



UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE

PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO INTEGRAL A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

DIVISÃO DE PROMOÇÃO E VIGILÂNCIA EM SAÚDE

www.uff.br

Fonte

http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?ID_AREA=1739

<http://www.diabetes.org.br/para-o-publico/tudo-sobre-diabetes>

<http://adies.com.br/site/a-diabetes/sintomas/>

<http://www.diabetes.org.br/diagnostico-de-diabetes#sthash.H0118uIR.dpuf>

realização



PROGEPE
PRO-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

SIASS
Subsistema Integrado de
Atenção à Saúde do Servidor

Unitevê
Canal Universitário de Niterói



DIABETES

O Diabetes é uma disfunção causada pela deficiência total ou parcial de produção de insulina, hormônio produzido pelo pâncreas.

Vamos controlar
o Diabetes
a partir de hoje?

Fatores de RISCO

Estilo de vida pouco saudável, como: sedentarismo, dieta inadequada e obesidade
Sobrepeso (IMC - índice de massa corporal maior ou igual a 25)
Antecedente familiar
Hipertensão arterial (maior que 14 por 9)
Colesterol acima de 200 e/ou triglicerídios acima de 100
História de gigantismo ou diabetes gestacional
Diagnóstico prévio de síndrome de ovários policísticos
Doença cardiovascular, cerebrovascular ou vascular periférica definida.
Exemplo: infarto do miocárdio e derrame cerebral



PREVENÇÃO

Incluir dieta balanceada (cereais, legumes e verduras)
Manter peso saudável (IMC entre 18,5 e 24,9)
Não fumar
Aumento da ingestão de fibras
Restrição de gorduras
Aumento de atividade física regular
Ter um sono de qualidade e reparador

CONSEQUÊNCIAS

A expectativa de vida é reduzida em média 15 anos para o diabetes tipo 1 - insulino dependente

A expectativa de vida é reduzida em média 5 a 7 anos para o diabetes tipo 2 - insulino independente-que não faz uso de insulina

Os adultos com diabetes têm risco de 2 a 4 vezes maior de doenças cardiovasculares e desenvolverem acidente vascular cerebral

É a causa mais comum de amputações de membros inferiores não-traumática
Cegueira irreversível
Doença renal crônica
Em mulheres, partos prematuros e mortalidade materna

SINTOMAS

Aumento do volume urinário
(acima de 2.500 ml por dia - observar que é volume, e não frequência)
Sensação de sede em demasia
Fome excessiva
Perda involuntária de peso
Fadiga
Fraqueza
Letargia
Prurido cutâneo e vulvar
Inflamação conjunta da glândula e prepúcio
Infecções regulares

ATENÇÃO

Na maioria dos casos o diabetes é assintomático

SINAIS DE ALERTA



O DIAGNÓSTICO DE DIABETES É BASTANTE SIMPLES.

Procure a Divisão de Assistência em Saúde, na Reitoria - 2629-5279
ou a Unidade de Saúde René Garrido Neves, no Campus da Praia Vermelha - 2629-5989
ou a unidade de saúde próxima a sua casa para a medida da glicose no sangue
e saber se você é portador de DIABETES.

REALIZOU O TESTE DE GLICOSE SANGUÍNEA: RESULTADO: _____ DATA: ___/___/_____