



Dia Mundial do Diabetes

14 de novembro

O Diabetes Mellitus está entre as 5 doenças que mais matam, chegando cada vez mais ao topo da lista. É uma doença metabólica caracterizada pelo aumento anormal de glicose (açúcar) no sangue. Embora ainda não haja uma cura definitiva, há vários tratamentos que podem melhorar a qualidade de vida.

O diabetes já afeta cerca de 246 milhões de pessoas em todo o mundo. A estimativa é de que, até 2025, esse número aumente para 380 milhões. No Brasil, a ocorrência média de diabetes na população adulta (acima de 18 anos) é de 5,2%, o que representa 6.399.187 de pessoas.

NovembroAzul
14 de Novembro - Dia Mundial do Diabetes

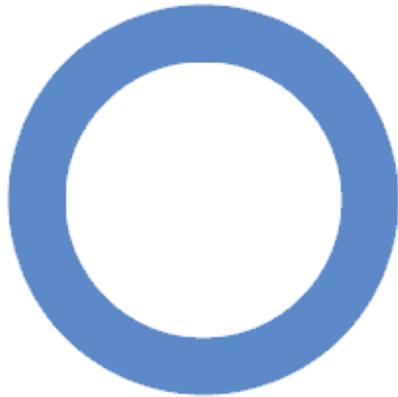
Sinais e Sintomas

O desencadeamento de **diabetes tipo 1** é geralmente repentino e dramático e pode incluir sintomas como:

- Sede excessiva;
- Rápida perda de peso;
- Fome exagerada;
- Cansaço inexplicável;
- Muita vontade de urinar;
- Má cicatrização;
- Visão embaçada;
- Falta de interesse e de concentração;
- Vômitos e dores estomacais, frequentemente diagnosticados como gripe;
- na maioria dos casos o diabetes é assintomático.

Fatores de Risco

- Urbanização crescente;
- Idade maior de 45 anos (envelhecimento da população);
- Estilo de vida pouco saudável, como: sedentarismo, dieta inadequada e obesidade;
- Sobrepeso (IMC - índice de massa corporal maior ou igual a 25);
- Antecedente familiar;
- Hipertensão arterial (maior que 14 por 9);
- Colesterol e/ou triglicerídios maior que o normal;
- História de macrossomia ou diabetes gestacional;
- Diagnóstico prévio de síndrome de ovários policísticos;
- Doença cardiovascular, cerebrovascular ou vascular periférica definida.



Prevenção de Riscos

- Aumento de atividade física regular;
- Mudanças de estilo de vida;
- Redução de peso (entre 5 a 10% do peso);
- Manutenção do peso perdido;
- Aumento da ingestão de fibras;
- Restrição de gorduras, especialmente as saturadas.

Consequências do Diabetes

- A expectativa de vida é reduzida em média 15 anos para o diabetes tipo 1;
- A expectativa de vida é reduzida em média 5 a 7 anos para o diabetes tipo 2;
- Os adultos com diabetes têm risco 2 a 4 vezes maior de doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral;
- É a causa mais comum de amputações de membros inferiores não-traumática;
- Cegueira irreversível;
- Doença renal crônica;
- Em mulheres, partos prematuros e mortalidade materna.

Por que um círculo azul?

O Conceito

Desde o início, a **Federação Internacional de Diabetes (IDF)** buscou um símbolo simples, de modo a facilitar a reprodução em larga escala e facilitar o uso para qualquer pessoa que quisesse dar apoio à campanha. A ideia era ser algo tão simples, que uma criança pudesse desenhar com um giz de cera. O ícone pode ser facilmente reproduzido a um baixo custo e é facilmente integrado a qualquer campanha pelo diabetes.

A Escolha da Forma

Os círculos estão sempre presentes na natureza e têm sido usados como símbolo desde os primórdios da civilização. O significado do círculo é extremamente positivo. Em várias culturas, simboliza a vida, a mãe terra e a saúde. Nesta campanha, ele simboliza a união. A comunidade global de diabetes se juntou para dar apoio à Resolução das Nações Unidas sobre Diabetes. Nossas forças unidas foram a chave para fazer essa campanha tão especial.

A Escolha da Cor

O azul representa o céu e é a mesma cor da bandeira das Nações Unidas, que representa também a união entre os países. É a única entidade que pôde apelar aos governos de todos os lugares que era hora de reverter a epidemia global de diabetes, que ameaça o avanço econômico e que causa tanto sofrimento.

Fonte: <http://www.diamundialdodiabetes.org.br/>
<http://www.diabetes.org.br/>
http://portal.saude.gov.br/PORTAL/SAUDE/AREA.CFM?ID_AREA=1739

Edição: SERVIÇO MÉDICO/DEGESP



Imprima se realmente for necessário.
Lembre-se do meio ambiente, pense nas gerações futuras.