



# DIABETES

## BOLETIM INFORMATIVO

### O QUE É A DIABETES MELLITUS?

A diabetes mellitus é uma doença crónica (de longa duração) que ocorre quando o corpo não produz insulina em quantidade suficiente ou não consegue utilizar de forma correta levando a valores de glucose (açúcar no sangue) elevados.

À quantidade de glucose no sangue chama-se glicemia. A glucose constitui a principal fonte de energia do organismo. Para que possa ser utilizada pelo organismo como fonte de energia é necessária a insulina.



Existem vários tipos de diabetes: a Diabetes Tipo 1, a Diabetes Tipo 2, Diabetes Gestacional e Outros Tipos de Diabetes. Conheça a Tipo 1 e 2.

### DIABETES TIPO 1

A diabetes tipo 1 desenvolve-se geralmente em crianças, adolescentes ou jovens adultos, podendo contudo também aparecer em idosos. Neste tipo de diabetes, o pâncreas deixa completamente de produzir insulina.



### DIABETES TIPO 2

A diabetes tipo 2 é a forma mais frequente de diabetes, 9 em cada 10 diabéticos são do tipo 2. Pode surgir em qualquer idade. Neste tipo de diabetes, o organismo produz menos insulina e a insulina faz menos efeito.

### FATORES DE RISCO



Antecedentes familiares



Excesso de peso



Alimentação incorreta



Sedentarismo

### SINTOMAS



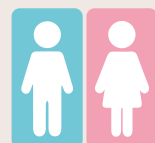
Sede excessiva



Cansaço



Muita fome



Urinar muito



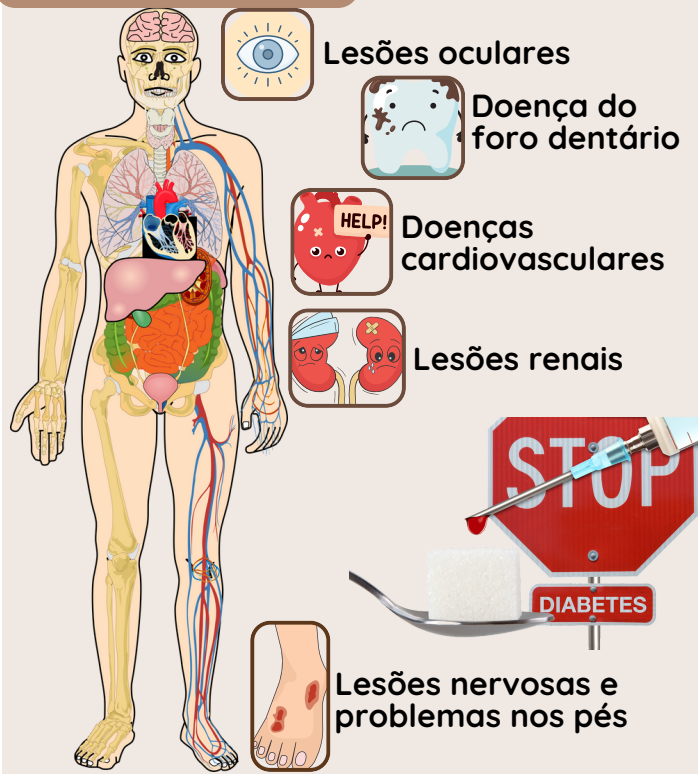
Perda de peso



Alterações da visão

Nem todas as pessoas que apresentam estes sintomas têm Diabetes. Por outro lado, é possível ter Diabetes e não ter sintomas.

## COMPLICAÇÕES



**SE A DIABETES NÃO FOR CONTROLADA, PODE TER CONSEQUÊNCIAS GRAVES!**

## PREVENIR A DIABETES?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a cada dois segundos uma pessoa com menos de 70 anos morre de uma doença não transmissível, como a diabetes.

O presidente da Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal, Dr. José Manuel Boavida, garante “A evidência mostra-nos que a implementação de medidas de prevenção pode reduzir o risco de desenvolver diabetes em mais de 60%” e ajudar a diminuir ou a retardar o risco do aparecimento das consequências associadas à diabetes (...) através de políticas de promoção da vida ativa e alimentação saudável...”



- Adotar um estilo de vida saudável;
- Cumprir uma alimentação equilibrada;
- Praticar exercício físico regularmente;
- Controlar a Diabetes;
- Monitorizar periodicamente os níveis de glicemia no sangue;
- Realizar avaliações médicas periodicamente.



## RECOMENDAÇÕES



### ALIMENTAÇÃO A PRIVILEGIAR:

- Alimentos ricos em hidratos de carbono complexos (ex.: leguminosas, pão, massa, batata, fruta);
- Alimentos ricos em fibra (ex.: fruta, hortícolas, leguminosas, cereais e derivados);
- Alimentos ricos em ácidos gordos monoinsaturados (ex.: azeite e óleo de amendoim);
- A água é a bebida de primeira escolha e recomenda-se a 1,5 a 2 litros por dia (exceto se indicação médica contrária);



- Privilegiar métodos de confeção simples e saudáveis, como os grelhados, cozidos, estufados em cru, sopas, ensopados e caldeiradas;
- Utilizar especiarias e ervas aromáticas para temperar, em detrimento do sal;
- Cumprir o intervalo indicado entre refeições.



### ALIMENTAÇÃO A EVITAR:

- Açúcar ou alimentos ricos em açúcar (ex.: refrigerantes, bolos, chocolates, compotas, rebuçados);
- Alimentos ricos em gorduras saturadas e trans (ex.: produtos de charcutaria, snacks, batatas fritas);
- Bebidas alcoólicas (ex.: vinho, cerveja, bebidas brancas).



# TENHO DIABETES! E AGORA?

## NÃO SE SINTA SÓ!

É importante o apoio da família e amigos para se adaptar a um novo estilo de vida.



Existem também grupos de apoio e associações que prestam apoio na prestação dos melhores cuidados de saúde às pessoas com diabetes.



[www.apdp.pt](http://www.apdp.pt)



[www.fpad.pt](http://www.fpad.pt)

## TEST2PREVENT

### CONHEÇA SEU RISCO DE DESENVOLVER DIABETES DO TIPO 2

A Federação Internacional de Diabetes (IDF) estima que cerca de **212 milhões de pessoas**, ou metade dos adultos atualmente vivendo com diabetes, não são diagnosticados. **A maioria dessas pessoas tem diabetes do tipo 2.**

A IDF criou uma avaliação de risco on-line que visa prever o risco de um indivíduo desenvolver diabetes do tipo 2 nos próximos dez anos. O teste é baseado na Escala Finlandesa de Risco do Diabetes (FINDRISC) desenvolvida e projetada por Prof. Adj. Jaana Lindstrom e Prof. Jaakko Tuomilehto, do Instituto Nacional da Saúde e Bem-estar, Helsínquia, Finlândia.

O teste leva apenas alguns minutos para ser concluído. É uma forma rápida, fácil e confidencial de conhecer seu risco de desenvolver diabetes do tipo 2.

**COMEÇAR AGORA**



**As informações e sugestões apresentadas não dispensam a consulta de um profissional de saúde. Esclareça sempre as suas dúvidas.**



Centro Comunitário de Tires • Rua Marquês de Pombal – Tires 2785-248 S. Domingos de Rana •  
Tel. 21 444 23 56 • Fax. 21 444 77 28 • [www.cctires.org](http://www.cctires.org) • e-mail: [geral@cctires.org](mailto:geral@cctires.org)

3/3