

**IMPORTANTE!**

*A Associação de  
Diabéticos de Brasília*

*pode te ajudar.*

*Procure-nos*

*para obter mais*

*informações*

*e para lutar*

*pela garantia*

*de uma melhor*

*qualidade*

*de vida*

*para os*

*diabéticos.*

Associação de Diabéticos de Brasília  
Sede Provisória: Av. L2 Sul, Qd. 605  
Centro de Saúde n° 06  
Telefone: (061) 244-2129  
Brasília-DF

Coordenação de Doenças  
Crônico-Degenerativas  
e Coordenação de IEC/PNE  
Ministério da Saúde

Apoio:



Organização Pan-Americana de Saúde  
Organização Mundial de Saúde



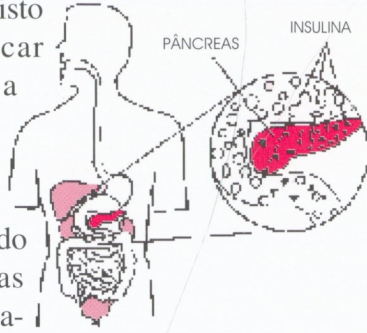
Por uma melhor  
**QUALIDADE**  
DE  
**VIDA**  
para o diabético

Compromisso  
de todos.

## ● O que é diabetes?

Diabetes Mellitus, ou apenas diabetes, é uma alteração do organismo causada pela falta ou atuação deficiente da insulina produzida pelo pâncreas. Quando isto acontece, o açúcar (glicose) começa a aumentar no sangue. É a chamada hiperglicemia.

Ao contrário do que a maioria das pessoas pensa, o diabetes não é um problema simples, pois ele pode trazer sérias complicações para os olhos, rins, nervos, coração e também pernas e pés.



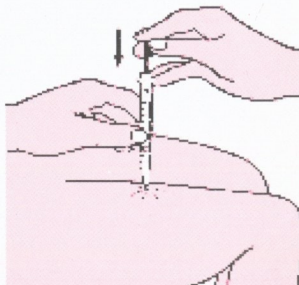
## ● Tipos mais comuns de diabetes

**Diabetes Tipo 1:** ocorre frequentemente em crianças e jovens.

**Tratamento:** o uso de insulina é fundamental para a vida. Há ainda a necessidade de mudar os hábitos alimentares; praticar exercícios físicos regularmente e instruir-se sobre diabetes.

**Diabetes Tipo 2:** esta forma de diabetes é a mais comum em adultos, sendo que 80% das pessoas com esse tipo de diabetes são obesas.

**Tratamento:** alcançar um peso adequado é essencial para os diabéticos tipo 2. É preciso também mudar os hábitos alimentares; praticar exercícios físicos regularmente;



evitar o fumo e bebidas alcoólicas; instruir-se sobre diabetes e, se necessário, usar comprimidos ou insulina.

## ● Quem pode ter diabetes?

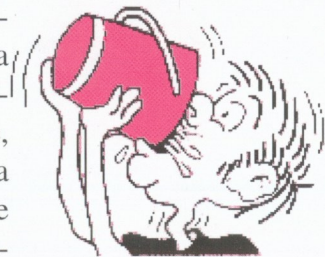
*Qualquer pessoa pode ter diabetes, mas o risco não é o mesmo para todas.*

**Atenção para os principais sinais de alerta do Diabetes Tipo 2:**

- aumento de peso (obesidade)
- falta de exercícios físicos
- alimentação com excesso de massas, gordura e açúcar
- hereditariedade (casos de diabetes na família)
- idade acima de 40 anos
- hipertensão arterial
- colesterol e triglicerídios elevados no sangue



Além dos sinais de alerta, observar a presença dos seguintes sintomas: muita sede, urinar muito, muita fome, sensação de fraqueza, visão alte-



rada, emagrecimento exagerado, dor nas pernas, infecções frequentes (pele, urina e genitais).

## ● É POSSÍVEL TER DIABETES E NÃO SABER?

*Sim, pois pode acontecer que pessoas com Diabetes Tipo 2 não tenham nenhum dos sintomas anteriormente citados. Por isso é muito importante estar atento aos sinais de alerta e procurar um serviço de saúde. É indicado também fazer o exame de sangue (glicemia) periodicamente para verificar a taxa de açúcar.*

## ● Como evitar o diabetes tipo 2

O diabetes tipo 2 pode ser evitado adotando-se, na nossa vida diária, medidas simples como: controlar a alimentação reduzindo a quantidade de alimentos gordurosos, doces e massas; fazer exercícios físicos regularmente; evitar bebidas alcoólicas; controlar o peso.

