

GUIA DE CUIDADOS

Diabetes



O que é?

É quando o açúcar no sangue fica muito alto porque o corpo não consegue usá-lo como deveria. Com cuidados simples, é possível evitar complicações e viver com muita qualidade.

Sinais de Alerta (Sintomas):

- Muita sede e boca seca.
- Vontade frequente de urinar (principalmente à noite).
- Fome excessiva e perda de peso sem motivo.
- Visão embaçada e cicatrização lenta.

Fatores de Risco:

- Excesso de peso e sedentarismo.
- Histórico familiar da doença.
- Má alimentação (excesso de doces e massas).

Como tratar/Prevenir:

- Mantenha uma alimentação equilibrada e evite açúcares.
- Pratique atividades físicas regularmente.
- Tome a medicação ou insulina conforme orientação médica.

Dica de Ouro: Conhecer seus níveis de açúcar é o seu maior poder. Monitore sempre!