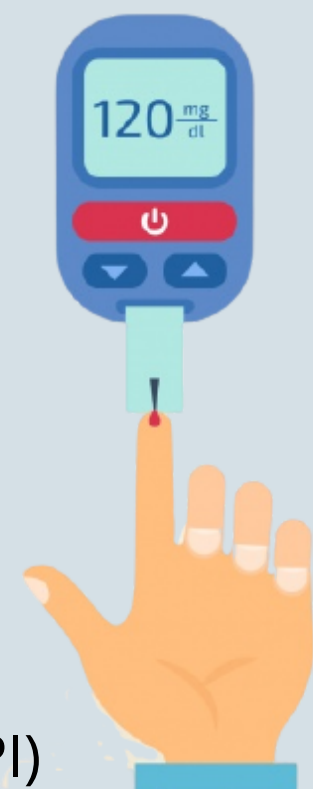




# 14 de Novembro - Dia Mundial de Combate ao Diabetes

COMPREENDER PARA PREVENIR

Comissão de Saúde Mental (CSM-PI)  
Núcleo de Acompanhamento Psicossocial (NAPS-PI)  
Coordenação Pedagógica e de Apoio ao Estudante (COPAE-PI)



# VOCÊ SABE O QUE É DIABETES?

Diabetes é uma doença crônica não transmissível (DCNT) na qual o corpo não produz insulina ou não consegue utilizá-la de forma adequada.

A insulina é o hormônio responsável por controlar os níveis de glicose.




A falta ou baixa quantidade dessa insulina causa um aumento na quantidade de açúcar no sangue.

# VOCÊ SABIA?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), estima-se que hoje, no Brasil, existem mais de 13 milhões de pessoas vivendo com diabetes, o que representa 6,9% da população.





Vamos conhecer os  
tipos mais comuns de  
diabetes?

- Pré-diabetes
- Diabetes tipo 1
- Diabetes tipo 2
- Diabetes gestacional

# PRÉ - DIABETES

Ocorre quando os níveis de glicose no sangue estão mais altos do que o normal, mas ainda não estão elevados o suficiente para caracterizar um Diabetes Tipo 1 ou Tipo 2.

**É um sinal de alerta do corpo!**



Essa etapa do diabetes ainda pode ser revertida, sendo importante a adoção de cuidados a fim de prevenir a evolução da doença e o aparecimento de complicações.

A mudança dos hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos são os principais fatores de sucesso para o controle do pré-diabetes.



# DIABETES TIPO I

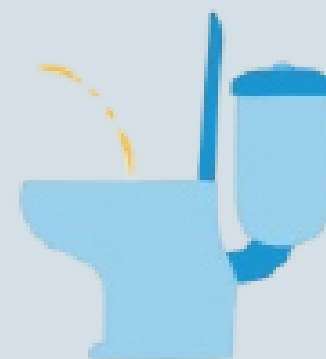
Aparece geralmente na infância ou adolescência, mas adultos também podem apresentar e ocorre devido à destruição das células do pâncreas que produzem insulina.



As pessoas com esse tipo de diabetes dependem de insulina exógena.

# VOCÊ CONHECE OS SINAIS E SINTOMAS DO DIABETES TIPO 1?

Micção excessiva



Fome excessiva

Sede excessiva



Perda excessiva de peso



# DIABETES TIPO II

Esse tipo de diabetes se manifesta mais frequentemente em adultos, mas crianças também podem apresentar.

Ocorre quando o organismo não consegue usar adequadamente a insulina que produz ou não produz insulina suficiente para controlar a taxa de glicemia no sangue.



# VOCÊ CONHECE OS SINAIS E SINTOMAS DO DIABETES TIPO 2?



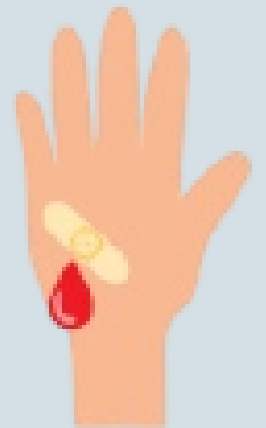
Sede excessiva



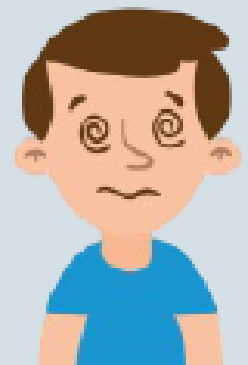
Fadiga



Fome excessiva



Cicatrização lenta



Visão turva

# DIABETES GESTACIONAL

É a intolerância aos carboidratos diagnosticada pela primeira vez durante a gestação e que pode ou não persistir após o parto.



**O aleitamento materno pode reduzir o risco de desenvolvimento de diabetes permanente após o parto.**

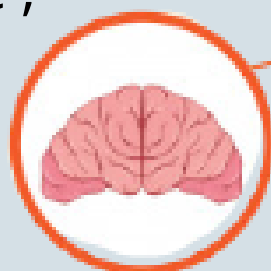
# FATORES DE RISCO PARA DIABETES GESTACIONAL

- Idade materna acima de 35 anos;
- Síndrome de ovários policísticos;
- Histórico familiar de diabetes em parentes de primeiro grau;
- Sobrepeso, obesidade ou ganho excessivo de peso na gravidez;
- Baixa estatura (menos de 1,50 m);
- Diabetes gestacional em gestação anterior ou filhos nascidos com peso superior a 4 kg;

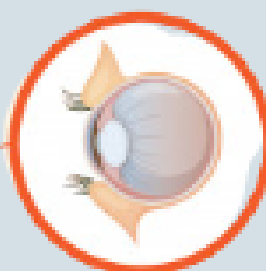


# COMPLICAÇÕES DO DIABETES MELLITUS

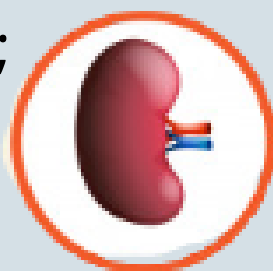
Problemas cerebrovasculares como AVC;



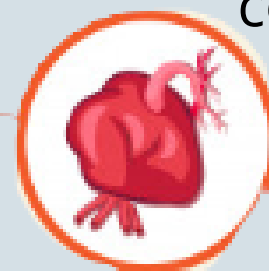
Problemas na visão como glaucoma, catarata, retinopatias e cegueira;



Doenças renais;



Doenças cardiovasculares como aterosclerose e infarto;



Dificuldade de cicatrização podendo levar à amputações;



Perda de sensibilidade nos pés;

**Essas complicações são decorrentes de um descontrole glicêmico ocasionado pela baixa adesão ao tratamento farmacológico e/ou dietoterápico.**

# O QUE CONTRIBUI PARA O DESENVOLVIMENTO DO DIABETES?

Sedentarismo

Consumo de alimentos calóricos

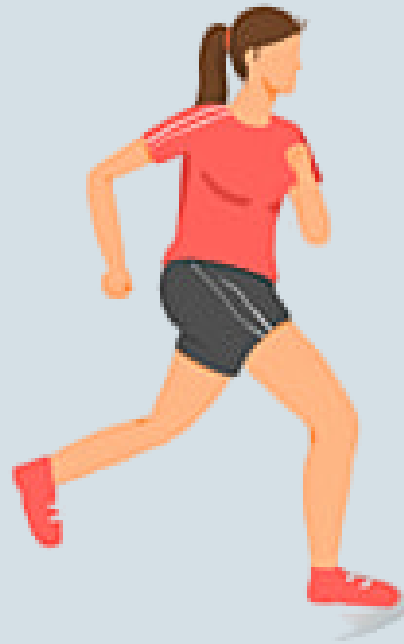
Sobrepeso e obesidade



Histórico Familiar

Tabagismo

# O QUE DEVO FAZER PARA EVITAR O DIABETES?



Praticar exercícios físicos;

Evitar o consumo de alimentos ricos em gordura;



# O QUE DEVO FAZER PARA EVITAR O DIABETES?

Evitar ou reduzir o consumo de alimentos ricos em açúcar;



Reduzir o consumo de alimentos ricos em farinha branca.



# AFINAL, O QUE O DIABÉTICO PODE COMER?



Alimentos in natura como frutas,  
verduras e legumes;

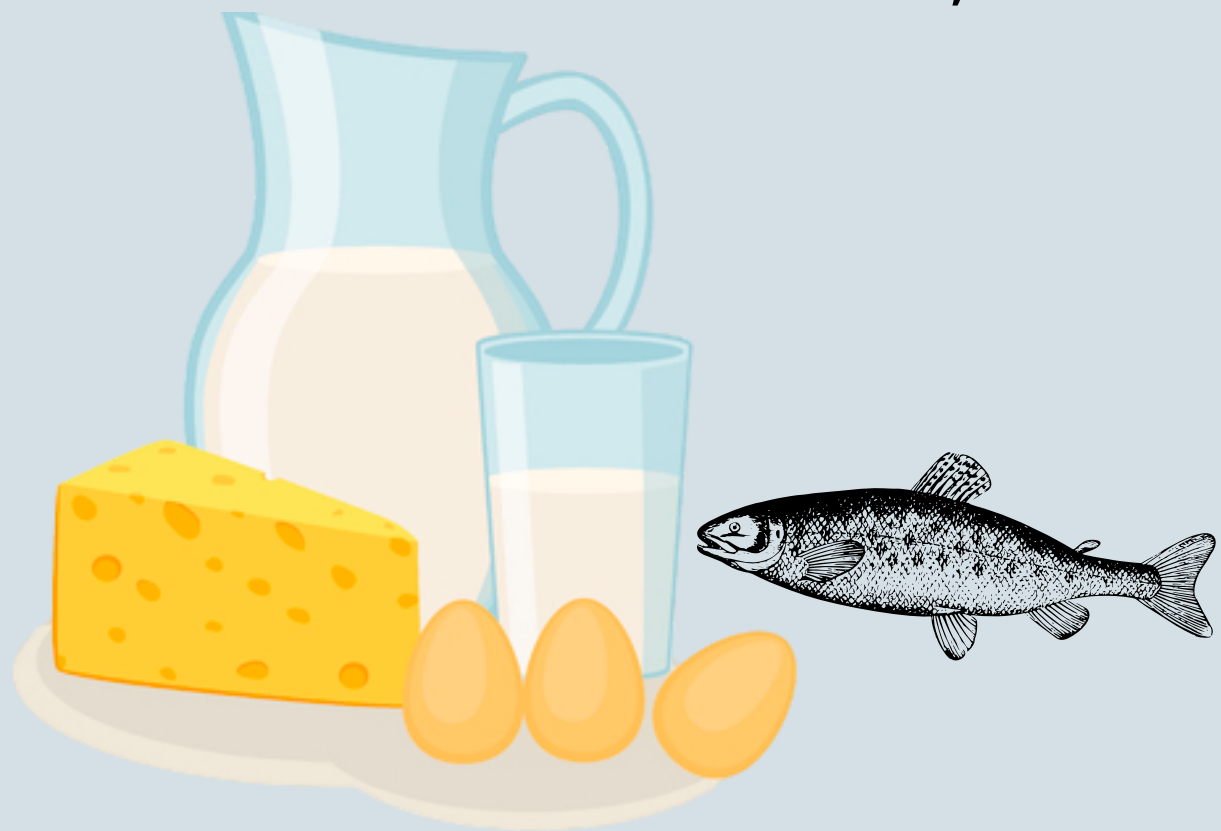


Cereais integrais como aveia,  
sementes de chia e linhaça, pão  
e arroz integrais;



# AFINAL, O QUE O DIABÉTICO PODE COMER?

Carnes magras e brancas  
(peixe e frango), ovos, queijos  
brancos, iogurte e leite  
desnatados;



# AFINAL, O QUE O DIABÉTICO PODE COMER?

Alimentos ricos em gorduras boas como abacate e azeite de oliva extra virgem;



Frutas de baixo índice glicêmico como maçã, pêra, kiwi e laranja com bagaço.

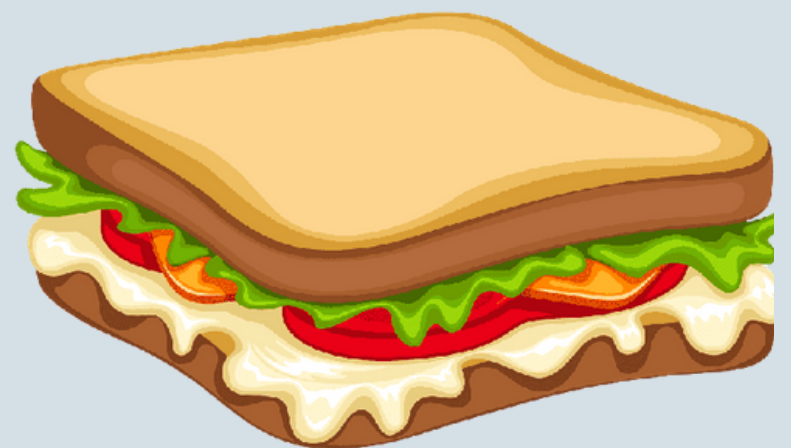


## DICAS DAS NUTRIS

Prefira consumir as frutas com aveia, castanhas e/ou sementes de chia e linhaça;



Consuma pão recheado com ovo, queijo, carne e/ou frango - se preferir, acrescente legumes e verduras;



**Essas combinações ajudam a reduzir o açúcar no sangue**

## DICAS DAS NUTRIS

Prefira consumir a tapioca recheada com ovo, queijo branco, carne magra e/ou frango. Acrescente chia e/ou aveia na massa.

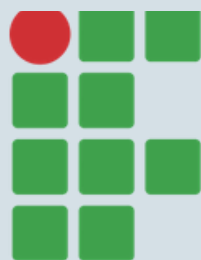


Se você não gosta ou não tem condições financeiras para consumir o arroz integral, consuma o branco e aumente a quantidade de salada.



**Essas combinações ajudam a reduzir o açúcar no sangue**

**COPAE-PT**



**COPAE-PI**

**INSTITUTO  
FEDERAL**

Paraíba

---

Campus  
Princesa Isabel

Material elaborado pelas Nutricionistas:  
Isabella de Medeiros, Letícia Cavalcanti e  
Paloma Bezerra