

Diabetes

PARA
LEIGOS

Tradução da 2ª Edição
Edição de Bolso

por Alan L. Rubin, M.D.



ALTA BOOKS
E D I T O R A

Rio de Janeiro, 2014

Sumário

<i>Introdução</i>	1
<i>Parte I: Lidando com o Surgimento do Diabetes</i>	3
Capítulo 1: Lidando com o Diabetes	5
Capítulo 2: Começando pela Glicose	13
Capítulo 3: Que Tipo de Diabetes Você Tem?	19
<i>Parte II: Como o Diabetes Afeta seu Corpo</i>	39
Capítulo 4: Lutando Contra as Complicações Agudas.....	41
Capítulo 5: Prevenindo as Complicações Crônicas	55
Capítulo 6: Diabetes, Função Sexual e Gravidez.....	85
<i>Parte III: Administrando o Diabetes: O Plano de Vida “Sucesso com Diabetes”</i>	101
Capítulo 7: Monitorização da Glicemia e Outros Exames.....	103
Capítulo 8: Planejamento Alimentar para o Diabetes.....	121
Capítulo 9: Mantenha-se em Movimento: Planejamento de Exercícios	145
Capítulo 10: Medicações: O Que Você Deveria Saber.....	163
<i>Parte IV: Considerações Especiais no Convívio com o Diabetes</i>	189
Capítulo 11: Seu Filho Tem Diabetes.....	191
Capítulo 12: O Diabetes e os Idosos.....	205
Capítulo 13: Problemas Ocupacionais e de Seguro Médico	213
Capítulo 14: Quais são as Novidades no Tratamento do Diabetes.....	217
Capítulo 15: O Que Não Funciona no Tratamento do Diabetes.....	227

Introdução

O que tem de engraçado sobre o diabetes? É uma doença, não é? Claro, é uma doença, mas as pessoas que a contraem no início do século XXI pertencem ao grupo mais afortunado da história.

Quem tem diabetes, tem uma década ou mais para evitar as complicações crônicas da doença. De certa maneira, o diagnóstico do diabetes é tanto uma boa, quanto uma má notícia. É má porque você tem a doença e seria muito mais feliz se não a tivesse, e boa caso você faça as mudanças necessárias em seu estilo de vida, que não só podem prevenir as complicações, mas também ajudá-lo a viver mais e melhor.

Os estudos científicos são claros quanto aos benefícios de uma atitude positiva. Em poucas palavras: aquele que ri, vive mais. Outro ponto interessante é que as pessoas aprendem e retêm mais informações quando há humor envolvido no processo.

Se você teve alguma experiência engraçada durante o curso do seu tratamento do diabetes, espero que você divida comigo. Meu objetivo não é banalizar o sofrimento humano fazendo piadas disso, mas aliviar a pressão de uma doença crônica mostrando que nem tudo é tristeza e desgraça.

Sobre Este livro

Este livro é uma versão resumida da obra *Diabetes Para Leigos Tradução da 2ª Edição*, e foi elaborado para servir de fonte de informações sobre os problemas decorrentes da doença que aparecem com os anos. Você vai encontrar os últimos fatos relacionados ao diabetes e as melhores fontes para descobrir qualquer informação que apareça depois que esta edição for publicada.

Convenções Usadas Neste Livro

O diabetes, como você sabe, tem tudo a ver com açúcar. Neste livro, procuro usar a palavra glicose ao invés de açúcar.

Só de Passagem

Neste livro, você encontra caixas de texto com informações interessantes — mas não essenciais.

Penso que...

Este livro supõe que você não sabe nada sobre diabetes. Para aqueles que já sabem muito sobre a doença, há explicações mais detalhadas. Os pontos importantes estão todos destacados.

Ícones Utilizados Neste Livro

Os ícones alertam para informações que você deve saber, ou deveria saber, e informações que você pode achar interessante, mas até pode viver sem elas.



Uso este ícone sempre que conto uma história sobre um paciente.



Este ícone marca os parágrafos onde defino um termo.



Quando você ver este ícone, significa que a informação é essencial e você deve ficar ligado.



Este ícone indica quando você deve consultar seu médico (por exemplo, se seu nível de glicemia está muito alto ou se você precisa que determinado exame seja feito).



Este ícone marca informações importantes que podem poupar tempo e energia.



Este ícone alerta contra problemas em potencial (por exemplo, se você não tratar uma complicação do diabetes adequadamente).

Parte I

Lidando com o Surgimento do Diabetes

A 5ª Onda

por Rich Tennant



“Não, o diabetes não é fatal, não é contagioso e também não significa que você sempre vai ganhar metade das minhas sobremesas.”

Nesta parte...

Você descobriu que você ou uma pessoa querida tem diabetes. O que fazer agora? Esta parte lhe ajuda a lidar com todas as emoções que surgem quando você descobre que não viverá para sempre. Levarei você através de todas as etapas — desde a suspeita do diagnóstico não estar correto até evitar as complicações relacionadas com o diabetes. Vou lhe mostrar o modo de lidar com seu estresse pode lhe ajudar a encarar o diabetes. Explico também o novo conceito de pré-diabetes e discuto como, de fato, preveni-lo.

Capítulo 1

Lidando com o Diabetes

Neste Capítulo

- ▶ Enfrentando o diagnóstico inicial
- ▶ Mantendo sua qualidade de vida

Como diabético, você é mais do que a soma dos seus níveis de glicose. O modo como reage à doença determinará se ela será apenas um leve aborrecimento ou a causa de males profundos.

Uma das minhas pacientes me contou que em seu primeiro emprego, todos os aniversários dos empregados eram comemorados com bolo. Em uma das primeiras comemorações de que participava, ofereceram-lhe uma fatia de bolo. Ela recusou várias vezes, até que em um momento teve que dizer: “Não posso comer bolo, pois sou diabética”. A mulher que lhe oferecia o bolo disse: “Nossa, ainda bem! Achei que tudo isso fosse força de vontade para não comer nosso bolo.” Vinte anos depois, esta minha paciente ainda lembra-se de terem dito que é melhor ter diabetes do que ter força de vontade.

Outra paciente disse-me: “O mais difícil em ter diabetes é ter de lidar com médicos que não me respeitam”. Por muitas vezes, durante anos, ela seguiu as recomendações médicas perfeitamente, mas seu controle glicêmico, ainda assim, não era satisfatório. O médico a culpava pelo fracasso.

E a menos que você viva em uma ilha deserta (e daí eu me pergunto: como conseguiu este livro?), o seu diabetes não afeta somente você. Sua família, amigos e colegas de trabalho são afetados pela maneira como você lida com a doença e pela vontade que eles têm de lhe ajudar.

Enfrentando o Diagnóstico

Você se lembra o que estava fazendo quando descobriu que tinha diabetes? A menos que fosse muito jovem para entender, a notícia deve ter sido um choque. De repente, você sofre de algo que pode lhe matar. Os sentimentos pelos quais passou são os mesmos de quem sabe que está morrendo. As sessões seguintes descrevem os estágios normais de reação ao diagnóstico de uma condição médica tão importante como o diabetes.

A negação

Sua primeira reação provavelmente foi negar que tinha diabetes, apesar de todos os indícios. Você provavelmente tentava encontrar explicações para provar que tudo não passava de um engano.

No final das contas, teve que aceitar o diagnóstico e começar a se informar sobre sua condição. Mas talvez não tenha tomado a medicação corretamente, seguido a dieta ou feito os exercícios que são tão importantes para manter a saúde de seu corpo.



Quando aceitou o diagnóstico de diabetes, espero que tenha compartilhado esta notícia com sua família, seus amigos e todos próximos a você. Ter diabetes não é algo de que se deva envergonhar e não devemos esconder isso de ninguém. Você precisa da cooperação de todos ao seu redor, desde seus colegas de trabalho, que precisam aprender a não tentá-lo com coisas que não pode comer, até seus amigos, que precisam saber como aplicar glucagon — um tratamento para glicemia baixa — caso você fique inconsciente por uma reação grave à insulina.

O diabetes não é culpa sua — e também não é uma forma de lepra ou outra doença que carrega um estigma social. Também não é contagioso: ninguém pode pegar diabetes de você. Quando estiver pronto(a) para aceitar o diabetes, descobrirá que não está sozinho(a) nessa.

A revolta

Quando a etapa da negação for superada, provavelmente sentirá raiva por ter sido diagnosticado com esta “terrível” doença. Mas logo

descobrirá que o diabetes não é tão terrível assim e que nada pode ser feito para livrar-se dele. A raiva só piora sua situação e pode ser prejudicial, se:

- ✔ For direcionada para uma pessoa, o que a magoará.
- ✔ Você se sentir culpado(a) porque sua raiva está fazendo mal a você e às pessoas próximas.
- ✔ A revolta lhe impedir de cuidar bem do seu diabetes.



Enquanto estiver com raiva, nada se resolverá. O diabetes requer concentração e atenção. Use sua energia positivamente — para encontrar alternativas para lidar com ele.

A barganha pelo tempo

A etapa da raiva geralmente leva à fase em que você toma consciência de que não é imortal e barganha por mais tempo. Estudos mostram que pessoas com diabetes sofrem de duas a quatro vezes mais de depressão e ansiedade do que a população em geral. Se você sofre de depressão, perceberá que sua condição de diabético contribui para tal situação, pois:

- ✔ Como diabético, você não tem liberdade para escolher as atividades de lazer.
- ✔ Pode sentir que está cansado demais para superar as dificuldades.
- ✔ Pode temer o futuro e as possíveis complicações que o diabetes causará.
- ✔ Não tem a liberdade para comer o que quiser.
- ✔ Todos os pequenos empecilhos que surgem ao lidar com o diabetes podem causar um nível constante de aborrecimento.



Todas estas preocupações são justificadas, mas são também superáveis. Para defender-se da depressão, conheça aqui algumas maneiras:

- ✔ Tente manter bons níveis de glicemia.
- ✔ Comece a fazer exercícios regularmente.

- ✓ Converse com amigos ou parentes e diga como está se sentindo; alivie a pressão.
- ✓ Entenda que qualquer mudança anormal em sua glicemia não é sua culpa.

Seguindo em frente

Se você não consegue superar a depressão causada por suas preocupações com o diabetes, deve considerar terapia ou remédios antidepressivos. Mas provavelmente não chegará a esse ponto. Pode ser que você vivencie os diversos estágios de reação ao diagnóstico do diabetes em uma ordem diferente daquela descrita anteriormente. Algumas etapas poderão ser mais pronunciadas do que outras.



Não pense que sentir raiva, negar ou ficar deprimido é errado. Estes são mecanismos naturais de defesa que têm fins psicológicos por um curto período de tempo. Deixe estes sentimentos fluírem em você — e depois supere-os. Siga em frente e aprenda a viver normalmente com seu diabetes.

Mantendo a Qualidade de Vida

Você deve pensar que uma doença crônica como o diabetes leva à diminuição da qualidade de vida. Mas a qualidade de vida diminui de maneira irreversível? Um estudo — que durou apenas 12 semanas, publicado no *Journal of the American Medical Association*, em 1998, — analisou a diferença na qualidade de vida entre um grupo com o diabetes bem controlado e um grupo com controle ruim. O grupo bem controlado sofria menos com os sintomas da doença, possuía a percepção de estar em melhores condições de saúde e a sensação de que podiam pensar e aprender mais facilmente. Isso converteu-se em maior produtividade, menos faltas e um número menor de atividades restritas.



Um dos fatores que contribuem para a baixa qualidade de vida é a falta de exercícios físicos. Este é um ponto negativo que pode ser modificado imediatamente. Os exercícios físicos devem se tornar um hábito por toda a vida. Um estudo, publicado no *New England Journal of Medicine* em 1991

mostrou a tendência dos diabéticos (e das pessoas em geral) em abandonar os exercícios após certo tempo. Nesse estudo, um grupo de diabéticos recebeu apoio profissional durante dois anos para incentivá-los a aumentar a atividade física. Nos primeiros seis meses de exercícios regulares, eles melhoraram a glicemia, o peso e sua saúde em geral. Após esse período, começaram a desistir e a não ir mais às aulas. Ao final de dois anos, a maior parte dos participantes havia recuperado o peso e voltado ao mau controle da glicemia. Mas os poucos que continuaram com os exercícios mantiveram os benefícios adquiridos e continuaram a relatar uma melhor qualidade de vida.



Superação dos problemas

Você não hesitaria em procurar ajuda por causa das indisposições causadas pelo diabetes, mas talvez relute em procurar ajuda quando o problema for psicológico. A questão é que o desequilíbrio psicológico afetará o controle sobre o seu diabetes. A seguir, veja os sintomas de que você pode estar sofrendo de depressão:

- ✔ Não consegue dormir.
- ✔ Não tem disposição quando está acordado.
- ✔ Não consegue pensar claramente.
- ✔ Não consegue achar nenhuma atividade que lhe interesse ou seja divertida.
- ✔ Baixa autoestima.
- ✔ Pensa frequentemente em suicídio.

- ✔ Não tem apetite.
- ✔ Não acha graça em nada.

Se você reconheceu vários desses sintomas como características do seu dia a dia, você precisa de ajuda. A sensação de desespero deve incluir o sentimento de que ninguém pode ajudá-lo — o que não é verdade. Seu médico ou endocrinologista são as primeiras pessoas a quem se deve pedir ajuda. Você pode também procurar ajuda em grupos de apoio. O crescente número de grupos de apoio mostra que o efeito é positivo. Na maior parte dos grupos, os participantes partilham suas experiências e seus problemas, o que estimula a todos a superarem o isolamento e o fracasso.

O impacto (mínimo) do tratamento à base de insulina

Talvez você tenha receio de que o tratamento intensivo de insulina, que requer três ou quatro aplicações diárias, mais testes frequentes de glicemia, possa lhe impedir de fazer o que quer e prejudique seu dia a dia.

O estudo publicado no Diabetes Care avaliou que a necessidade de cuidados extras e o tempo consumido por tratamentos deste tipo tinham um efeito adverso na qualidade de vida das pessoas. O estudo comparou diabéticos com pessoas portadoras de outras doenças crônicas, como doenças gastrointestinais e hepatite (infecção no fígado), com pessoas que não tinham nenhuma doença. O grupo diabético mostrou uma qualidade de vida melhor do que os outros grupos com doenças crônicas.

Fatores importantes da qualidade de vida

Muitos outros estudos verificaram os diferentes aspectos do diabetes que afetam a qualidade de vida. Dentre eles, citamos:

- ✔ **Apoio Familiar:** segundo a pesquisa de 1998, pessoas com diabetes se beneficiam muito da ajuda da família para lidar com a doença, o que não necessariamente significa que você manterá um controle de glicose melhor, mas se sentirá fisicamente mais disposto e mais confiante do seu papel na sociedade.
- ✔ **Aplicações de insulina para adultos:** o mesmo estudo descobriu que adultos que dependem de aplicações de insulina não têm perda da qualidade de vida.
- ✔ **Aplicações de insulina para adolescentes:** os adolescentes que precisam das aplicações de insulina, em geral, vivenciam mais frequentemente uma redução na qualidade de vida. Entretanto, o Diabetes Care fez um estudo em 2001 com mais de 2000 adolescentes e mostrou que conforme o controle do diabetes melhorava, eles sentiam um aumento da qualidade de vida, acreditando que não eram mais um peso para as famílias.



- ✓ **Administrando o estresse:** um novo estudo publicado no Diabetes Care em 2002 mostrou que diminuir o estresse diminui também a glicemia. Os pacientes foram divididos em dois grupos: o primeiro recebeu orientações sobre o diabetes e o segundo as mesmas instruções e mais cinco sessões de como administrar o estresse. O segundo grupo apresentou um controle maior do diabetes do que o grupo que recebeu apenas as orientações.
- ✓ **Qualidade de vida com o passar do tempo:** Em geral, viu-se que a maioria das pessoas melhora com o passar do tempo. Sentem-se mais à vontade consigo mesmas e com o diabetes após uma década ou mais lidando com a doença.

Resumindo



O que você pode fazer para manter um bom padrão da qualidade de vida com diabetes?

- ✓ Mantenha sua glicemia o mais normal possível
- ✓ Faça exercícios regularmente.
- ✓ Tenha apoio de sua família, amigos e médicos.
- ✓ Fique atento às novas descobertas no tratamento de diabetes.
- ✓ Mantenha uma atitude saudável. Lembre-se que no futuro você vai rir de coisas que hoje lhe incomodam, então, por que esperar?