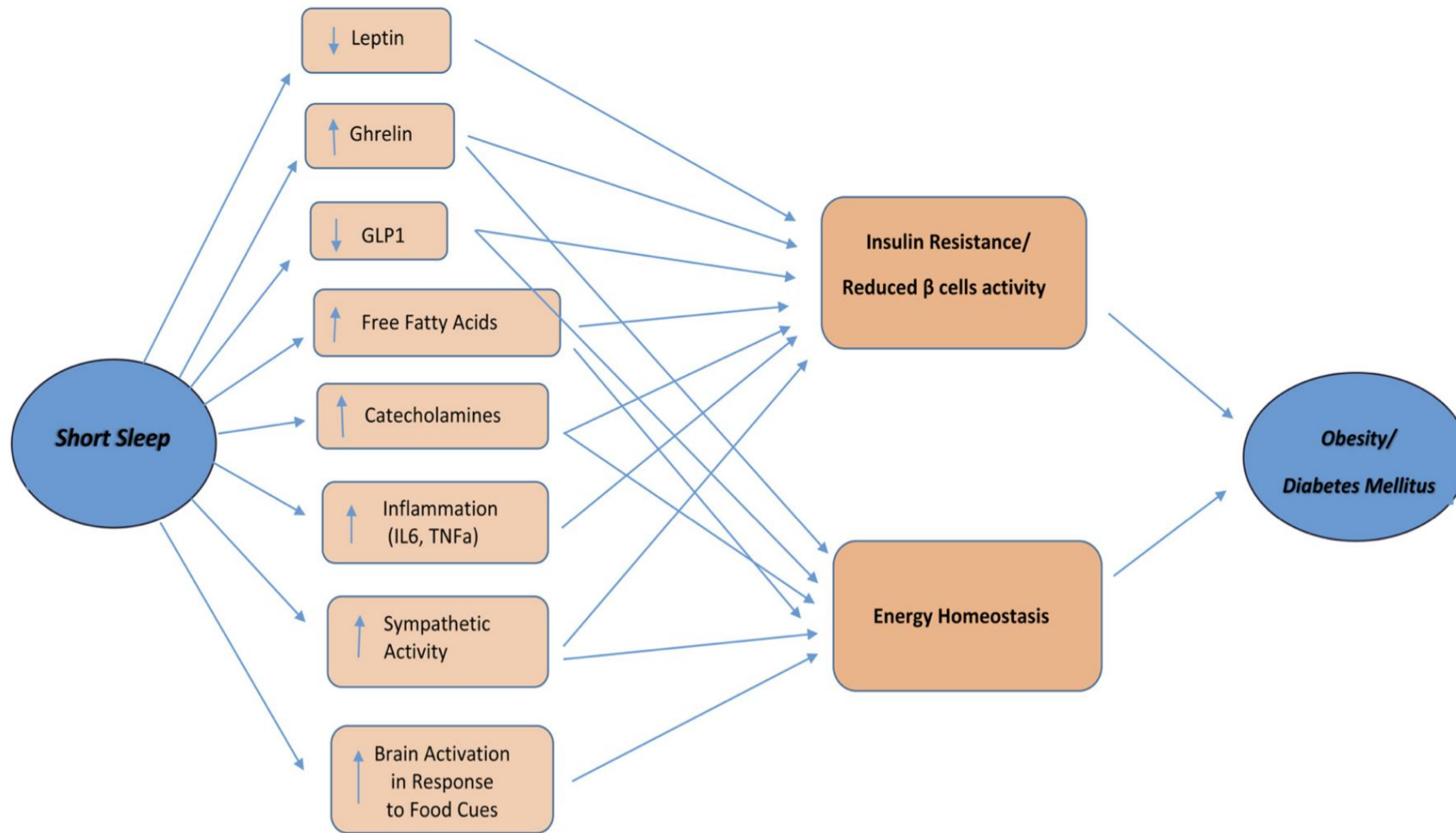
RELAÇÃO CORPO E AÇÚCAR

SONO E DIABETES

- Dormimos $\frac{1}{3}$ do tempo das nossas vidas
- RESTAURAÇÃO, REPOSIÇÃO DE ENERGIA
- Sono insuficiente crônico, apneia obstrutiva do sono, insônia, trabalhadores noturnos



RELAÇÃO CORPO E AÇÚCAR



RELAÇÃO CORPO E AÇÚCAR

ALIMENTAÇÃO E DIABETES

- Quem são os vilões?

Fonte energética

Saúde cerebral

Funções metabólicas

Reserva de energia



RELAÇÃO CORPO E AÇÚCAR



**VERDADEIROS
VILÕES**

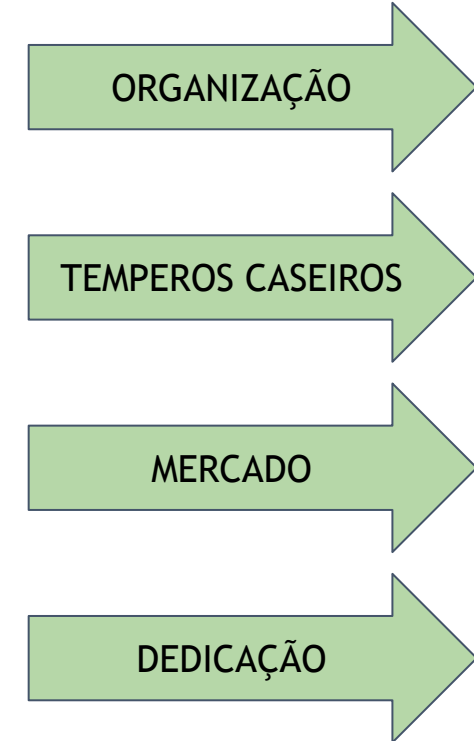
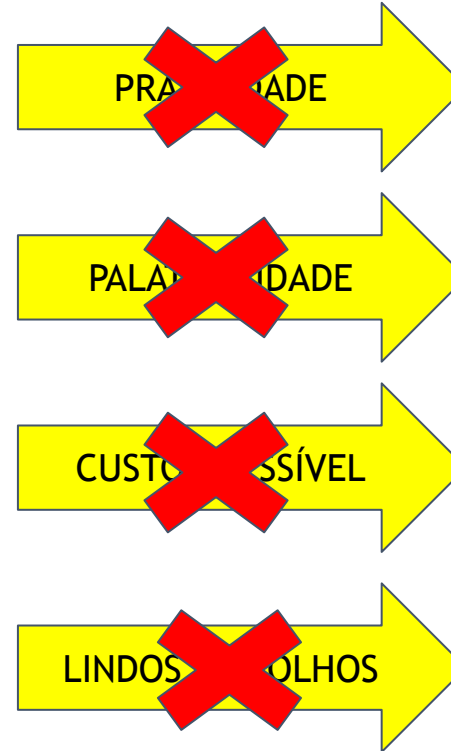


Ultraprocessados; Embutidos

Pouca ou nenhuma quantidade do alimento in natura,
alta densidade calórica, baixo teor em fibras e
minerais, rico em sal, açúcar...

RELAÇÃO CORPO E AÇÚCAR

FAST FOOD



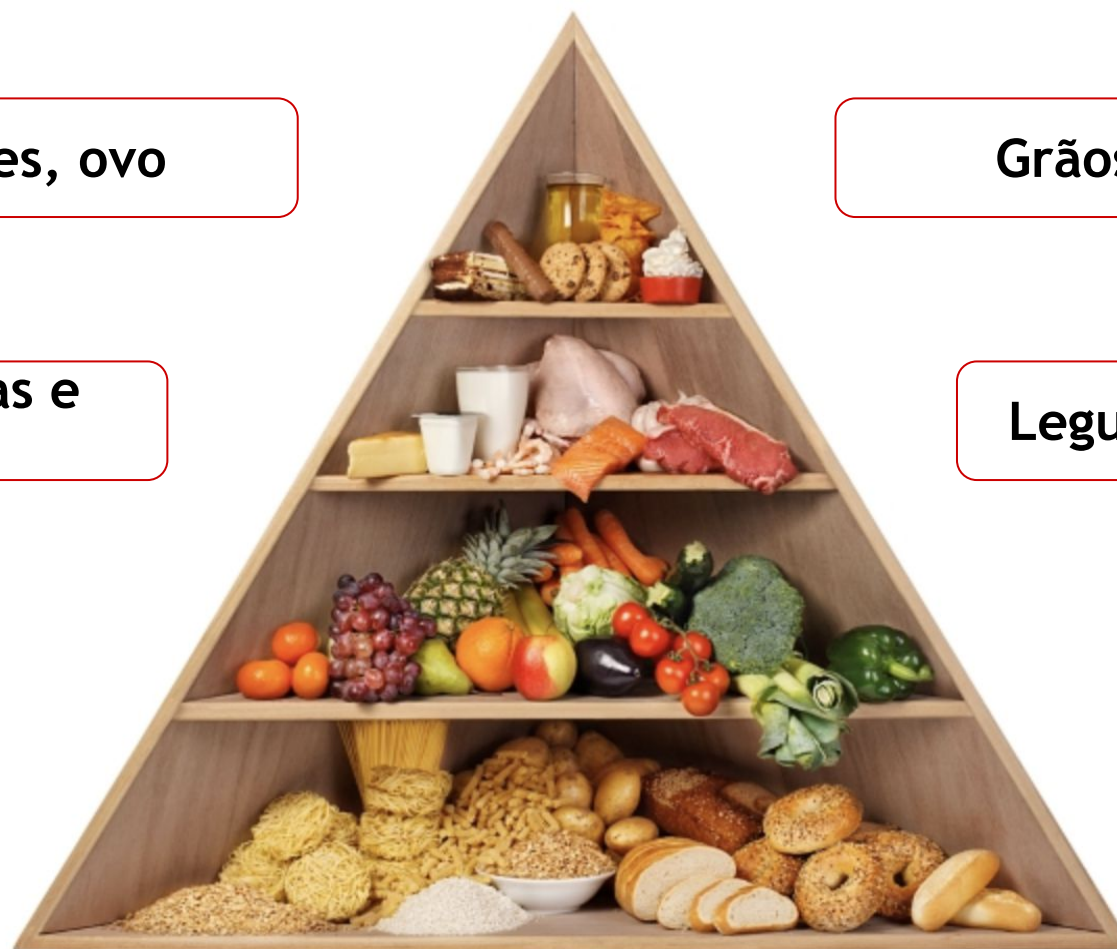
RELAÇÃO CORPO E AÇÚCAR

Peixes, aves, ovo

Grãos integrais

Legumes, verduras e
frutas

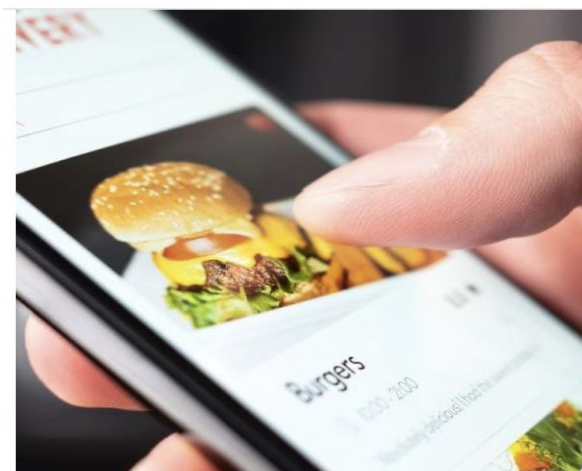
Leguminosas, sementes



Dieta Mediterrânea

RELAÇÃO CORPO E AÇÚCAR

ATIVIDADE FÍSICA E DIABETES



RELAÇÃO CORPO E AÇÚCAR

- Recomendações:
 - Redução de tempo em atividades sedentárias
 - 150 minutos semanais de atividade aeróbica moderada
 - Atividade física resistida 2-3 vezes na semana em dias não consecutivos
 - Evitar ficar mais que 2 dias sem praticar atividade física
 - Idosos: equilíbrio e flexibilidade

ATIVIDADE FÍSICA
=
PRESCRIÇÃO MÉDICA

RELAÇÃO PESO E AÇÚCAR

SAÚDE MENTAL E DIABETES

→ Rastreo para comorbidades psiquiátricas

Situações que requerem ação de psicólogo ou psiquiatra

- Presença reduzida ou ausência de comportamentos de autocuidado
- Presença de diabetes distress, ansiedade, medo de hipoglicemia, sintomas depressivos, suspeita de transtorno alimentar, deficiência cognitiva ou de doença mental grave
- Perda de peso ocasionada por omissão intencional de insulina ou medicamento oral
- Hospitalizações repetidas por cetoacidose diabética ou sofrimento significativo
- Antes e depois de cirurgia bariátrica e metabólica
- Apresentação para a equipe de saúde de resultados de automonitorização intencionalmente alterados

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- Prevenção **PRIMÁRIA**
 - Priorização do autocuidado
 - Alimentação saudável, atividade física regular, rotina de sono reparador, acompanhamento psicológico/psiquiátrico
- Atenção a possíveis sinais e sintomas da doença
 - Na maioria das vezes é **ASSINTOMÁTICA**
- Acompanhamento médico com profissional qualificado
 - Cuidado com resultados rápidos e não duradouros que gerem riscos à sua saúde

"Diabetes não é o fim do mundo, mas sim um novo mundo a ser descoberto"

OBRIGADO



 @wellintonpazeto

WELLINTON PASETO MACHADO

Médico pela Universidade do Sul de Santa Catarina
(UNISUL)

Clínico pelo Hospital Heliópolis - SP

Endocrinologia e Metabologia pelo Hospital das Clínicas da
UNICAMP - SP

Contatos
wellintonpazetom@gmail.com
(48) 99907 8354

Unimed
Belo Horizonte

Avalie esta atividade!

Gostaríamos de saber a sua opinião quanto a esta atividade que acabou de assistir e participar.

Leia o Código QR ao lado ou acesse no navegador do seu celular o endereço abaixo:

 mindse.com.br/avaliacao



OBRIGADO!



Acesse o
QR CODE e
conheça
todas as
iniciativas.

Unimed
Belo Horizonte