

A melhor atitude a tomar, Prevenir Complicações!

Ter uma alimentação
saudável e diversificada



Praticar
exercício físico
regularmente

Verificar com frequência os
níveis de glicemia no sangue



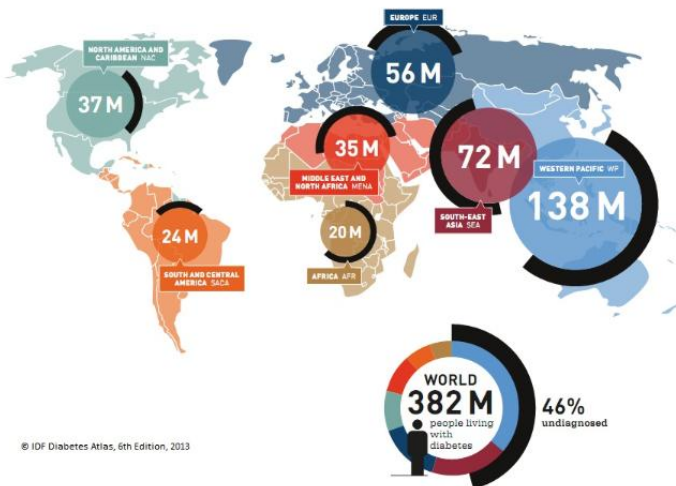
E se já tiver Diabetes...



Não se esqueça de realizar corretamente as tomas
da medicação!



Number of people with diabetes by IDF Region, 2013



© IDF Diabetes Atlas, 6th Edition, 2013

CATÓLICA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE ENFERMAGEM
LISBOA-PORTO

Realizado por: Diogo Loureiro e Margarida Henriques,
Alunos do 4ºAno da Licenciatura em Enfermagem da
Universidade Católica Portuguesa sob orientação da
Enfermeira Rosa Franco da UCC Cuidar+

Ano Letivo 2017/2018

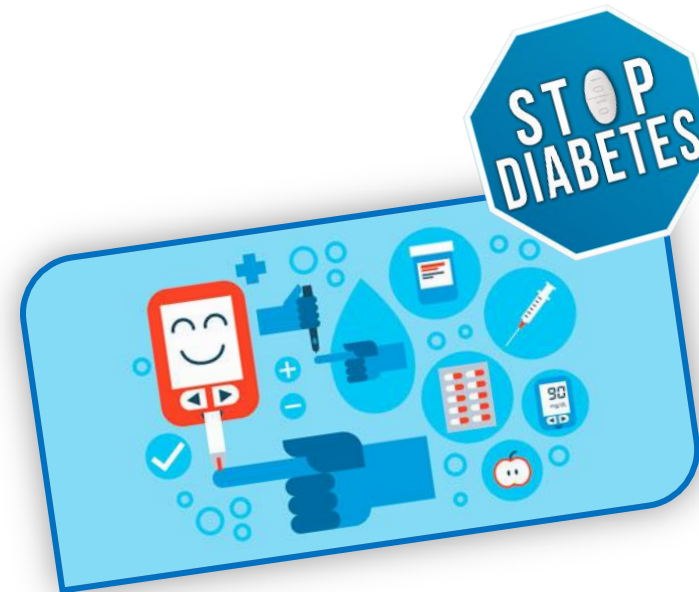


ACES
LX OCIDENTAL
E OEIRAS

Saúde Escolar
Cuidar+
Unidade de Cuidados na Comunidade
ACES Douro Oriental

Dia Mundial da Diabetes

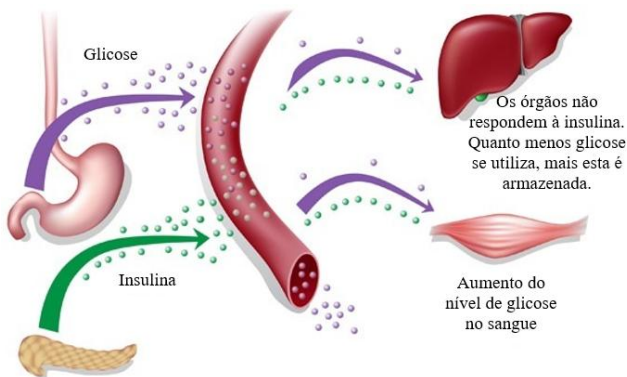
(14 de Novembro)



Prevenir, saber agir e reagir!

O que é a Diabetes?

A Diabetes Mellitus é uma doença crónica, onde a quantidade de glicose no sangue é muito elevada. Isto deve-se ao facto de o pâncreas não produzir qualquer insulina ou a insulina que é produzida não funciona adequadamente para ajudar a glicose a entrar nas células do corpo.



Como surge?

tipo 1



Sistema imunológico ataca as células β do pâncreas produtoras de insulina

tipo 2



Pâncreas não consegue produzir insulina suficiente ou a que produz sofre resistência por parte do corpo



Tipos de Diabetes

DIABETES TIPO 1

Também conhecida por Diabetes Insulino-Dependente

Forma mais rara de Diabetes

Atinge maioritariamente crianças ou jovens, mas pode surgir em adultos e idosos

Ausência total na produção de insulina: as células β do pâncreas deixam de produzir insulina, pois existe uma destruição maciça destas células produtoras de insulina

TRATAMENTO: Insulina (injeções subcutâneas)

DIABETES TIPO 2

Forma mais comum de Diabetes

É causada por um desequilíbrio no metabolismo da insulina

Tem como principais fatores de risco a obesidade, o sedentarismo e a predisposição genética (no entanto, pode ser prevenida controlando os fatores de risco modificáveis)

Existe um défice e resistência à insulina: é necessária uma maior quantidade de insulina para a mesma quantidade de glicose no sangue

TRATAMENTO: Antidiabéticos orais (comprimidos) ou insulina (injeções subcutâneas) quando são necessárias correções

Urina frequente Perda de peso Falta de energia Sede em excesso



Aumento do apetite Infecções Cansaço e sono excessivo Visão embaçada ou turva

SINTOMAS DE DIABETES

Hipoglicemia

A Hipoglicemia surge quando os níveis de açúcar no sangue são muito baixos.

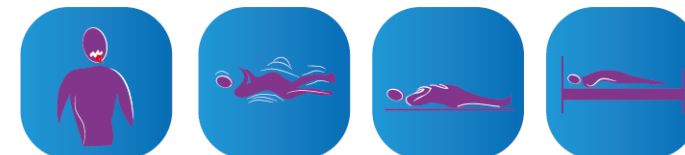
Pode ocorrer por toma excessiva/incorrecta da medicação, jejum prolongado ou exercício físico inadequado.

Os níveis de açúcar no sangue não devem estar abaixo dos 70mg/dl. **Sintomas:**



Dificuldade em raciocinar Tremores Palidez Palpitações

Em casos mais extremos a Hipoglicemia pode causar:



Formigamentos nos lábios e língua Convulsões Perda de Consciência Coma

Hiperglicemia

A Hiperglicemia surge quando os níveis de açúcar no sangue são muito elevados. Pode ocorrer em pessoas com diabetes mal controlada ou quando existe ingestão de uma grande quantidade de hidratos de carbono. **Sintomas:**



Visão turva Sensação de boca seca (Xerostomia) Sudorese excessiva Cansaço



Comichão por todo o corpo c/ maior incidencia na área genital Sede constante e intensa (Polidipsia) Apetite incontrolável (Polifagia) Urinar com muita frequência (Poliúria)