

**SOU
DIABÉTICO.
E AGORA?
?**

INFORMAÇÃO ●

CONSELHO ●

APOIO ●

.....

Fui diagnosticado: sou diabético.
Mas afinal de contas, o que implica ser diabético?
Quais são os cuidados que posso fazer sozinho-a e
quais são os cuidados para os quais preciso de ajuda?

Este pequeno folheto foi feito para lhe dar a conhecer
algumas informações básicas relativamente ao diabetes,
assim como para o acompanhar nos primeiros passos da
sua vida com esta doença crónica.

diabètevaud

.....

SER DIABÉTICO, O QUE SIGNIFICA?

Ser diabético significa que o seu corpo deixou de ser capaz de utilizar o açúcar fornecido pelos alimentos e bebidas consumidos. Isso deve-se ao facto da insulina, hormona produzida pelo pâncreas, capaz de transformar o açúcar em energia para o corpo, deixar de ser eficaz. Esta doença provoca, assim, um excesso de açúcar no sangue, ao que chamamos hiperglicemia. Existem vários tipos de diabetes:

DIABETES TIPO 1

O diabetes tipo 1 é caracterizado por uma deficiência na secreção da insulina, de origem imunológica. Este tipo de diabetes aparece, na maioria dos casos, durante a infância ou em jovens adultos e afeta 1 em cada 10 diabéticos.

DIABETES TIPO 2

O diabetes tipo 2 é o tipo mais frequente (aproximadamente 90% dos casos). Este tipo de diabetes é caracterizado por uma deficiência incompleta e/ou uma menor eficácia da insulina. Esta forma de diabetes aparece mais tarde, muitas vezes depois dos 40 anos, sendo bastante associada ao estilo de vida, sobretudo ao excesso de peso e sedentarismo, mas também tem uma componente hereditária.

Os sintomas podem não ser detetados durante muitos anos, o que explica a importância de avaliar o seu próprio risco (<http://www.diabetevalud.ch/testez-votre-risque/>) e fazer o despiste se for necessário.

DIABETES GESTACIONAL

O diabetes gestacional aparece durante a gravidez (entre 10 a 15% das grávidas desenvolvem este tipo de diabetes) e desaparece depois do parto. No entanto, esta situação reflete uma maior probabilidade de desenvolver um diabetes tipo 2 mais tarde.

● **INFORMAÇÃO**

SINTOMAS DE DIABETES AVANÇADO



Vontade de urinar frequente



Perda de Peso



Sede permanente



Perda de energia

PORQUE RAZÃO É IMPORTANTE TRATAR O DIABETES JÁ?

O nível muito alto de açúcar no sangue impede o corpo de funcionar devidamente e pode, com o tempo, danificar as artérias causando lesões a vários órgãos (coração, cérebro, olhos, rins). Assim, é importante ser o protagonista da sua própria saúde a partir de agora, porque as complicações associadas ao diabetes não são uma obrigatórias!

Um bom controlo da sua glicemia (nível de açúcar no sangue):

- Melhora o seu dia-a-dia com a doença: os sintomas associados ao desenvolvimento inicial do diabetes (cansaço, vontade frequente de urinar, infeções repetidas ou persistentes, visão turva) diminuem.
- Diminui significativamente o risco de complicações associado ao diabetes (enfarte, acidente vascular cerebral, perda da visão, amputação, danificação dos rins).

PERGUNTAS FREQUENTE NO MOMENTO DO DIAGNÓSTICO

Posso curar-me?

Não, o diabetes é uma doença crónica. Infelizmente, atualmente não há cura para o diabetes de tipo 1 nem do tipo 2. Contudo, uma mudança no seu estilo de vida (atividade física, alimentação equilibrada, não fumar) permite de diminuir ou até mesmo parar a medicação.

E possível ter uma vida longa com diabetes?

Sim, felizmente é possível viver longos anos com diabetes. Contudo diabetes é um fator de risco suplementar que aumenta o risco de complicações tocando órgãos vitais como o coração, o cérebro e os rins. Assim, é importante ter um seguimento regular e mudar os seus hábitos de vida, de maneira a reduzir ao máximo os riscos potenciais associados.

O que posso comer?

A primeira recomendação é continuar a comer de tudo em quantidades razoáveis, não saltar refeições, reduzir o consumo de gorduras – especialmente as gorduras de origem animal-, e, acima de tudo, reduzir o consumo de alimentos doces. Por exemplo, substituir as bebidas doces por água. Não esquecer que os termos “hidratos de carbono”, “carboidrato” e “açúcar global” têm o mesmo significado. Os/as nutricionistas estão presentes para guiá-lo/a de maneira profissional.

Como viver bem com diabetes?

Podemos muito bem viver com diabetes e evitar complicações se fizermos um tratamento adequado desde o início. Esse tratamento está em grande parte nas suas mãos. Para tal, é importante ter um bom conhecimento da doença, das suas próprias reações à doença e a certos tratamentos que dependem do seu corpo, dos meios de controlo e de adaptar o tratamento ao seu quotidiano. Os/as médico/as generalistas e especialistas em diabetologias, os/as enfermeiros/as especializados em diabetologia, assim como os nutricionistas estão à sua disposição para o acompanhar durante esta mudança na sua vida.

Vou ter de fazer injeções de insulina?

Relativamente ao diabetes de tipo 1, a única medicação necessária é a insulina. Por outro lado, os diabéticos tipo 2 não precisam necessariamente de insulina, o uso da mesma depende dos casos. A insulina é o tratamento mais natural, tendo em conta que é o pâncreas que a produz. A administração de insulina deve ser efetuada sob a forma de injeções, e não via oral (pela boca), caso contrário a mesma seria destruída pela acidez do estômago. No entanto, o material atual permite uma injeção simples e quase sem dor.

● INFORMAÇÃO

REEMBOLSO DAS PRESTAÇÕES

Os cuidados prestados a diabéticos na Suíça são de muito boa qualidade. A grande maioria das prestações são incluídas no seguro básico de saúde e reembolsadas, como por exemplo:

Consultas com um/a médico/a de família, um/a médico/a especialista em diabetologia e um/uma nutricionista. **Exceção:** os cuidados dos pés efetuados pelos/as pedólogos/as são reembolsados, por enquanto, apenas por seguros complementares. O mesmo não acontece com os exames e cuidados básicos realizados por enfermeiros/as, pois estes são reembolsados pela LAMal. Este tipo de prestações são fornecidas por profissionais pertencendo a diabètevaud.

Medicamentos e material: Os medicamentos e todo o equipamento de controlo e de injeção são reembolsados pelo seguro básico de saúde.

OBTENHA A AJUDA À QUAL TEM DIREITO

O que mais custa, tanto do ponto de vista humano, como do ponto de vista da carteira, são os problemas, neste caso o diabetes. Gerir de maneira cautelosa o diabetes é um bom investimento, mas um investimento que custa dinheiro! Assim sendo, não é raro que o aparecimento de diabetes seja acompanhado por certas **dificuldades financeiras**.

A verdade é que ter um trabalho remunerado não significa que uma certa ajuda financeira não seja precisa em alguns casos.

Não hesite em falar com o seu/sua médico/a ou assistente social, que poderá orientá-lo na direção de certos serviços apropriados na sua região www.vd.ch/themes/social/prestations-assurances-et-soutien/revenu-dinsertion/a-qui-sadresser/


Encontrará também algumas informações relativamente às prestações a que tem direito no **Guia Prático** disponível online: www.diabetevaud.ch/prestation-des-assurances-sociales/

diabètevaud responde com todo o gosto às eventuais questões que possa ter relativamente aos contratos com seguros de saúde e pode ajudá-lo a gerir dúvidas e situações sobre os mesmos.

DIABETES ONLINE

Hoje em dia, 90% das famílias na Suíça têm acesso à internet. O acesso à Internet permitiu um acesso à informação a diabéticos, no que diz respeito à doença.

O site da diabètevaud contém informações fiáveis e atualizadas, controladas por médicos/as e profissionais de saúde. Este site contém também informações úteis para a compreensão da doença, assim como para encontrar maneira de ter as prestações de saúde que necessita, no cantão de Vaud. www.diabetevaud.ch

Com o intuito de possibilitar a todos os diabéticos do cantão de Vaud o acesso a um lugar de partilha da sua experiência sendo diabético e também de conhecer outras pessoas na mesma situação, diabètevaud tem um página no Facebook. Seguir esta página poderá ser um maneira interessante de permanecer informado sobre as atualidades no cantão (aulas, eventos, novas prestações que lhe possam ser úteis), assim como a vida da nossa associação  www.facebook.com/diabete.vaud

A GLICEMIA E A HEMOGLOBINA GLICADA. QUAIS SÃO AS DIFERENÇAS?

A **glicemia** é o nível de açúcar no sangue no momento do teste. A glicemia capilar é a glicemia correspondendo à ponta do dedo. A mesma mede-se em milomoles de açúcar por cada litro de sangue (mmol/l)

A **hemoglobina glicada (HbA1c)** é a percentagem de hemoglobina (pigmento dos glóbulos vermelhos) à qual o glicose está ligado. A HbA1c é medida em laboratório através de uma análise de sangue. A hemoglobina glicada está relacionada com o valor médio da glicemia dos 3 meses anteriores. Ela pode ser considerada como sendo um bom índice do estado do diabetes nos 3 meses anteriores.

● CONSELHO

COMO GERIR O DIABETES?

O diabetes não pode ser tratado como uma gripe; é uma doença que deve ser tratada a longo prazo e cuja gestão deve ser feita para o resto da vida. Se o ator principal da gestão do seu diabetes é você mesmo, não se preocupe: você não é o único face a esta doença e há vários recursos ao seu dispor!

PREVILIGIAR A RELAÇÃO E O DIÁLOGO COM O MÉDICO

- Ir ao médico regularmente
- Preparar a consulta médica, preparando as eventuais questões
- Não hesitar em perguntar médico sobre todas as dúvidas e preocupações que tiver

AS MINHAS RESPONSABILIDADES

- **Informe-se ao máximo sobre a sua doença:** o que devo controlar (glicemia, os pés, etc.), quando, quais são os sinais dados pelo meu corpo e como reagir face aos mesmos.
- **Privilegie uma alimentação saudável e equilibrada:** Mesmo que uma alimentação equilibrada, ao início, exija certas mudanças, saber comer e estar atento às quantidades de açúcar e gorduras ingeridas não significa que vai ter de se privar de tudo! Pelo contrário, é importante comer de tudo e continuar a ter prazer a comer!
- **Praticar exercício físico regularmente:** Mudar certos hábitos (optar pelas escadas em vez do elevador, caminhar em vez de apanhar o autocarro, etc) ou praticar uma actividade física mais intensa em grupo (aulas adaptadas, por exemplo): existem várias maneiras de se mexer mais e mais regularmente.
- **Seguir os tratamentos tal e qual como eles são receitados.**

SERVIÇOS A QUE TENHO DIREITO

NO MÉDICO

Uma consulta 2 a 4 vezes por ano (ou mais, se for necessário) com o objetivo de ver como está, falar sobre a gestão da sua doença e adaptar o tratamento em certos casos; estas consultas vão também permitir-lhe de marcar os seguintes exames:

- Exame à sua glicemia 2 a 4 vezes por ano, através da medida da sua **hemoglobina glicada**.
- **Uma avaliação completa** do seu estado de saúde, pelo menos uma vez por ano. Esta avaliação deve ter em conta o estado dos seus pés, os seus olhos, a sua tensão arterial e o seu nível de colesterol no sangue. Este tipo de exames devem ser feitos mais vezes dependendo da gravidade da doença e da eventual presença de fatores de risco ou problemas vasculares.

COM OUTROS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Com o objetivo de ajudá-lo a tornar-se cada vez mais autónomo e responsável na gestão do seu diabetes, o seu médico pode prescrever-lhe (ou você mesmo pode pedir-lhe) alguns apoios dados por outros profissionais da saúde:

- **Informe-se ao máximo sobre a sua doença:** através de consultas individuais com um/a enfermeiro/a em diabetologia ou com aulas de grupo.
- **Saiba gerir a sua alimentação:** consulte um/a nutricionista.
- **Pratique exercício físico regularmente:** por exemplo, a aula DIAfit par diabéticos tipo 2 www.diafit.ch
- **Aprenda a lidar com uma doença crónica no seu dia-a-dia:** Aulas EVIVO www.evivo.ch

NOTE BEM

De maneira a evitar certas complicações relacionadas com o diabetes, é importante que este último esteja com valores considerados estáveis. Assim, um diabetes estável corresponde a uma hemoglobina glicada (HbA1c) igual ou inferior a 7% (em certos casos, o valor máximo definido pode ser de 8%). Se a HbA1c está acima deste limite – e principalmente se este episódio se repetir – deduzimos que o tratamento já não é adaptado ao seu estado atual e que tem de ser retificado.

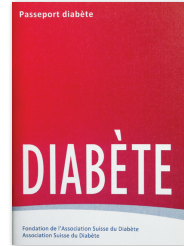
● APOIO

RECOMENDADO: O PASSAPORTE DIABETES

O Passaporte diabetes é uma caderneta na qual os seus dados médicos podem ser anotados. Este método é uma maneira de o/a ajudar a organizar e coordenar da melhor forma possível os seus tratamentos médicos e os seus cuidados básicos sendo diabético, mas também é um maneira de seguir a evolução do seu diabetes.

Graças ao Passaporte Diabetes, você pode ter acesso a todas as informações necessárias às suas consultas no médico, mas também no caso de um tratamento urgente, como por exemplo se estiver num país estrangeiro.

Pode encomendar o seu Passaporte Diabetes gratuitamente através de diabètevaud: 021 657 19 20 ou info@diabetevaud.ch



O DIABETES NO CANTÃO DE VAUD

O número de diabéticos no cantão de Vaud representa por volta de 6% da população acima dos 15 anos, ou seja, 40 000 pessoas, o que equivale à segunda maior cidade do cantão, acima de Yverdon.

Este valor tem vindo a aumentar face ao estilo de vida que sofreu modificações nos últimos anos (sedentarismo, alimentação equilibrada, tabagismo), assim como o envelhecimento da população. Todos os anos, por volta de 4000 pessoas são confrontadas com um diagnóstico de diabetes. Você não está sozinho/a!

DIABÈTEVAUD: A ASSOCIAÇÃO DOS PACIENTES DIABÉTICOS DO CANTÃO DE VAUD

Tornar-se membro de diabètevaud é uma excelente forma de manter-se informado, de beneficiar de vários serviços úteis e de poder interagir com outras pessoas diabéticas. Além disso, é também uma forma de fazer-se ouvir, você e toda a comunidade diabética, e de serem reconhecidos como sendo os atores principais do sistema de saúde.

QUAIS SÃO AS VANTAGENS DE TORNAR-SE MEMBRO.

- Consultas anuais gratuitas, dadas por uma enfermeira especializada (exceto o que engloba os cuidados dos pés)
- Conselhos jurídicos gratuitos
- Oferta de aulas e conferências (alimentação, educação terapêutica, atualidades,...)
- Grupos de conversa (café-échanges), apoio psicológico, pacientes especializados.
- Atividades recreativas e desportivas com outros diabéticos (crianças e adultos)
- Defesa e representação dos direitos das pessoas diabéticas
- Informação e prevenção
- d-journal, Revista da suíça francófona do Diabetes/revue suisse romande du diabète
- Site e página no facebook

TORNE-SE MEMBRO DE DIABÈTEVAUD

(taxa de adesão: 70 francos por ano)

Inscreva-se diretamente no site www.diabetevaud.ch ou complete e dobre o bu boletim anexado.



TORNE-SE MEMBRO DE DIABÈTEVAUD

Precisa apenas de preencher o pedido de adesão anexado e de enviá-lo à seguinte morada:

diabètevaud

Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne

Também é possível inscrever-se diretamente online, através do www.diabetevaud.ch rubrica “Qui sommes-nous?”, em seguida, a rubrica “Devenir membre”

PEDIDO DE ADESÃO

Título (Sr/Sra)

Apelido/s

Nome

Data de Nascimento (dd.mm.aaaa)

Rua

Código Postal / Cidade

E-mail

Número de telefone

Diabetes tipo 1 Diabetes tipo 2 Diabetes Gestacional

Por que meio recebeu informações relativas a diabètevaud?

Lugar

Data

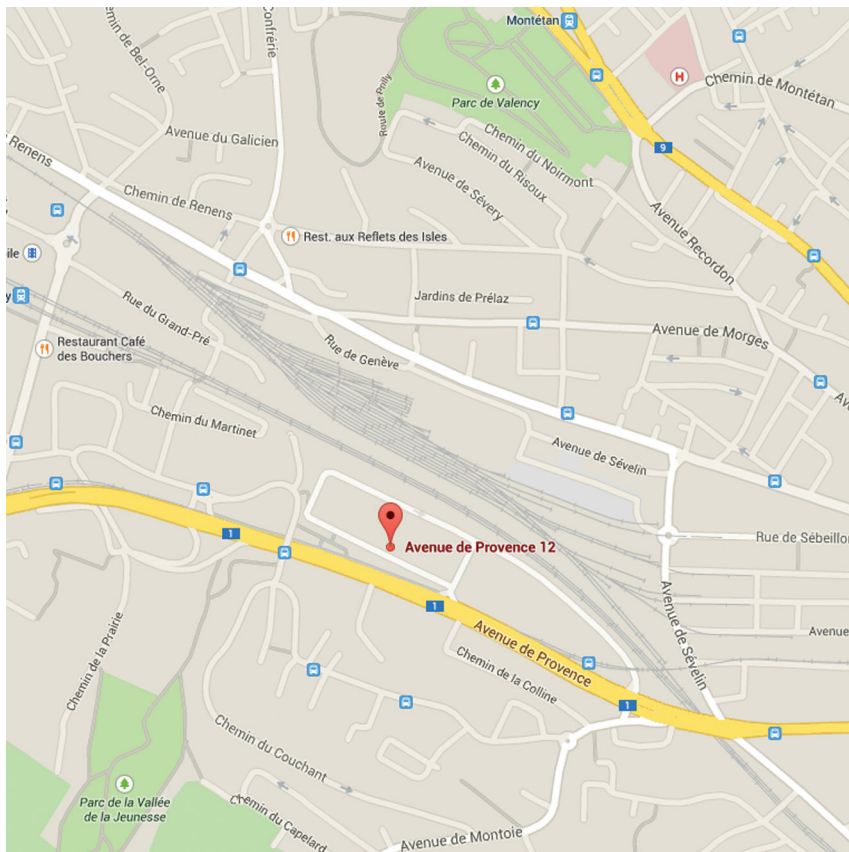
Assinatura



diabètevaud

ONDE NOS PODE ENCONTRAR PLANO DE ACESSO

Avenue de Provence 12
1007 Lausanne



Os lugares de estacionamento em frente aos nossos escritórios estão assinalados com “AVD privé”

Metro M1, station “Providence”

PRECISA DE INFORMAÇÕES, CONSELHOS OU APOIO? ESTAMOS AQUI PARA SI.

Avenue de Provence 12
1007 Lausanne
Tél. 021 657 19 20
info@diabetevaud.ch
www.diabetevaud.ch
www.facebook.com/diabete.vaud

Contribuições e donativos: CCP 10-20353-9



Tradução do METIS (movimento estudantil contra as desigualdades no acesso aos cuidados de saúde) como parte do projecto Intérprete.

Com o apoio do



Ville de Lausanne

Avec le soutien du fonds
lausannois d'intégration

Panfleto elaborado por
Médecins de famille Vaud

© diabètevaud 2020, tous droits réservés

