

# DIABETES



## O que é diabetes mellitus?

O diabetes é uma doença causada pelo alto nível de glicose(açúcar) no sangue que causa o mal funcionamento de um órgão chamado pâncreas. Como o pâncreas não está funcionando direito, ele não produz insulina e a falta dela causa o acúmulo de glicose no sangue além de impedir que o açúcar seja usado como energia. Esse acúmulo de glicose no sangue pode gerar muitas outras doenças, como infarto, cegueira e problemas nos rins.

## Sintomas

Os sintomas da doença são ter sede constantemente, ter mais fome durante o dia, se sentir fraco, ter muita vontade de urinar, náuseas, vômito e visão embaçada.

Uma curiosidade: quando as pessoas estão com muito açúcar no sangue, esse açúcar sai na urina quando vamos ao banheiro. É possível notar que quando existem muitas formigas aparecendo no banheiro, elas estão indo atrás dessa urina "doce" que respinga, sendo portanto um sinal de que alguém em casa possui diabetes.

**Caso esses sintomas persistam por alguns dias, deve-se procurar o agente de saúde local para que seja feito o exame de glicemia.**

# Quem tem mais chances de desenvolver a doença?

A diabetes é uma doença com muitas causas, por isso podemos separar as causas em fatores de risco que aumentam a probabilidade de uma pessoa ter diabetes.

- Pessoas com uma dieta com muito açúcar e calorias;
- Quem faz pouca atividade física;
- Pessoas que passam por muito estresse;
- Obesos e pessoas com acúmulo de gordura em volta da cintura;
- Pessoas que tomam remédios a base de glicocorticoides;
- Quem tem pais ou avós diabéticos (a doença é herdada);
- Idosos ou adultos com mais de 40 anos;
- Pessoas com colesterol alto;

## Tratamento

O tratamento para o diabetes pode acontecer com mudanças no estilo de vida, como reduzir o açúcar e as calorias na comida, praticar atividades físicas ou um esporte, como jogar futebol, nadar e correr; redução do consumo de bebidas alcoólicas e buscar se estressar menos. Há também o controle da doença com remédios que têm a mesma função que a insulina, que é feito depois que a doença já se instalou.

---

### Glossário:

**Glicose** - Outro nome para o açúcar. Muitos alimentos são formados por açúcares, que vão para o nosso sangue ao serem comidos.

**Órgãos** - São partes de dentro do nosso corpo, como o coração, pulmão e estômago.

**Pâncreas** - Um órgão do nosso corpo que produz o hormônio insulina, da mesma forma que produzimos saliva com outras glândulas na boca.

**Insulina** - É um hormônio que ajuda o açúcar do nosso sangue a penetrar no corpo e produzir energia. Também é o remédio para tratar o diabetes tipo 2

**Infarto** - É quando um órgão para de funcionar por problemas na circulação do sangue.

**Rins** - É o órgão do corpo que produz a urina, ele filtra as impurezas que estão no sangue.

**Glicemia** - É uma medida para a quantidade de açúcar no sangue; se a glicemia está alta significa que tem muito açúcar no sangue.

**Glicocorticoides** - Um tipo de remédio.

---

## **Elaboração**

*Bolsistas ADC da comunidade Jeju-ty - Marinês Borges, João Batista Ortega, Vilson Borges, Marcelo da Silva, Marcelino Timóteo Verai, Leonardo da Silva*

*Bolsistas Ações Afirmativas UNESP - Christian Adrian Santos do Nascimento, Tiago Souza da Silva.*

*Supervisão: Maria Rita Marques de Oliveira*

## **Apoio financeiro**

MINISTÉRIO DA SAÚDE Secretaria de Atenção Primária à Saúde Departamento de Promoção da Saúde.  
Chamada CNPq MS/SAPS/DEPPROS nº 28/2020 – Formação em doenças crônicas não transmissíveis e seus fatores de risco associados.