

O QUE É DIABETES?

O Diabetes é uma disfunção causada pela deficiência total ou parcial de produção de insulina ou da ação da insulina, hormônio produzido pelo pâncreas. Como consequência, a glicose (açúcar) não é aproveitada adequadamente pelas células, provocando sua elevação no sangue. As taxas de glicose (açúcar) no sangue para serem consideradas normais não devem ultrapassar de 70 a 100 mg/dl em jejum mínimo de 8 horas.

TIPOS DE DIABETES

Os tipos mais frequentes são:

Diabetes tipo 1 – é causada pela destruição das células que produzem insulina, sendo mais comum na infância e o na adolescência;

Diabetes tipo 2 – ocorre geralmente em adultos acima de 45 anos que é uma associação de pouca produção de insulina e pouca utilização no organismo. Também podem existir outros tipos, provocados pelo uso de alguns medicamentos ou por doenças do pâncreas (ex: câncer) e Diabetes gestacional.

FATORES DE RISCO PARA DESENVOLVER O DIABETES

Pessoas com idade acima de 45 anos, portadores de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, obesidade, níveis elevados de colesterol e triglicerídeos ("gorduras do sangue"), Mulheres que tiveram diabetes na gestação e Casos de Diabetes na família.

PRINCIPAIS SINTOMAS DO DIABETES

- Muita sede e sensação de boca seca
- Fome exagerada
- Infecções repetidas na pele e mucosas
- Perda de peso (mesmo sentindo mais fome e comendo mais)
- Vontade de urinar diversas vezes e em grande quantidade
- Feridas que demoram a cicatrizar
- Dores nas pernas
- Visão embaçada
- Cansaço sem explicação

COMO PREVENIR O DIABETES?

Assim como para a maioria das DCNT (doenças crônicas não transmissíveis), é possível prevenir e controlar o Diabetes por meio da adoção de modos de vida saudáveis, tais como alimentação equilibrada e saudável, prática de atividade física, lazer, evitar o tabagismo, álcool e outras drogas, entre outras atitudes que contribuam para a melhoria da qualidade de vida.

DICAS IMPORTANTES PARA PESSOAS COM DIABETES:

- Faça de 5 a 6 refeições ao dia (café da manhã, almoço, jantar e pequenos lanches nos intervalos)
- Não "pule" nenhuma refeição, nem fique mais de 3h sem se alimentar!
- Coma alimentos ricos em fibras: verduras e legumes (crus e cozidos) e frutas (com casca ou bagaço), pois o conteúdo de fibras nos alimentos diminui a velocidade de absorção dos açúcares (carboidratos)
- Não exagere na quantidade de frutas numa mesma refeição. Lembre-se que as frutas também possuem um tipo de açúcar (frutose)
- Atenção para os alimentos light, geralmente eles possuem menos calorias, mas não menos açúcar. Sempre que tiver dúvida, verifique os ingredientes no rótulo, ou ligue para o Serviço de Atendimento ao Consumidor do fabricante do produto
- Adquira hábitos de vida saudáveis, pratique exercícios físicos

Atenção: É fundamental consultar o médico, realizar os exames regularmente e não interromper o uso das medicações por conta própria.

Fonte: Ministério da Saúde, Caderno da atenção básica 36.

ORGANIZAÇÃO

Diretoria de Gestão de Pessoas
Coordenação de Assistência
e Qualidade de Vida

Equipe Multiprofissional

Promoção à Saúde e qualidade de vida

Apoio

Assessoria de Comunicação | ASCOM

Contatos

caqv.dgp@ifpa.edu.br
saude.dgp@ifpa.edu.



DIABETES

Informações Importantes

DEFINIÇÃO
TIPOS
CAUSAS
SINTOMAS
PREVENÇÃO