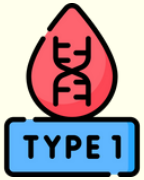
O QUE É DIABETES?

O diabetes é uma doença crônica em que o corpo não controla bem o açúcar (glicose) no sangue. A glicose é a principal fonte de energia e precisa da insulina, um hormônio do pâncreas, para ser usada pelas células. Se faltar insulina ou ela não funcionar direito, o açúcar se acumula no sangue e pode causar problemas em vários órgãos.

DIABETES TIPO 1

No diabetes tipo 1, o sistema imunológico destrói as células que produzem insulina, por isso a pessoa precisa usar insulina todos os dias. Essa forma geralmente surge na infância ou adolescência.



DIABETES TIPO 2

No diabetes tipo 2, o corpo produz insulina, mas não a usa corretamente ou não produz o suficiente. Está ligado ao excesso de peso, sedentarismo e má alimentação.

DIABETES GESTACIONAL

Surge durante a gravidez por falta de insulina suficiente. Normalmente desaparece após o parto, mas aumenta o risco de diabetes tipo 2 no futuro.

PRÉ-DIABETES

É quando o açúcar no sangue está acima do normal, mas ainda não é diabetes. Indica maior risco de desenvolver diabetes tipo 2, mas pode ser evitado com hábitos saudáveis.

POLICLÍNICA REGIONAL DO LARGO DA BATALHA

Diretor: Jaime E. Platner Cesário
Coordenadora Multiprofissional: Andréa Bittencourt

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE
ESCOLA DE ENFERMAGEM AURORA DE AFONSO COSTA

Diretor: Prof. Enéas Rangel Teixeira
Vice-diretor: Prof. Valdecyr Herdy Alves

GERÊNCIA EM ENFERMAGEM I

Chefe do Departamento: Prof. Pedro Ruiz Nassar
Docentes: Miriam Marinho e Maritza Sanchez
Monitores: Ana Carolina Araújo, Camila Soares,
Layla Felício e Mariah Machado.

DESENVOLVIDO POR ACADÊMICAS DE ENFERMAGEM
ESCOLA DE ENFERMAGEM AURORA DE AFONSO COSTA
UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE

Discentes: Beatriz Ribeiro, Macély Gervásio,
Rayane Assis, Rebeca Rapozo e Sarah Gomes.

PREFEITURA DE NITERÓI | SECRETARIA DE SAÚDE

SUS

Acesse mais informações sobre o diabetes no site oficial do Ministério da Saúde.

BRASIL. Ministério da Saúde.
Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Diabetes Mellitus: diagnóstico, tratamento e acompanhamento.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES.
Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2023-2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Diabetes.

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION.
Standards of Medical Care in Diabetes—2024.

POLICLÍNICA REGIONAL DO LARGO DA BATALHA

DIABETES: PREVINA HOJE, VIVA MELHOR AMANHÃ!

O diabetes é uma doença que pode trazer sérios problemas de saúde, mas muitas vezes pode ser evitada com mudanças simples no dia a dia.

Adotar hábitos como uma alimentação saudável, praticar atividades físicas regularmente e fazer o acompanhamento médico são passos importantes para prevenir o surgimento da doença.

Aqui na Policlínica, você encontra profissionais capacitados que estão prontos para orientar e ajudar você a cuidar da sua saúde. Nosso compromisso é apoiar você para que viva com mais qualidade, bem-estar e segurança.

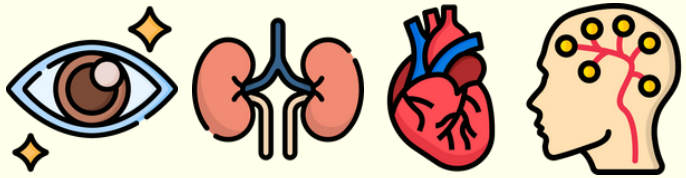
Quer saber como prevenir o diabetes?
Dentro deste folder você encontrará dicas práticas e informações importantes para adotar hábitos saudáveis.
Continue a leitura e cuide de você e da sua família!

PREFEITURA DE NITERÓI | SECRETARIA DE SAÚDE

Universidade Federal Fluminense

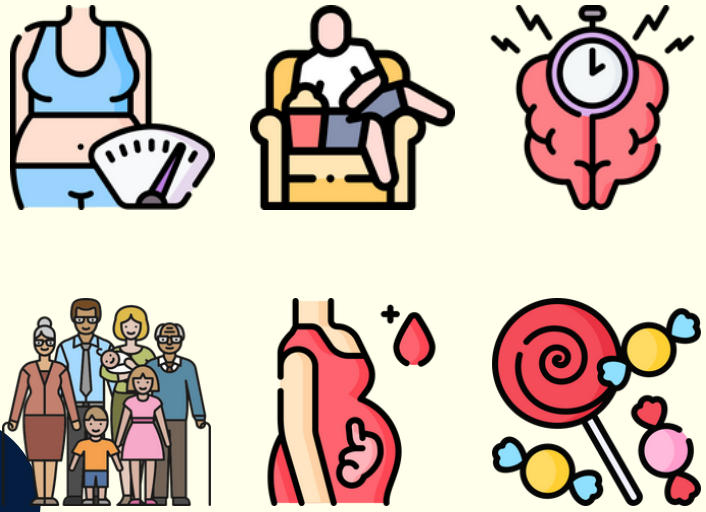
DIABETES É PERIGOSO?

Se não controlado, o excesso de açúcar no sangue pode danificar olhos, rins, coração e nervos, aumentando o risco de cegueira, insuficiência renal, infarto, derrame e feridas que demoram a cicatrizar. O diabetes pode não apresentar sintomas no início, por isso muitas pessoas só descobrem quando já há complicações.



QUEM TEM MAIS RISCO?

Qualquer pessoa pode ter diabetes, mas o risco aumenta com excesso de peso, sedentarismo, pressão alta, colesterol alto e casos na família. Pessoas com mais de 45 anos, mulheres que tiveram diabetes gestacional e quem consome muito açúcar e gordura também devem ficar atentos.

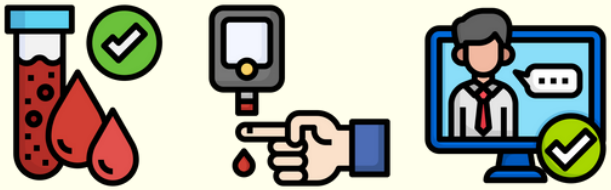


SINTOMAS DE ALERTA

O diabetes tipo 2 pode não mostrar sinais por anos, mas fique atento a sede excessiva, vontade frequente de urinar, cansaço, visão embaçada, perda de peso, formigamento nos pés e infecções repetidas. Se notar algum deles, procure atendimento médico.

COMO DESCOBRIR?

Só dá para confirmar o diabetes com exames de sangue, como glicemia de jejum, hemoglobina glicada e glicemia capilar. Esses exames são simples e podem ser feitos gratuitamente na rede pública. Quem tem risco deve fazer regularmente, mesmo sem sintomas.



Os principais exames para descobrir são a glicemia de jejum, a hemoglobina glicada e a glicemia capilar. São simples, rápidos e podem ser feitos na rede pública.

COMO PREVENIR?

Você pode reduzir muito o risco de diabetes com uma alimentação saudável, pouco açúcar e gordura, atividade física regular e mantendo o peso adequado. Cuidar do corpo hoje é investir na saúde do futuro.

POR QUE FAZER EXAMES?

Tanto quem tem fatores de risco quanto quem não tem deve fazer exames de glicemia com frequência. O diagnóstico precoce ajuda a iniciar o tratamento cedo e evitar complicações. Cuidar da saúde e conhecer seu corpo são a melhor prevenção.

Na Policlínica, você conta com uma equipe preparada para orientar, realizar exames e acompanhar na prevenção ao diabetes.

Não espere os sintomas aparecerem: faça sua avaliação, esclareça suas dúvidas e adote hábitos mais saudáveis. Cuidar da sua saúde hoje é a melhor forma de garantir qualidade de vida no futuro.

POLICLÍNICA REGIONAL DO LARGO DA BATALHA (PRLB) | UFF | EEAAC | GERÊNCIA I | 2025.1 | BEATRIZ RIBEIRO, MACÉLY GERVÁSIO, RAYANE ASSIS, REBECA RAPOZO E SARAH GOMES. PROF. DRA. MIRIAM MARINHO E MARITZA SANCHEZ.