



UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE

PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO INTEGRAL A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

DIVISÃO DE PROMOÇÃO E VIGILÂNCIA EM SAÚDE

[www.uff.br](http://www.uff.br)

# DIABETES

O Diabetes é uma disfunção causada pela deficiência total ou parcial de produção de insulina, hormônio produzido pelo pâncreas.

**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)  
<http://www.diabetes.org.br/para-o-publico/tudo-sobre-diabetes>  
<http://adies.com.br/site/a-diabetes/sintomas/>  
<http://www.diabetes.org.br/diagnostico-de-diabetes#sthash.H0118uIR.dpuf>

realização



**PROGEPE**  
PRO-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS



**Unitevê**  
Canal Universitário de Niterói



Vamos controlar  
o Diabetes  
a partir de hoje?

## 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 200 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

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  
Aumento de atividade física regular  
Ter um sono de qualidade e reparador

## CONSEQUÊNCIAS

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 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

## SINTOMAS

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  
Inflamação conjunta da glândula e prepúcio  
Infecções regulares

### ATENÇÃO

Na maioria dos casos o diabetes é assintomático

## SINAIS DE ALERTA



### O DIAGNÓSTICO DE DIABETES É BASTANTE SIMPLES.

Procure a Divisão de Assistência em Saúde, na Reitoria - 2629-5279  
ou a Unidade de Saúde René Garrido Neves, no Campus da Praia Vermelha - 2629-5989  
ou a unidade de saúde próxima a sua casa para a medida da glicose no sangue  
e saber se você é portador de DIABETES.

REALIZOU O TESTE DE GLICOSE SANGUÍNEA: RESULTADO: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_