

# Diabetes: compreender para controlar

## O que é diabetes?

O Diabetes é uma disfunção crônica que leva ao aumento da glicemia (açúcar no sangue), por ausência ou falha na produção de insulina, hormônio responsável pela entrada da glicose (açúcar) nas células do organismo.

## Quais os dois tipos mais comuns de diabetes?

O tipo 1 é mais comum em crianças e adolescentes e nele o pâncreas pára de produzir insulina.

O tipo 2 é mais comum em adultos, onde há falha na produção de insulina ou o organismo não deixa que ela tenha uma adequada utilização.

## Quais são os sinais e sintomas?

A doença se manifesta pelo aparecimento de vários sinais e sintomas, isolados ou ao mesmo tempo, sendo eles: sede intensa, fome intensa, cicatrização difícil e infecções na pele, perda de peso, piora da visão, impotência sexual, pressão arterial alta, urinar muitas vezes e em grande quantidade, cansaço e desânimo.

## Como prevenir o diabetes?

Tente incorporar os seguintes cuidados preventivos à sua rotina: mantenha-se dentro do peso ideal; pratique uma atividade física 3 a 4 vezes por semana; faça o controle de sua glicose periodicamente, sob supervisão médica; controle a pressão arterial; evite o fumo, o álcool e o estresse.

Qualquer pessoa pode ter diabetes, mas o risco não é igual a todos. Procure seu médico com mais frequência conforme a idade for chegando.

## Como tratar o diabético?

Por ser uma doença crônica, o diabético requer acompanhamento clínico. Ele precisa:

- alimentar-se adequadamente, com três refeições principais ao dia;
- substituir alimentos industrializados por integrais;
- evitar doces, mel, açúcar, alimentos gordurosos, álcool, fumo e muito sal;
- praticar atividades físicas regularmente;
- preservar seus finais de semana e feriados para atividades de lazer, evitando estresse;
- usar corretamente os medicamentos.

# Diabetes: educar para prevenir

## Sinais e Sintomas



Urinar com frequência



Falta de energia



Perda de peso



Sede excessiva

## Fatores de Risco



Excesso de peso



Alimentação inadequada



Sedentarismo



Histórico familiar

## Previna-se



Pratique exercício



Alimente-se bem



Mantenha o peso ideal



Caminhe

Prevenção e Promoção  
da Saúde



[www.cabergs.org.br](http://www.cabergs.org.br)  
[prevencao@cabergs.org.br](mailto:prevencao@cabergs.org.br)