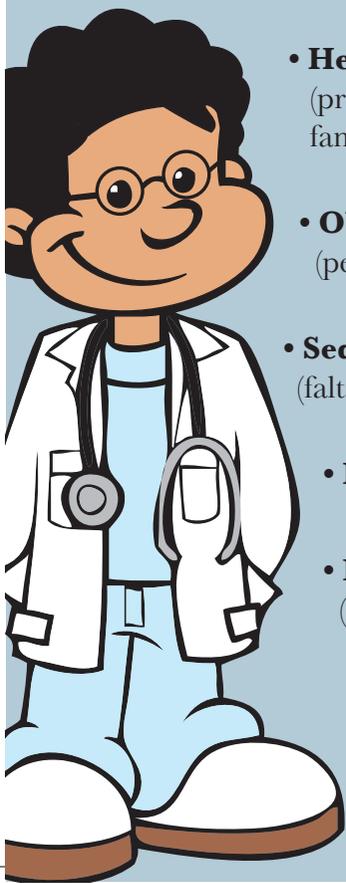


Quem pode ter DIABETES?

Qualquer pessoa pode ter diabetes, mas o risco não é igual para todos.

Os seguintes factores – chamados de risco – estão geralmente associados à diabetes:

- **Hereditariedade**
(presença de diabéticos na família)
- **Obesidade**
(peso muito elevado)
- **Sedentarismo**
(falta de actividade física)
- **Idade acima dos 40 anos**
- **Hipertensão arterial**
(pressão alta)



NOTA: A informação contida neste folheto é complementar das recomendações fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação as substitui.



Adaptado do folheto “Diabetes. Conheça mais e aprenda a viver melhor.” do Ministério da Saúde do Brasil
Revisão: Dr.^a Dulce Dupret



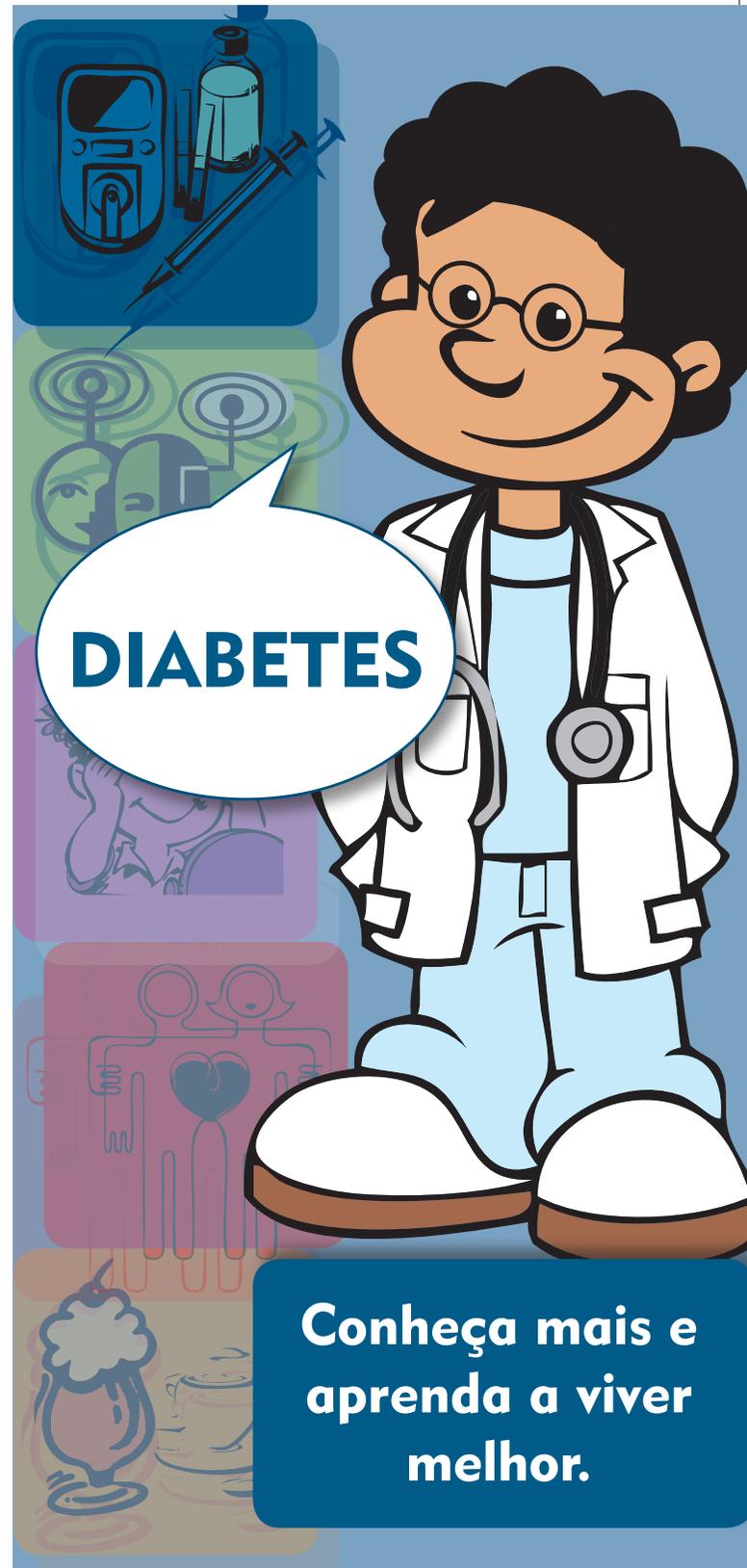
Ministério da Saúde
Centro Nacional de Desenvolvimento Sanitário

Escritório dos Fundos e Programas das Nações Unidas



DIABETES

Conheça mais e aprenda a viver melhor.





O que é a Diabetes?

Também conhecida por *Diabetes mellitus*, é uma doença causada pela ausência ou diminuição da insulina – hormona produzida pelo pâncreas, o que causa o aumento da taxa de açúcar (glicose) no sangue.

A diabetes pode ser do **tipo 1**, mais frequente em crianças e jovens,



Ou do **tipo 2**, mais comum em adultos.



Principais sintomas

Desânimo, fraqueza e sonolência

Tontura

Sede intensa

Perda de peso



Muita fome

Urina em excesso



Se você tiver factores de risco e alguns sintomas acima listados, procure o Serviço de Saúde, pois isso pode indicar que você tem diabetes.

Viva bem com a diabetes

Se é diabético, a sua qualidade de vida pode melhorar muito se adoptar estas medidas:

- Pratique actividades físicas diariamente
- Controle o peso
- Evite bebidas alcoólicas e fumo
- Diminua as preocupações e o nervosismo
- Siga rigorosamente o tratamento recomendado pela equipa de saúde
- Controle a alimentação, reduzindo a quantidade de gordura, doces e massas.

