

A Farmácia Araxá quer acompanhar você!

**FARMÁCIA  
ARAXÁ**

# Diabetes

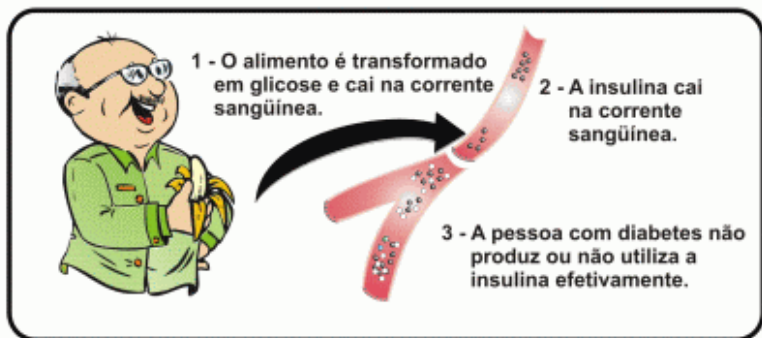


Esta cartilha foi elaborada com termos simples, para que todas as pessoas com diabetes e seus familiares possam entender melhor a doença e ter uma vida normal.

## Diabetes

### O que é?

O diabetes é uma doença comum em todo o mundo. A maioria dos alimentos que comemos é transformado em glicose (açúcar). A glicose funciona como energia para os nossos músculos e órgãos; ela é transportada pelo sangue, e para atingir os músculos e órgãos, necessitamos de um hormônio, a insulina. Sem a insulina, nosso corpo não retira a energia necessária dos alimentos.



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

**Diabetes tipo 1** - o organismo não produz a quantidade de insulina que a pessoa precisa.

**Diabetes tipo 2** - o organismo não consegue utilizar a insulina efetivamente.

Entenda sua  
doença e  
viva melhor!



Nos dois tipos de diabetes há um acúmulo de glicose no sangue. Esse excesso de glicose no sangue é chamado de hiperglicemia, e pode levar a complicações médicas. Atualmente o diabetes não tem cura, mas pode ser controlado.

## Diabetes tipo 1

Sinais mais freqüentes:

- \* Sede e boca seca.
- \* Urinar muitas vezes.
- \* Cansaço extremo e falta de energia.
- \* Fome constante.
- \* Perda de peso repentina.

Normalmente as pessoas descobrem que têm este tipo de diabetes antes dos 30 anos. O objetivo do tratamento é reduzir a glicose do sangue através do uso de insulina, juntamente com uma dieta saudável e a prática de exercícios físicos.

## Diabetes tipo 2

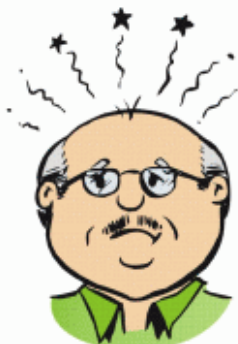
Normalmente os sintomas são pouco óbvios, portanto é comum a detecção de diabetes tipo 2 somente quando há complicações.

É a forma mais comum de diabetes. O tratamento inicial baseia-se em planejamento alimentar, prática de exercícios físicos e perda de peso. Se não forem suficientes, é necessário o uso de medicamentos ou de insulina. Apenas o médico deve escolher o tratamento.

## Complicações do diabetes não controlado

### Hipoglicemia

Ao utilizar insulina, pode-se reduzir muito o açúcar no sangue (ou porque a quantidade administrada foi maior do que a necessária, ou porque praticou mais exercício que o normal, ou não se alimentou o suficiente). Quando acontecer algum destes casos abaixo, você deve ingerir uma pequena quantidade de açúcar.



**Dor de cabeça**

### Sintomas



**Coração Acelerado**



**Fome**



**Suor**



**Tontura**



**Fraqueza**

Consulte  
sempre seu  
médico!



## Complicações do diabetes não controlado

### Problemas nos nervos

Ocasionalmente perda da sensibilidade.

### Problemas nos rins

Possibilidade de perda da função normal.

### Problemas circulatórios

Pode levar até a necessidade de amputação.

### Problemas nos olhos

Pode causar catarata e levar a perda de visão.

## Evitando complicações

### Visita ao médico

- \* Vá ao médico pelo menos uma vez ao ano.
- \* Se for diagnosticado o diabetes, procure o seu médico a cada 3 meses para fazer o acompanhamento da doença.
- \* Controle o seu nível de glicose e sua pressão arterial.

### Peso Corporal

- \* Acompanhe seu IMC (Índice de Massa Corporal), mantendo-o entre 20 e 25 kg/m<sup>2</sup>.

Como calcular?

Peso (Kg)
Altura X Altura

## Alimentação Saudável

O açúcar é a principal fonte de glicose.

**Atenção!** Açúcar não é só o do “cafezinho”. Vários alimentos são fonte de glicose, principalmente os carboidratos. Todos os carboidratos são transformados em glicose pelo organismo.

Existem os carboidratos simples (açúcar branco, farinha branca, arroz branco e os alimentos feitos com estes, como o pão branco e massas) e os carboidratos complexos (fibras, como os cereais integrais, feijões, milho, arroz integral, pão integral, lentilhas, verduras e frutas). Os carboidratos simples levam à liberação rápida de glicose no sangue e devem ser ingeridos com moderação. Os carboidratos complexos levam à liberação lenta da glicose, assim são mais saudáveis e devem ser preferidos.

- \* Evite alimentos gordurosos.
- \* Prefira frutas, verduras e alimentos ricos em fibras.
- \* Limite o consumo de bebidas alcoólicas.
- \* Faça as refeições em horários regulares.
- \* Troque o açúcar pelo adoçante.

## Exercícios Físicos

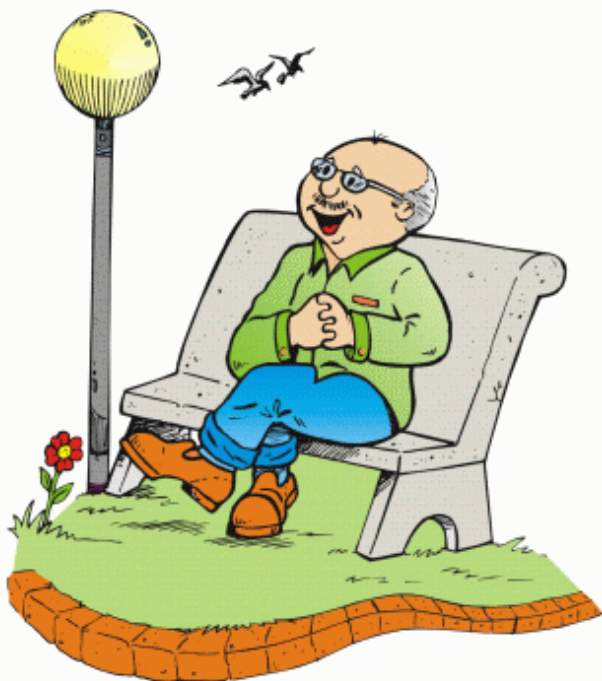
- \* Procure orientação médica, antes de escolher o exercício.
- \* Evite exercícios muito intensos e levantamento de peso.



Estamos  
à sua  
disposição!



**Todas as pessoas com diabetes podem levar uma vida ativa normal. Basta seguir o tratamento com medicamentos, praticar exercícios físicos, alimentar-se de maneira saudável e entender sua doença.**



**Nós, da Farmácia Araxá, temos sempre um farmacêutico à sua disposição.  
Qualquer dúvida procure-nos.**

# FARMÁCIA ARAXÁ

**A FARMÁCIA QUE TEM TUDO**

**Fone: (34) 3661-2362**

**Rua Calimério Guimarães, 515  
Araxá/MG**

**[www.farmaciaraxa.com.br](http://www.farmaciaraxa.com.br)**

apoio:

**Medley.**

[www.medley.com.br](http://www.medley.com.br)