



@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?



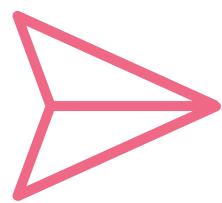
**Salve**



**Curta**



**Comente**



**Compartilhe**

# Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho  
Enfermeira. Prof.<sup>a</sup> Associada da Escola  
de Enfermagem Aurora de Afonso  
Costa



Paola Paiua Monteiro  
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos  
Acadêmica de Enfermagem 7º período



Gustavo Martins Lemos Tavares  
Acadêmico de Enfermagem do 8º  
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. SBGG, 2020.**

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