

O que é a diabetes?

Diabetes significa que o sangue tem um nível de açúcar (glicose) demasiado elevado. Esta é uma doença que significa que o corpo não consegue usar de forma adequada os alimentos ingeridos. Numa pessoa sem diabetes, uma hormona chamada insulina ajuda a transformar os alimentos em energia. Quando uma pessoa tem diabetes, o corpo não consegue produzir insulina suficiente ou não utiliza correctamente a insulina produzida.

A diabetes não controlada pode causar cegueira, problemas renais e coronários e problemas graves nos pés.

Se estiver em risco de desenvolver diabetes, teste o nível de açúcar do seu sangue de três em três anos.

Programa de Controle de Diabetes
Gabinete de Assuntos de Saúde Familiar e Comunitária
Departamento de Saúde Pública de Massachusetts
250 Washington Street, Fourth Floor (quarto andar)
Boston, MA 02108-4619
617-624-5070

Produzido pelo
Massachusetts Health Promotion Clearinghouse
The Medical Foundation
www.mclearinghouse.com
Portuguese 2002

Diabetes

Você está em risco?

Milhões de pessoas sofrem de diabetes sem saber

PROGRAMA 
DE CONTROLE
DE DIABETES
Trabalhando juntos para a prevenção e controle

Departamento de Saúde Pública de Massachusetts

Tipos de diabetes

A **diabetes do tipo 1** normalmente ocorre em crianças e jovens, mas pode ocorrer em qualquer idade. Os indivíduos com diabetes de tipo 1 precisam de receber insulina diariamente.

A **diabetes do tipo 2** normalmente ocorre em adultos de meia ou terceira idade com peso excessivo, que têm familiares que sofrem de diabetes. Muitas pessoas conseguem controlar este tipo de diabetes com uma dieta, emagrecimento e exercício físico. No entanto, algumas pessoas também necessitarão de tomar medicamentos para diabetes ou insulina.

Para controlar a diabetes do **tipo 1** ou **tipo 2**, é necessário seguir uma dieta saudável, fazer exercício físico, tomar medicamentos se tais forem receitados, e consultar regularmente o seu médico.

Factores de riscos para diabetes

Você pode estar em maior risco de sofrer de diabetes se:

- tiver um peso excessivo
- não fazer exercício físico
- os seus antecedentes forem latinos, africanos, indígenas americanos ou asiáticos
- tiver familiares com diabetes
- tiver pressão sanguínea alta
- tiver um nível de colesterol HDL de 40 mg/dl ou inferior e/ou um nível de triglicéridos de 150 mg/dl ou superior
- a sua idade for 40 anos ou mais
- for uma mulher que teve um bebé com um peso superior a 4 kg
- teve diabetes durante a gravidez

Sintomas de diabetes

Você sente:

- cansaço?
- fome?
- sede?
- perda de peso?

Você tem:

- que urinar frequentemente?
- infecções de pele/genitais frequentes?
- vista embaçada?
- feridas que demoram a cicatrizar?
- formigueiro ou entorpecimento nos seus pés?

Estes são sintomas comuns, mas muitas pessoas com diabetes podem não apresentar estes indícios.

Informações sobre o seu teste de diabetes

Data de hoje: _____

Hora actual: _____

Passaram horas desde que comi alguma coisa.

O nível de glicose (açúcar) do meu sangue é:

mg/dl.

(Glicose de sangue capilar completo)

O que significa este número?

O nível normal de glicose sanguínea em jejum é abaixo de **100 mg/dl**; duas horas depois de comer, o nível normal de açúcar no sangue é abaixo de **140 mg/dl**.

- O nível de açúcar do meu sangue está normal no momento. Se tiver qualquer um dos factores de risco de diabetes indicados, devo fazer este teste de três em três anos.
- O nível de açúcar do meu sangue está elevado hoje. É importante consultar o meu médico em breve para ele/a fazer este teste novamente.

- O teste de sangue que fez hoje é apenas um teste de **detecção**. Este teste indica o presente nível de açúcar do seu sangue, mas **não** indica se você tem ou não diabetes.
- Apenas um médico poderá dizer se tem diabetes ou não.

Lembre-se...

- Esteja atento aos possíveis sintomas de diabetes
- Consulte em breve o seu médico para testar o nível de açúcar do seu sangue, se tiver obtido um resultado elevado hoje