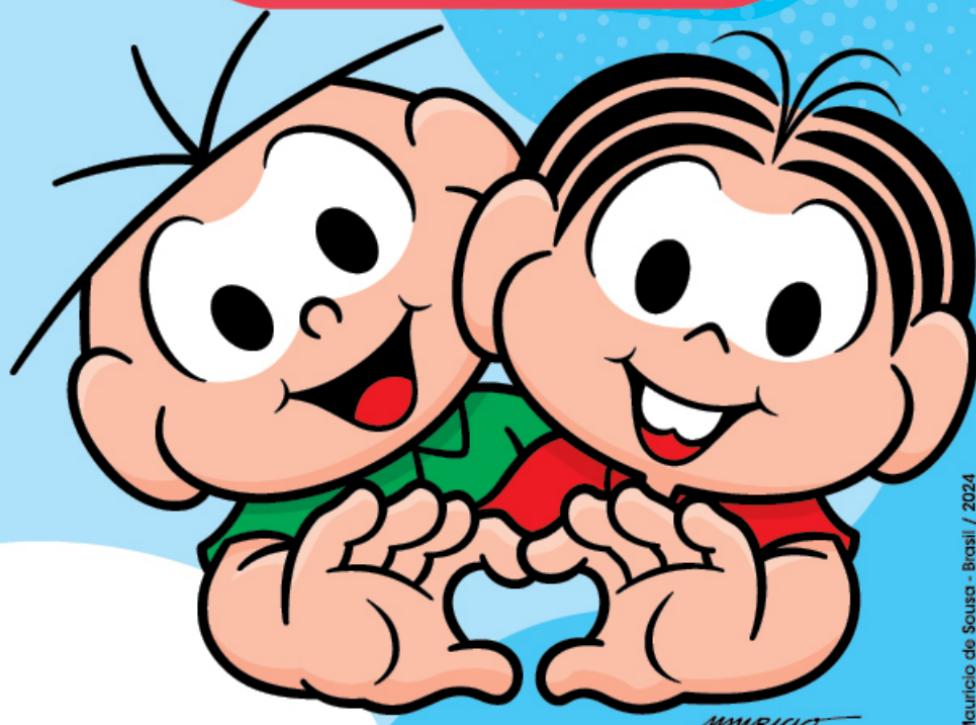


# Conhecendo o Diabetes



INSTITUTO  
MAURICIO  
DE SOUSA

**Diabetes**  
**Brasil**

TURMA DA  
**Mônica**®

# Apresentação

Fundada em 1980, a **ADJ Diabetes Brasil** é uma ONG, que recebe gratuitamente pessoas com diabetes, familiares, profissionais de saúde e comunidade em geral.

Oferece atendimentos nas áreas de enfermagem, nutrição, psicologia, podologia, direitos, entre outros.

🌐 [www.adj.org.br](http://www.adj.org.br) 📸 [@adjdiabetesbrasil](https://www.instagram.com/adjdiabetesbrasil)

Conteúdo:



Design e  
Ilustrações:

*MSURICIO  
DE SOUZA*  
PRODUÇÕES



# **Sua saúde é o seu bem maior!**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença.

A saúde física pode ser representada como um corpo em funcionamento pleno, nutrido e ativo.

- ✓ Autocuidado é destinar um tempo para você mesmo, olhar para si.
- ✓ Ter hábitos saudáveis pode retardar o aparecimento de doenças.
- ✓ Fazer exames periodicamente pode ajudar no diagnóstico precoce.
- ✓ Ter uma vida com qualidade depende de você.
- ✓ Alimentação e atividade física têm impacto direto na sua saúde, proporcionando sensação de bem-estar.



## Comer bem

A alimentação equilibrada garante ao nosso corpo todos os nutrientes que ele precisa e está diretamente ligada às escolhas dos alimentos em todas as fases da vida, não apenas na quantidade, mas também na qualidade.

Escolher alimentos mais saudáveis trará qualidade à sua vida. Isto não quer dizer que tudo tem que mudar. É uma questão de equilíbrio.

Uma boa conduta é evitar os alimentos ultraprocessados. Vamos descascar mais e desembalar menos.

## Em movimento

A atividade física regular é fundamental para a saúde de todo o corpo. São recomendados pelo menos 30 minutos por dia. O importante é escolher aquela atividade que mais lhe agrade e que fisicamente você tenha condições de realizar.

- **Controla o peso**
- **Melhora as articulações**
- **Ajuda no controle do colesterol e triglicírides**
- **Diminui a pressão arterial**
- **Melhora a resistência à insulina**
- **Melhora a resistência física e a força muscular**
- **Ajuda no fortalecimento dos ossos**

*MANRÚCIO*



## O que é Diabetes?

É uma doença crônica caracterizada pelo aumento da glicemia (açúcar no sangue), que acontece quando o corpo não produz insulina ou existe uma deficiência na ação da mesma.



## O que é Insulina?

A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas. A principal função da insulina é favorecer a entrada da glicose nas células para gerar energia. Quando acontece a falta da insulina ou defeito na sua ação ocorre um aumento no nível de glicose no sangue caracterizando a hiperglicemia.

## Diabetes tem cura?

Ainda não há cura para o diabetes. Mas, felizmente, hoje existem vários recursos para seu controle, evitando, assim, que a doença evolua e gere impacto em sua saúde.



MURILLO

## Quais são os tipos de Diabetes?

### Pré-diabetes

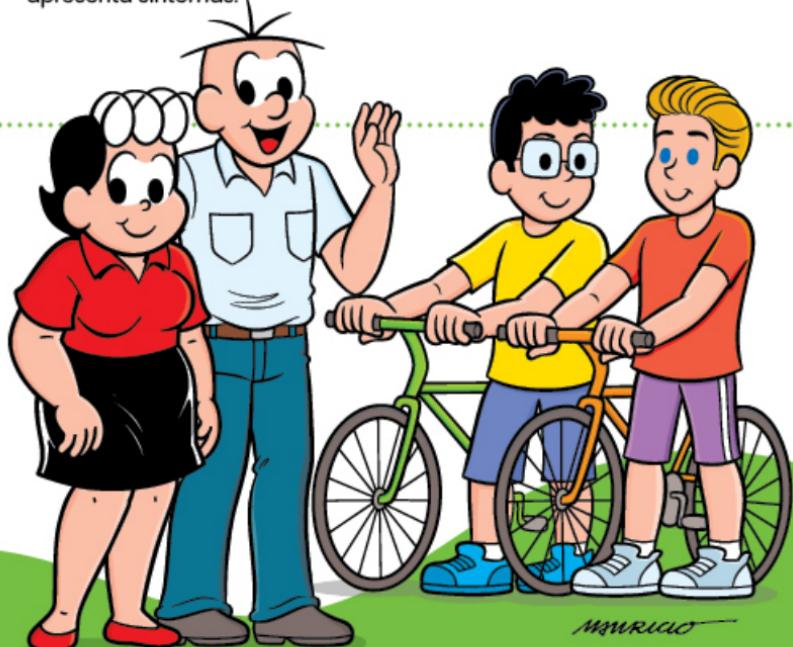
É uma situação em que a glicose do sangue apresenta uma alteração, mas não é o diagnóstico de diabetes. Podemos considerar um momento intermediário entre a glicose normal e o diabetes. Pode ou não ser tratado com medicamentos.

#### Principais causas:

- Histórico familiar de diabetes tipo 2
- Estar acima do peso ou com obesidade
- Alimentação inadequada
- Sedentarismo
- Diabetes gestacional
- Pressão alta
- Síndrome do ovário policístico

#### Sintomas

- Por ser uma alteração sutil de glicemia, em geral, o pré-diabetes não apresenta sintomas.



## Diabetes Tipo 2

É quando acontece uma diminuição da produção ou deficiência na ação da insulina. É mais comum em adultos, mas pode ser diagnosticado em crianças e adolescentes também. Geralmente é tratado com medicamento oral.

### Principais causas

- Idade
- Histórico familiar de diabetes tipo 2
- Estar acima do peso ou com obesidade
- Pressão alta
- Alteração de glicemia prévia/pré-diabetes
- Sedentarismo
- Alimentação inadequada
- Diabetes gestacional
- Fumo



## Diabetes Tipo I

É uma doença autoimune, onde a produção de insulina é interrompida, elevando assim os níveis de açúcar no sangue. O diabetes tipo 1 é mais comum em crianças e adolescentes, mas pode ocorrer em adultos. O tratamento medicamentoso consiste na aplicação diária de insulina.

### Causa

- Destrução das células produtoras de insulina (beta) pelo próprio organismo.



## Diabetes Gestacional

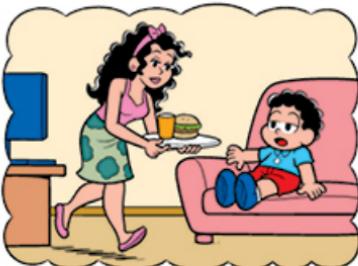
Acontece quando a mulher apresenta alterações de glicemias durante o período gestacional, sem histórico prévio de diagnóstico de diabetes. O diabetes pode ou não permanecer após o nascimento do bebê. Pode ser tratado com alimentação adequada e prática de atividade física ou ainda com insulina ou medicamento oral, se necessário.



## Sintomas do Diabetes

### Tipo 1, Tipo 2 e Gestacional

- Muita fome com perda de peso
- Muita sede
- Muito xixi
- Cansaço



Mauricio

Independentemente do tipo do diabetes, quem definirá o melhor tratamento para cada pessoa é o médico, estando ele sempre associado à uma alimentação saudável e atividade física regular.

**Os sintomas aparecem quando já é tarde. Por isso, o acompanhamento médico deve ser periódico.**

**Faça como a Turma da Mônica, estimule seus pais e familiares a se cuidarem.**

Alta taxa de glicose  
no sangue  
(>180mg/dl)

## HIPERGLICEMIA

### Principais sinais e sintomas:

- Sede
- Fome
- Aumento da frequência e do volume urinário
- Perda rápida de peso
  - Cansaço
- Dores nas pernas
- Visão alterada
  - Náuseas
- Hálito com cheiro de fruta estragada ou cetona
- Boca e pele secas (desidratação)
- Respiração rápida
- Sonolência até a perda da consciência

### Como tratar:

- Beber água para prevenir e/ou tratar a desidratação.
- Com esses sintomas, não praticar atividade física.
- Procurar atendimento médico para rever o tratamento.



MAURICIO

### Principais sinais e sintomas:

- Fraqueza
- Mal-estar
- Fome
- Palidez
- Suor frio
- Tremores
- Calor
- Irritação/agitação
- Dor de cabeça
  - Ansiedade
  - Tontura
- Coração acelerado (taquicardia)
- Visão alterada
- Confusão mental
- Sonolência, podendo chegar ao desmaio e à convulsão

### Como tratar:

- Um copo de água com uma colher de sopa de açúcar  
OU
- Um copo de refrigerante não diet/light  
OU
- Um copo de suco de fruta concentrado  
OU
- Um sachê de glicose  
OU
- Uma colher de sopa de mel  
Aguardar 15 minutos, se não houver alteração nos valores de glicemia, repetir o processo.

### Em caso de perda de consciência:

- Não oferecer nada via oral.
- Providenciar atendimento médico.

## HIPOGLICEMIA

Baixa taxa de glicose  
no sangue  
(<70mg/dl)

Se tiver dúvidas,  
converse com seu  
médico!



Rua Padre Antonio Tomas, 213 – Água Branca –  
São Paulo – SP

📞 (11) 3675-3266 / (11) 97148-0465

Siga nas redes  @adjdiabetesbrasil