

Quem pode ter diabetes?

Qualquer pessoa pode ter diabetes, mas o risco não é igual para todos. Os seguintes fatores – chamados de risco – estão geralmente associados ao diabetes:



- **Hereditariedade**
(presença de diabéticos na família)
- **Obesidade**
(peso muito elevado)
- **Sedentarismo**
(falta de atividade física)
- **Idade acima de 40 anos**
- **Hipertensão arterial**
(pressão alta)

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997

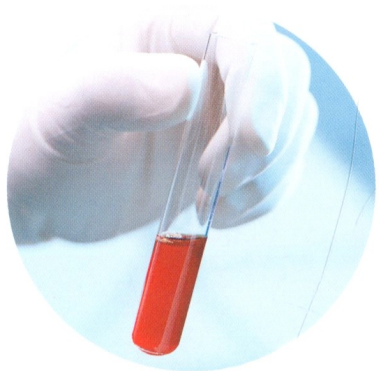
Em caso de dúvida, é só ligar. Você não paga nada para saber de tudo.

SECRETARIAS ESTADUAL
E MUNICIPAL DE SAÚDE



Diabetes. Conheça mais e aprenda a viver melhor.

O que é diabetes?



Diabetes mellitus, ou apenas diabetes, é uma doença causada pela ausência ou diminuição da insulina – hormônio produzido pelo pâncreas –, o que acarreta o aumento da taxa de açúcar (glicose) no sangue.

O diabetes pode ser do **tipo 1**, mais freqüente em crianças e jovens,



ou do **tipo 2**, mais comum em adultos.

Principais sintomas

- **Muita fome**
- **Urina em excesso**
- **Perda de peso**



- **Sede intensa**
- **Desânimo, fraqueza e sonolência**
- **Tontura**

Se você tiver fatores de risco e alguns dos sintomas acima listados, procure o Posto de Saúde, pois isso pode indicar que você tem diabetes.

Viva bem com o diabetes

Se você é diabético, sua qualidade de vida pode melhorar muito se adotar estas medidas:

- **Pratique atividades físicas diariamente**
- **Controle o peso**
- **Evite bebidas alcoólicas e fumo**
- **Diminua as preocupações e o nervosismo**
- **Siga rigorosamente o tratamento recomendado pela equipe de saúde**
- **Controle a alimentação, reduzindo a quantidade de gordura, doces e massas**

