

COMO EVITAR OU MANTER A DIABETES CONTROLADA?



Consuma alimentos frescos e saudáveis, evitando gorduras e açúcares



Reduza o consumo de sal (use alternativas como ervas)



Não fumar
Evitar ou reduzir o consumo de álcool



Mantenha um peso saudável



Evite o sedentarismo e pratique atividade física regularmente



Discuta com a sua equipa de saúde qual o valor alvo de glicémia

Tome a medicação diariamente como prescrito

Medir e registar a glicémia regularmente



DIABETES E SAÚDE CARDIOVASCULAR



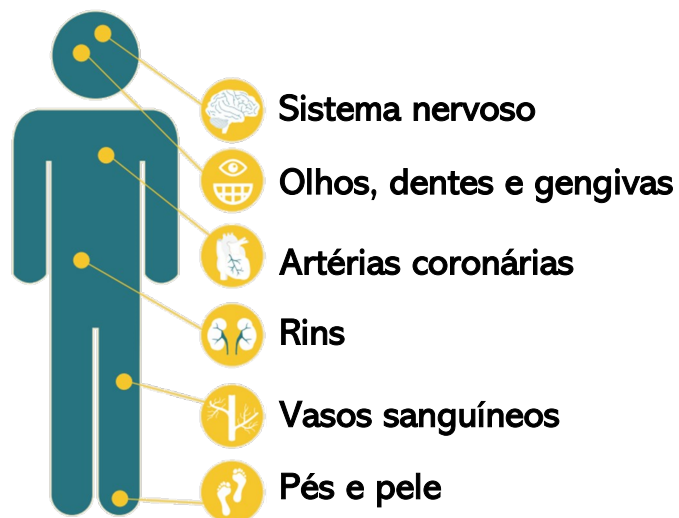
Sabia que um **diabético** tem **5 vezes mais probabilidade de ter uma doença cardíaca**, reduzindo a esperança média de vida entre 5 a 15 anos?

A **Diabetes Mellitus** ocorre quando o pâncreas não é capaz de produzir insulina em quantidade suficiente, e/ou quando a insulina não a tua de modo eficaz.

A **insulina** é a hormona responsável por transportar a glicose (açúcar) do sangue para o interior das células, para ser utilizada como fonte de energia.

O **açúcar** provém dos doces, mas também da fruta, do pão, da massa, da batata e do arroz, que em excesso contribui para o **envelhecimento prematuro e endurecimento das paredes das artérias**, levando ao aparecimento precoce das doenças cardiovasculares.

A Diabetes não detetada ou não controlada é o **principal fator de risco** para doenças do:



QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS?



COMO SE FAZ O DIAGNÓSTICO?

Quando se verifica **um ou mais dos seguintes parâmetros** nas análises sanguíneas:

- Glicemia em jejum $\geq 126\text{mg/dl}$;
- Sintomas clássicos + glicemia ocasional $\geq 200\text{mg/dl}$;
- Glicemia $\geq 200\text{mg/dl}$ às 2 horas, na prova de tolerância à glicose oral (PTGO);
- Hemoglobina glicada A1c (HbA1c) $\geq 6,5\%$.

Numa pessoa assintomática, deve ser confirmado numa segunda análise, após uma a duas semanas.