

1. [Neuropatia diabética](#) – Danos nos nervos, causando dor, formigamento e perda de sensibilidade.
2. [Problemas arteriais e amputações](#) – Glicemia alta reduz o fluxo sanguíneo e facilita feridas que podem levar à amputação.
3. [Doença renal](#) – Açúcar elevado danifica os rins e pode causar falência renal.
4. [Pé diabético](#) – Feridas que cicatrizam mal devido à má circulação e glicemia alta.
5. [Glaucoma](#) – Maior risco de pressão ocular e perda gradual da visão.
6. [Catarata](#) – O cristalino fica opaco mais cedo, prejudicando a visão.
7. [Retinopatia](#) – Alterações na retina que causam visão embaçada ou perda visual.
8. [Pele sensível](#) – Pele seca, suscetível a infecções e com cicatrização difícil.
9. [Problemas性uais](#) – Pode levar a alterações hormonais que prejudicam a função sexual.



Equipe

Anna Esther Vasconcelos Bigate
 Clara Marques Coutinho da Silva
 Giulia de Bias Monteiro
 João Pedro Leones Cardoso
 Lívia Santos Espíndola Freire
 Matheus de Souza Bitencourt
 Juliana Marins de Oliveira
 Maria Rita Jardim da Silva
 Eliseu Lemos Nogueira Leal
 Juliana de Melo Vellozo Pereira Tinoco

Referências

DICAS E CUIDADOS NO CONTROLE E PREVENÇÃO DO DIABETES. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <https://prefeitura.pbh.gov.br/sites/default/files/estrutura-de-governo/saude/2021/folder_dicas-e-cuidados-no-controle-e-prevencao-do-diabetes.pdf>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Diabetes (diabetes mellitus). Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes>>.



i
 DIA MUNDIAL
 DO COMBATE
 ao
 Diabetes Mellitus



14 de novembro

O que é a diabetes?

A Diabetes Mellitus é uma doença crônica multifatorial e de presença global causada pela produção insuficiente ou má absorção da insulina. A insulina é um hormônio que quebra as moléculas de glicose (açúcar) transformando-a em energia para a manutenção das células do nosso organismo. O aumento da glicemia, portanto, pode causar diversas complicações no coração, artérias, olhos, rins e nervos. Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes, no Brasil, mais de 13 milhões de pessoas convivem com a doença, acometendo desde as crianças até os mais idosos.

Como saber se tenho diabetes?

- O diagnóstico é feito por exames de sangue que medem a quantidade de glicose.
- Resultados como glicemia de jejum acima de 126 mg/dL, ou glicemia maior que 200 mg/dL após o teste de glicose, indicam possível diabetes.



Tipos de diabetes

TIPO 1

O corpo para de produzir insulina porque as células do pâncreas são destruídas. Surge mais em crianças e adolescentes. Precisa de injeções diárias de insulina.

TIPO 2

O corpo tem insulina, mas não usa bem (resistência) ou produz pouco. Relacionado a sobrepeso, sedentarismo e má alimentação. É o mais comum.

GESTACIONAL

Surge na gravidez e costuma ser temporário. A glicose fica alta. Exige acompanhamento no pré-natal para evitar riscos à mãe e ao bebê.

PRÉ-DIABETES

Açúcar no sangue acima do normal, mas ainda não é diabetes. Serve como alerta. Mudança de hábitos pode evitar evolução da doença.

LADA (Diabetes Latente Autoimune do Adulto)

Forma lenta de diabetes autoimune em adultos. O sistema imune destrói aos poucos as células do pâncreas, reduzindo a produção de insulina.

Prevenção

- Alimentação equilibrada, evitando excesso de doces e gorduras.
- Exercícios regulares ajudam a prevenir a doença.
- Mais fibras e menos gorduras (manteiga, óleos, creme de leite).

Para quem já tem diabetes:

- Alimentação saudável.
- Controle do peso e da glicemia.
- Cuidado com os pés e boa higiene.
- Reconhecer sinais de emergência.
- Uso correto dos medicamentos.

Principais sintomas

- Cansaço fácil: A pessoa sente fadiga mesmo sem muito esforço.
- Muita sede: A vontade de beber água aumenta bastante.
- Emagrecimento: A perda de peso acontece mesmo comendo normalmente.
- Aumento de apetite: A fome aumenta, às vezes até logo depois de comer.
- Urina aumentada: A pessoa vai ao banheiro muitas vezes ao dia.

