

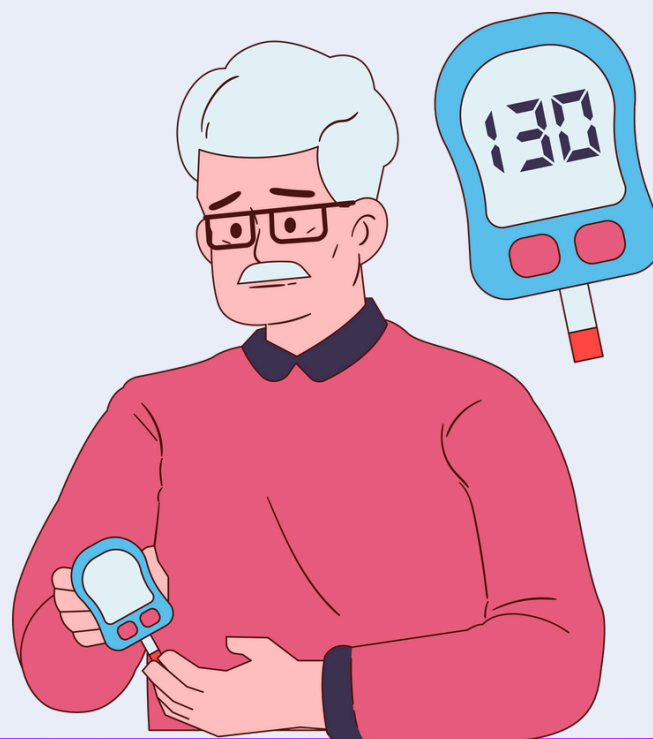


@cuidados.alzheimer

Dia Mundial do Diabetes



No dia 14 de novembro é celebrado o **Dia Mundial do Diabetes**, esta data serve para reforçar a conscientização a respeito da doença, estimulando principalmente a **prevenção e o estilo de vida saudável**. Tendo isso em mente, decidimos trazer um post para falar sobre o que é o Diabetes e como você pode preveni-lo.





O diabetes mellitus é um grande **fator de risco para as doenças cardiovasculares** e é uma condição marcada pelo aumento dos níveis de glicose (açúcar) no sangue, esse aumento ocorre quando o corpo não produz **insulina** suficiente ou não consegue utilizá-la de forma adequada. A insulina é um hormônio que é responsável por **levar a glicose para dentro das células** onde é usada para gerar energia.

Existem vários tipos de diabetes, mas os mais comuns são:

- **Diabetes tipo 1:** está muito associada a uma deficiência genética onde o corpo para de produzir insulina de forma adequada, geralmente **surge na infância ou juventude;**
- **Diabetes tipo 2:** costuma surgir ao longo da vida, está relacionado aos hábitos de vida como alimentação inadequada e sedentarismo, **comum em adultos e idosos.**



Nos idosos, **o diabetes tipo 2** é o mais comum e muitas vezes gera problemas funcionais quando não tratado de maneira adequada, como: **dificuldade de locomoção**, problemas cognitivos, depressão, quedas, **fraturas**, incontinência urinária e dores crônicas.



Como prevenir o diabetes?

- Mantenha uma **alimentação equilibrada**: com bastante frutas, verduras e alimentos minimamente processados, **evitando açúcar e gordura**;
- Prática de atividades físicas diariamente, atividades leves como **caminhar ou dançar** são excelentes para a saúde;
- Faça **exames e consultas regularmente** com médicos e enfermeiros na unidade básica de saúde mais próxima de sua casa;
- Se hidrate e evite o consumo excessivo de bebidas alcoólicas.



Apesar de poder ser controlado, **o diabetes ainda não tem cura**. Por isso, prevenir sempre é o melhor caminho. **Cuidar do seu corpo e mente**, mantendo os exames em dia são atitudes simples que fazem toda a diferença. Envelhecer com saúde é viver cada fase com **qualidade de vida e bem estar**.

Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

Gostou da publicação?



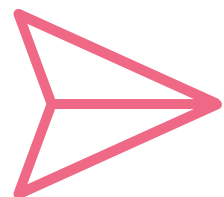
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Paola Paiva Monteiro
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 7^o período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 8^o
Período



Referências Bibliográficas:

BRASIL. Ministério da Saúde. 14 de Novembro: Dia Mundial e Nacional do Diabetes. Biblioteca Virtual em Saúde, 2022.

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Entenda como o diabetes pode afetar os idosos. SBCG, 2020.

Secretaria de Saúde do Paraná. Diabetes (diabetes mellitus). Governo do Estado do Paraná , 2024?.