

DIABETES: SAIBA MAIS E VIVA MELHOR

Lembre-se:

É fundamental
consultar um
profissional de saúde,
realizar os exames
regularmente e não
interromper os
medicamentos por
conta própria!

PROCURE SUA UBS

FMS
Fundação Municipal
de Saúde



Prefeitura de
Teresina

www.fms.teresina.pi.gov.br
www.susteresina.com.br
[facebook/fmsteresina](https://facebook.com/fmsteresina)



VIDA SAUDÁVEL É O PRIMEIRO PASSO PARA A PREVENÇÃO E O CONTROLE DO DIABETES



Quando o organismo não produz ou produz parcialmente a insulina ou a sua ação é deficiente, o açúcar do sangue (glicose) não vira energia para o organismo e deixa a taxa de glicose elevada, provocando o diabetes.

OS TIPOS MAIS FREQUENTES DE DIABETES SÃO:

- ❖ **Diabetes tipo 1** - Mais comum na infância e na adolescência, caracterizada pela falta de produção de insulina pelo organismo. O tratamento é feito com uso de insulina conforme a orientação médica.
- ❖ **Diabetes tipo 2** - Ocorre mais em adultos e é motivada pela queda da produção de insulina pelo organismo ou pela não utilização da insulina produzida. O diabetes tipo 2 é uma doença adquirida principalmente devido aos hábitos alimentares da pessoa. O tratamento varia desde a administração de medicamentos orais, uso de insulina e mudanças nos hábitos de vida, como dieta e atividade física, mas sempre com orientação médica.
- ❖ **Diabetes Gestacional** - Ocorre temporariamente durante a gravidez. As taxas de açúcar no sangue ficam acima do normal, mas ainda abaixo do valor para diagnóstico de diabetes tipo 2. Toda gestante deve fazer o exame de diabetes durante o pré-natal. Mulheres com a doença têm maior risco de complicações durante a gravidez e o parto.



PRINCIPAIS SINTOMAS DO DIABETES:

- ❖ Boca seca e sede constantes
- ❖ Fome exagerada
- ❖ Infecções de pele e mucosas
- ❖ Perda de peso
- ❖ Vontade constante de urinar e em grande volume
- ❖ Demora na cicatrização de feridas
- ❖ Dores nas pernas
- ❖ Vista embaçada
- ❖ Cansaço sem explicação

CASO APRESENTE ESSES SINTOMAS, PROCURE SUA UBS.

FAÇA SUA PARTE!

É possível prevenir e controlar o diabetes mantendo hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, consumo de frutas, verduras, legumes e prática de atividade física. Evitar bebidas alcoólicas, fumo e não usar drogas.

CONSULTE SEMPRE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE. REALIZE OS EXAMES DE GLICEMIA E NUNCA INTERROMPA O USO DOS MEDICAMENTOS POR CONTA PRÓPRIA.