

# O QUE É A PRÉ-DIABETES?

Pré-diabetes significa que tem níveis de glicose no sangue mais altos que o habitual e, portanto, um risco acrescido de desenvolver diabetes no futuro. Os valores não são suficientemente elevados para ser considerado diabético, mas sem mudanças do estilo de vida, a evolução para a diabetes é o mais habitual.

## SERÁ QUE TENHO PRÉ-DIABETES?

Os valores de glicemia capilar que habitualmente se fazem no dedo, com os medidores de glicose, não servem para o diagnóstico definitivo de pré-diabetes ou de diabetes. Podem ser imprecisos e associar-se a erros.

Uma simples análise de sangue na veia pode mostrar se tem pré-diabetes. Os testes utilizados para o diagnóstico são os mesmos que se utilizam para o diagnóstico de diabetes só que com valores de referência diferentes, mais baixos. Os mais standardizados e utilizados a nível mundial são os da ADA (American Diabetes Association):

- Anomalia da glicose em jejum: valores de glicose no sangue entre 100 e 125 mg/dl, inclusivé, numa análise após um jejum de pelo menos 8 horas
- Diminuição da tolerância à glicose: valores de glicose no sangue entre 140 e 199 mg/dl, inclusivé, após uma prova de tolerância oral à glicose (com a ingestão de 75 gramas de glicose)
- Valor de hemoglobina glicosilada A1c (HbA1c: média dos valores de glicose no sangue nos últimos 3 meses) entre 5,7 e 6,4%

## A PRÉ-DIABETES PODE DAR SINTOMAS?

Infelizmente, o mais habitual é que não haja sintomas e, por isso, esta doença passa despercebida durante muito tempo. Na maioria das situações, o diagnóstico é realizado após uma análise numa pessoa com risco aumentado.

Sintomas como aumento da sede, urina abundante e frequente, aumento do apetite acompanhado de perda de peso ou cansaço excessivo são muito sugestivos de que a pessoa com pré-diabetes já esteja a desenvolver uma diabetes.



A boa notícia é que a progressão para a diabetes pode ser evitada!

## SERÁ QUE VOU TER DIABETES?

Em Portugal, aproximadamente 1 em cada 7 adultos entre os 20 e os 79 anos tem diabetes mellitus e mais de 1 em cada 3 adultos já tem pré-diabetes.

Quando temos pré-diabetes, o nosso corpo está, de facto, predisposto para evoluir para diabetes, se mantivermos o nosso estilo de vida habitual.

No entanto, é importante que saiba que alguns doentes com pré-diabetes podem realmente mudar o rumo da sua doença e evitar ou atrasar a evolução para diabetes.

## SOU UMA PESSOA DE RISCO PARA TER DIABETES?

Existem alguns grupos de pessoas que, por várias razões, têm maior risco de ter diabetes.

Se faz parte desses grupos, dedique mais atenção a esta situação e peça ajuda à sua equipa de saúde.

Fatores de risco para diabetes:

- Excesso de peso ou obesidade
- Sedentarismo (passar muito tempo sentado ou deitado e não praticar regularmente exercício físico)
- Colesterol e/ou triglicéridos elevados
- Hipertensão arterial
- História familiar de diabetes tipo 2
- Mulheres com síndrome do ovário poliquístico
- Mulheres que tiveram diabetes gestacional ou que tiveram filhos com mais de 4.5 kg à nascença

## QUAL O MEU RISCO DE TER DIABETES?

Calcule [aqui](https://apdp.pt/diabetes/conheca-o-seu-risco/) o seu risco de ter diabetes.

(link: <https://apdp.pt/diabetes/conheca-o-seu-risco/>)



**SPEDM**  
SOCIEDADE PORTUGUESA  
DE ENDOCRINOLOGIA  
DIABETES E METABOLISMO

## COMO POSSO EVITAR OU ATRASAR A EVOLUÇÃO PARA DIABETES?

Se alterar o seu estilo de vida, com mudança do padrão alimentar e com a prática de exercício físico regular, pode diminuir até 58% o risco de ter diabetes! Só a prática de exercício físico já pode fazer a diferença, reduzindo até 44% o risco de vir a ser diabético.

## SE EU PERDER PESO, POSSO PREVENIR A DIABETES?

Se perder 5 a 10% de peso, sobretudo se diminuir a cintura, é mais provável que deixe de ter pré-diabetes ou que esta não evolua para diabetes nos próximos anos.

Perder peso está ao alcance de toda a gente! Por exemplo, se tiver pré-diabetes e pesar 80 kg, terá muitas vantagens em perder entre 4 kg e 8 kg (5 a 10% de peso, respetivamente).

## COMO SEI QUANTO PESO TENHO EM EXCESSO?

A sua equipa médica irá indicar-lhe qual o peso ideal para ajudar a controlar os seus problemas de saúde. Mas fique a saber que ter um Índice de Massa Corporal ( $IMC = \text{Peso} : \text{Altura}^2$ ) superior ou igual a  $25\text{kg/m}^2$  já reflete excesso de peso e um IMC superior ou igual a  $30\text{kg/m}^2$  traduz obesidade.

E não se esqueça de verificar a medida da sua cintura!

1. Coloque-se de pé, com os pés juntos e os ombros descontractados.
2. Assegure-se de que não tem roupa em torno da anca e do abdómen.
3. Coloque a fita métrica a meia distância entre o topo do osso da anca e a última costela, mantenha-a encostada à pele e na horizontal.
4. Faça a medição da sua cintura no momento em que está a expirar.



**SPEDM**  
SOCIEDADE PORTUGUESA  
DE ENDOCRINOLOGIA  
DIABETES E METABOLISMO

O seu risco cardiovascular diminui substancialmente se reduzir a sua cintura para menos de 88 cm (mulheres) e para menos de 102 cm (homens).

## **O QUE POSSO FAZER PARA EVITAR OU ATRASAR A EVOLUÇÃO PARA DIABETES?**

Se foi diagnosticado com pré-diabetes, a adoção de um estilo de vida saudável pode atrasar e até evitar a evolução para diabetes. Um estilo de vida saudável implica:

- Escolher alimentos saudáveis: reforçar a ingestão de fibras (presentes na fruta, legumes e outros vegetais e cereais integrais) e leguminosas (feijão, grão, fava, ervilha, lentilha); eleger a água como bebida preferencial
- Evitar alimentos não-saudáveis: sumos açucarados, bebidas alcoólicas, alimentos açucarados como bolos, bolachas, chocolates, guloseimas, etc
- Adotar uma alimentação variada e evitar alimentos processados, que são alimentos industrializados, que não provêm diretamente da natureza e que foram, de alguma forma, manipulados antes de serem comprados, como com a adição de açúcares, sal, óleos, conservantes, etc. Geralmente, quanto mais processado é o alimento, menos saudável será
- Manter-se fisicamente ativo: evitar longos períodos sentado ou deitado, aproveitar tempos livres para caminhar ao ar livre, andar de bicicleta, ou outro tipo de exercício que goste ou tolere. O ideal é fazer 30-45 minutos de exercício físico de intensidade moderada 3-5 vezes por semana
- Perder o peso que tem em excesso: perdas entre 5 e 10% do peso corporal traduzem-se num ganho de saúde e ajudam a atrasar a evolução da diabetes
- Cumprir a medicação prescrita pelo seu médico, que pode ajudar a atrasar a evolução da doença. Um dos fármacos mais utilizados neste sentido é a metformina



## CONSULTE OS SEGUINTE SITES INSTITUCIONAIS:

<https://www.apn.org.pt/ver.php?cod=ODOL>

<https://www.apn.org.pt/ver.php?cod=OE01>

<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/materiais-de-divulgacao/recursos.aspx>

<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/perguntas-e-respostas.aspx>

<https://diabetesemmovimento.wordpress.com/>

<https://apdp.pt/nutricao/aprenda-a-comer-bem/>

<https://apdp.pt/nutricao/receitas/>

<https://apdp.pt/viver-bem-a-diabetes/motivacao-para-a-mudanca/>

<https://apdp.pt/material-educacional/exercicio-fisico-para-todas-as-idades/>

<https://apdp.pt/material-educacional/alimentacao-saudavel/>

<https://www.youtube.com/watch?v=jOPsNvyatTk>

<https://www.youtube.com/watch?v=kjYTe2txPoA>

## NÃO SE ESQUEÇA:

A VIDA QUE ESCOLHE TER TEM MUITA INFLUÊNCIA NA SUA SAÚDE E VAI SEMPRE A TEMPO DE MUDAR PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL!



**SPEDM**  
SOCIEDADE PORTUGUESA  
DE ENDOCRINOLOGIA  
DIABETES E METABOLISMO