

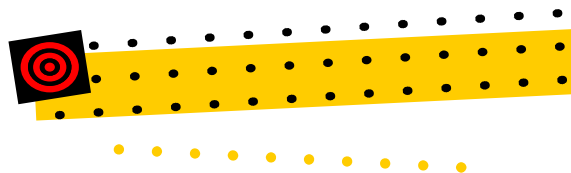
## Factos sobre a diabetes

A diabetes é a quarta maior causa de morte na maioria dos países desenvolvidos;

Existe 194 milhões de diabéticos em todo o mundo e prevê-se que em 2025 aumente para 330 milhões;

A probabilidade de uma pessoa com diabetes necessitar de hospitalização é 3 vezes superior à de quem não sofre desta doença.

Actualmente perto de 1 milhão de portugueses sofre de diabetes.



Elaborado por Enfª Manuela Gonzalez.

## A Diabetes



- ▶ O que é ?
- Tipos de diabetes.
- Sintomas.
- Controlo da diabetes

  
**USF Arsmédica**  
UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR  
*A Saúde é para Todos*

## ▶ O que é a diabetes ?

É uma doença crónica em que o açúcar (glicose) no sangue (glicémia) sobe para valores acima dos normais. A diabetes aparece quando, por falta de insulina ou por resistência à sua acção, o organismo não consegue utilizar o açúcar que nos chega através da digestão dos alimentos. Se o açúcar não é utilizado acumula-se no sangue ultrapassando os valores normais.

### Tipos de diabetes

Existem dois tipos principais de diabetes:

**Diabetes tipo 1-** o organismo não produz insulina. Exige tratamento com insulina.

Surge habitualmente em jovens.

**Diabetes tipo 2-** O organismo ainda produz insulina, mas a quantidade não é suficiente ou não é eficaz. Pode ser controlada com uma alimentação adequada, exercício físico regular e se necessário com medicamentos.

Surge em idades mais avançadas e é mais frequente.



### Sintomas

Os sintomas mais comuns são:

- Sede constante e intensa;
- Fome constante e difícil de saciar;
- Urinar em grande quantidade e mais vezes que o normal;
- Sensação de boca seca;
- Fadiga;
- Visão turva;
- Comichão no corpo (principalmente ao nível dos órgãos genitais)

### Controlo da diabetes



Para se conseguir controlar a diabetes, deve-se avaliar e manter a glicemia dentro dos valores recomendados. É importante ainda controlar o **peso, tensão arterial, colesterol e triglicéridos**.

É fundamental ainda:

- Uma alimentação saudável;
- Exercício físico regular;
- Cumprir o regime terapêutico instituído pelo médico;
- Não fumar.

