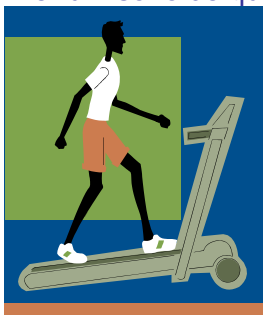


## FATORES DE RISCO

- Estilo de vida pouco saudável, como: sedentarismo, dieta inadequada e obesidade
- Sobrepeso (IMC - índice de massa corporal maior ou igual a 25)
- Antecedente familiar
- Hipertensão arterial (maior que 14 por 9)
- Colesterol acima de 220 e/ou triglicerídios acima de 100
- História de gigantismo ou diabetes gestacional
- Diagnóstico prévio de síndrome de ovários policísticos
- Doença cardiovascular, cerebrovascular ou vascular periférica definida. Exemplo: infarto do miocárdio e derrame cerebral

## PREVENÇÃO DE RISCOS

- incluir dieta balanceada (cereais, legumes e verduras)
- manter peso saudável (IMC entre 18,5 e 24,9)
- Não fumar
- Aumento da ingestão de fibras
- Restrição de gorduras, especialmente as saturadas
- Aumento de atividade física regular
- Ter um sono de qualidade e reparador



## PRINCIPAIS SINTOMAS DO DIABETES



- Aumento do volume urinário (acima de 2.500 ml por dia - observar que é volume, e não frequência)
  - Sensação de sede em demasia
    - Fome excessiva
  - Perda involuntária de peso
    - Fadiga
    - Fraqueza
    - Letargia
  - Prurido cutâneo e vulvar
    - Infecções regulares
  - Inflamação conjunta da glândula e prepúcio
    - Infecções regulares
- Atenção: na maioria dos casos o diabetes é assintomático.**

## CONSEQUÊNCIAS DO DIABETES

- A expectativa de vida é reduzida em média 15 anos para o diabetes tipo 1-insulino dependente-
- A expectativa de vida é reduzida em média 5 a 7 anos para o diabetes tipo 2-insulino independente-que não faz uso de insulina
- Os adultos com diabetes têm risco de 2 a 4 vezes maior de doenças cardiovasculares e e desenvolverem acidente vascular cerebral
- É a causa mais comum de amputações de membros inferiores não-traumática
  - Cegueira irreversível
  - Doença renal crônica
- Em mulheres, partos prematuros e mortalidade materna

Fonte:

[http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?ID\\_AREA=1739](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?ID_AREA=1739)



*Reitor*  
**Roberto de Souza Salles**

*Vice reitor*  
**Sidney Luiz de Mattos Mello**

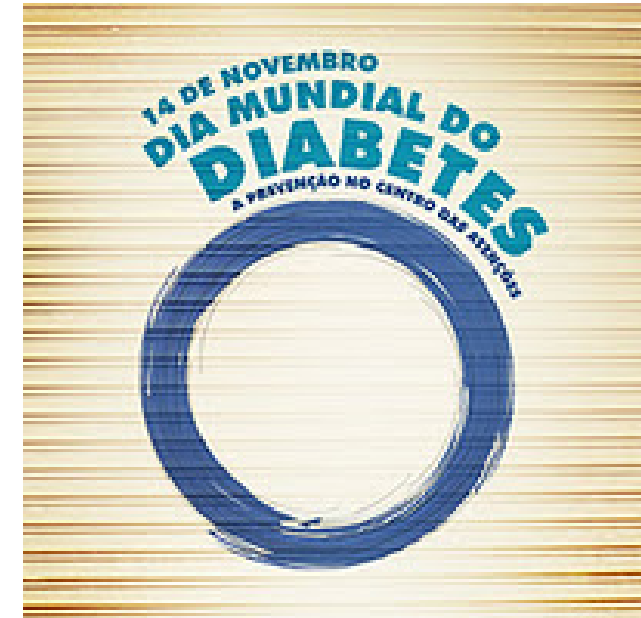
*Pro-Reitoria de Gestão de Pessoas*  
**Jovina Maria de Barros Bruno**

*Coordenação  
de Atenção Integral à Saúde  
e Qualidade de Vida CASQ/*

**Marli Rodrigues Tavares**



**CASQ**  
Coordenação de Atenção Integral  
à Saúde e Qualidade de Vida  
**DPVS**  
Divisão de Promoção e Vigilância da  
Saúde



Vamos  
controlar  
o diabetes  
Agora!!!