



GOVERNO DO **Rio de Janeiro**

SECRETARIA DE
SAÚDE



NovembroAzul

14 de Novembro - Dia Mundial do Diabetes

O que é Diabetes:

Diabetes mellitus é uma doença crônica não transmissível, de origem metabólica, caracterizada pelo excesso de glicose no sangue e na urina, que surge quando o pâncreas deixa de produzir ou reduz a produção de insulina ou ainda quando a insulina não é capaz de agir de maneira adequada.

O diabetes pode ser classificado, de acordo com sua patogênese, em:

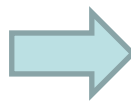


Diabetes tipo 1 ou juvenil



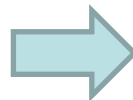
diminuição de insulina causada pela destruição de células do pâncreas.

Diabetes tipo 2 ou tardio



as células do pâncreas aumentam a produção de insulina e, ao longo dos anos, a resistência à insulina acaba por levar essas células à exaustão.

Diabetes gestacional



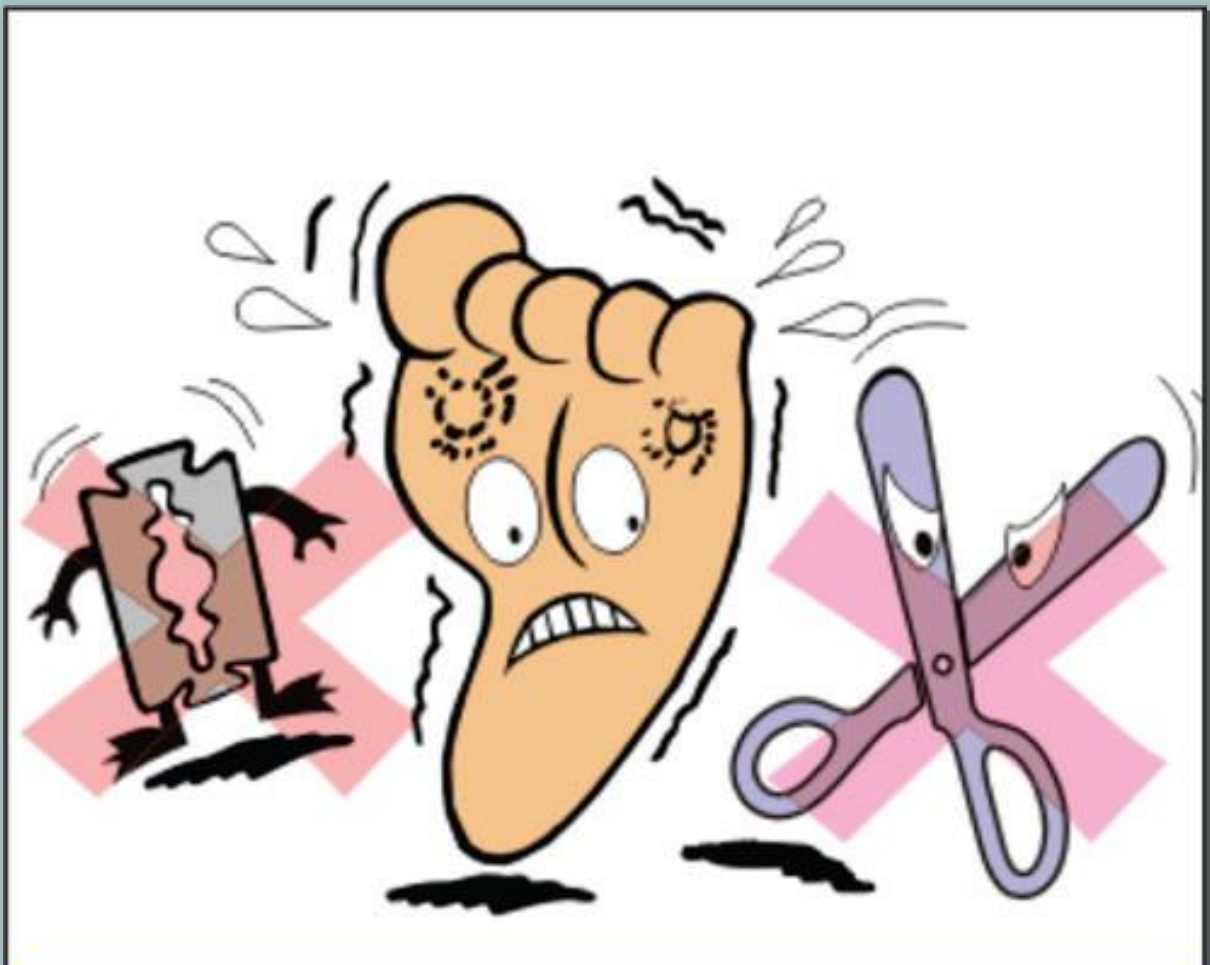
temporária e tratável.

OBS: Diabetes mellitus e Diabetes insipidus são doenças distintas que assemelham-se apenas pela poliúria estabelecida.

DIABETES INSIPIDUS > caracteriza-se por um distúrbio na síntese, secreção ou ação do hormônio antidiurético (ADH), que pode resultar em síndromes poliúricas (aumento da frequência ou volume de urina), com excreção aumentada de urina hipotônica (mais diluída) e, por vezes, polidipsia (sede aumentada).

SINAIS DE ALERTA PARA DIABETES:

- **Aumento do volume de urina;**
- **Aumento de apetite;**
- **Aumento da sede e de ingestão de líquidos;**
- **Perda acentuada de peso;**
- **Cansaço;**
- **Visão turva;**
- **Demência;**
- **Infecções na gengiva;**
- **Feridas de difícil cicatrização, entre outros.**



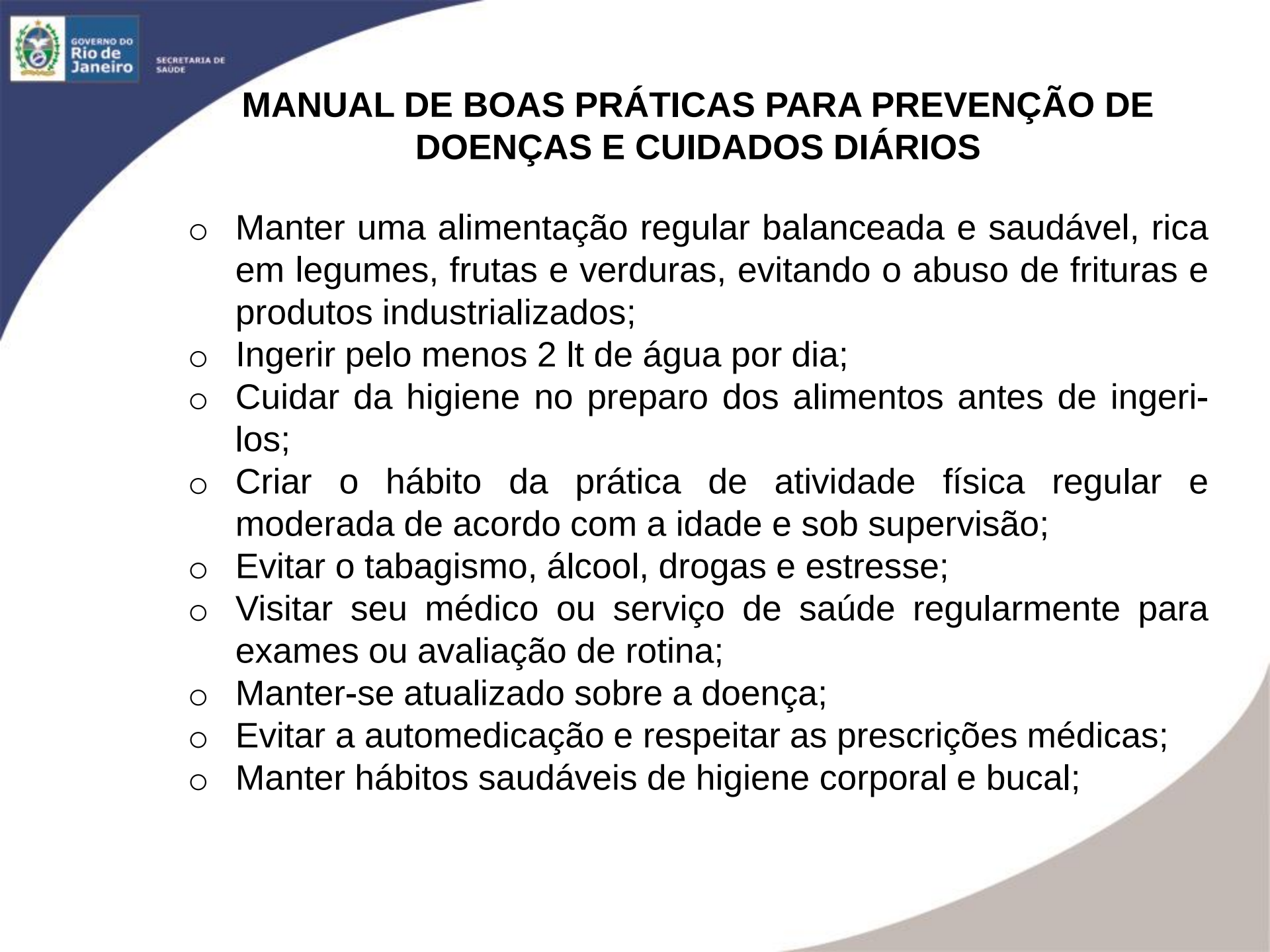
**NÃO TENTE RETIRAR CALOS OU
VERRUGAS. NUNCA USAR TESOURA
OU ESTILETE.**



PROBLEMAS DECORRENTES DA FALTA DE CUIDADOS COM O DIABETES

Dentre os inúmeros problemas decorrentes da falta de acompanhamento médico, os mais comuns são:

- ☐ Cegueira;
- ☐ Perda dos dentes;
- ☐ Má cicatrização de feridas na pele e membros;
- ☐ Falência dos rins levando à diálise;
- ☐ Amputação de membros;
- ☐ Morte.



MANUAL DE BOAS PRÁTICAS PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS E CUIDADOS DIÁRIOS

- Manter uma alimentação regular balanceada e saudável, rica em legumes, frutas e verduras, evitando o abuso de frituras e produtos industrializados;
- Ingerir pelo menos 2 lt de água por dia;
- Cuidar da higiene no preparo dos alimentos antes de ingeri-los;
- Criar o hábito da prática de atividade física regular e moderada de acordo com a idade e sob supervisão;
- Evitar o tabagismo, álcool, drogas e estresse;
- Visitar seu médico ou serviço de saúde regularmente para exames ou avaliação de rotina;
- Manter-se atualizado sobre a doença;
- Evitar a automedicação e respeitar as prescrições médicas;
- Manter hábitos saudáveis de higiene corporal e bucal;

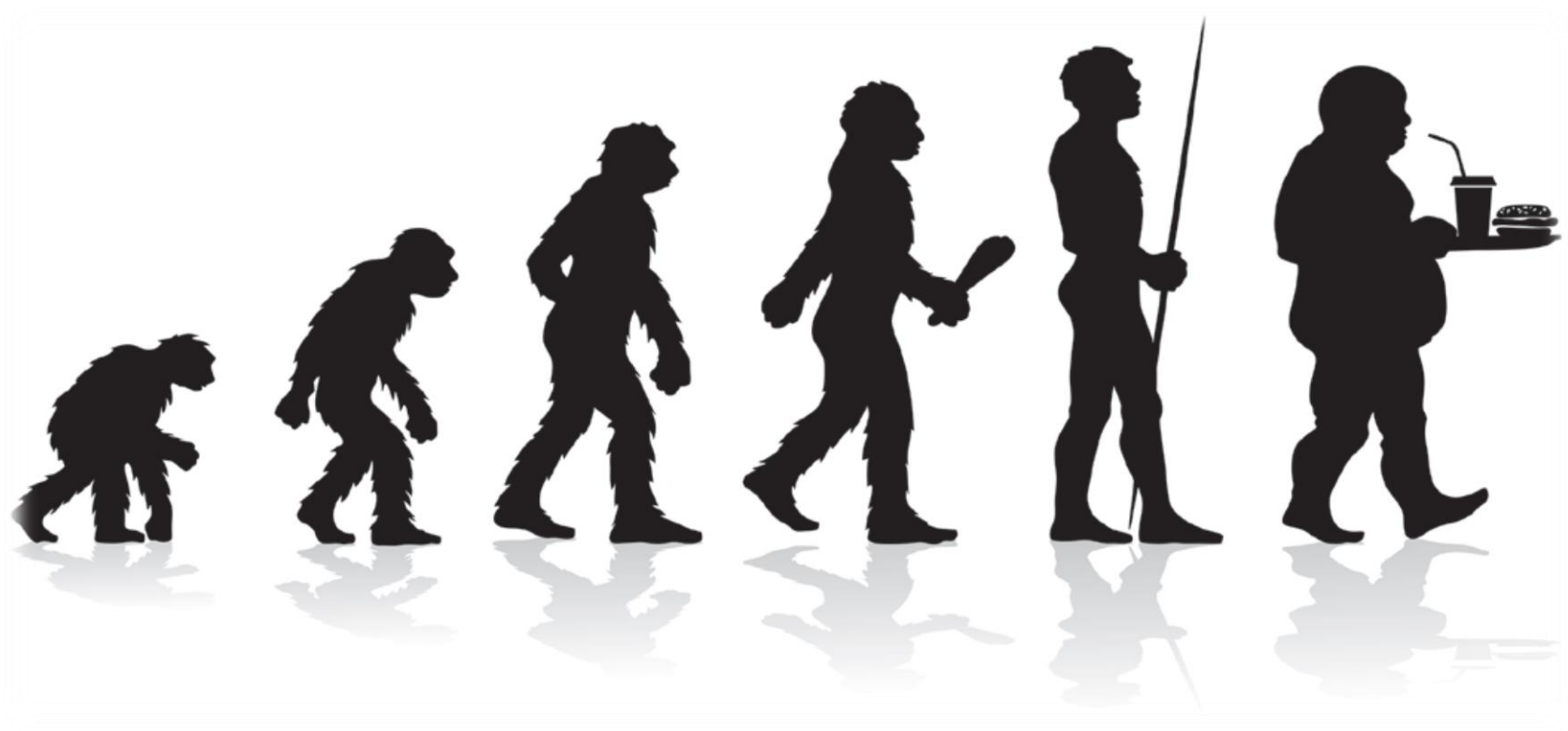


GOVERNO DO
Rio de
Janeiro

SECRETARIA DE
SAÚDE



DCNT
DOENÇAS CRÔNICAS
NÃO TRANSMISSÍVEIS



- Uso de calçados e meias adequados ao seu tamanho, sem emendas, confortáveis e que protejam seus pés, evitando chinelos e sandálias abertas (inspecionar o interior dos calçados fechados antes de usá-los pois podem conter pequenos objetos que possam vir a machucá-lo);
- Use algum documento que o identifique como portador de Diabetes em caso de emergência;
- Faça a monitorização glicêmica domiciliar diária do sangue (pré e pós-prandial).

Tais práticas certamente auxiliarão no controle dos níveis de açúcar no sangue, combaterão a obesidade, o sedentarismo, auxiliarão na melhora da circulação sanguínea, em articulações mais saudáveis e na melhoria da qualidade de vida.



**Não quero tratar as sequelas,
Eu quero evita-las!!!**



Obrigada!

Enfª Rose Paz
DCNT-SES/RJ