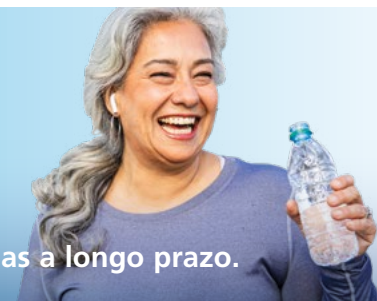


RESERVE TEMPO

PARA CUIDAR DE SI

PRÉ-DIABETES E DIABETES

É importante saber o que pode fazer para ajudar a controlar e reduzir problemas a longo prazo.



Qual é a diferença entre pré-diabetes e diabetes?

A diferença entre pré-diabetes e diabetes está em quão altos são os níveis de glicemia (açúcar no sangue). A pré-diabetes é quando os seus níveis de glicemia são superiores ao normal, mas não suficientemente elevados para serem diagnosticados como diabetes tipo 2. Consulte as informações assinaladas na página 2 para ver os níveis.

O que se passa no seu corpo?

Uma condição designada por resistência à insulina aumenta o risco de contrair pré-diabetes e diabetes tipo 2. A insulina é uma hormona que ajuda o açúcar dos alimentos a passar do sangue para as células do seu corpo. As suas células precisam de açúcar (glicose) para ter energia. O açúcar pode ser proveniente de alimentos e bebidas doces, como doces, bolos e refrigerantes, ou de hidratos de carbono como fruta, pão, arroz, massa e leite.

Com a resistência à insulina, o seu corpo produz insulina, mas não responde e não a utiliza de forma eficaz, por isso a glicose pode acumular-se no sangue. A maioria das pessoas com resistência à insulina não tem consciência de que a tem. A boa notícia é que se as pessoas tomarem conhecimento cedo que têm resistência à insulina, poderão conseguir retardar a progressão para a diabetes tipo 2. Consulte a caixa na página 2 para saber como ajudar a reduzir o risco.

Quem está em risco?

Seguem-se alguns dos fatores de risco para pré-diabetes e diabetes:

- Ter excesso de peso
- Ter idade igual ou superior a 45 anos
- Ter um historial familiar de diabetes tipo 2
- Ser fisicamente ativo menos de 3 vezes por semana
- Ter um historial de diabetes gestacional
- Ter síndrome do ovário poliquístico
- Pertencer a um grupo étnico de alto risco de diabetes, como nativo-americano, afro-americano, hispânico/latino, ilha do Pacífico ou asiático-americano

É importante discutir os seus fatores de risco com o seu médico. Se pensa que pode estar em risco de pré-diabetes, consulte o seu médico para ser testado.

A insulina funciona como uma chave, desbloqueando as portas das células do seu corpo para deixar entrar a glicemia. Quando as portas das células abrem, a glicose consegue mover-se do sangue para as células, onde pertence. Uma vez dentro das células, a glicose fornece energia ao corpo.



PRÉ-DIABETES E DIABETES

Como é diagnosticada a pré-diabetes?

Pode ter pré-diabetes sem ter quaisquer sintomas. A pré-diabetes encontra-se num dos seguintes testes:

- **Teste de glicose plasmática em jejum (FPG)**— Mede a glicose no sangue quando não comeu nada durante pelo menos 8 horas



Pré-diabetes: 100–125 mg/dl
Diabetes: 126 mg/dl ou superior

- **Teste de tolerância à glicose oral (OGTT)**— Mede a forma como o seu corpo move o açúcar do sangue para tecidos como músculo e gordura. As medições são efetuadas depois de não ter comido durante pelo menos 8 horas e 2 horas depois de beber 75 g de glicose fornecida por um médico ou laboratório

Pré-diabetes: 140–199 mg/dl
Diabetes: 200 mg/dl ou superior

- **A1C**—Mede a sua glicemia estimada média nos últimos 3 meses

Pré-diabetes: 5,7%–6,4%
Diabetes: 6,5% ou superior

O seu médico irá procurar estes valores para diagnosticar pré-diabetes e diabetes.

American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.

Como pode diminuir o seu risco de desenvolver diabetes tipo 2 se tiver pré-diabetes?

É importante comer de forma saudável e ser fisicamente ativo. Perder peso é a melhor forma de evitar desenvolver diabetes tipo 2 se tiver excesso de peso. Fale com o seu médico sobre qual deve ser o seu peso-alvo.

Se tiver pré-diabetes, a sua glicemia deve ser verificada anualmente. De acordo com a American Diabetes Association (ADA) (Associação Americana de Diabetes), se os seus níveis de glicemia forem normais, deve examiná-los a cada 3 anos ou mais frequentemente se o seu médico o recomendar.

A pré-diabetes não se transforma automaticamente em diabetes tipo 2. Pode tomar medidas para diminuir o seu risco.

A ADA afirma que pode diminuir o seu risco de diabetes tipo 2 se:

- Perder apenas 7% do seu peso corporal (ou 6 quilos se pesar 90 quilos)
- Praticar atividade física moderada (como caminhada rápida) durante 30 minutos por dia, 5 dias por semana



- Deixar de fumar

Visite [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) para obter mais recursos e para se registar num programa de apoio GRATUITO à diabetes! Aponte a câmara do seu smartphone para o código QR para um acesso rápido ao website no seu telefone.

Comer

Mover-se

Tratar

Manter-se no caminho certo



Leia-me!

A Novo Nordisk Inc. concede permissão para reproduzir esta peça para fins educacionais sem fins lucrativos apenas na condição de que a peça seja mantida no seu formato original e que o aviso de direitos de autor seja exibido. A Novo Nordisk Inc. reserva-se o direito de revogar esta autorização a qualquer momento.

Cornerstones4Care® é uma marca comercial registada da Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk é uma marca comercial registada da Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Impresso nos E.U.A. US22DI00059 Março de 2022

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

