

Prevenção da Diabetes mellitus

A Diabetes mellitus é uma doença cada vez mais frequente na nossa sociedade. É caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar (glucose) no sangue, devido a problemas na produção e/ou ação da insulina (hormona produzida pelo nosso organismo com principal função de regular os níveis de açúcar no nosso corpo). **Pessoas com diabetes podem desenvolver complicações graves de saúde: é importante prevenir o aparecimento da doença.**

Fatores de risco

idade \geq 45 anos | história familiar de diabetes
inatividade física (sedentarismo) | alimentação inadequada | obesidade | resistência à insulina
hipertensão arterial (tensão alta) | colesterol ou triglicéridos elevados | tabagismo

Sinais de alerta

sede constante e intensa | fome constante e difícil de saciar | sensação de boca seca | cansaço e/ou fadiga | visão turva | urinar em grande quantidade e várias vezes ao dia

Como prevenir

ter uma alimentação equilibrada (cinco a seis refeições/dia, reduzindo as gorduras) | praticar atividade física regular (mais de cinco dias/semana)
evitar o tabaco | manter o peso adequado para a altura | consulta anual no centro de saúde



UCFD



Câmara Municipal
de Vila Franca de Xira
www.cm-vfxira.pt



Serviços Municipalizados
de Água e Sanamento