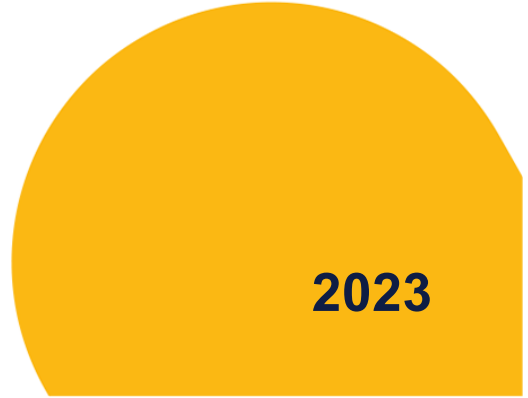





dia mundial da **diabetes**
14 de novembro



CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO
LISBOA NORTE, EPE



2023



A **Diabetes Mellitus (DM)** é uma condição crónica de que se conhecem vários tipos. A **DM** tipo 2 responde por mais de 90% dos casos diagnosticados.

Muitas vezes, é silenciosa até surgirem as complicações. As manifestações iniciais podem ser inespecíficas e, por isso, desvalorizadas.

São conhecidos os fatores de risco da **DM** tipo 2 e é possível ter uma estimativa do risco individual.

O **Serviço de Endocrinologia do CHULN** associa-se à campanha de sensibilização da International Diabetes Federation (IDF) este ano dedicada ao tema:

“Conheça o seu risco, conheça a sua resposta”

Nota - Utilização de materiais gráficos disponíveis no site da IDF para download



1 em 10 Pessoas vive com Diabetes

MANIFESTAÇÕES COMUNS DE ALERTA

- Visão turva
- Sede excessiva
- Perda de peso não intencional
- Aumento do nº de micções
- Dificuldade de cicatrização de feridas
- Infecções frequentes
- Dormência nas mãos e pés

FATORES DE RISCO

- História familiar de Diabetes
- Maus hábitos alimentares
- Vida sedentária
- Excesso de peso
- Idade
- Hipertensão arterial
- Etnia
- Antecedentes de Diabetes Gestacional

TEST2PREVENT

CONHEÇA SEU RISCO DE DESENVOLVER DIABETES DO TIPO 2

A Federação Internacional de Diabetes (IDF) estima que cerca de **212 milhões de pessoas**, ou metade dos adultos atualmente vivendo com diabetes, não são diagnosticados. **A maioria dessas pessoas tem diabetes do tipo 2.**

A IDF criou uma avaliação de risco on-line que visa prever o risco de um indivíduo desenvolver diabetes do tipo 2 nos próximos dez anos. O teste é baseado na Escala Finlandesa de Risco do Diabetes (FINDRISC) desenvolvida e projetada por Prof. Adj. Jaana Lindstrom e Prof. Jaakko Tuomilehto, do Instituto Nacional da Saúde e Bem-estar, Helsinki, Finlândia.

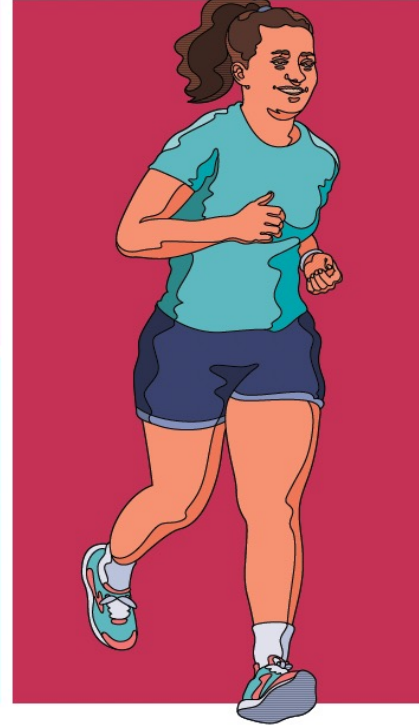
O teste leva apenas alguns minutos para ser concluído. É uma forma rápida, fácil e confidencial de conhecer seu risco de desenvolver diabetes do tipo 2.

<https://worlddiabetesday.org/type-2-diabetes-risk-assessment/po/>





Prevenção da Diabetes tipo 2



Na maior parte das vezes, as Pessoas com Diabetes são as suas próprias cuidadoras.

É importante que entendam a sua condição e que mantenham o seu conhecimento sobre a Diabetes atualizado.

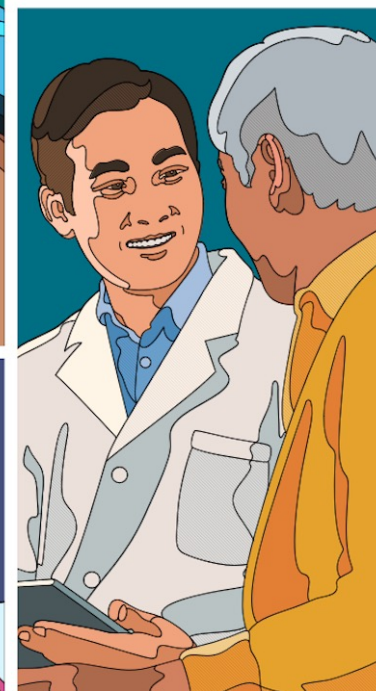
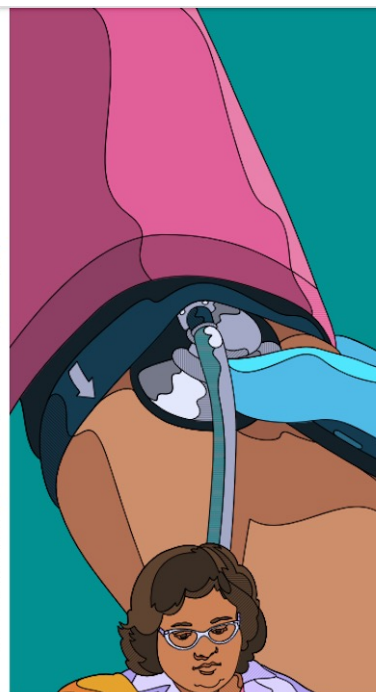
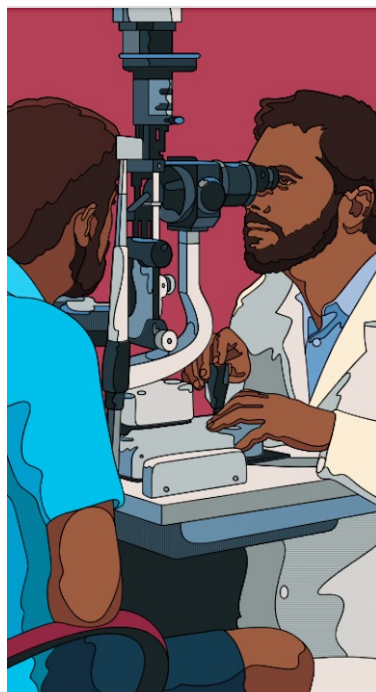
A Educação hoje pode ajudar a proteger o amanhã



Na Pessoa com Diabetes

- O auto-controlo
- A adesão ao plano terapêutico
- A vigilância médica

Ajudam a prevenir
ou atrasar as complicações



Doença Cardiovascular



Perda de visão



Doença renal




Lesão neurológica



Complicações orais



Complicações na gravidez



É tempo
de sabermos Todos mais
sobre Diabetes