

PROJETO PROMOVENDO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

COVID-19 x DIABETES

MITOS E VERDADES



**ICB - Instituto de
Ciências Biológicas
NUTRIÇÃO**

Pessoas com diabetes estão no grupo de maior risco de infecção em relação ao COVID-19

MITO 

Pessoas com diabetes **não** apresentam maior risco de infecção e sim de maior **gravidade** da COVID-19.

Pessoas com diabetes controlado têm menos risco de complicações relacionadas ao coronavírus

Verdade 

O risco de complicações pelo COVID-19 é menor e quase igual ao de pessoas sem diabetes, mas se a glicemia estiver **descontrolada** o risco é aumentado.

Os sintomas da COVID-19 são diferentes em pessoas com diabetes

MITO 

Os sintomas serão **os mesmos** da população sem diabetes. Os mais comuns são febre, tosse seca e cansaço.

Todas as pessoas com diabetes tem imunidade baixa

MITO 

Nem todas as pessoas com diabetes tem imunidade baixa. Isso acontece em diabéticos com a **glicemia descontrolada**, por isso a importância do uso adequado da insulina ou medicação oral, alimentação equilibrada e exercício físico para que a pessoa com diabetes enfrente o coronavírus com **menos riscos** à sua saúde.

As pessoas com diabetes estão no grupo de maior risco para evoluir com as formas graves da doença

Verdade 

Pessoas com história longa de diabetes, mau controle metabólico e que apresentam outras doenças associadas, especialmente idosos (maiores de 60 anos) passam a ter **maior pré-disposição** para o desenvolvimento da forma grave do covid-19.

O risco de complicações da COVID-19 é maior tanto para quem tem diabetes tipo 1 quanto tipo 2

MITO 

O risco de complicações é maior para aqueles com 60 anos ou mais, que já tenham complicações e outras doenças como pressão alta e que estão com altos níveis de açúcar no sangue **independente do tipo de diabetes** (1 ou 2).

A mulher grávida com diabetes têm um risco maior de contrair a COVID-19

Verdade 

A gravidez é um momento que pode ocorrer o **enfraquecimento do sistema imunológico**, por isso gestantes diabéticas devem ter um cuidado redobrado no controle da glicemia que deverá ser medida com maior frequência.

Pré-diabetes é considerado grupo de risco

MITO 

Não há dados científicos que comprovem que pacientes pré-diabéticos tenham risco aumentado para o coronavírus.

Mas se o pré-diabetes estiver **associado** a outras doenças e em idosos, o risco de complicações pela infecção do vírus pode ser aumentado.

Tomar vitamina C ou qualquer outro tipo de suplemento diminui o risco de COVID-19

MITO 

Não existe nenhuma vitamina, soro ou chás que sirvam para aumentar a imunidade e que previnam ou tratem o COVID-19.

Pessoas que tem diabetes e estão com suspeita de ter o Coronavírus, devem ir imediatamente ao hospital

MITO 

Inicialmente deve ser feito o **protocolo de isolamento** dentro da sua própria casa durante 14 dias. Caso os sintomas piorem, ou se a pessoa apresentar falta de ar (desconforto respiratório), deverá procurar um dos hospitais indicados para o tratamento do Coronavírus.

Orientações nutricionais



- 1 - Evite passar longos períodos sem se alimentar, fracione as refeições;
- 2 - Dê preferência a alimentos integrais para controlar a glicemia;
- 3 - Procure dar preferência a alimentos in natura, evitando processados e ultraprocessados;
- 4 - Evite o consumo excessivo de adoçantes;
- 5 - Evite refrigerantes, sucos concentrados e industrializados e bebidas alcoólicas;