

DIABETES



A Prevenção é o melhor caminho !

O QUE É A DIABETES?

DIABETES É UMA DOENÇA CRÔNICA NA QUAL O CORPO NÃO PRODUZ INSULINA OU NÃO CONSEGUE EMPREGAR ADEQUADAMENTE A INSULINA QUE PRODUZ.

DIABETES EM NÚMEROS

Há no mundo mais de **387 milhões** de pessoas portadoras de diabetes



O Brasil possui **14 milhões** de pessoas com diabetes



Estima-se que **46%** desconhecem o diagnóstico



62% dos brasileiros têm, pelo menos, um fator de risco para o surgimento do diabetes



Fonte: Federação Internacional de Diabetes (IDF) e Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD).

QUAIS OS TIPOS EXISTENTES E QUAIS OS SINTOMAS?

TIPO 1:

EM ALGUMAS PESSOAS, O SISTEMA IMUNOLÓGICO ATACA EQUIVOCADAMENTE AS CÉLULAS BETA. APARECE GERALMENTE NA INFÂNCIA OU ADOLESCÊNCIA, MAS PODE SER DIAGNOSTICADO EM ADULTOS TAMBÉM. ESSA VARIEDADE É SEMPRE TRATADA COM INSULINA, MEDICAMENTOS, PLANEJAMENTO ALIMENTAR E ATIVIDADES FÍSICAS, PARA AJUDAR A CONTROLAR O NÍVEL DE GLICOSE NO SANGUE.

TIPO 2:

O TIPO 2 APARECE QUANDO O ORGANISMO NÃO CONSEGUE USAR ADEQUADAMENTE A INSULINA QUE PRODUZ; OU NÃO PRODUZ INSULINA SUFICIENTE PARA CONTROLAR A TAXA DE GLICEMIA. CERCA DE 90% DAS PESSOAS COM DIABETES TÊM O TIPO 2. ELE SE MANIFESTA MAIS FREQUENTEMENTE EM ADULTOS, MAS CRIANÇAS TAMBÉM PODEM APRESENTAR. DEPENDENDO DA GRAVIDADE, ELE PODE SER CONTROLADO COM ATIVIDADE FÍSICA E PLANEJAMENTO ALIMENTAR. EM OUTROS CASOS, EXIGE O USO DE INSULINA E/OU OUTROS MEDICAMENTOS PARA CONTROLAR A GLICOSE.

DIABETES GESTACIONAL

DURANTE A GRAVIDEZ, PARA PERMITIR O DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ, A MULHER PASSA POR MUDANÇAS EM SEU EQUILÍBRIO HORMONAL. A PLACENTA, POR EXEMPLO, É UMA FONTE IMPORTANTE DE HORMÔNIOS QUE REDUZEM A AÇÃO DA INSULINA, RESPONSÁVEL PELA CAPTAÇÃO E UTILIZAÇÃO DA GLICOSE PELO CORPO. O PÂNCREAS, CONSEQUENTEMENTE, AUMENTA A PRODUÇÃO DE INSULINA PARA COMPENSAR ESTE QUADRO. EM ALGUMAS MULHERES, ENTRETANTO, ESTE PROCESSO NÃO OCORRE E ELAS DESENVOLVEM UM QUADRO DE DIABETES GESTACIONAL, CARACTERIZADO PELO AUMENTO DO NÍVEL DE GLICOSE NO SANGUE. QUANDO O BEBÊ É EXPOSTO A GRANDES QUANTIDADES DE GLICOSE AINDA NO AMBIENTE INTRAUTERINO, HÁ MAIOR RISCO DE CRESCIMENTO EXCESSIVO (MACROSSOMIA FETAL) E, CONSEQUENTEMENTE, PARTOS TRAUMÁTICOS, HIPOGLICEMIA NEONATAL E ATÉ DE OBESIDADE E DIABETES NA VIDA ADULTA.

QUAIS OS SINTOMAS?

1. URINAR EXCESSIVAMENTE, INCLUSIVE ACORDAR VARIAS VEZES A NOITE PARA URINAR.
2. SEDE EXCESSIVA.
3. AUMENTO DO APÊTITE.
4. PERDA DE PESO – EM PESSOAS OBESAS A PERDA DE PESO OCORRE MESMO ESTANDO COMENDO DE MANEIRA EXCESSIVA.
5. CANSAÇO.
6. VISTA EMBAAÇADA OU TURVAÇÃO VISUAL
7. INFECÇÕES FREQUENTES, SENDO AS MAIS COMUNS, AS INFECÇÕES DE PELE.



DIABETES NA INFANCIA

- **AUMENTO DA SEDE: A CRIANÇA PASSA A BEBER MAIS ÁGUA QUE O NORMAL E, MESMO ASSIM, CONTINUA SEDENTA;**
- **AUMENTO DA DIURESE: COMO CONSEQUÊNCIA DA INGESTÃO EXCESSIVA DE ÁGUA, OCORRE UM AUMENTO NA QUANTIDADE DE URINA PRODUZIDA PELO CORPO, QUE SE REFLETE EM MAIOR FREQUÊNCIA AO BANHEIRO;**
- **PERDA DE PESO: APESAR DE UM NOTÓRIO AUMENTO DE APETITE, A CRIANÇA NÃO ENGORDA E AINDA PASSA A PERDER PESO DE FORMA REPENTINA.**

*Cresce, a cada ano,
o número de crianças
com diabetes.*



f /CanalMundoemCores i /CanalMundoemCores y /MundoemCores



PREVENÇÃO

- **PESO** – MANTENHA O SEU PESO IDEAL: PERDER CERCA DE 5 A 10% DO PESO EM EXCESSO PODE AJUDAR A PREVENIR, OU PELO MENOS RETARDAR, O DESENVOLVIMENTO DA DIABETES TIPO 2. ADOTAR UMA DIETA EQUILIBRADA E MANTER-SE ATIVO, FAZENDO EXERCÍCIO DIARIAMENTE, VÃO AJUDÁ-LO.
- **ALIMENTAÇÃO** – FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL: EVITE AS GORDURAS E COMA MAIS FRUTA (MAS NÃO SUMOS DE FRUTA), VEGETAIS E FIBRA.
- **EXERCÍCIO** – COMBATA O SEDENTARISMO: AO MANTER-SE FISICAMENTE ATIVO, O SEU ORGANISMO VAI UTILIZAR A GLICOSE (AÇÚCAR) PARA OBTER ENERGIA, O QUE AJUDA A QUE OS NÍVEIS DE GLICEMIA (AÇÚCAR NO SANGUE) NÃO SUBAM. O EXERCÍCIO TAMBÉM AJUDA A REDUZIR A RESISTÊNCIA À INSULINA. NÃO AUMENTE A INTENSIDADE DO EXERCÍCIO FÍSICO QUE FAZ HABITUALMENTE SEM CONSULTAR O SEU MÉDICO.
- **HÁBITOS TABÁGICOS** – DEIXE DE FUMAR: FUMAR AUMENTA O RISCO DE DIABETES TIPO 2. O TABACO INTERFERE NA FORMA COMO A INSULINA ATUA NO ORGANISMO, AFETANDO OS NÍVEIS DE GLICEMIA.
- **MONITORIZAÇÃO** – PRESSÃO ARTERIAL E COLESTEROL: AS PESSOAS COM PRÉ-DIABETES SÃO MAIS PROPENSAS A SOFRER UM ATAQUE CARDÍACO DO QUE AS PESSOAS COM NÍVEIS GLICÊMICOS NORMAIS, PELO QUE DEVEM MONITORIZAR REGULARMENTE A SUA PRESSÃO ARTERIAL. O COLESTEROL ELEVADO É TAMBÉM UM FATOR DE RISCO ELEVADO PARA O DESENVOLVIMENTO DA DIABETES TIPO 2.

PROJETO INTEGRADO
EXTENSIONISTA
SAÚDE

UNIFEOB

ADRIAN
EDUARDA
GIULIANO
JAQUELINE
THAYNARA BERGAMIN
THAYNARA DEFENTE

JUNE, 2 - 2021