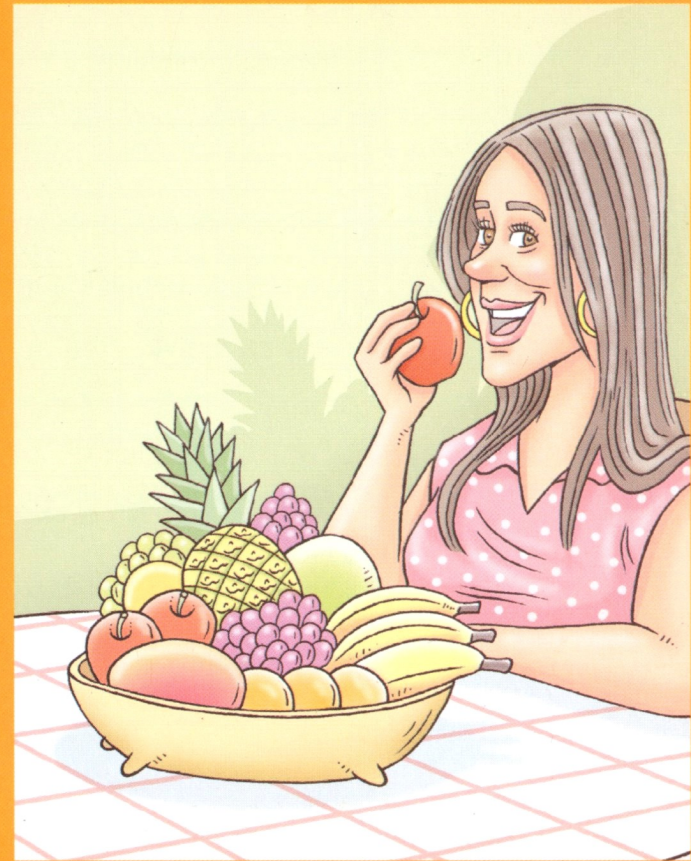


Ministério
da Saúde

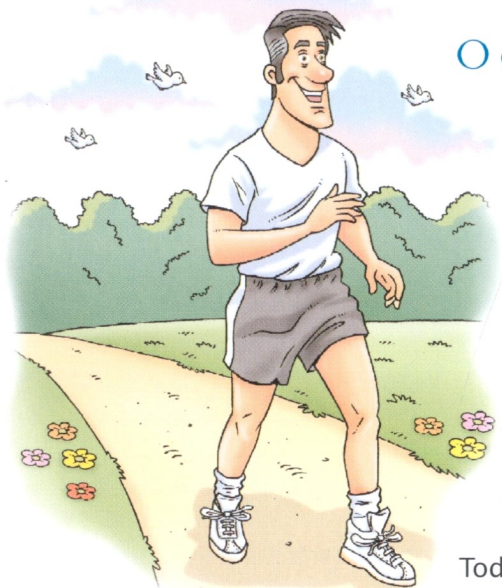


DIABETES MELLITUS



A VIDA É PARA SER VIVIDA.
NÃO A TRANSFORME EM AMARGURA
SÓ PORQUE VOCÊ É DOCE.

DIABETES MELLITUS É UMA DOENÇA CRÔNICA METABÓLICA QUE SE CARACTERIZA POR AUMENTO DE AÇÚCAR NO SANGUE



O QUE VOCÊ PODE SENTIR?

- 🍷 fraqueza, tremores;
- 🍷 suor, fome excessiva;
- 🍷 tontura, dor de cabeça ou dificuldade em concentrar-se;
- 🍷 aumento da frequência urinária;
- 🍷 sede excessiva.

QUEM É DIABÉTICO?

Toda pessoa que ao realizar exame de sangue e encontrar glicemia (açúcar no sangue) maior do que 126 mg/dl em jejum ou acima de 200 mg/dl nas outras horas do dia.

COMO TRATAR O DIABÉTICO?

Por ser uma doença crônica, o diabético requer acompanhamento clínico. Ele precisa:

- 🍷 alimentar-se adequadamente, com três refeições principais ao dia, incluindo uma fruta ou leite entre essas refeições;
- 🍷 substituir alimentos industrializados por integrais;
- 🍷 evitar doces, mel, açúcar, alimentos gordurosos, álcool, fumo e muito sal;

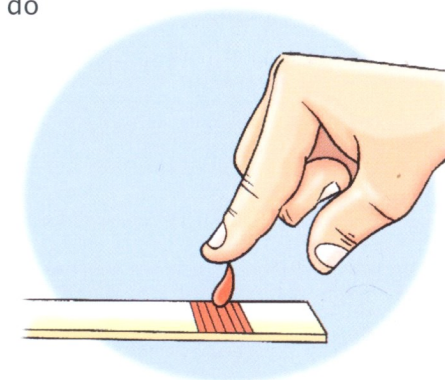
- 🍷 praticar atividades físicas regularmente;
- 🍷 preservar seus fins de semana e feriados para atividades de lazer, evitando o estresse;
- 🍷 usar corretamente os medicamentos.

QUAIS AS COMPLICAÇÕES DA DOENÇA?

- 🍷 hipertensão arterial (pressão alta);
- 🍷 nefropatia (doença renal);
- 🍷 retinopatia (perda visual significativa);
- 🍷 pé diabético (úlceras e amputações).

COMO PREVENIR ESSAS COMPLICAÇÕES?

- 🍷 melhorar o controle glicêmico com mudanças de hábitos de vida, tais como: alimentação adequada, exercícios físicos regulares, controle do peso e da pressão arterial, evitar o fumo e o álcool;
- 🍷 usar sapatos confortáveis, hidratar os pés e tratar as micoses e calosidades.



PREVINA-SE!

Qualquer pessoa pode ter diabetes, mas o risco não é igual para todos. Procure seu médico com mais frequência conforme a idade for chegando.