

CARTILHA

# Tudo sobre Diabetes

Informação é o primeiro passo para uma vida mais saudável

**Unimed**  
Fortaleza





## O que é Diabetes?

Diabetes é uma doença crônica caracterizada pela elevação persistente do nível de açúcar no sangue. O corpo não produz insulina suficiente ou não a utiliza adequadamente, causando acúmulo de glicose no sangue.

### O que são glicose e insulina?

A glicose é a principal fonte de energia do organismo, obtida de alimentos ricos em carboidratos. A insulina, produzida pelo pâncreas, facilita a entrada da glicose nas células. Quando esse mecanismo falha, ocorre a hiperglicemia.



**Mesmo sem cura, o diabetes pode e deve ser controlado com tratamento adequado.**

# Tipos de Diabetes

- 1** Tipo 1: o sistema imunológico destrói as células produtoras de insulina. Aparece geralmente na infância ou adolescência. Requer insulina diária.
- 2** Tipo 2: o mais comum (~90% dos casos). O organismo não usa adequadamente a insulina. Mais frequente em adultos, ligado ao sedentarismo e alimentação inadequada.
- 3** Gestacional: surge durante a gestação e geralmente desaparece após o parto. A mulher com diabetes gestacional tem maior risco de desenvolver Tipo 2 ao longo da vida.



# Diagnóstico e fatores de risco

O diagnóstico é feito por exames de sangue (glicemia):

Condição	Critério
Pré-Diabetes	Glicemia jejum 100–125 mg/dL ou HbA1c 5,7–6,4%
Diabetes	Glicemia jejum $\geq$ 126 mg/dL ou HbA1c $\geq$ 6,5%
Diabetes (casual)	Glicemia $\geq$ 200 mg/dL com sintomas

## Principais fatores de risco

- Sobrepeso e obesidade
- Sedentarismo
- Histórico familiar
- Pressão alta, colesterol elevado
- Tabagismo, álcool e sono inadequado

# Hipoglicemia e Hiperglicemia

## Hipoglicemia — glicose BAIXA

- Sintomas: calafrios, suor frio, taquicardia, tremores, tontura.
- Causas: excesso de exercício, refeição atrasada, dose errada de insulina, álcool sem se alimentar.
- Como tratar: consuma alimento de rápida absorção (meio copo de suco, 2 col. de açúcar). Reavalie após 15 min.

## Hiperglicemia — glicose ALTA

- Sintomas: cansaço, sede intensa, urinar muito, visão turva, sonolência.
- Causas: não seguir a dieta, estresse, dose insuficiente de medicação.
- Como tratar: faça teste de glicemia capilar e procure atendimento médico imediatamente.


## Como controlar o Diabetes no dia a dia

- Pratique exercícios físicos regularmente (caminhada, bicicleta, natação).
- Mantenha alimentação equilibrada: prefira integrais, fibras e proteínas magras.
- Siga a prescrição médica de medicamentos ou insulina.
- Realize consultas e exames periódicos.
- Coma de 3 em 3 horas e evite jejum prolongado.
- Evite álcool, refrigerantes e açúcar em excesso.
- Durma bem — o sono regula a glicemia.
- Anote sua glicemia e leve os registros nas consultas.



Cuide-se.

# Controle o diabetes. Viva bem.



Informação é o primeiro passo para uma vida mais saudável.  
Conte com a equipe de Saúde Integral Unimed Fortaleza.

# Referências

Material baseado nas diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD).

Referências adicionais: Unimed BH. Cartilha do Diabético, 2023. Disponível em: [unimedbh.com.br](http://unimedbh.com.br).