

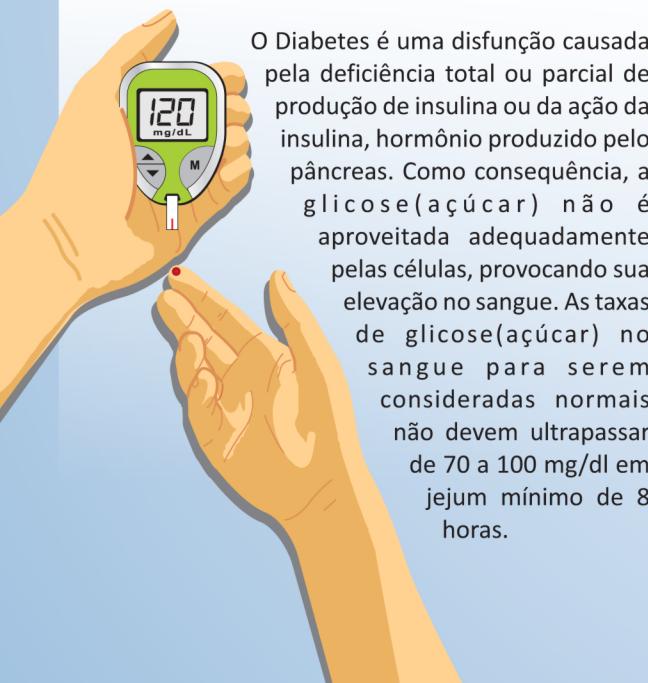
Esclarecendo dúvidas sobre Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT)

São doenças que não possuem causa única para acontecer, podendo ser consequência do acúmulo de diversos fatores ao longo da vida, como a inatividade física, a alimentação não saudável, a hipertensão arterial, o tabagismo e o excesso de peso. Fatores hereditários (história familiar) também contribuem para o seu desenvolvimento.

Entre essas doenças merecem destaque a Hipertensão Arterial, o Diabetes e a Obesidade, por serem ao mesmo tempo doença e fator de risco para outras DCNT, como por exemplo, as doenças do aparelho circulatório, que são a principal causa de adoecimento e morte da população no mundo.

Neste folder você encontra algumas informações sobre Diabetes.

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 e é uma associação de pouca produção de insulina mais 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 tipo 2

- 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
- Casos de Diabetes na família

Principais sintomas do Diabetes tipo 2



Muita sede e sensação de boca seca



Fome exagerada



Perda de peso (mesmo sentindo mais fome e comendo mais)



Infecções repetidas na pele e mucosas

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, 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 contribuem 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



Lembre-se:
É fundamental
consultar o seu
médico, realizar
os exames
regularmente e
não interromper os
medicamentos por
conta própria!

Prevenindo o *Diabetes*



SEVS

Secretaria Executiva
de Vigilância em Saúde

SECRETARIA
DE SAÚDE

SECRETARIA
DE SAÚDE