



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



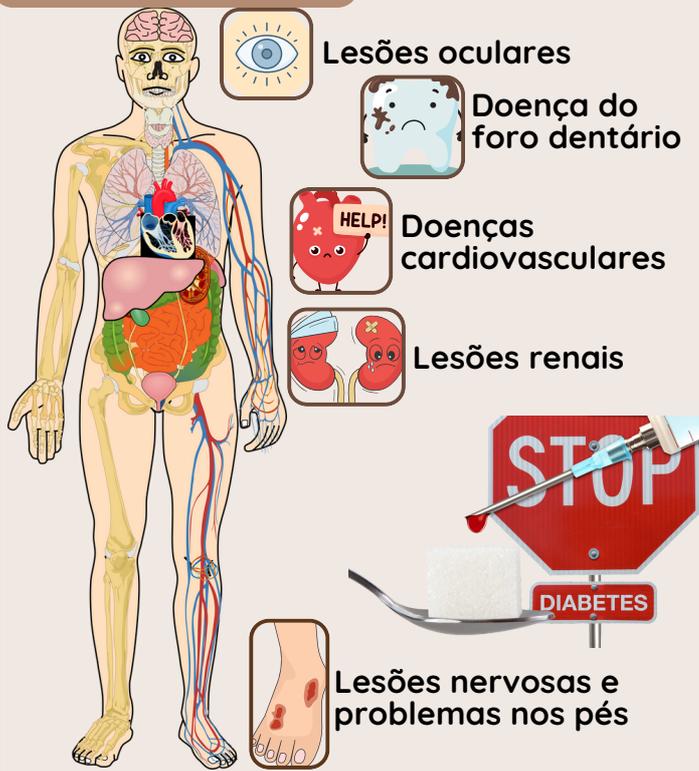
Perda de peso



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



www.fpad.pt

TEST2PREVENT

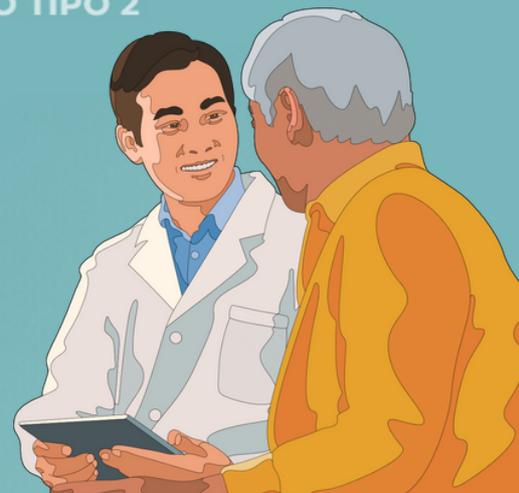
CONHEÇA SEU RISCO DE DESENVOLVER DIABETES DO TIPO 2

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 • e-mail: geral@cctires.org

3/3