

Novembro Azul: profissionais do Ipsemg fazem alerta sobre a diabetes

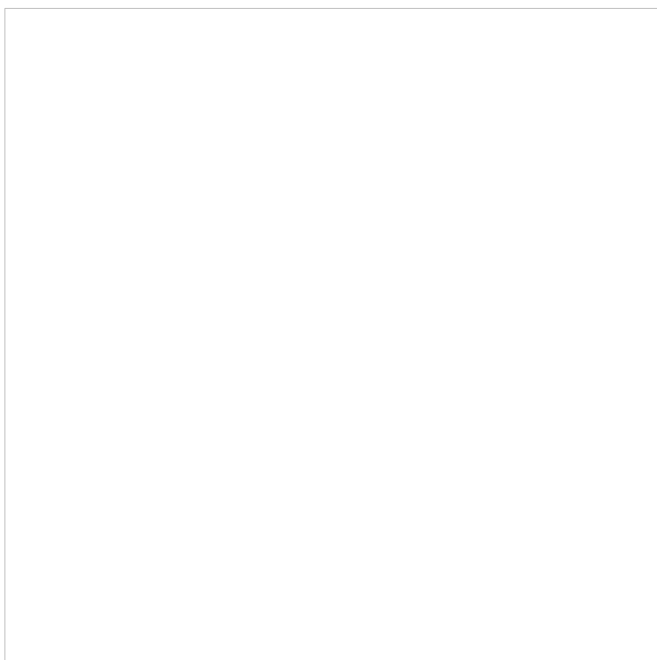
Ter 28 novembro

O Novembro Azul também é considerado o mês internacional de conscientização sobre a diabetes. De acordo com a Federação Internacional da Diabetes (IDF), o Brasil é o quinto país em incidência da doença no mundo, com 16,8 milhões de doentes adultos.

Dado que acende um sinal de alerta para a urgência nos cuidados com a saúde, como “adotar um estilo de vida saudável, alimentação balanceada, sem excesso de açúcares e gorduras, prática regular de atividade física e cuidado quanto a sobrepeso e obesidade”, explica a médica residente em Endocrinologia, Manuela Resende Costa Castro, do [Instituto de Previdência dos Servidores do Estado de Minas Gerais \(Ipsemg\)](#).

Os sintomas da diabetes estão relacionados à fome frequente, sede constante, formigamento nos pés e mãos, vontade de urinar diversas vezes ao dia, perda de peso, infecções, feridas que demoram para cicatrizar e visão embaçada.

O diagnóstico é realizado por meio de exames de sangue ou glicemia capilar como glicemia de jejum, hemoglobina glicada ou teste de tolerância oral a glicose. “Esses exames são solicitados para rastreio, de acordo com indicação médica, ou para aqueles com sintomas compatíveis com a doença”, reforçou Manuela.



Quanto àqueles que já possuem a doença, a enfermeira Silvia Simões Tanos, também do instituto, esclarece que os cuidados prescritos devem ser seguidos rigorosamente.

“Isso engloba ter um estilo de vida saudável, acompanhamento médico regular e uso correto das medicações. Esses pacientes também devem ser vigilantes para evitar as principais complicações do diabetes, que são avaliadas nas

Nataliya Vaitkevich / Pexels

consultas, mas que cabem ao paciente cuidado diário com os pés e consultas oftalmológicas anuais”, destacou.

Promoção da saúde

O Departamento de Promoção da Saúde, do Centro de Especialidades Médicas (CEM), unidade própria do Ipsemg, em Belo Horizonte, realiza de duas a três vezes no ano o grupo on-line para orientações sobre o diabetes.

O encontro, conduzido por uma equipe multidisciplinar, é destinado aos beneficiários do instituto que têm diabetes. Para participar é preciso se inscrever por meio do site do instituto ou contato direto com a equipe administrativa pelo telefone (31) 3247-3350.

Além deste grupo, o paciente diabético conta com uma equipe de enfermagem no CEM que realiza trabalho de educação em saúde, monitoramento e avaliação dos pés, mediante agendamento prévio no (31) 3247-3350. O atendimento é realizado de segunda a sexta-feira das 7h às 16h.