

FATORES DE RISCO PARA DESENVOLVER DIABETES TIPO 2

- ✓ Histórico familiar
- ✓ Excesso de peso
- ✓ Má alimentação
- ✓ Sedentarismo



PRINCIPAIS SINTOMAS

Na maioria das vezes é assintomática. Porém, em estágios mais avançados pode cursar com:



Cansaço



Urinar com frequência



Perda de peso



Sede excessiva



LEMBRE-SE

Manter-se ativo promove uma mudança radical no corpo. Com a prática regular de exercícios, a autoestima aumenta, melhora a estética corporal, a resistência física e a produtividade.

Fonte: Sociedade Brasileira de Diabetes - 2019/2020

Elaborado em setembro de 2021



DIABETES

O cuidado começa na prevenção

AI
Atenção Integral à Saúde

Unimed 
Vale do Cai/RS

ANS - nº 313211

Unimed 
Vale do Cai/RS

Cuidar de você,
esse é o plano.

O QUE É DIABETES?

O Diabetes mellitus é uma doença crônica diagnosticada pelo aumento da glicose (açúcar) no sangue. A glicose junto com a insulina, hormônio fabricado pelo pâncreas, são o combustível que o organismo utiliza para funcionar.

A liberação da insulina acompanha os altos e baixos das taxas de glicose durante 24 horas. A harmonia precisa ser perfeita, nenhuma das duas pode sobrar ou faltar. No diabetes, há falta completa ou parcial da insulina.

TIPO 1

10%
dos casos

TIPO 2

90%
dos casos



DIABETES TIPO 1

Nestes casos o pâncreas não produz insulina em quantidade suficiente, pois o próprio sistema imune da pessoa destrói as células que produzem o hormônio. Algumas vezes, está associado a outras doenças autoimunes e em menor proporção, a causa da destruição das células beta é desconhecida e, nesse caso, chama-se diabetes tipo 1 idiopático.



DIABETES TIPO 2

Esse tipo de diabetes caracteriza-se por alterações metabólicas que levam a uma resistência da ação da insulina no organismo. Pessoas com histórico familiar, sobrepeso, sedentarismo e maus hábitos alimentares têm mais chances de desenvolver diabetes tipo 2.



DIABETES GESTACIONAL

O Diabetes Gestacional é uma alteração transitória da glicose, que ocorre durante o período gestacional, com resolução após o término da gestação, na maioria das vezes. Apesar disso, o Diabetes Gestacional é um fator de risco para o desenvolvimento posterior de Diabetes tipo 2.



CUIDE-SE!

Quase metade dos óbitos por infarto ou AVC, são de diabéticos. Quando a taxa de glicose não está controlada, a doença amplia o risco de problemas cardiovasculares, perda da visão e falência renal.

Os nervos também são atingidos pelo diabetes sem controle. É a neuropatia diabética, em que há perda de sensibilidade dos pés ou das mãos: a pessoa pode ferir-se e não perceber.

É importante para o diabético fazer o autoexame diário dos pés, controle alimentar, exercícios, exames de sangue e urina frequentes e mapeamento da retina.

