

TOME NOTA

- ① A diabetes não deve provocar alterações significativas na vida escolar ou no trabalho (apesar dos cuidados específicos com o seu tratamento).
- ② Para sentir **BEM-ESTAR** é fundamental aprender a viver com a diabetes de forma saudável.
- ③ Para a **ACEITAÇÃO E GESTÃO DA DOENÇA** é importante o acompanhamento da família, dos amigos e da equipa de saúde, bem como a partilha de experiências / vivências com outras pessoas com diabetes.

É IMPORTANTE QUE:

- ① As crianças cresçam e se desenvolvam de acordo com os padrões de desenvolvimento.
- ② Os jovens consigam atingir um equilíbrio entre a vida social e o bom controlo.
- ③ O jovem adulto mantenha a boa compensação e uma boa qualidade de vida para prevenir as complicações tardias.

É IMPORTANTE NÃO VIVER EM FUNÇÃO DA DIABETES, MAS SIM INTEGRAR A GESTÃO DA MESMA NA SUA VIDA. DESTA FORMA SERÁ POSSÍVEL DESFRUTAR DE UMA VIDA COM MAIS QUALIDADE.



Contactos:
Rua Rodrigo da Fonseca, 1
1250-189 Lisboa
Tel.: 213 816 100
e-mail: diabetes@apdp.pt
www.apdp.pt

com o apoio de:



DIABETES TIPO 1

A DIABETES TIPO 1 É MAIS FREQUENTE EM CRIANÇAS E JOVENS.



OS 3 ELEMENTOS FUNDAMENTAIS NO TRATAMENTO DA DIABETES TIPO 1 SÃO A INSULINA, A ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E O EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR, COMPLEMENTADOS PELA AUTOVIGILÂNCIA DAS GLICEMIAS E PELO AUTOCONTROLO.

DIABETES TIPO 1

A diabetes mellitus é uma **doença crónica**, caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar (glucose) no sangue.

À quantidade de glucose no sangue chama-se glicemia.

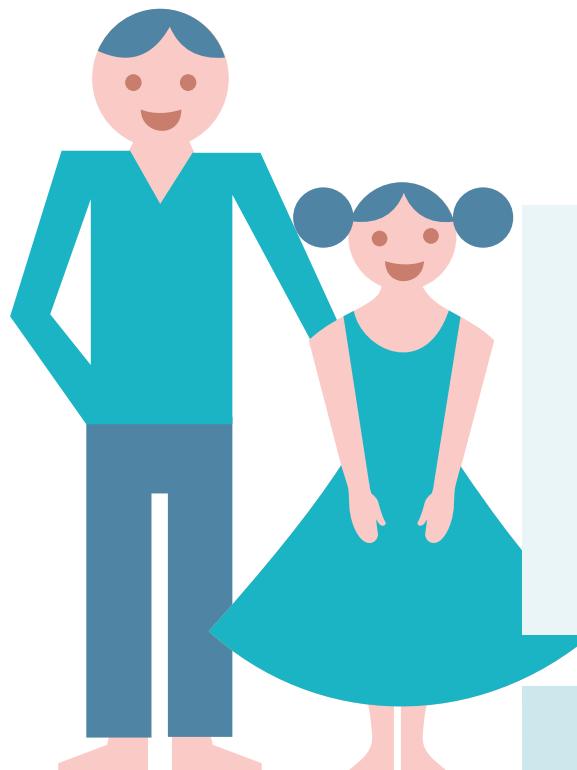
A **glucose** constitui a principal fonte de energia do organismo, sendo proveniente da digestão e da transformação de alimentos como os amidos e os açúcares presentes na alimentação. Para que a glucose possa ser utilizada pelo organismo como fonte de energia é necessária a **insulina**.

A insulina (**hormona da vida**) é produzida nas células do pâncreas. A sua ação está relacionada com o metabolismo dos **açúcares**, das gorduras e das proteínas que são a base da nossa alimentação, constituindo as fontes de energia do organismo.

Desta forma, é considerada fundamental para a vida.

DIABETES TIPO 1

- É o tipo de diabetes mais frequente em **crianças e jovens**.
- **As células do pâncreas deixam de produzir insulina** (devido a um processo de destruição das mesmas). Desta forma, a glucose permanece no sangue, aumentando a glicemia e dando origem a **hiperglicemia** (açúcar elevado no sangue).
- É necessário iniciar o tratamento com insulina desde o diagnóstico.



CAUSAS DA DIABETES TIPO 1

- Não são totalmente conhecidas. Sabe-se que é o próprio sistema de defesa do organismo (sistema imunitário) da pessoa com diabetes que ataca e destrói as suas células do pâncreas.
- Não está diretamente relacionada com hábitos de vida ou de alimentação pouco **corretos**.
- Em regra geral, não há nada que a pessoa possa fazer para evitar o aparecimento da diabetes tipo 1.

SINTOMAS

O aparecimento da diabetes tipo 1 é súbito e repentino, verificando-se a manifestação de um conjunto de sintomas muito claros:

- Urinar muito (Poliúria).
- Muita sede (Polidipsia).
- Muita fome (Polifagia).
- Emagrecimento rápido.
- Sensação de fadiga e dores musculares.
- Dores de cabeça, náuseas e vômitos.

TRATAMENTO

Pretende-se que os níveis de açúcar no sangue estejam dentro dos parâmetros aconselhados para a idade.

Os 3 elementos fundamentais no tratamento da diabetes tipo 1 são:

- **Insulina** - fundamental desde o diagnóstico, uma vez que o organismo já não fabrica a insulina de que necessita.
- **Alimentação equilibrada**.
- **Exercício físico regular**.
A **autovigilância da glicemia** é fundamental para gerir/auto-controlar todos os aspetos do tratamento.
O conhecimento sobre a doença e conhecimento de si próprio são muito importantes no tratamento da diabetes.
Quanto mais elevado for o grau de motivação da pessoa melhor será o controlo e a gestão da sua diabetes.