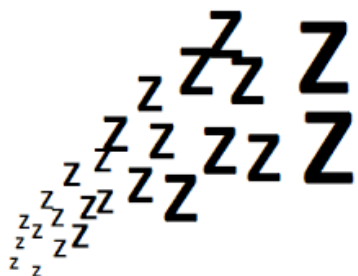


Tenha um sono descansado

Estudos recentes sugerem que uma duração do sono inadequada (menos de 6 horas ou mais de 10) aumenta o risco de desenvolver diabetes uma vez que provoca um aumento de açúcar no sangue e insulinoresistência.



Esteja atento ao seu corpo

Consulte a sua equipa de saúde se:

- Sentir mais sede do que é habitual.
- Aumentar o número de vezes que tem de ir urinar.
- Estiver a perder peso de forma inexplicada.

A diabetes é uma doença que **afeta** 387 **milhões** de pessoas em todo o mundo.

Em Portugal há mais de 1 milhão de diabéticos e estima-se que há 44% ainda por diagnosticar.

É importante **prevenir** e fazer um **diagnóstico precoce** para evitar as complicações da doença, tais como enfarte agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, doença renal, cegueira ou neuropatia.

Bibliografia

Programa Nacional para a Diabetes, DGS 2017

Risk factors for type 2 diabetes mellitus - UpToDate

Clinical presentation and diagnosis of diabetes mellitus in ... - UpToDate

Prevention of type 2 diabetes mellitus - UpToDate

Elaborado por: Rute Millán, Fátima Tavares, Antonietta

Denaro



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa

Tel: 213913220

e-mail: condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt

Maio de 2018



PREVENIR A DIABETES



Factores de Risco

- **História familiar**
- **Obesidade**
- **Sedentarismo**

Portanto é importante...

Não engordar



- O pâncreas produz insulina de acordo com o nível de açúcar no sangue para que este entre nas células.
- A obesidade contribui para que o açúcar não consiga entrar nas células e fique no sangue.
- O grau de resistência à insulina e a incidência de diabetes tipo 2 são mais elevados nos indivíduos com obesidade abdominal.
- A reversão da obesidade diminui o risco de desenvolver diabetes tipo 2 e, em pacientes com doença estabelecida, melhora o controlo glicémico.

Praticar exercício físico

- Um estilo de vida sedentário, com ou sem aumento de peso, aumenta o risco de diabetes.
- Caminhe em marcha moderada 30 minutos, 5 dias por semana.

Ter uma alimentação equilibrada e diversificada



- Equilibre a ingestão de alimentos com a sua actividade.
- Privilegie a comida caseira.
- Coma vegetais, frutos secos, grãos integrais e azeite.
- Coma 3-5 porções de fruta diária.
- Uma porção de fruta equivale (exemplo):
 - 1 laranja.
 - 1 maçã.
 - 10 bagos de uva.

- Consuma produtos lácteos.
- Evite gorduras saturadas e bebidas açucaradas.
- Evite o consumo de bolos, doces e produtos de pastelaria.
- Evite o sal, especialmente se é hipertenso.
- Pode beber café, de preferência sem açúcar.
- O álcool não tem uma implicação direta no desenvolvimento da diabetes mas tem implicações na sua saúde pelo que deve ser consumido com moderação.

Deixar de fumar



Estudos sugerem que o risco de desenvolver diabetes aumenta com o número de cigarros fumados.

O tabaco:

- aumenta a concentração de açúcar .
- prejudica a sensibilidade à insulina.
- aumenta a gordura abdominal.