

# 7 factos sobre a diabetes tipo 2

Nesta infografia, explicamos 7 factos importantes sobre a diabetes tipo 2. Responda às questões e não hesite em discutir este assunto com o seu profissional de saúde. Conheça alguém a quem esta informação possa ser útil? Partilhe o PDF! #AtTheHeartOfDiabetes



## 1. 360 MILHÕES

Em 2015, cerca de 360 milhões de pessoas em todo o Mundo já sofriam de diabetes tipo 2.<sup>1</sup> Em 2010, este número era de 285 milhões e espera-se que atinja um impressionante número de 438 milhões de pessoas até 2030.<sup>2</sup>

**Acha que é um potencial doente de diabetes tipo 2?**

## 2. ESTEJA ATENTO

A diabetes tipo 2 pode não ser diagnosticada durante anos. O número de pessoas não diagnosticadas varia entre 24 % e 62 %. Quanto mais cedo a DMT2 for diagnosticada, melhor o prognóstico. As pessoas que são diagnosticadas num estadio mais tardio tendem a apresentar mais complicações porque não adaptaram o seu estilo de vida à doença.<sup>3</sup>



**Tem DMT2 e quer saber mais sobre um estilo de vida saudável?**

## 3. CRIANÇAS E ADOLESCENTES

A diabetes tipo 2 tem sido cada vez mais relatada em crianças e adolescentes. De tal forma que, em algumas partes do Mundo, a diabetes tipo 2 tornou-se o principal tipo de diabetes em crianças. Acredita-se que o aumento global da obesidade infantil e da falta de actividade física desempenhe um papel crucial.<sup>4</sup>

**Tem questões sobre você ou o seu filho poderem ter DMT2?**

## 4. DIVERSIDADE RACIAL

De acordo com diferentes estudos em populações multiraciais em todo o Mundo, pessoas de determinadas raças têm maior probabilidade de desenvolver diabetes tipo 2.<sup>5</sup> Por exemplo, as pessoas que são originalmente da região do Mediterrâneo Oriental têm duas vezes mais probabilidades de desenvolver diabetes tipo 2 (14 %) do que as pessoas da região africana (7 %) (2014).<sup>3</sup>

**Tem alguém na sua família que precise desta informação?**

## 5. TABAGISMO

Os fumadores têm 30 - 40 % mais probabilidades de desenvolver diabetes tipo 2 do que as pessoas que não fumam. O tabagismo aumenta o risco de doentes com DMT2 apresentarem complicações como ataque cardíaco e acidente vascular cerebral.<sup>6</sup>

**É fumador e está preocupado com o desenvolvimento de DMT2?**

## 6. DEPRESSÃO

A diabetes pode causar depressões. As pessoas com diabetes (tipos 1 e 2) têm duas vezes mais probabilidades de ficarem deprimidas em comparação com as pessoas sem diabetes.<sup>7</sup>

**Tem DMT2 e ultimamente sente-se em baixo?**



## 7. COMPLICAÇÕES

Além das complicações bem conhecidas, como visão turva e dormência nas mãos e nos pés, a DMT2 pode causar algumas complicações com risco de vida, como doença cardiovascular (DCV). O risco de um doente com DMT2 ter DCV é duas a três vezes superior ao dos adultos sem diabetes tipo 2.<sup>3</sup>

**Quer saber mais sobre as complicações da DMT2?**

**Alguma preocupação acerca da DMT2?**

**Não hesite em discutir este assunto com o seu profissional de saúde**

**#AtTheHeartOfDiabetes**

Sources:

- (1) Santos-Longhurst, A. (2017, February 27). Type 2 Diabetes Statistics and Facts. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.healthline.com/health/type-2-diabetes/statistics>
- (2) Diabetes UK. (2010, March). Diabetes in the UK 2010: Key statistics on diabetes. Retrieved February 7, 2019 [https://www.diabetes.org.uk/resources-s3/2017-11/diabetes\\_in\\_the\\_uk\\_2010.pdf](https://www.diabetes.org.uk/resources-s3/2017-11/diabetes_in_the_uk_2010.pdf)
- (3) World Health Organization. (2016). GLOBAL REPORT ON DIABETES. Retrieved February 7, 2019, from [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204871/9789241565257\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204871/9789241565257_eng.pdf?sequence=1)
- (4) World Health Organization. (2016a, April 1). What are the risks of diabetes in children? Retrieved March 6, 2019, from <https://www.who.int/features/qa/65/en/>
- (5) Centers for Disease Control and Prevention. (2018, April 23). Smoking and Diabetes. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html>
- (6) Unnikrishnan, R., Pradeepa, R., Joshi, S., & Mohan, V. (2017b, June). Type 2 Diabetes: Demystifying the Global Epidemic. Retrieved February 7, 2019, from [https://www.researchgate.net/publication/317166266\\_Type\\_2\\_Diabetes\\_Demystifying\\_the\\_Global\\_Epidemic](https://www.researchgate.net/publication/317166266_Type_2_Diabetes_Demystifying_the_Global_Epidemic)
- (7) Anderson, R., Freedland, K., Clouse, R., & Lustman, P. (2001b, June 24). The Prevalence of Comorbid Depression in Adults With Diabetes. Retrieved February 7, 2019, from <http://care.diabetesjournals.org/content/24/6/1069>