

# DICAS E CUIDADOS NO CONTROLE E PREVENÇÃO DO DIABETES



SUS 



PREFEITURA  
BELO HORIZONTE

[www.pbh.gov.br](http://www.pbh.gov.br)

# O QUE É O DIABETES?

O diabetes é um conjunto de doenças caracterizadas pelo aumento do açúcar (glicose) no sangue. Ocorre pela deficiência de um hormônio chamado insulina, seja por um problema de produção ou da má utilização da insulina pelos tecidos do corpo. Quando produzida normalmente, a insulina permite o uso da glicose como fonte de energia. No diabético, como a insulina não funciona bem ou é produzida em quantidade menor, ocorre um aumento da glicose no sangue (hiperglicemia). Esse aumento, quando prolongado, leva a várias complicações.

## QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS?

- **Cansaço fácil**
- **Muita sede**
- **Emagrecimento**
- **Aumento de apetite**
- **Urina aumentada**



## COMO SABER SE TENHO DIABETES?

Através de exames laboratoriais específicos, que envolvem a dosagem da glicose no sangue. A interpretação do resultado deverá ser feita pelo médico.

- Glicemia jejum  $\geq 126$  mg/dL em duas ocasiões;
- Glicemia  $\geq 200$  mg/dL 2 horas após 75g de glicose oral (dextrosol)
- Nível plasmático de glicose aleatória  $> 200$  mg/dL associado a sinais e sintomas típicos de diabetes.

Em geral, os sintomas da diabetes nas crianças e nos jovens são muito nítidos. Nos adultos, o diabetes não se manifesta tão claramente, sobretudo no início, motivo pelo qual pode passar despercebido durante alguns anos. Os sintomas surgem

com maior intensidade quando a glicemia está muito elevada. E, nestes casos, podem já existir complicações (na visão, por exemplo) quando se detecta a doença.

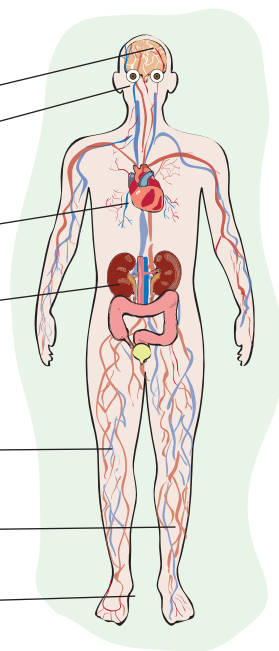
## COMO SE PREVENIR O DIABETES?

A melhor maneira de prevenir a diabetes é ter um estilo de vida saudável: uma alimentação equilibrada, evitando o abuso de doces e gorduras, e a prática de exercícios físicos regularmente. Uma dieta rica em fibras e com menor quantidade de gorduras (óleos, creme de leite, manteiga) é uma das principais recomendações da Sociedade Brasileira de Diabetes. E lembre-se: ao fazer isso você estará prevenindo outras graves doenças, como hipertensão, infarto do miocárdio, AVC, osteoporose, entre outros.

No caso do diabético, a educação é a melhor forma de prevenção das complicações da doença. O diabético tem de conhecer a sua doença: causas, efeitos e riscos – imediatos e em longo prazo. Os grandes eixos da educação do diabético são relacionados à alimentação saudável, à automonitorização (controle do peso, glicemias capilares, observação dos pés etc), à higiene corporal (cuidados com as unhas, com o calçado etc), ao reconhecimento dos sinais de complicações agudas (hipoglicemia, cetoacidose) e ao correto uso dos medicamentos prescritos.

## O DIABETES NÃO CONTROLADO PODE CAUSAR OUTRAS DOENÇAS

- **Cérebro e circulação cerebral**
- **Olhos (retinopatia)**
- **Coração e circulação**
- **Rim (nefropatia)**
- **Membros inferiores (Doença Vascular Periférica)**
- **Sistema nervoso**
- **Pé Diabético (ulceração e amputação)**



# COMO PREVENIR AS COMPLICAÇÕES?

- Controle bem a sua glicose.
- Controle bem a pressão arterial.
- **NÃO FUME!**
- Pratique exercícios físicos regularmente.
- Compareça sempre às suas consultas, tire suas dúvidas e siga as orientações da equipe de saúde.
- Vá ao oftalmologista pelo menos 1 vez ao ano e cuide bem dos seus pés!
- Observe se o seu exame de urina (microalbuminúria) está sendo feito pelo menos 1 vez ao ano!
- O tratamento do diabetes exige, além do acompanhamento médico especializado, os cuidados de uma equipe multidisciplinar. Procure seguir as orientações desses profissionais.

**Quanto mais você conhecer o Diabetes, mais fácil será controlar o açúcar do seu sangue!**



**PREFEITURA  
BELO HORIZONTE**

[www.pbh.gov.br](http://www.pbh.gov.br)