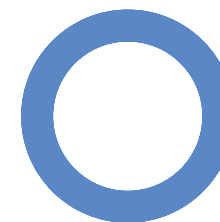


Vamos controlar o **DIABETES** AGORA!



dia mundial do diabetes
14 de novembro

www.diamundialdodiabetes.org.br



Rua Afonso Brás, 579 Salas 72/74 Vila Nova Conceição
Cep: 04511-011 - São Paulo - SP
Telefax: (11) 3846-0729
Acesse - www.diamundialdodiabetes.org.br



De 7 a 14 de novembro de 2010

2010 é o segundo ano da campanha **Diabetes: Educar para Prevenir**. Este tema foi escolhido para os anos de 2009 a 2013. A intenção é alertar a todos que estão envolvidos com o diabetes a controlá-lo. Este ano o Dia Mundial do Diabetes terá um novo período oficial de atividades: de 7 a 14 de novembro. Participe!

É hora de agir, agora.

Os objetivos para este ano são:

Para o público em geral e pessoas com grande risco de ter diabetes:

- Aumentar a conscientização e disseminar recursos para ajudar na prevenção.

Para quem tem diabetes:

- Divulgação de ferramentas para melhorar o conhecimento da doença, com o objetivo de entendê-la melhor e prevenir as complicações;

Para os governos e políticos:

- Comunicar a economia gerada pelas estratégias de prevenção e educação em diabetes como um componente do controle e do tratamento.

Pontos-Chave

- Conhecer os sinais e sintomas do diabetes, pois um diagnóstico precoce pode salvar vidas.
- A prevenção e o tratamento do diabetes são simples e têm custo-benefício favorável. Isso deve ser colocado como prioridade.
- Consultar um médico para saber se há risco de ter diabetes.
- Para quem tem diabetes, desfrutar de uma vida ativa e prevenir complicações.

Prevenção do Diabetes

O diabetes tipo 1 ainda não pode ser prevenido. Já o tipo 2 pode ser evitado em muitos casos, de forma acessível e barata: ter uma alimentação saudável, manter-se no peso ideal e praticar atividade física regularmente. Isso deve ser feito com a orientação de profissionais de saúde.

Educação em Diabetes

Um programa de educação em diabetes permite que os pacientes estejam preparados para tomar decisões baseadas em informação, mudem o estilo de vida e lidem melhor com os aspectos psicossociais. O mau controle resulta em prejuízo para a saúde e em uma grande probabilidade de desenvolver complicações. Já o diabetes bem tratado proporciona tranquilidade e qualidade de vida.

Atletas e o Diabetes

Não é preciso deixar a atividade física ou desistir do sonho de ser atleta

por causa do diabetes. Pelo contrário, ela contribui para que as metas do tratamento sejam atingidas.

Com alimentação e terapia medicamentosa adequada, é possível exercitar-se e até mesmo competir, sem que o rendimento fique prejudicado. Há vários atletas profissionais e amadores que convivem com o diabetes e são exemplos para milhares de pessoas.

Atenção aos Sintomas do Diabetes!

- Urinar com frequência.
- Sede excessiva.
- Fome aumentada.
- Perda de peso.
- Cansaço.
- Falta de concentração e de interesse em atividades rotineiras.
- Vômitos e dores de estômago (frequentemente confundidas com gripe).
- Sensação de formigamento ou torpor nas mãos e pés.
- Visão embaçada.
- Infecções frequentes
- Feridas de difícil cicatrização.

Caso tenha alguns desses sintomas, consulte seu médico para fazer os exames adequados.

Fatores de Risco – Diabetes Tipo 2

Algumas características podem indicar tendência ao diabetes tipo 2:

- Obesidade e sobrepeso
- Sedentarismo
- Intolerância à glicose identificada por exames
- Hábitos alimentares não saudáveis
- Idade avançada
- Pressão e colesterol altos
- Histórico familiar de diabetes
- Histórico de diabetes gestacional
- Acúmulo de gordura abdominal
- Etnia: asiáticos, hispânicos, indígenas e afrodescendentes.

Se você tem risco de ter diabetes tipo 2, é importante fazer acompanhamento multidisciplinar.