



ATENÇÃO AO ESTÁGIO PRÉ-DIABÉTICO

A Pré-Diabetes acontece **quando o nível de glicose no sangue está alto**, mas não o suficiente para ser diabetes tipo 1 ou tipo 2;



É um importante alerta do organismo, dizendo que você precisa mudar antes que a doença se desenvolva. **É a única etapa da diabetes que ainda pode ser revertida.**

DOENÇAS RELACIONADAS E COMPLICAÇÕES



Um dos riscos é a **neuropatia diabética**, que são **danos nos nervos** que causam dor, formigamento e perda de sensibilidade, especialmente nos pés e nas pernas;



Os **problemas arteriais** causados pela diabetes prejudicam a cicatrização de feridas, aumentando o risco de infecções (que podem até levar à amputação) e geram maior risco de ataques cardíacos e derrames;



A diabetes pode danificar os vasos sanguíneos dos olhos e causar **problemas de vista (como retinopatia, catarata e glaucoma)**, que podem resultar em cegueira ou perda parcial da visão;



Pode gerar **insuficiência renal**, que pode levar à diálise ou transplante do rim.

DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A PREVENÇÃO E CONTROLE:

IN NATURA	PROCESSADO	ULTRAPROCESSADO
ABACAXI	ABACAXI EM CALDA	SUCO DE ABACAXI EM PÓ



Evite ou reduza alimentos industrializados! São pobres em nutrientes importantes (têm poucas vitaminas e minerais) e por isso são chamados de "calorias vazias", pois dão energia momentânea, mas **não nutrem**.



Passam por muitas mudanças químicas, como adição de açúcares, gorduras ruins, sal e ingredientes artificiais (como conservantes e corantes) que **fazem muito mal à saúde**



Prefira alimentos naturais e frescos (como frutas, legumes, carnes magras e cereais), eles são mais nutritivos para o seu corpo.



PARA REFLETIR

Ter diabetes não significa que você não pode viver uma vida plena e saudável. **Com os cuidados certos, é possível controlá-la e evitar complicações.**

Acompanhe a atuação da Rede Mondó pelos site:



Aponte a câmera do telefone para o **QR Code** ao lado e veja como se juntar a nós.

www.redemondo.org.br

Siga-nos também nas redes sociais!

@redemondo

PROGRAMA

ReDE+

SAÚDE

VAMOS FALAR SOBRE Q

DIABETES



REDE MONDÓ

NÚCLEO DE SAÚDE

anup. SOCIAL

VALE

BRÉVES DE SAÚDE

CONTEÚDO TÉCNICO: ROKSANNY CARNEIRO
CARRIJO (CRM 16734)
COORDENAÇÃO: FRANCINE ZANETTI
CRIAÇÃO: ESTÚDIO MEMO

A DIABETES AFETA MILHARES DE PESSOAS NO BRASIL E NO MUNDO.

Ela é uma doença que pode gerar medo e muitas dúvidas, mas viemos trazer as principais informações que você precisa para **entender, prevenir e buscar tratamento. Vamos lá?**



O QUE É A DIABETES?

- * É uma síndrome metabólica em que o corpo não consegue usar a **glicose** (açúcar no sangue) de forma correta;
- * O corpo não produz insulina suficiente (ou não consegue usar a insulina que produz), por isso **as taxas de açúcar no sangue ficam altas de forma permanente (hiperglicemia).**



A **insulina** é um **hormônio** que ajuda a **glicose a entrar nas células do corpo para ser usada como energia.**

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?



Muita sede e fome excessiva;



Perda de peso sem motivo;



Urinar com frequência;



Infecções frequentes;



Visão turva;



Fadiga.

DIFERENÇAS DOS TIPOS DE DIABETES

DIABETES TIPO 1

CAUSAS:

- O corpo **não produz** insulina.
- É uma **doença autoimune**, o que significa que o próprio corpo ataca as células que produzem insulina.

QUANDO DESCOBRE?

- Aparece geralmente na **infância ou adolescência**, mas **pode ser descoberta na vida adulta também.**

TRATAMENTO

- **Aplicar insulina todos os dias;**
- Controlar a **alimentação;**
- Fazer **exercícios** regularmente;
- **Medir o açúcar no sangue** (glicose) várias vezes ao dia;

DIABETES TIPO 2

CAUSAS:

- O corpo não usa a insulina corretamente (**resistência à insulina**).
- Ligado ao **estilo de vida** (sobrepeso, má alimentação, etc.);
- Pode ter um **componente genético** como fator de risco para desenvolver a doença.

QUANDO DESCOBRE?

- É **mais comum em adultos**, mas crianças e adolescentes também podem ter.

TRATAMENTO

- Medicamentos orais ou, **em alguns casos, insulina.**
- **Alimentação saudável.**
- **Exercícios** físicos regularmente.
- Perda de peso, se necessário.
- **Monitorar o açúcar no sangue** (glicose).

RESUMO DAS DIFERENÇAS:

1

TIPO 1: O corpo não produz insulina e precisa de injeções diárias.

2

TIPO 2: O corpo não usa a insulina direito e pode ser tratado com alimentação, exercícios, medicamentos e, às vezes, insulina.



Ambos os tipos de diabetes exigem acompanhamento médico e mudanças no estilo de vida.



COMO IDENTIFICAR?

O diagnóstico é feito com exames de sangue que **medem o nível de glicose no sangue**, para ver se estão acima da normalidade:

TABELA DE GLICEMIA POR IDADE

Faixa Etária	Glicemia de Jejum (mg/dL)	Glicemia Pós-Prandial (mg/dL)
Crianças	70 — 100 mg/dL	< 140
Adultos	70 — 99 mg/dL	< 140
Idosos	70 — 110 mg/dL	< 140

Glicemia Pós-Prandial - Nível de glicose na corrente sanguínea cerca de 10min após uma refeição.



Mas **somente um profissional de saúde pode fechar o diagnóstico!** Procure avaliação médica, especialmente se você tem fatores de risco como sobrepeso, sedentarismo, pressão alta ou histórico familiar de diabetes.