

## DIABETES

### Principais Suspeitas

A doença se manifesta pelo aparecimento de vários sinais e sintomas, isolados ou ao mesmo tempo



Rua Eça de Queiróz, 198

Vila Mariana

Cep: 04011-031

Tel.: (55) 11 5908-6777

Fax: (55) 11 5549-6704

E-mail: [anad@anad.org.br](mailto:anad@anad.org.br)

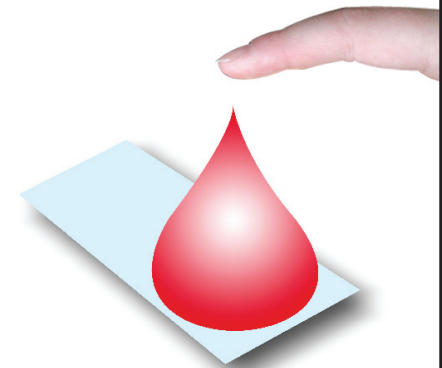
Site: [www.anad.org.br](http://www.anad.org.br)

[instagram.com/anadoficial](https://www.instagram.com/anadoficial)

[facebook.com/anadoficial](https://www.facebook.com/anadoficial)

# VOCÊ TEM DIABETES?

Faça seu exame



Apoio:



## O que é Diabetes?

O Diabetes Mellitus é um dos mais graves problemas de saúde pública, causado pela falta absoluta (Tipo 1) ou relativa (Tipo 2) de insulina no organismo. Nessa situação a glicose não é absorvida adequadamente pelas células, o que provoca sua elevação no sangue, ultrapassando as taxas normais (70 a 100 mg/dl, em jejum).

Em 100 pessoas de 7 a 9 são portadores de Diabetes. É uma doença silenciosa, 50% desconhecem ser portadores.

É uma doença hereditária - não é contagiosa.

## Consequências do Diabetes não Controlado

### CEGUEIRA

O Diabetes é a principal causa de cegueira no mundo.

### ENFARTE DO MIOCARDIO E DERRAME CEREBRAL

Enfartes são 3 a 5 vezes mais frequentes nos portadores de Diabetes.

### GANGRENA

O Diabetes é a principal causa não traumática, de amputações de membros inferiores.

### DOENÇA RENAL

65% dos portadores de Diabetes tem pressão alta e 40% das pessoas em hemodiálise são portadores de Diabetes.

### IMPOTÊNCIA SEXUAL MASCULINA

A falta de ereção também é uma das complicações do Diabetes mal cuidado.

## TIPOS DE DIABETES

**Tipo 1:** Em geral, aparece de forma abrupta em crianças e jovens. Ocorre devido à destruição das células do pâncreas, que produzem insulina, por anticorpos; por isso, requer o uso de insulina no tratamento. Representa aproximadamente 10% dos casos entre todos os que têm Diabetes.

**Tipo 2:** Aparece em adultos, geralmente após os 40 anos de idade, com poucos sinais e sintomas (às vezes até ausentes), o que permite a evolução da doença por muitos anos sem diagnóstico, razão pela qual pode passar despercebida. Em geral é tratada com comprimidos antidiabéticos orais. Geralmente, não requer o uso de insulina, que pode ser necessária em situações especiais.

Existem outras formas de Diabetes, como a gestacional, a desencadeada por medicamentos e por doenças do pâncreas.

## Fatores que Precipitam o Aparecimento do Diabetes (em pessoas predispostas)

- » Obesidade (aumento de peso)
- » Infecções
- » Gravidez
- » Cirurgias
- » Stress
- » Envelhecimento
- » Alguns medicamentos

## Grupos de Risco para o Diabetes

Pessoas com maior risco de desenvolver Diabetes:

- » Obesos
- » Maiores de 45 anos
- » Sedentários
- » Mulheres que tiveram diabetes gestacional
- » Mulheres que tiveram filhos com 4 kg ou mais
- » Glicemia alterada anteriormente
- » Parentes de portadores de Diabetes
- » Hipertensos
- » Pessoas com aumento de colesterol e triglicérides

## Tratamento

- Visite regularmente seu médico
- Cumpra à risca as orientações recebidas
- Não troque ou pule medicações e horários
- Faça seu autocontrole diário (monitorização)
- Esteja sempre atento para manifestações diferentes do normal
- Mantenha sua glicemia controlada, sempre dentro dos padrões aceitáveis
- Mantenha seu colesterol abaixo de 200mg/dL - faça testes frequentemente

## Alimentação

- Mantenha seu peso estável (não engorde)
- Siga rigorosamente seu plano nutricional.
- Alimente-se de forma saudável

## Atividades Físicas

- Não seja sedentário
- Faça exercício físico DIÁRIO - pelo menos 30 minutos todos os dias
- Ande bastante
- Pergunte ao seu médico quais exercícios físicos você pode fazer
- Varrer a casa, dançar, lavar o carro, passear com o cachorro, subir escadas são atividades físicas saudáveis nos afazeres diários

## Vida Social

- Faça amigos e conviva com eles
- Saia em grupo para passear, para dançar
- Organize grupos de leitura, para ouvir música
- Filie-se à alguma Associação de Diabetes
- SEJA FELIZ, CANTE E SORRIA. Com o Diabetes controlado, você poderá levar uma vida normal

## Padrões normais de Glicemia

Em jejum: De 70 a 99 mg/dL

Depois das refeições: Até 140 mg/dL

## Associações de Diabetes

Procure uma Associação de Diabetes e se associe. Lá você encontrará educação em Diabetes, multiprofissionais para orientá-lo e poderá conviver com outros portadores de Diabetes, fazer cursos, participar de encontros e muito mais!



### Mensagem Importante

DIABETES SEM MEDO, CONTROLAR É O SEGREDO!

“todas estas complicações podem ser evitadas com diagnóstico precoce, tratamento correto, bom controle da glicemia e das outras alterações que acompanham o Diabetes.”

Prof<sup>o</sup>. Dr. Fadlo Fraige Filho  
Presidente FENAD/ANAD