

Zona Oeste

ANTONIO PFISTER / GOVERNO DO ESTADO / DIVULGAÇÃO



Morador de Bangu, o guarda municipal Edmar Leopoldo Correa, de 55 anos, faz acompanhamento

Isolamento social afetou mais de 50% dos pacientes diabéticos

Pandemia alterou as rotinas, com aumento de ingestão de alimentos e redução dos exercícios físicos

Um levantamento feito este ano pela International Diabetes Federation (IDF) identificou que 59,4% das pessoas com diabetes no Brasil apresentaram variação na glicemia no período da pandemia de Covid-19. A pesquisa, realizada entre 22 de abril e 4 de maio, em âmbito nacional, coletou dados de 1.701 brasileiros. O estudo mostra como o diabetes se apresentou durante ao isolamento, alterando as rotinas dos pacientes com aumento de 29,8% na ingestão de alimentos e redução de cerca de 60% da prática de atividades de físicas.

Para a chefe do Serviço de Diabetes do Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia Luiz Capriglione (Iede), a endocrinologista Rosane Kupfer, referência no atendimento à doença no Rio, a situação inusitada alterou os hábitos das pessoas, podendo ter provocado relaxamento no controle da doença.

“O confinamento levou muitos pacientes ao sedentarismo. Por isso, a importância de se voltar a praticar atividades físicas para melhora da saúde, de uma forma geral, tomar medicação indicada por especialistas, consumir uma alimentação balanceada, além de se evitar aquelas ricas em açúcares”, ressalta ela.

O guarda municipal Edmar Leopoldo Correa, de 55 anos, morador de Bangu, na Zona Oeste da cidade, que há 25 faz acompanhamento médico no instituto, admitiu que a pandemia atrapalhou seu tratamento.

“Foi um momento de muito estresse e de longo período de confinamento. A quarentena acabou facilitando para que as coisas saíssem do eixo, o que incluiu o consumo excessivo de comida”, reconheceu ele, que contro-



Isolamento social alterou rotinas dos pacientes, com o aumento de ingestão de alimentos e redução da prática de atividades de físicas

la a doença com usos de insulina, remédio e um plano alimentar feito pelos nutricionistas da unidade.

“Sempre apresentei uma taxa de glicose elevada e, há 40 anos, cuido de minha saúde aqui. A cada três meses, venho na unidade para me consultar. No instituto, recebo os cuidados de endocrinologista, cardiologista e nutricionista para o controle e tratamento do diabetes”, conta a aposentada Teresinha Salvino, de 84 anos.

**ADOENÇA**

O diabetes tipo I ocorre pela falta da produção natural de insulina, hormônio que controla os níveis de glicose no sangue. Já no tipo II, a insulina continua a ser produzida normalmente, mas o organismo desenvolve resistência ao hormônio. O tipo II representa 90% dos casos e tem no sobrepeso, na obesi-

**O confinamento levou muitos pacientes ao sedentarismo. Por isso, a importância de se voltar a praticar atividades físicas**

ROSANE KUPFER, endocrinologista e chefe do Serviço de Diabetes do Iede

dade, na genética e no sedentarismo os principais vilões.

A diabetes gestacional pode ocorrer mesmo em quem não teve a doença antes, pois os hormônios da gravidez e, principalmente, a obesidade prévia podem dificultar a atuação da insulina. A idade também é um fator

de risco sendo mais comum em gestantes mais velhas, acima de 25 anos.

O instituto dedica atenção especial às grávidas com diabetes, com um ambulatório voltado ao atendimento das gestantes, onde mais de 100 mulheres foram atendidas entre o ano passado e outubro de 2020.

Na diabética que engravida, a glicose fora de controle tem mais chances de complicações para o feto, como má formação congênita e aborto espontâneo. Além disso, há um risco maior de pré-eclâmpsia, hipertensão arterial, inchaço, principalmente nos membros inferiores e perda de proteína pela urina.

**REFERÊNCIA**

No Iede, o paciente passa por avaliação médica feita por um endocrinologista, que depois o encaminha para uma área específica.

Em setembro deste ano, 1.836 pacientes foram consultados no instituto, sendo 45% para diabetes tipo I, 50% para o tipo II e 5% para outros. A unidade de saúde atende de segunda a sexta-feira, das 7h às 17h, e recebe pacientes com consulta marcada, pelo Sisreg.

O instituto conta com uma equipe multidisciplinar e interdisciplinar, que inclui endocrinologista, oftalmologista, ortopedista, dermatologista, psicólogo e educador físico. O incentivo ao autocuidado faz parte do tratamento. O instituto oferece também exames de hemoglobina glicada, que faz a média da taxa de açúcar dos últimos três meses; dosagem de hormônio para tireoide; perfil lipídico (colesterol e triglicerídeo); hepatograma (exame do fígado); albumina urinária (avalia a função do rim) e hemograma.

A DOENÇA

Quais são os sintomas

Entre os principais sintomas da diabetes estão boca seca, vontade constante de urinar, visão turva, aumento da fome e emagrecimento concomitante. Ao apresentar esses problemas é recomendável procurar ajuda médica para saber se apresenta diabetes. A chefe do serviço de diabetes do Iede explica as taxas para se considerar uma pessoa pré ou diabética.

“Caso a taxa de glicose no sangue, em jejum, seja entre 100-125 mg/dl, o paciente é considerado pré-diabético. Valores de glicemia, em jejum, maiores ou a partir de 126 mg/dl, repetidos em uma nova amostra, confirmam o diagnóstico”, diz Rosane.

A prevenção deve ser feita com orientação médica, alimentação saudável, além de prática de exercício físico regular. Outras medidas para evitar a doença são controle periódico dos níveis de glicemia, da pressão arterial e do colesterol, além de não fumar. É fundamental tomar a medicação prescrita pelo médico diariamente e evitar os açúcares de absorção rápida, presentes nos refrigerantes, biscoitos e chocolates, dando preferência aos alimentos mais naturais.

A porta de entrada para o tratamento dos pacientes começa pelas unidades básicas de saúde, como as Clínicas da Família. O serviço de diabetes do Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia Luiz Capriglione (Iede) realiza tratamento dos diabetes do tipo I, II, gestacional e outros tipos mais raros.