

Diabetes



Frauen und Diabetes

E-Book zum
WDD 2017:
Frauen und
Diabetes



euroClinix

Apocalipse da diabetes: as mulheres podem salvar o mundo?

A diabetes é um problema de saúde em constante crescimento em Portugal e no Mundo. Considerada como a "epidemia" do século XXI pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a diabetes prova ser um dos maiores desafios no que respeita a saúde pública. Em 2015 mais de 415 Milhões de pessoas sofriam de diabetes, número que quadruplicou desde os anos 80. Estima-se que os números continuem a aumentar nos próximos anos, existindo uma previsão de que a diabetes afete 642 Milhões de pessoas até 2040 e que exista um aumento da mortalidade relacionada com a diabetes em cerca de 50% se não forem tomadas mais iniciativas.

Seguindo a temática deste ano do dia Mundial da diabetes, celebrado no dia 14 de Novembro, vamos abordar a diabetes na mulher e o papel que o género e dinâmicas socioeconómicas têm na mesma e na diabetes de forma geral. Qual será o papel a mulher tem na luta contra este apocalipse da [diabetes](#)?

Índice - Temas abordados na Página

1. [Diabetes em Portugal e no mundo](#)
2. [Diabetes e a Mulher](#)
3. [Gravidez na Mulher com Diabetes](#)
4. [Prevalência da diabetes Feminina](#)
5. [Papel da Mulher na Prevenção da diabetes](#)
6. [Qual a Solução para este Apocalipse de Diabetes? \[Infográfico\]](#)



Diabetes em Portugal e no mundo

De acordo com o último relatório do saúde disponibilizado pelo Observatório Nacional da Diabetes "Diabetes: Factos e Números", 40,7% da população portuguesa (20-79 anos) tem Diabetes (13,3%) ou Hiperglicemia Intermédia (27,4%), ou seja mais de 3,1 milhões de indivíduos (1 Milhão com Diabetes). Morrem atualmente cerca de 12 portugueses e são diagnosticados 168 novos casos de diabetes por dia. Entre 2009 e 2015, a taxa de prevalência da diabetes aumentou 1,6 pontos percentuais de 11,7% para 13,3% (7,5% diagnosticada e 5,8% não diagnosticada)

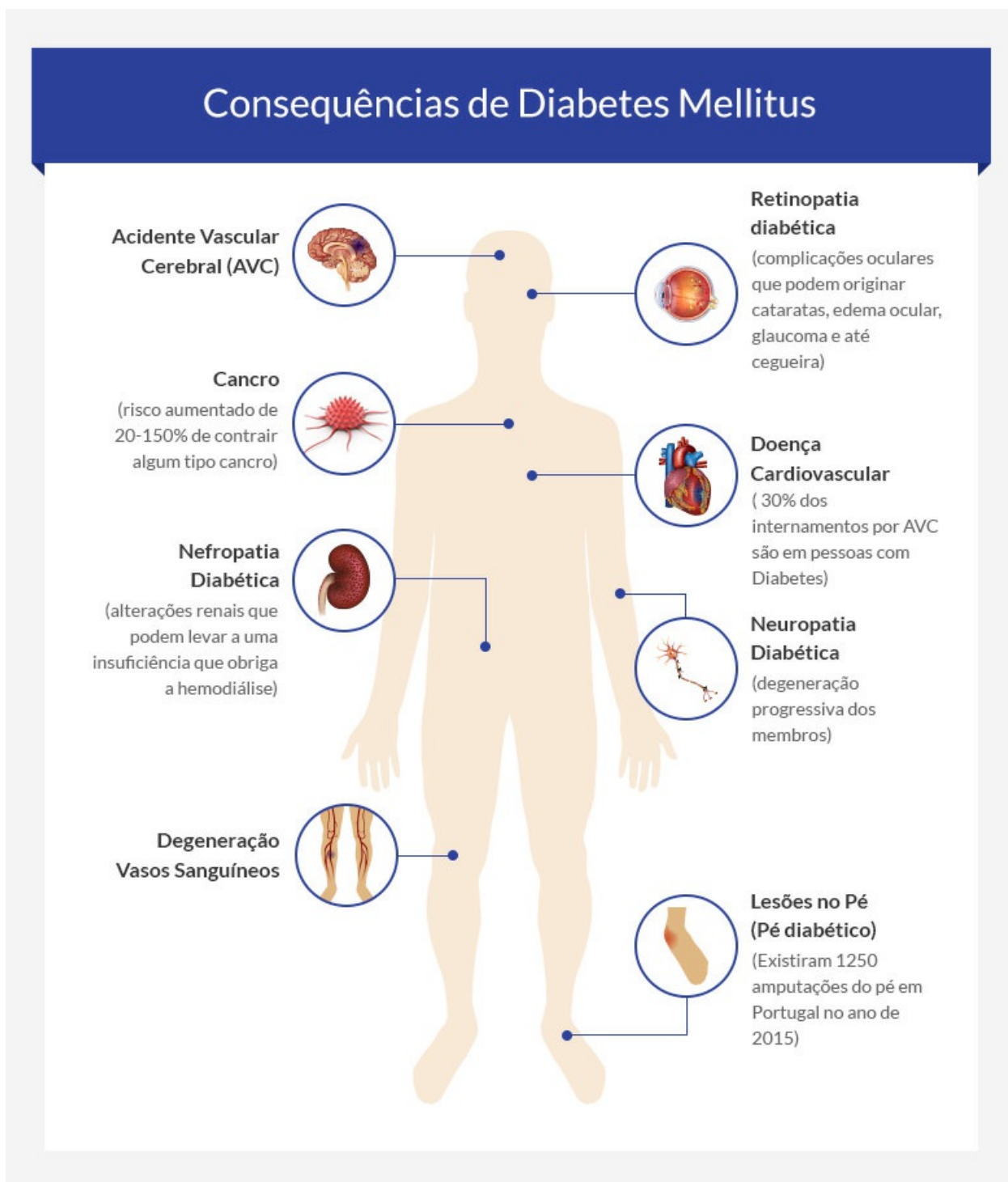
A continuidade do avanço da diabetes mellitus pode provocar a incidência da doença em 7,5 milhões de pessoas, em Portugal no ano de 2025, ou seja, um percentual de quase 75% da população, atingindo todas as faixas etárias, com prevalência para as pessoas de maior idade.

Em termos de custos, a Diabetes é também um motivo de preocupação, tendo representado quase 12% do total da despesa de Saúde e quase 1% do Pib português.

Na União Europeia os dados são igualmente "apocalípticos". Em 2003 mais de 27 Milhões de europeus sofriam de diabetes, representando um percentual de 7,6% da população. Desde então, houve um explosivo aumento da incidência da diabetes, ligado principalmente ao aumento do número de obesidade. Segundo a OMS, pelo menos 31,5 milhões de europeus serão vítimas de diabetes até o ano de 2025, ou seja, pelo menos 8,9% da população.

O distúrbio metabólico e suas complicações estão entre as principais causas de morte na maioria dos países. Entre as principais [complicações do diabetes](#) encontram-se:

- Doença Cardiovascular - 30% dos internamentos por AVC são em pessoas com Diabetes, tendo a sua importância relativa aumentado 4,4 pontos percentuais nos últimos 10 anos
- Cancro – risco aumentado de 20-150% de contrair algum tipo de cancro
- Neuropatia – degeneração progressiva dos membros, principalmente nos pés (pé diabético)
- Nefropatia – alterações renais que podem levar a uma insuficiência que obriga a hemodiálise
- Retinopatia – complicações oculares que podem até levar a cataratas, edema ocular, glaucoma e até à cegueira
- Lesões no Pé (Pé diabético) – Existiram 1250 amputações do pé em Portugal no ano de 2015



A expectativa de vida é também afetada pela diabetes. Os diabéticos tipo 1 podem ver a sua vida reduzida em até 20 anos. Em 2014, calcula-se que os diabéticos tipo 2 tiveram uma redução de oito anos e meio de vida por cada óbito em população com idade inferior a 70 anos.

Diabetes e a Mulher

Atualmente, há quase 200 milhões de mulheres que vivem com diabetes e esse total deverá aumentar para 313 milhões até 2040. É a nona causa de morte em mulheres em todo o mundo, causando 2.1 Milhões de mortes/ano.

Em Portugal, existe uma diferença estatisticamente significativa na prevalência da Diabetes entre os homens (15,9%) e as mulheres (10,9%). No Brasil, a incidência é mais igualitária com 5,2% nos homens, enquanto que o percentual chega a atingir 6% do público feminino. Veja abaixo um infográfico relativo ao tema abordado "Apocalipse da diabetes":

Tem a mulher um risco maior de sofrer diabetes? Os sintomas são diferentes? Serão então o diagnóstico e tratamento os mesmos para homem e mulher?

Sintomas da Diabetes na Mulher

Os sintomas da diabetes de forma geral são os mesmos entre o género masculino e feminino:

Sintomas Gerais de Diabetes	
<ul style="list-style-type: none">● Sede excessiva● Micção frequente● Sensação de fome	<ul style="list-style-type: none">● Fadiga● Visão turva● Dificuldade de regeneração (cortes não curam)

No entanto, existem ligeiras diferenças e sintomas mais específicos. Os homens diabéticos sofrem frequentemente de disfunção erétil, ejaculação retrógrada e outros problemas urológicos.

Nas mulheres, os sintomas da diabetes podem incluir:

Sintomas específicos de diabetes feminina



Infecções fúngicas vaginais e por candidíase



Infecções urinárias



Disfunção sexual feminina



Síndrome do ovário policístico

Diagnóstico e Tratamento da diabetes nas mulheres

As principais complicações da diabetes na mulher surgem, de acordo com vários estudos devido dois principais fatores: o equilíbrio hormonal da mulher e um diagnóstico tardio.

O complexo equilíbrio hormonal feminino influencia constantes alterações nos níveis e valores de glicose no sangue, devido a especificidades femininas como a toma de contraceptivos, a menstruação, a gravidez e nascimento e a menopausa. É por isso natural que os valores de hemoglobina glicada (hemoglobina glicosilada ou HbA1c) usados para diagnóstico da diabetes, estejam sempre piores nas mulheres do que em homens da mesma idade. Estas alterações devem ser tidas em conta e monitoradas para um atempado diagnóstico.

De acordo com os autores do jornal *Gender Medicine* (2006), as mulheres com diabetes devem ser testadas para fatores de risco de doença cardíaca, como pressão arterial alta ou desequilíbrio de gorduras sanguínea, e tratadas de forma agressiva, o que atualmente nem sempre acontece. É também recomendado que todo o historial de saúde seja considerado, nomeadamente em mulheres que estão em maior risco, como mulheres que tiveram diabetes gestacional e síndrome de ovário policístico, entre outras (ver acima).

Em relação ao tratamento, vários estudos demonstram que os homens são tratados de forma mais consistente e completa do que as mulheres. De acordo com um relatório das Nações Unidas, os pacientes do sexo masculino são tratados com mais frequência e administrados uma maior combinação e/ou variedade de medicamentos, têm melhor acesso à informação e fazem mais exames de rotina adicionais em comparação com mulheres com sintomas ou doenças semelhantes.

Se uma mulher toma um contraceptivo, deve consultar-se com um médico para confirmar que é o melhor para a mesma. A própria pílula pode ser usada para regular a menstruação e seus sintomas o que pode por si mesmo facilitar a evolução da diabetes. A

terapia de reposição hormonal pode também ser uma opção para mulheres próximas ou já na sua menopausa. É importante a mulher educar-se sobre os sintomas da menopausa e do diabetes, uma vez que muitas os confundem.

Diabetes vs Sexualidade: Como diabetes afeta a vida sexual feminina?

Um estudo realizado nos Estados Unidos e publicado na revista *Obstetrics & Gynecology*, com a participação de 2300 mulheres, mostrou que mulheres (40-80 anos) que sofrem de diabetes estão menos satisfeitas com sua vida sexual do que aquelas que não têm a doença. Estas podem manter ainda assim o desejo sexual, mas encontram mais problemas sexuais como dificuldade de atingir o clímax e menor lubrificação vaginal.

De acordo com o estudo 33% das mulheres diabéticas consideraram estar moderadamente ou muito insatisfeitas com sua vida sexual, sendo que as que não sofrem da doença têm um índice de 25%.

Para os pesquisadores, o fato de a mulher apresentar uma doença crônica como o diabetes, afeta de forma mais severa sua vida sexual.

Gravidez na Mulher com Diabetes

Qualquer gravidez com diabetes é considerada uma gravidez de risco. As mulheres diabéticas devem, por isso estarem informadas sobre os controlos que devem fazer antes, durante e após a gravidez, de forma a evitar quaisquer complicações. Infelizmente, ainda há uma necessidade urgente de esclarecimentos nesta área.

Riscos da Gravidez com Diabetes

Durante a gravidez, a mulher apresenta uma maior necessidade de insulina do que o normal. Durante o primeiro terço da gravidez, a necessidade de insulina pode dobrar e pouco depois do nascimento os valores são frequentemente inferiores aos anteriores da gravidez. Com o início da produção de leite, o requisito de insulina cai até 25%. Se essas flutuações não forem monitoradas continuamente, há uma situação de perigo para mãe e filho.

As mulheres com diabetes tipo 1, em particular, correm o risco de sofrer hipoglicemia grave, o que pode causar complicações como partos prematuros ou malformações fetais. É natural para estas mulheres, terem mais injeções de insulina neste período.

Complicações possíveis de gravidez com diabetes:

- Mãe – Depressão pós-natal, desenvolvimento de diabetes tipo 2, pre-eclampsia e infecções do trato urinário
- Feto – Recém-nascido ou natimorto, malformações, doenças renais

Diabetes Gestacional (diabetes na gravidez)

Devido à influência hormonal da gravidez na produção de insulina do corpo, a chamada [diabetes de gravidez ou diabetes gestacional](#) ocorre em grande número de mulheres durante a gravidez. Este tipo de diabetes é o que ocorre durante o terceiro trimestre, entre as 24 e 28 semanas, desaparecendo normalmente depois do nascimento do bebé.

A diabetes gestacional foi diagnosticada em todo o mundo em cerca de 9% de todas as gravidezes, mas a Federação Internacional de Diabetes considera que este número pode atingir os 16,2%, se forem incluídos casos não conhecidos.

Em Portugal, esse número é menor. Entre as mulheres que utilizaram o Serviço Nacional de Saúde (SNS) em 2015, foram detetados 4847 casos de diabetes gestacional. Verifica-se que a prevalência da diabetes gestacional aumenta com a idade das parturientes, atingindo os 16,5% nas mulheres com idade superior a 40 anos.

Diabetes Gestacional: factos e números



de todas as mulheres grávidas em todo o mundo sofrem de diabetes gestacional

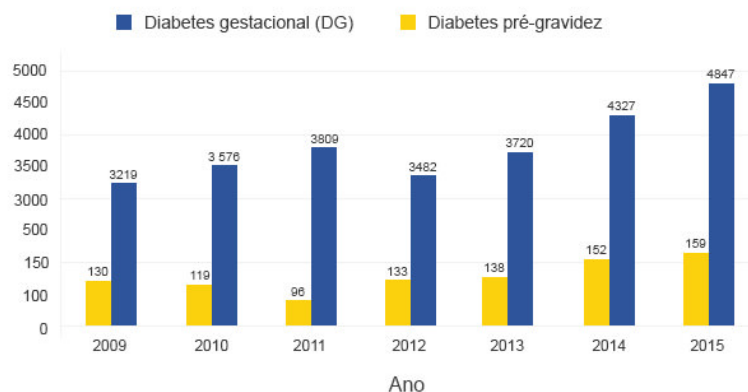


A IDF (International Diabetes Federation), no entanto, assume que os números podem chegar a 16,2%



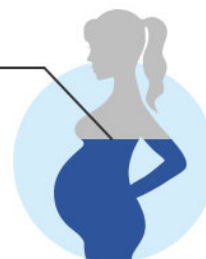
foi a prevalência da Diabetes Gestacional no total de partos portugueses do SNS (2015)

Diabetes durante a gravidez em Portugal Utentes do Sistema Nacional Saúde (SNS)



50%

Metade das mulheres afetadas pelo diabetes gestacional desenvolvem diabetes tipo 2 nos primeiros 10 anos após o nascimento



As causas da diabetes gestacional são excesso de peso, uma dieta desequilibrada, falta de exercício ou predisposição hereditária. Normalmente, a doença permanece sem sintomas, mas podem ocorrer sintomas conhecidos de diabetes mellitus, sendo que

metade de todas as mulheres afetadas desenvolvem diabetes tipo 2 nos primeiros 10 anos após o nascimento.

É extremamente importante que as mulheres diabéticas tenham em consideração a sua doença, independentemente do [tipo de diabetes](#), quando planeiam uma gravidez. A escolha e aconselhamento de um centro ou profissional de saúde que as possam acompanhar da melhor forma é essencial para prevenir complicações.

A mulher e os médicos devem, durante a gravidez, prestar atenção ao facto de que o corpo é fornecido com ácido fólico e iodo adequado através de suplementos.

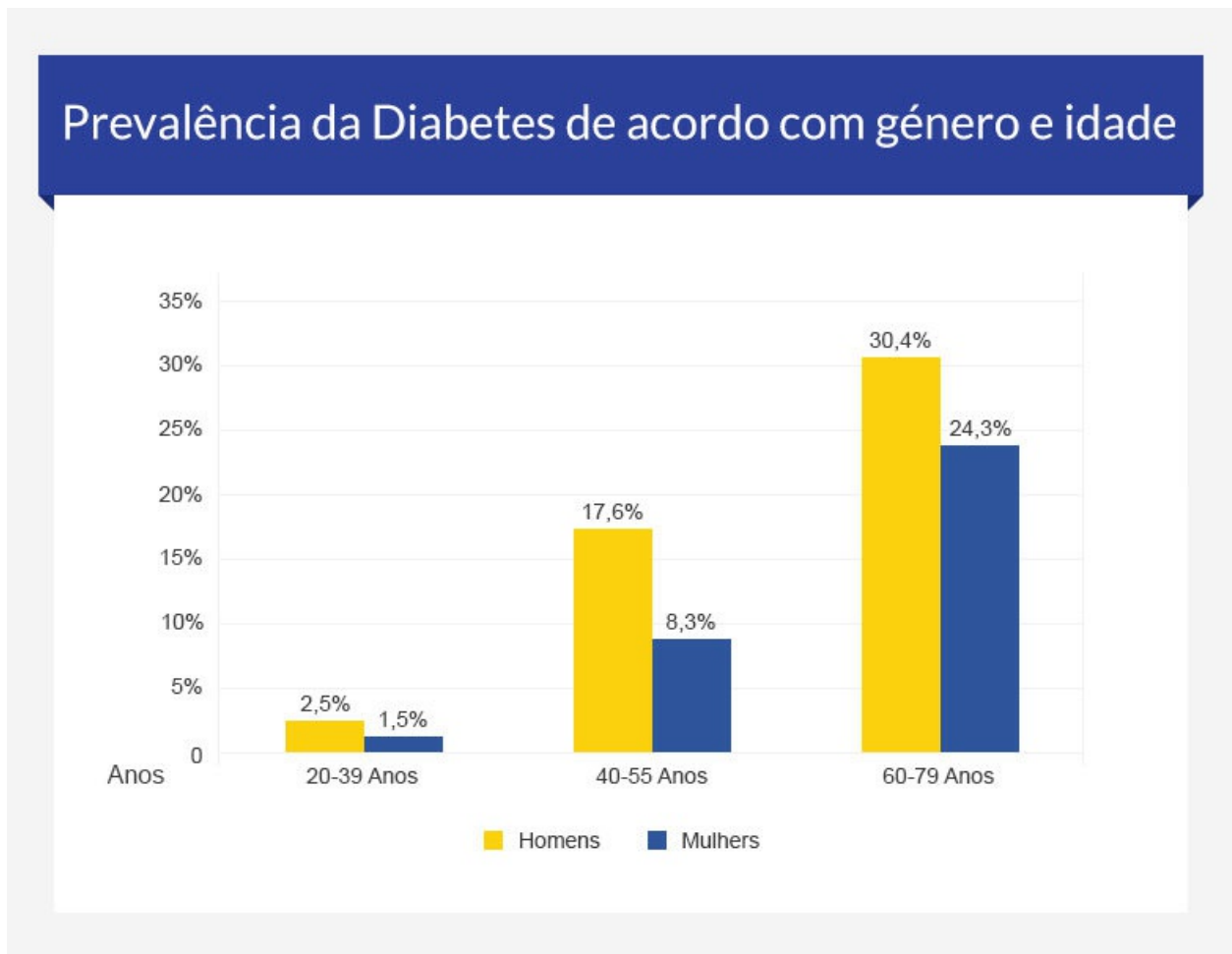
Prevalência da diabetes Feminina

A diabetes varia não só com o género mas com fatores como a idade, escolaridade, rendimento, origem étnica e estatuto sócio-económico.

Prevalência da Diabetes Feminina por Idade

Em Portugal, o aumento da idade está diretamente relacionado com o aumento da prevalência de diabetes. Mais de um quarto das pessoas entre os 60-79 anos tem Diabetes.

Duas em cada cinco mulheres com diabetes são de idade reprodutiva, representando mais de 60 milhões de mulheres em todo o mundo.



No Brasil, o aumento da idade está diretamente relacionado com o aumento da prevalência de diabetes. Nas mulheres com mais idade, o número de diabéticas vem apresentando aumento nos últimos anos:

- Entre 18 e 24 anos, o índice é de 0,9% da população feminina;
- Nas idades entre 35 e 44 anos, o índice aumenta para 5,2%;
- Para mulheres com idade entre 55 e 64 anos, esse índice sobe para 19,6%;
- Para 65 anos ou mais, o índice chega a 27,6%.

Prevalência da diabetes feminina de acordo com fatores sociais e socioeconômicos

Vários estudos abordaram a influência do ambiente social na ocorrência de diabetes. O estatuto socioeconômico, o nível de educação, a origem étnica e o status matrimonial podem afetar a incidência de diabetes tipo 2.

A diabetes não pode ser considerada uma doença que predomine nos países desenvolvidos. O número de pessoas em países em desenvolvimento com diabetes aumentará mais de 2,5 vezes, de 84 milhões em 1995 para 228 milhões em 2025. Quase 80 por cento das mortes por diabetes ocorrem nos países de baixa e média renda per capita.

Foi estimado pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) dos EUA, que a prevalência de diabetes é pelo menos 2-4 vezes maior entre as mulheres negras, hispânicas e asiáticas do que entre mulheres brancas nos EUA, o que demonstra que a etnia e hereditariedade são fatores a ter em conta na diabetes.

O relatório português da diabetes (2015) demonstra claramente que o nível socioeconômico mostra aumento na prevalência de diabetes feminina para pessoas que possuem menores condições de vida.

Mulheres com diabetes encontram várias barreiras de acesso à prevenção de diabetes, detecção precoce, diagnóstico, tratamento e cuidados de saúde, especialmente em países em desenvolvimento. As desigualdades socioeconômicas expõem as mulheres aos principais fatores de risco de diabetes, incluindo dieta e nutrição precárias, inatividade física, consumo de tabaco e uso nocivo do álcool.

A hipertensão, obesidade, além do consumo de álcool e de tabaco, contribuem para um aumento de 2,4% em pessoas com níveis socioeconômicos mais baixos para a incidência de diabetes, principalmente no público feminino. A diabetes, quando analisada em mulheres de menor poder aquisitivo, apresenta um risco de 3,9 anos a menos na expectativa de vida, tornando-se um dos maiores fatores de aumento da mortalidade feminina.

O menor grau de escolaridade, por sua vez, oferece uma prevalência 3 vezes maior, podendo chegar a 16,5% em pessoas com até 8 anos de estudo; de 5,9% em pessoas com até 11 anos de estudo; de apenas 4,65% em pessoas com mais de 12 anos de escolaridade.

Papel da Mulher na Prevenção da diabetes

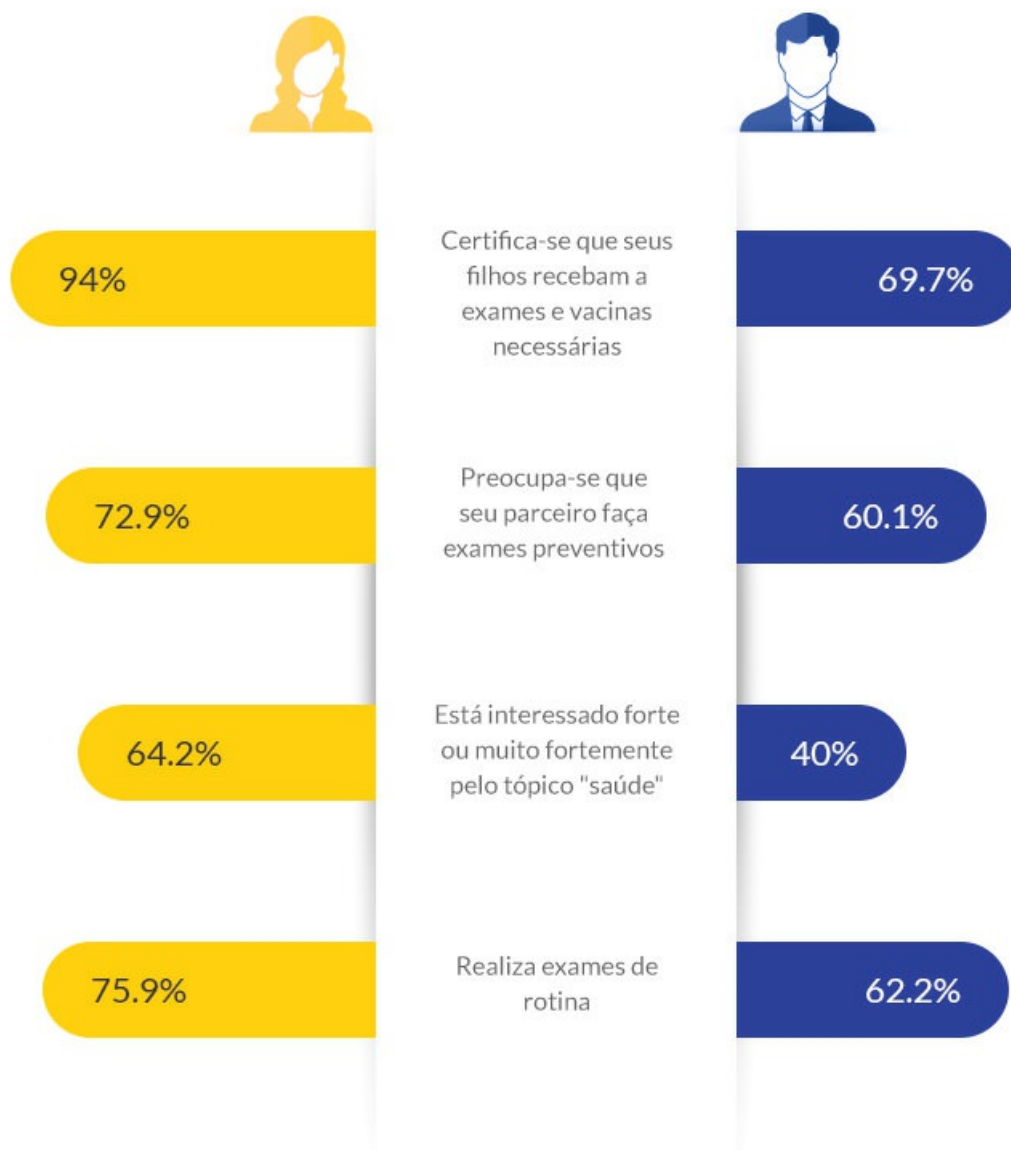
A mulher está fortemente ancorada no nível social com a função de mãe. Isso também se reflete em estudos sobre cuidados com diabetes dentro da família. Muitas organizações vêem um grande potencial no papel da mãe como gestora de saúde que deve garantir a prevenção da diabetes nas próximas gerações. Mas como funciona essa ideia?

A mulher como responsável da saúde familiar

Vários estudos mostraram que as mulheres de fato têm um impacto maior na saúde de sua família do que nos homens.

Um maior interesse em questões de saúde geralmente também significa que as mães apresentam uma ampla gama de habilidades. Mesmo sendo responsabilidade tanto do homem quanto da mulher, é o sexo feminino que mais se volta para a escolha e a preparação dos alimentos, mesmo que a percepção sobre alimentação saudável não apresente tantas diferenças entre homens e mulheres. Isto dá à mulher o potencial de influenciar positivamente a saúde futura da sua família.

Mulheres vs. Homem: quem se preocupa mais com a saúde?



estudo revista de saúde alemã ("Apotheken Umschau" que contou com 1.956 pessoas com idade igual ou superior a 14, incluindo 1003 mulheres e 953 homens. 1306 entrevistados vivem em comunhão

Igualdade e expectativas sociais

O papel existente das mulheres e mães como gerentes de saúde na família não tem apenas efeitos positivos. Para além da questão da nutrição, também elas têm mais frequente responsabilidade de saúde, como "enfermeiras da família". Estas expectativas são extremamente problemáticas, pois aliadas à falta de apoio estatal muitas vezes levam a uma carga e pressão social enorme, o que acaba por denegrir a própria saúde, principalmente psicológica de muitas mulheres.

Esse aumento do nível de stress aumenta o risco de doenças relacionadas com a diabetes. Uma vez que os diabéticos já estão em maior risco de desenvolver um complicações de saúde, o peso adicional da mulher com seus cuidados familiares pode produzir um efeito negativo.

As concepções sociais sobre os papéis de género influenciam também o tratamento da diabetes, sendo que as mulheres acabam por minimizar os seus sintomas e doenças porque são vistas como uma imperfeição.

Presume-se que a transferência de responsabilidade para as mulheres piora a situação em áreas socialmente mais débeis, uma vez que a obtenção de tratamento e informação adequadas não pode ser garantido devido à falta de tempo e apoio estatal, o que, por sua vez, pode ter um impacto negativo na saúde familiar.

Qual a Solução para este Apocalipse de Diabetes? [Infográfico]

O stress adicional, causado pelas expectativas do papel das mulheres como a pessoa responsável pelo cuidado da diabetes das suas famílias, pode levar a consequências graves, pois as mesmas acabam por gastar menos tempo com a sua própria saúde.

Como grupo de risco, as mulheres devem, portanto, ser mais efetivamente apoiadas na gestão da saúde familiar. Especialmente em mulheres grávidas, o acesso a cuidados especializados e educação abrangente pode salvar vidas. Como interesse público, mais informação sobre uma alimentação saudável, exercício físico e saúde em geral deve começar desde cedo nas escolas para apoiar as gerações futuras na prevenção do diabetes.

O homem pode ter um papel mais ativo e preponderante. Neste momento, mesmo com uma maior igualdade a balança familiar ainda está desequilibrada. Enquanto o homem costuma gastar cerca de 8 horas com tarefas domésticas, a mulher chega a consumir mais de 20 horas por semana.

O acesso igual a informações, serviços e tratamentos deve ser assegurado para todos os pacientes diabéticos, homem ou mulher. Será necessário repensar as expectativas sociais de ambos os sexos para garantir o bem-estar de toda a população. Apenas uma distribuição equilibrada de papéis pode obter resultados para toda a população na luta contra o crescente número de doenças do diabetes.

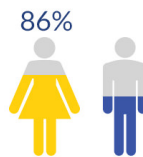
Apocalipse da Diabetes: as mulheres podem salvar o mundo?

O número de doenças relacionadas com a diabetes está a crescer de forma constante, com as mulheres sendo particularmente afetadas. Mas as mulheres não são apenas fatores de risco, e como gestoras de saúde das suas famílias, têm potencial para garantir a prevenção da diabetes para as gerações futuras.



Diabetes é a **9ª causa de morte** mais comum entre as mulheres causando **2,1 milhões** de mortes por ano

Nas mulheres a diabetes é **86% mais fatal** que nos homens (doenças cardiovasculares relacionadas)



O risco de diabetes é 50% herdado pelos pais



70% das mortes prematuras são atribuíveis a comportamentos que começam na idade juvenil.



Ter um diabético como parceiro aumenta o risco em 26%



dos casos de diabetes tipo 2 poderiam ser evitados - por simples mudanças de estilo de vida

... mas a ignorância coloca a saúde em risco



46.5%
Sabe quase nada sobre fatores de risco de diabetes



29.7%
sabe explicar a diferença entre os tipos 1 e 2



88.4%
acredita que devia estar mais informado sobre diabetes

Prevenção do Diabetes: o que deve acontecer?



- Maior **foco na Medicina feminina** para uma melhor prevenção e tratamento
- Mulheres mais efetivas na **gestão de saúde** da família
- Melhor **Educação** sobre diabetes, saúde e nutrição
- Melhor e maior acesso à **informação e treino**

Fontes:

1. *World Diabetes Day 2017, International Diabetes Federation (IDF)* - URL: idf.org
2. *DIABETES Fatos e Números 2015 - Relatório de 2016, Observatório da Diabetes* - URL: spd.pt
3. *Prevalência da Diabetes em Portugal, Não à Diabetes, Desafio Gulbenkian* - URL: naoadiabetes.pt
4. *Gestacional Diabetes, Diabetes UK* - URL: diabetes.co.uk
5. *Prevalência da Diabetes em Portugal, Portal da Diabetes Portugal* - URL: apdp.pt
6. *Moving forward on women, gender equality and diabetes, Nações Unidas (United Nations Department of Economic and Social Affairs)* - URL: un.org
7. *Socio economic position, the risk of pre and type 2 diabetes, and implications for prevention, National Institute of Healthcare excellence* - URL: nice.org.uk
8. *World Diabetes Day 2017, International Diabetes Federation (IDF)* - URL: planalto.gov.br
9. *A Contribuição das Mulheres para a Segurança Alimentar e Nutricional, Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - Presidência da República* - URL: idf.org
10. *Números do Diabetes no Brasil, Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD)* - URL: endocrino.org.br
11. *"How Diabetes Affects Women: Symptoms, Risks, and More", Healthline Media* - URL: healthline.com
12. *"Women at High Risk for Diabetes: Physical Activity, Healthy Eating, and Weight Loss", National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (CDC)* - URL: cdc.gov
13. *"Gesundheits-Managerin der Familie - Umfrage: Frauen spielen eine wichtige Rolle in der Vorsorge, aber auch die Männer sind nicht zu unterschätzen (Alemão) - "Mulher como gestora de saúde na família", Publicação PressePortal* - URL: presseportal.de

Publicado em 20 Outubro de 2017
