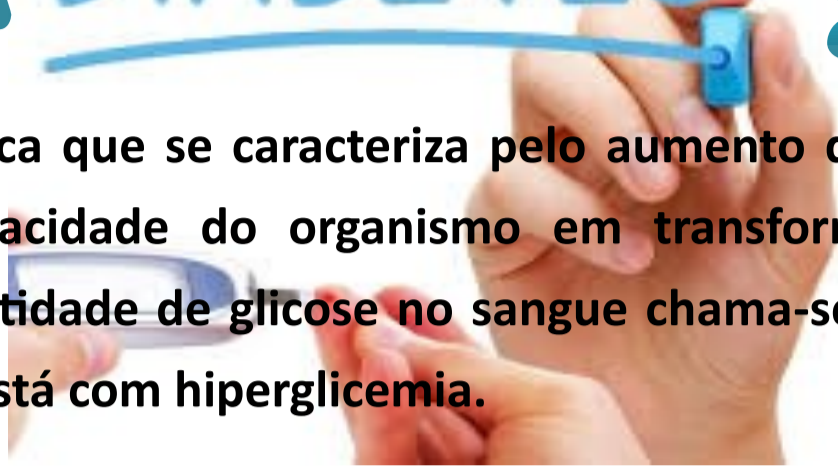


# O que é a DIABETES ?

A diabetes é uma doença crónica que se caracteriza pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue e pela incapacidade do organismo em transformar toda a glicose proveniente dos alimentos. À quantidade de glicose no sangue chama-se glicemia e quando esta aumenta diz-se que o doente está com hiperglicemia.



A diabetes deve-se em alguns casos à insuficiente produção, noutros à insuficiente ação da insulina e, frequentemente, à combinação destes dois fatores.

A insulina é uma hormona, produzida pelo pâncreas, que tem o papel de reduzir a glicemia ao permitir que o açúcar presente no sangue entre nas células, para ser utilizado como fonte de energia. Na falta da insulina ou quando a insulina não funciona corretamente, há um aumento de glicose no sangue e, conseqüentemente, o diagnóstico de diabetes.

Existem várias manifestações desta doença, que podem surgir em períodos distintos da vida dos indivíduos, como por exemplo Diabetes tipo 1 (DM1), tipo 2 (DM2) e Diabetes Gestacional.

## Dia Mundial da Diabetes 4 Formas de Prevenir a Diabetes

MANTENHA UM PESO ADEQUADO



TENHA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA



EVITE ALIMENTOS COM DEMASIADO  
AÇÚCAR E GORDURA



PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR