

# PREVALÊNCIA DA DIABETES

Dados de 2016, mostram que:

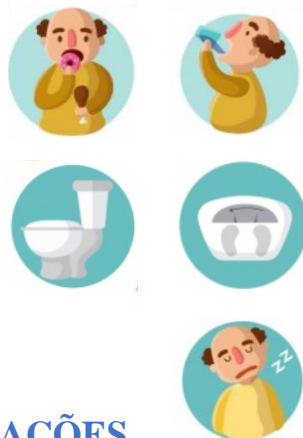


A prevalência total de Diabetes em Portugal era de 13,3%. No entanto, apenas 7,5% da prevalência era diagnosticada, enquanto que os restantes 5,8% eram não diagnosticados.

## SINAIS E SINTOMAS

A Diabetes tipo 2 é muitas vezes assintomática, complicando o diagnóstico. Alguns sintomas podem ser:

- Sede excessiva
- Fome excessiva
- Muita vontade de urinar
- Cansaço fácil
- Emagrecimento



## POSSÍVEIS COMPLICAÇÕES

- Doença cardíaca e enfarte
- Cegueira
- Doença renal
- Pé diabético

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**World Health Organization and International Diabetes Federation.** Definition and Diagnosis of diabetes mellitus and intermediate hyperglycemia. 2006.

**Direção Geral de saúde.** Diagnóstico e Classificação da Diabetes Mellitus. *Norma 002/2011*.

**Sanz C., Gautier J. F., Hanaire H.** Physical exercise for the prevention and treatment of type 2 diabetes. *Elsevier*. 2010, Vol. 5.

**Balkau B., Valensic P., Eschwègea E., Slama G.** A review of the metabolic syndrome. *Elsevier*. 2007, Vol. 16.

**Grant P.** The perfect diabetes review. *Elsevier*. 2010, Vol. 2.

## REFERÊNCIA DE IMAGENS

[https://www.freepik.com/index.php?goto=2&searchform=0&k=diabetes&type=&is\\_selection=0&is\\_premium=0&color=&order=2](https://www.freepik.com/index.php?goto=2&searchform=0&k=diabetes&type=&is_selection=0&is_premium=0&color=&order=2)

## AUTORES

Filipa Andreia Falé da Costa, ESEL

Samuel Borges, ESEL

Madalena Santos Rocha, Universidade Católica



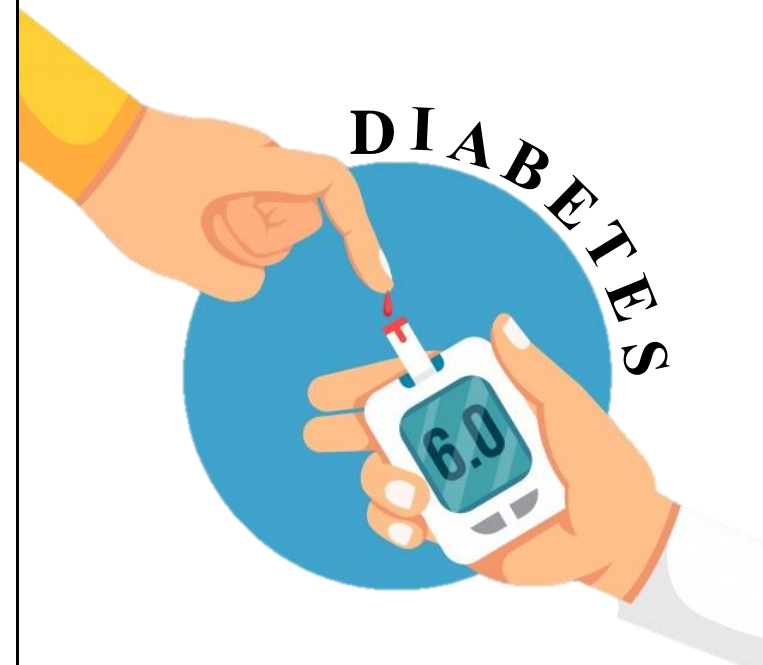
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

## CONTACTOS

Avenida Carlos Andrade, S/N, 1º andar  
2660-243 Sto. António dos Cavaleiros  
Telefone: 219897840 / 219897843  
Email: [usf.magnolia@csloures.min-saude.pt](mailto:usf.magnolia@csloures.min-saude.pt)

14  
NOV

Dia Mundial da Diabetes



*Como prevenir a Diabetes?*



novembro de 2018

## O QUE É A DIABETES?

A **diabetes** é uma doença do foro metabólico e pode surgir porque o corpo não consegue produzir ou usar de forma eficaz e adequada a insulina, que é produzida no pâncreas.

A **insulina** é uma hormona necessária à vida diária, pois é esta que converte o açúcar e outros elementos que ingerimos em energia.

## DIABETES TIPO 2

É o mais comum e está associada à falta de insulina ou na presença desta, não funciona eficazmente.

### FATORES DE RISCO PARA DIABETES TIPO 2

- Hipertensão arterial
- Stress
- Idade superior a 65 anos
- Sedentarismo
- Obesidade
- Colesterol elevado
- História familiar



## PREVENÇÃO DIABETES TIPO 2

Pode ser facilmente prevenida com estilos de vida saudáveis:

### ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Fazer 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar), mais 2/3 lanches, entre as refeições principais, sem saltar refeições
- Comer ao longo do dia, com intervalos de 3/4h, no máximo
- Comer legumes cozinhados e saladas
- Alimentação rica em fibras (cereais integrais, legumes e fruta fresca)
- Os produtos lácteos devem ter baixo teor de gordura e sem adição de açúcar
- Beber 1,5L de água por dia, no mínimo
- Ler rótulos de alimentos/bebidas (ter atenção às quantidades de açúcar e gorduras)
- Moderação no consumo de bebidas alcoólicas



### EXERCICIO FISICO REGULAR

- Estimula a produção de insulina e facilita o seu transporte para as células
- Melhora o funcionamento cardiovascular, prevenindo a hipertensão arterial e valores de colesterol elevados, diminuindo o risco de diabetes
- É necessário optar por exercícios adaptados à idade, gosto e condição física



### Deve-se EVITAR

- Álcool
- Hábitos Tabágicos
- Comidas com muita gordura
- Alimentos açucarados, como os refrigerantes, bolos, chocolates e rebuçados

