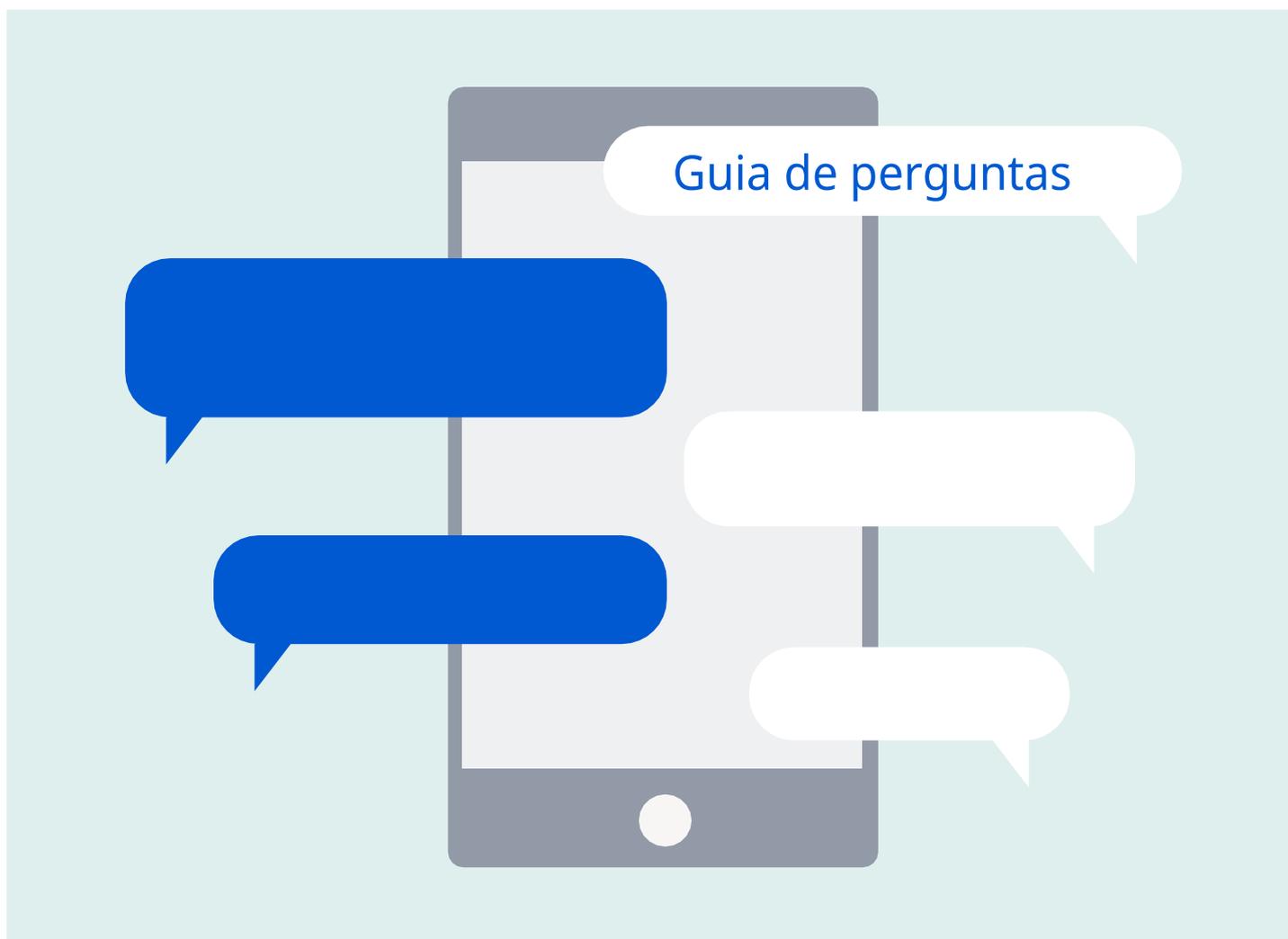


# Pergunte ao médico



Viver com diabetes tipo 2, pode ser difícil acompanhar suas prioridades. A jornada de diabetes é diferente de pessoa para pessoa, por isso é importante conversar com o seu médico regularmente. E por meio das perguntas certas, o seu médico pode te ajudar.

Para aproveitar ao máximo sua próxima consulta médica, compilamos algumas perguntas direcionadas para que você possa planejar com antecedência\* e voltar para casa com as respostas que você precisa.

*\*Não se cobre para lembrar de todas as perguntas. Basta imprimir este guia e marcar abaixo todas as questões que se aplicam ao seu caso, antes da sua próxima consulta.*

# 1.

## Benefícios do peso saudável



Manter o controle do seu peso é importante para ajudar a equilibrar sua glicose no sangue, bem como reduzir os riscos a longo prazo associados ao diabetes tipo 2, como problemas no coração <sup>1 2</sup>.

- Além da dieta e do exercício, de que outra forma posso apoiar meus objetivos de peso?
- O que acontece se eu não controlar meu peso com diabetes tipo 2?
- Existe uma faixa de peso específica para mim?
- Para eu alcançar minhas metas, existe alguma opção de tratamento?

# 2.

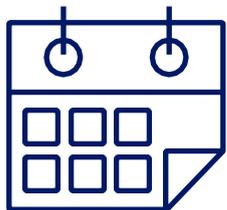
## Complicações de longo prazo



O diabetes tipo 2 é uma doença progressiva. Isto significa que piora com o tempo? É por isso que é tão importante gerenciar sua condição de forma proativa e sustentável para minimizar complicações.

- Quais complicações de longo prazo eu preciso saber para o diabetes tipo 2?
- Como minha condição de saúde atual afetará meu risco de complicações a longo prazo?
- Quais números eu preciso alcançar para reduzir meu risco de complicações?
- Quais ações posso tomar para fazer estas melhorias?
- Existe algum tratamento para diabetes disponível que ajude a reduzir meu risco de complicações a longo prazo?

### 3. Bem-estar duradouro



A jornada de diabetes é diferente de pessoa para pessoa. A doença pode progredir em taxas diferentes, mas você pode melhorar suas perspectivas de saúde a longo prazo<sup>4</sup>.

- Por que o risco de doenças no coração é maior em pessoas com diabetes tipo 2?
- O que posso fazer agora para manter a minha saúde em dia e evitar ataques cardíacos e derrames no futuro?
- Meu tratamento atual está afetando meu risco de desenvolver uma doença no coração?

## 4. Risco de doenças do coração



A principal causa de incapacidade e morte em pessoas com diabetes tipo 2 é a doença cardíaca, com dois terços das mortalidades causadas por doenças no coração, como ataques cardíacos e derrames.

- Por que o risco de doenças no coração é maior em pessoas com diabetes tipo 2?
- O que posso fazer agora para manter a minha saúde em dia e evitar ataques cardíacos e derrames no futuro?
- Meu tratamento atual está afetando minha saúde? Posso gerar um risco de desenvolver uma doença no coração?

**References:** 1. National Health Service. Food and keeping active [online] August 2020. Available from <https://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/food-and-keeping-active/>. Accessed on 5 October 2021. 2. Diabetes.co.uk. Diabetes and Weight Management [online] January 2019. Available from: <https://www.diabetes.co.uk/features/diabetes-and-weight-management.html>. Accessed on 5 October 2021. 3. National Health Service. Understanding medicine [online] August 2020. Available from <https://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/understanding-medication/>. Accessed on 5 October 2021. 4. American Diabetes Association (Diabetes.org). How Type 2 Diabetes Progresses [online] October 2021. Available from: <https://www.diabetes.org/diabetes/how-type-2-diabetes-progresses>. Accessed on 5 October 2021. 5. Wang, C., et al. Circulation 133.24. 2016: 2459–2502. 6. Buse JB, et al. Diabetes Care. 2020;43(2):487–493.