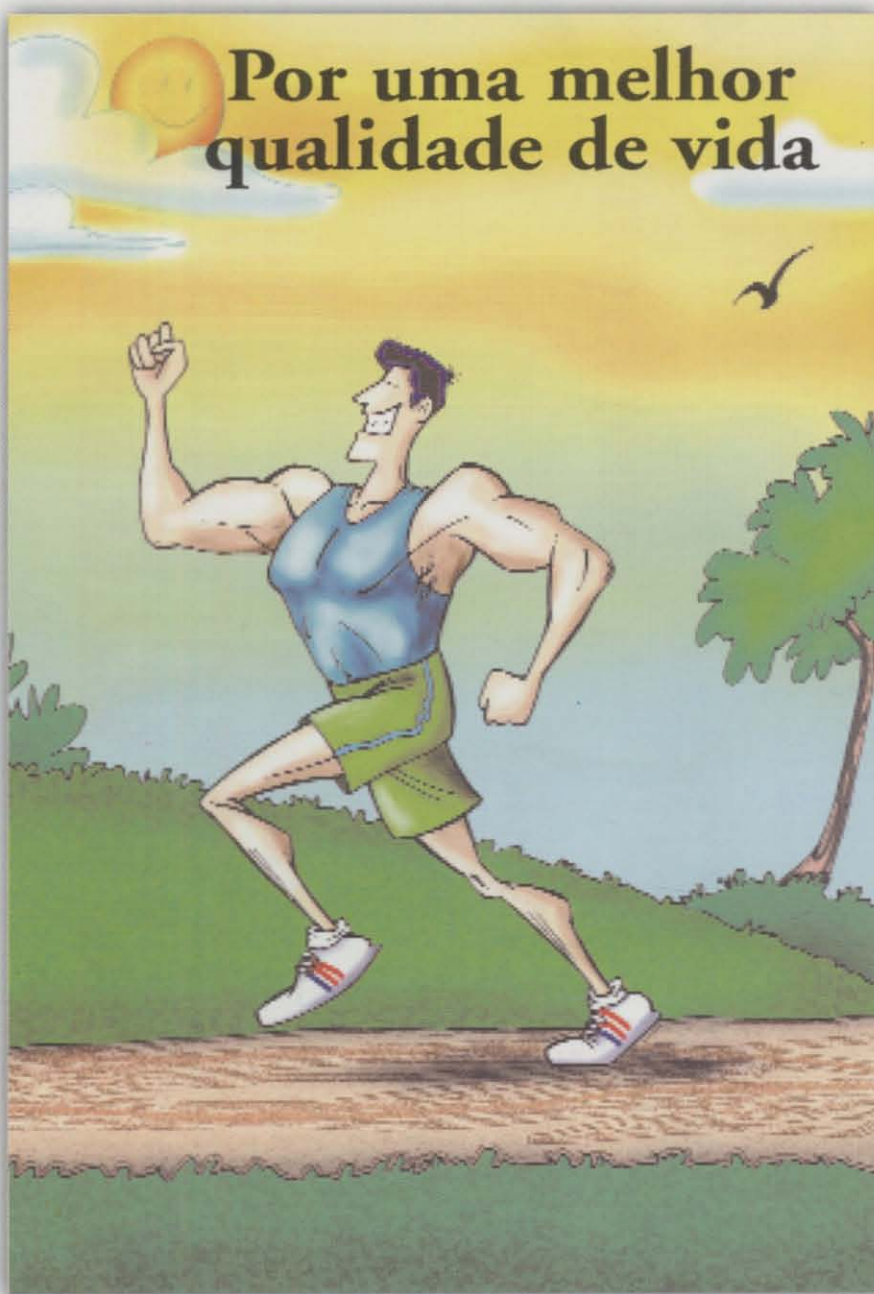


# Prevenindo o Diabetes

Por uma melhor qualidade de vida



## O QUE É DIABETES?



*Diabetes Mellitus* – ou apenas Diabetes – é uma alteração do organismo causada pela falta de insulina ou quando a insulina está presente no organismo, mas não atua eficazmente. A insulina é a responsável pela utilização do açúcar (glicose) como fonte de energia para o corpo.

## COMO AGE O DIABETES?

O açúcar começa a aumentar no sangue, causando complicações para os olhos, rins, nervos, coração, pernas e pés, podendo, em alguns casos, causar impotência sexual.

## TIPOS MAIS COMUNS DE DIABETES

### TIPO 1



Ocorre mais em crianças, jovens e adultos jovens.

### TIPO 2

Mais comum em adultos, geralmente acima de 40 anos de idade e, na maioria, são pessoas com excesso de peso.



## TRATAMENTOS

### TIPO 1

Uso de insulina, dieta alimentar contendo massa, cereal, proteína e gordura de forma equilibrada, horários regulares de refeição e atividades físicas.



### TIPO 2



Alcançar peso adequado (emagrecer), atividades físicas regulares, evitar fumar e bebidas alcoólicas. Na maioria dos casos, o diabetes tipo 2 é controlado só com estes cuidados, usando antidiabéticos orais ou insulina, quando necessário.

## QUEM PODE FICAR DIABÉTICO?

Qualquer pessoa! Mas se você tem algumas das condições a seguir, terá mais chances:

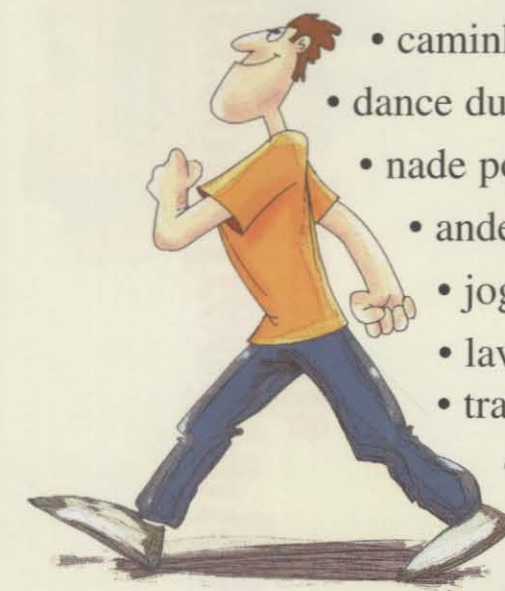
- ◆ familiares com diabetes
- ◆ excesso de peso
- ◆ vida sem atividades físicas
- ◆ pressão alta
- ◆ mais de 40 anos de idade
- ◆ estresse
- ◆ abuso alimentar
- ◆ excesso de bebidas alcoólicas
- ◆ colesterol e triglicérides altos
- ◆ alimentação com excesso de massa, gorduras e açúcar
- ◆ mulher que teve filho, pesando mais de 4 quilos, ao nascer



## COMO PREVENIR O DIABETES TIPO 2 E TER UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL?

(SESI/Santa Catarina e UFSC – Programa Lazer Ativo)

Se no seu trabalho você não gasta muita energia, faça atividades físicas pelo menos três vezes por semana. Escolha uma delas:



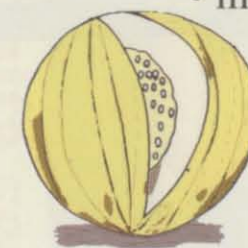
- caminhe três quilômetros em 35 minutos
- dance durante 30 minutos
- nade por vinte minutos
- ande de bicicleta por 30 minutos
- jogue voleibol por 45 minutos
- lave e encere carro por 45 minutos
- trabalhe no jardim por 45 a 60 minutos
- corra 2 quilômetros em 15 minutos
- suba e desça escadas durante 15 minutos



Na sua alimentação, diminua os alimentos gordurosos, fritos, doces e massas. Adote um novo hábito.

Coma 5 porções de frutas e verduras diariamente. Uma porção equivale a :

- 1 fatia média de melão ou mamão
- meia xícara de frutas ou verduras (cruas, cozidas ou congeladas)
- 1 xícara de salada de folhas verdes
- 1 copo grande ou 250 ml de suco de frutas

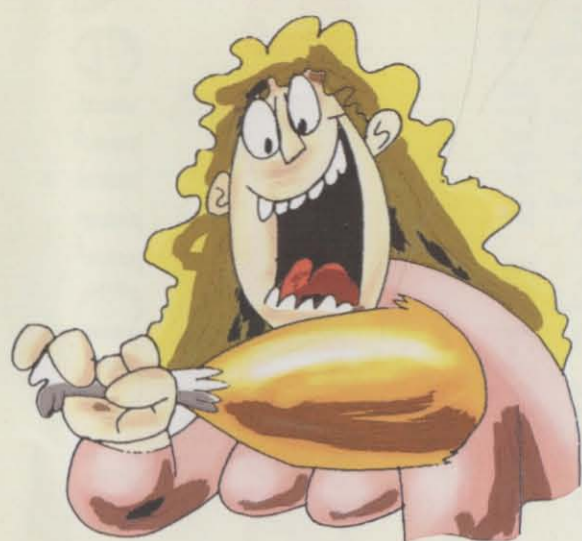


CNI  
SESI

GOVERNO  
FEDERAL

MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

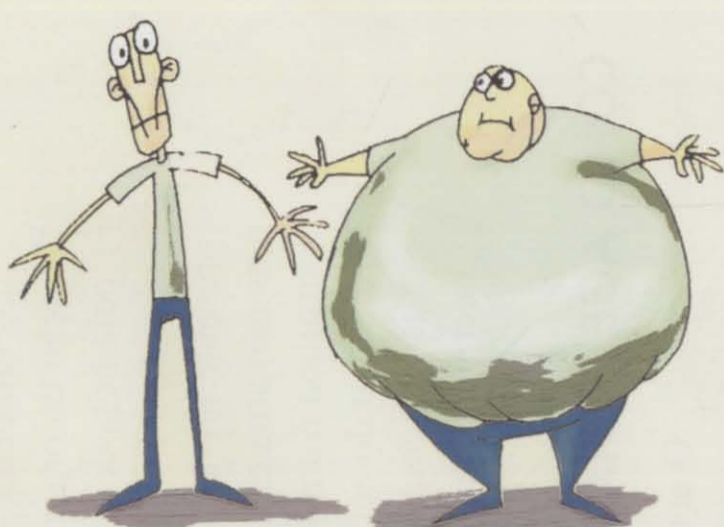
# SINAIS DE ALERTA DO DIABETES



**muita fome**



**muita sede**



**emagrecimento ou ganho de peso exagerado**



**urina muito**



**dor nas pernas**

**sensação de fraqueza, cansaço físico e sonolência**



**infecções frequentes de pele, urina e genitais**



**SE VOCÊ TIVER ALGUNS DESTES SINAIS DE ALERTA, PROCURE O AMBULATÓRIO DO SESI OU OUTROS SERVIÇOS DE SAÚDE.**

## TELEFONES DO SESI NOS ESTADOS

|                                 |                             |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| AC (68) 229-6566                | MA (98) 971-2436 • 222-4412 | RJ (21) 558-2272 ramal 234  |
| AL (82) 336-2277 • 981-2235     | MT (65) 624-0121            | RN (84) 204-6245 • 982-6050 |
| AP (96) 214-1229                | MS (67) 789-9130            | RS (51) 347-8587 • 347-8572 |
| AM (92) 622-3726 ramal 251      | MG (31) 284-5161            | RO (69) 224-4888 ramal 204  |
| BA (71) 343-1307                | PA (91) 276-3567 • 276-3312 | RR (95) 623-9480 ramal 262  |
| CE (85) 244-9002                | PB (83) 310-5402            | SC (48) 231-4285 • 231-4303 |
| DF (61) 362-6011/6012/6126/6143 | PR (41) 350-7061            | SP (11) 832-4170 • 260-2954 |
| ES (27) 324-8088 • 324-8404     | PE (81) 445-5176            | SE (79) 245-2563            |
| GO (62) 219-1337                | PI (86) 218-3000            | TO (63) 414-1110 ramal 326  |

Departamento Nacional do SESI - SBN Ed. Roberto Simonsen 10º Andar - Brasília-DF • Telefones: (61) 317-9306 / 317-9353 / 317-9308 • Fax: (61) 317-9323 • <http://www.sesi.org.br>

