

Diabetes

O que você precisa saber



O que é?

O diabetes é um grupo de doenças metabólicas caracterizadas por hiperglicemia e associadas a complicações, disfunções e insuficiência de vários órgãos, especialmente olhos, rins, nervos, cérebro, coração e vasos sanguíneos.

Tipos de Diabetes

Diabetes Tipo 1 - Ocorre pela ausência ou insuficiência de produção de insulina no organismo.

Diabetes Tipo 2 - Nesse caso o pâncreas produz insulina, porém as células não respondem adequadamente a ela.

Diabetes Gestacional - Aparece ou é detectada pela primeira vez na gravidez.



O diabetes tipo 2 ocorre geralmente em pessoas obesas com mais de 40 anos de idade, embora atualmente, também tem sido diagnosticado com maior frequência em jovens, em virtude de maus hábitos alimentares, sedentarismo e estresse do dia a dia.

Fatores de Risco

- Idade maior que 40 anos;
- Sobrepeso;
- Sedentarismo;
- Obesidade Central;
- Caso de Diabetes na família;
- Hipertensão Arterial;
- História de macrosomia ou diabetes gestacional;
- Ovários policísticos;
- Doença cardiovascular, cerebrovascular ou vascular periférica.

Principais Sintomas

Os 4 Ps

Poliúria

Urina Excessiva

Polidipsia

Sede Excessiva

Polifagia

Fome Excessiva

Perda de Peso

Perda Significativa de Peso

Como Prevenir

- **Faça atividades físicas;**
- **Durma bem;**
- **Controle o stress;**
- **Coma devagar e evite grandes intervalos entre as refeições;**
- **Evite gordura e açúcares,;**
- **Reduza o consumo de álcool;**
- **Caso tenha sintomas, procure orientação médica.**

Fontes:

**Manual de Atenção Integral à Saúde e Ministério da Saúde
Sociedade Brasileira de Diabetes**

Baixe o App



**Clinica de Cuidados Primários
Fundação Real Grandeza
Valsa Saúde**

**Rua Barata Ribeiro 244 - Loja A
Copacabana**

Contato:

WhatsApp (21) 97194-3580

Telefone: (21) 3936-5910

clinica@valsasaude.com.br

www.valsasaude.com.br

**Linha de cuidado - Fundação Real Grandeza -
0800 021 3602**