

Diabetes

Descubra agora
e viva bem



Hipertensão
Diabetes
Obesidade
Colesterol



14.11

Dia Mundial e

Nacional do Diabetes

APOIO

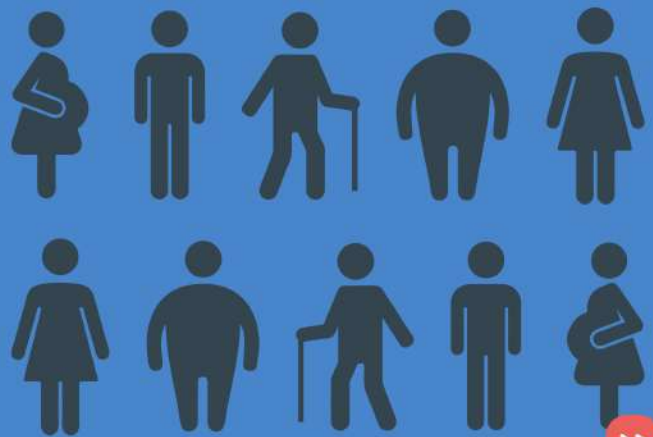


CIDADE DE
SÃO PAULO
SAÚDE

Arraste para o lado >>



Metade das pessoas
que convivem com
diabetes não sabe
que tem a condição.



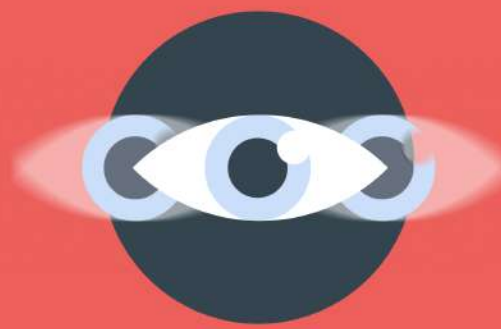
O diabetes pode ser silencioso, mas alguns **sintomas podem surgir** e são sinais de alerta, como:



Urina frequente



Sede excessiva



Alterações visuais



Exaustão



Perda de peso
sem explicação



Impotência sexual



O **tratamento precoce e adequado** pode garantir uma vida sem complicações.





Tanto o tratamento quanto a prevenção **precisam que hábitos saudáveis façam parte da sua vida.**



Alimentação saudável



Priorize alimentos
in natura



Reduza o consumo de sal, açúcar,
gorduras e alimento industrializados
(salgadinhos, embutidos, biscoitos)



Beba água



Não pule refeições e mantenha
um horário para elas



Atividades físicas regulares

Ajuda no controle do peso

Gera bem-estar

Melhora o controle glicêmico



Durma até o corpo descansar

O sono precisa ser tranquilo,
contínuo e repousante



Evite hábitos não-saudáveis



Fumar cigarros, cigarros eletrônicos e narguilé



Consumir bebidas alcoólicas



Sedentarismo



Não deixe para amanhã.

O diagnóstico é simples
e pode ser feito na UBS
mais próxima da sua casa.

Lembre-se:

Se você usa
insulina,
garanta o uso
adequado.

