



# Prevenção para saúde



**DIABETES E PRESSÃO ARTERIAL**

JACLEELSON, DAYANE E JOSELIA

# O QUE É DIABETES?

- O diabetes é uma doença crônica não transmissível que ocorre quando o pâncreas não produz insulina suficiente ou quando o corpo não consegue mais utilizar de maneira eficaz a insulina que produz. A insulina é o hormônio que regula a glicose no sangue e é fundamental para manutenção do bem-estar do organismo, que precisa da energia dela para funcionar. No entanto, A altas taxas de glicose podem levar a complicações no coração, nas artérias, nos olhos, nos rins e nos nervos. Em casos mais graves, o diabetes pode levar à morte.
- **Pré -Diabetes**
  - A pré -diabetes é caracterizada quando os níveis de glicose no sangue estão mais altos do que o normal, mas ainda não estão elevados o suficiente para caracterizar um Diabetes Tipo 1 ou Tipo 2. É um sinal de alerta do corpo, que normalmente aparece em obesos, hipertensos e/ou pessoas com alterações nos lipídios.
  - Esse alerta do corpo é importante por ser a única etapa do diabetes que ainda pode ser revertida, prevenindo a evolução da doença e o aparecimento de complicações, incluindo o infarto. No entanto, 50% dos pacientes que têm o diagnóstico de pré-diabetes, mesmo com as devidas orientações médicas, desenvolvem a doença.
  - A mudança de hábito alimentar e a prática de exercícios são os principais fatores de sucesso para o controle.

# FATORES DE RISCO:



- A ausência de hábitos saudáveis são os principais fatores de risco, além da genética. Os principais fatores são:
- Diagnóstico de pré-diabetes.
- Pressão alta.
- Colesterol alto ou alterações na taxa de triglicérides no sangue.
- Sobrepeso, principalmente se a gordura estiver concentrada em volta da cintura.
- Pais, irmãos ou parentes próximos com diabetes.
- Doenças renais crônicas.
- Mulher que deu à luz criança com mais de 4kg.
- Diabetes gestacional.
- Síndrome de ovários policísticos.
- Diagnóstico de distúrbios psiquiátricos - esquizofrenia, [depressão](#), transtorno bipolar.
- Apneia do sono.
- Uso de medicamentos da classe dos glicocorticoides.

# DIAGNOSTICO E TRATAMENTO:

- O diagnóstico do diabetes é feito por um simples exame de sangue. Com uma gotinha de sangue, retirada de um dos dedos da mão, é possível ver se há alguma alteração na taxa de glicemia. Esse teste inicial leva, no máximo, três minutos para mostrar o resultado. Se for identificada uma alteração considerável, o médico solicitará outros exames clínicos e laboratoriais mais profundos e detalhados, como o teste oral de tolerância à glicose.
- Os pacientes que apresentam **Diabetes do Tipo 1** precisam de injeções diárias de insulina para manterem a glicose no sangue em valores considerados normais. Para essa medição, é aconselhável ter em casa um aparelho, chamado glicosímetro, que será capaz de medir a concentração exata de glicose no sangue durante o dia-a-dia do paciente.

# Sintomas do diabetes

- **A ausência de hábitos saudáveis são os principais fatores de risco, além da genética. Os principais fatores são:**
- **Diagnóstico de pré -diabetes.**
- **Pressão alta.**
- **Colesterol alto ou alterações na taxa de triglicérides no sangue.**
- **Sobrepeso, principalmente se a gordura estiver concentrada em volta da cintura.**
- **Pais, irmãos ou parentes próximos com diabetes.**
- **Doenças renais crônicas.**
- **Mulher que deu à luz criança com mais de 4kg.**
- **Diabetes gestacional.**
- **Síndrome de ovários policísticos.**
- **Diagnóstico de distúrbios psiquiátricos - esquizofrenia, depressão, transtorno bipolar.**
- **Apneia do sono.**
- **Uso de medicamentos da classe dos glicocorticoides.**

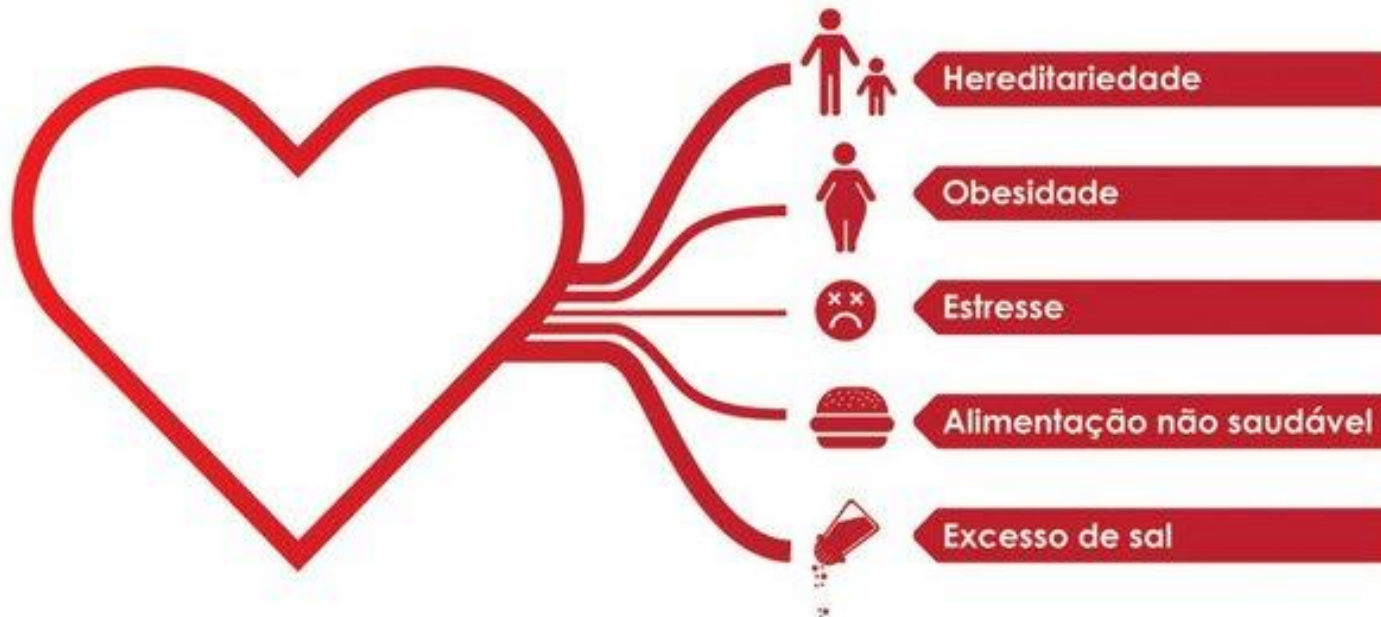
## ALERTA:



- **IMPORTANTE:** De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, existem atualmente, no Brasil, mais de 13 milhões de pessoas vivendo com a doença, o que representa 6,9% da população nacional. A melhor forma de prevenir é praticando atividades físicas regularmente, mantendo uma alimentação saudável e evitando consumo de álcool, tabaco e outras drogas. Comportamentos saudáveis evitam não apenas o diabetes, mas outras doenças crônicas, como o câncer.

# PRESSÃO ARTERIAL

## Causas da hipertensão (pressão alta)





# Pressão Arterial

- A **pressão arterial** representa a pressão que o sangue faz sobre as paredes das artérias e está diretamente relacionada ao ciclo cardíaco, que por sua vez envolve a sístole e diástole.
- O valor da pressão arterial pode variar de acordo com fatores como stress, atividades físicas e alimentação.
- A pressão arterial pode ser classificada como hipertensão ou hipotensão.





# HIPERTENSÃO:

A [hipertensão](#) corresponde à pressão arterial acima dos limites recomendados.

É uma doença crônica que atinge milhões de pessoas, chegando a uma estimativa de 20% de toda a população mundial, sendo um fator de risco para doenças cardíacas, AVC (derrame cerebral), insuficiência renal crônica, aneurismas e lesões nos vasos sanguíneos dos olhos.

Em adultos e adolescentes o valor considerado normal deve ser de 12 por 8, ou seja, 120 mmHg de pressão sistólica e 80 mmHg de pressão diastólica.

Os **sintomas** costumam aparecer somente quando os valores estão muito elevados, sendo que os mais comuns são: dores no peito, dor de cabeça, dor na nuca, tonturas, fraqueza e sangramento nasal.

Não existe cura para pressão alta, porém é possível realizar **tratamento** e acompanhamento médico, no qual pode ser indicado o uso de medicamentos aliado a uma alimentação controlada.

A principal **causa** da hipertensão é genética, porém existem fatores que contribuem para o aumento dos níveis da pressão arterial, como consumo de bebidas alcoólicas, [obesidade](#), altos níveis de [colesterol](#), estresse e falta de atividade física.