

Prevenir é a melhor opção!

- Mantenha uma **alimentação** saudável e equilibrada;
- Adeque a quantidade de **calorias** ingeridas **atividade exercida**;
- Mantenha um **peso** adequado;
- Pratique **exercício físico** regularmente;
- Cumpra a **medicação** prescrita;
- Cuide dos seus **pés** diariamente.



Contactos

USF Alviela
Rua Comendador José Gonçalves Pereira
Edifício Social e de Saúde - 2000-493 Pernes
Telef. 243449365



Fonte de imagem: Diersman

TIPOS DE DIABETES

TIPO 1	TIPO 2
NÃO ESTÁ ASSOCIADA A PERDA DE PESO	MESMO COM FATORES GENÉTICOS, ESTÁ ASSOCIADO COM O EXCESSO DE PESO
É UMA DOENÇA AUTOIMUNE	O CORPO PASSA A TER RESISTÊNCIA A INSULINA, OU SEJA, PERDE A CAPACIDADE PARA RESPONDER AOS EFEITOS DO HORMÔNIO
É TRATADA COM INJEÇÕES DE INSULINA E NÃO PODE SER CONTROLADA COM OUTRO MEDICAMENTO	DEPENDENDO DO CASO PODE SER TRATADO COM MEDICAMENTOS

Mod. UL.SLEZÍRIA - 403.24

Fonte de imagens: Google; Mega imagem



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
LEZÍRIA



USF Alviela



SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

O que é a Diabetes?

- Doença crónica caracterizada pelo **aumento dos níveis de açúcar** (glicose) no sangue;
- A glicose é utilizada como fonte de energia, mas precisa de insulina para a deslocar do sangue para os músculos ou cérebro;
- Ocorre quando o corpo não consegue usar bem a insulina (hormona que controla a glicose);
- Quando há produção insuficiente de insulina ou esta não atua normalmente, surge a **hiperglicemia** (taxa elevada de açúcar no sangue);
- **A hiperglicemia mantida no tempo leva ao aparecimento da Diabetes;**
- No decurso da sua evolução poderá apresentar complicações.

Tipo de Diabetes Diabetes tipo I

- Surge nas crianças e jovens. Não está relacionada ao estilo de vida, pelo que o seu aparecimento não é evitável e requer um tratamento com insulina.

Diabetes Tipo II

- Pode surgir em qualquer idade, habitualmente na idade adulta;
- A obesidade, os erros alimentares, sedentarismo e a hereditariedade são os principais causas;
- Controlo de peso, exercício físico regular e alimentação saudável são a base do tratamento;
- Associa-se medicação (oral e/ou insulina), se necessário;
- É importante **controlar** os **fatores de risco**: hipertensão, tabagismo, colesterol.
- Deve ser avaliada em **consulta** médica, de enfermagem, fazer análises e rastreio da retinopatia diabética (olhos);
- A avaliação da hemoglobina glicada (**HbA1c**) é importante para saber a média da glicémia nos últimos 3 meses, (idealmente inferior a 7%);
- É importante **cumprir o plano de vacinação** em específico vacina gripe/covid, tétano e pneumocócica.

Mau Controlo e Complicações

- Com a evolução da Diabetes, podem surgir **complicações** que se relacionam com alterações nos vasos e nervos;
- Para **evitar** estas complicações será necessário um bom controlo da Diabetes, da pressão arterial e colesterol. Não fumar, controlar o peso e praticar exercício físico.

