

FATORES DE RISCO PARA DM TIPO 2

- Idade;
- Etnia;
- História familiar;
- Sedentarismo e obesidade;
- Dieta hipercalórica;
- Tabagismo;
- Colesterol alto;
- Hipertensão arterial;
- Síndrome do ovário poliquístico;
- Diabetes na gravidez.

A DIABETES CAUSA SINTOMAS?

Habitualmente não causa sintomas, mas quando os valores de açúcar no sangue são muito elevados podem surgir:

- Sede e fome excessivas;
- Urinar em grande quantidade e com frequência;
- Cansaço fácil;
- Perda de peso.

COMPLICAÇÕES

Quando a diabetes não é controlada, podem ocorrer complicações como:

- Doenças cardiovasculares e renais;
- Cegueira;
- Feridas e úlceras nos pés;
- Disfunção sexual.

COMO PREVENIR?

- Alimentação equilibrada;
- Evitar alimentos açucarados ou com muita gordura;
- Praticar exercício físico;
- Manter um peso saudável;
- Evitar tabaco e bebidas alcoólicas;
- Controlar a sua tensão arterial.

**Prevenir a diabetes está ao
alcance de todos!**

Diana Palma | Diva Oliveira | Paulo Lucas
Internos de Medicina Geral e Familiar



DIABETES MELLITUS



Dia Mundial da Diabetes

14 de novembro de 2022

O QUE É A DIABETES?

Ocorre quando o organismo não é capaz de manter o nível de açúcar – ou glicose – no sangue dentro dos limites normais, por déficit ou inexistência de insulina.

INSULINA: Hormona produzida pelo pâncreas, responsável por transportar a glicose do sangue para o interior das células, para a produção de energia.

Há dois grandes grupos de diabetes:

- **Diabetes Mellitus (DM) tipo 1:** quando o pâncreas não consegue produzir insulina;
- **Diabetes Mellitus (DM) tipo 2:** quando o pâncreas produz insulina em quantidades insuficientes ou a insulina existente não atua de forma eficaz. Este é o tipo de diabetes mais comum.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- **Fracionar** a alimentação, comendo com intervalos de 3/4 h, no máximo;
- Incluir alimentos ricos em **fibra** nas refeições (ex: legumes crus ou cozinhados, consumo de sopa às refeições) e **2-3 peças de fruta** por dia;
- Ingerir **pão de mistura** ou outro rico em fibra, fora das principais refeições, e evitar pão branco;
- Privilegiar o uso de ervas aromáticas e especiarias em **substituição do sal**;
- Os alimentos selecionados não devem ter adição de açúcar e deverão ter baixo teor de gordura, preferindo **azeite** a gorduras saturadas;
- Beber pelo menos **1,5 L de água/dia**;
- Preferir rótulos nutricionais verdes.

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 15-8,75g	entre 0,75-2,5g	entre 25-11,25g	entre 0,3-0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

**BEBIDAS
POR 100 mL**

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3-17,5g	entre 1,5-5g	entre 5-22,5g	entre 0,3-1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

**ALIMENTOS
POR 100 g**

EXERCÍCIO FÍSICO

EXERCÍCIOS INTENSOS	EXERCÍCIOS MODERADOS	EXERCÍCIOS LEVES
 Corrida 30 min / 45 min / 1 h (piso plano e regular)	 Caminhada 30 min / 45 min (piso plano e regular)	 Caminhada 30 min
 Caminhada rápida 30 min / 45 min / 1 h (piso plano e regular)	 Dança 1 hora	 Passar o cão 30 min
 Ciclismo 30 min / 45 min / 1 h	 Hidroginástica 50 min	 Passar de bicicleta 30 min / 45 min / 1 h
 Treino de força 1 hora	 Corrida lenta 30 min / 45 min	
 Natação 50 min	 Subir lanços de escadas	

PILARES TERAPÊUTICOS



Alimentação



Medicação



Exercício