

## FAÇA SEUS EXAMES NA MULTIMAGEM

- Salvador: 71 2108 9999
- Alagoinhas: 75 3182 0100
- Camaçari: 71 2103 1900
- Irecê: 74 3641 4436
- Ilhéus: 73 3231 3638
- Itaberaba: 75 3251 2471
- Itabuna: 73 3043 0000
- Juazeiro: 74 3613 4078
- Luís Eduardo: 77 3639 0345
- SAJ: 75 3311 0300
- Serrinha: 75 3261 0265
- Simões Filho: 71 3046 1001
- Vitória da Conquista: 77 3229 1450

Peso: \_\_\_\_\_ | Altura: \_\_\_\_\_ | IMC: \_\_\_\_\_

Pressão Arterial: \_\_\_\_\_ | Glicemia: \_\_\_\_\_

**MD MULTIMAGEM**  
CLÍNICA DE IMAGEM

Fazendo mais pela vida

www.multimagem.com | @multimagemclinica  
#programamaisvida



PROGRAMA  
 **vida**  
Diabetes. O melhor  
jeito de combater  
é prevenir.



ORIENTAÇÕES  
**DIABETES**

# Para ter uma vida saudável, você precisa controlar e combater o diabetes.



## CONHEÇA UM POUCO MAIS SOBRE DIABETES:

### O que é?

Diabetes é uma doença crônica na qual o corpo não produz insulina ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz.

### O que é insulina?

É um hormônio que controla a quantidade de glicose no sangue. O corpo precisa desse hormônio para utilizar a glicose, que obtemos por meio dos alimentos, como fonte de energia. Quando a pessoa tem diabetes, o organismo não fabrica insulina, o nível de glicose no sangue fica alto - a famosa hiperglicemia. Se esse quadro permanecer por longos períodos, poderá haver danos em órgãos, vasos sanguíneos e nervos.

### Fatores de risco para diabetes

Você deve ficar mais atento se:

- Tem diagnóstico de pré-diabetes - diminuição da tolerância à glicose ou glicose de jejum alterada;
- Tem pressão alta;
- Tem colesterol alto ou alterações na taxa de triglicérides no sangue;
- Está acima do peso, principalmente se a gordura estiver concentrada em volta da cintura;
- Tem um pai ou irmão com diabetes;
- Tem alguma outra condição de saúde que pode estar associada ao diabetes, como a doença renal crônica;
- Teve bebê com peso superior a quatro quilos ou teve diabetes gestacional;
- Tem síndrome de ovários policísticos;
- Teve diagnóstico de alguns distúrbios psiquiátricos, como esquizofrenia, depressão, transtorno bipolar;
- Tem apneia do sono;
- Recebeu prescrição de medicamentos da classe dos glicocorticoides.

### Hipoglicemia e Hiperglicemia

A hipoglicemia é caracterizada por um nível anormalmente baixo de glicose no sangue, geralmente abaixo de 70 mg/dl. É importante não considerar apenas este número - o médico deverá dizer quais níveis são muito baixos para você.

Aumentar a quantidade de exercícios sem orientação correta, ou sem ajuste correspondente na alimentação ou na medicação; pular refeições; comer menos do que o necessário; exagerar na medicação, acreditando que ela vai trazer um controle melhor; e ingestão de álcool são causas comuns de hipoglicemia.

### Medir regularmente a glicose no sangue permite que:

- Você saiba se sua glicose está alta ou baixa em determinado momento;
- Você avalie se a medicação prescrita está agindo sobre a glicemia;
- A equipe multidisciplinar e seu médico decidam as mudanças necessárias para que o nível de glicose no sangue fique sob controle;
- Calcule a dose de insulina de acordo com a quantidade de carboidratos que será ingerida (contagem de carboidratos) e com o valor da glicose na glicemia capilar (na ponta do dedo).

### Diagnóstico e tratamento

Um simples exame de sangue pode revelar se você tem diabetes. Com uma gotinha de sangue e três minutos de espera, já é possível saber se há alguma alteração na taxa de glicemia. Caso a alteração seja considerável, será necessária a realização de outros exames, mais aprofundados. O médico deve solicitar o teste oral de tolerância à glicose, mais conhecido como Curva Glicêmica. O exame é feito em diversas etapas, em que são coletadas amostras de sangue em um tempo determinado, geralmente de 30 em 30 minutos. Nos intervalos, o paciente deve ingerir um xarope de glicose. Os resultados são dispostos em um gráfico e permitem o diagnóstico preciso.

### Controle: o que fazer?

É importante seguir as orientações para que a medição seja feita nos horários corretos, nas situações corretas e com a frequência ideal. É importante anotar ou registrar em aplicativos gratuitos para o celular esses dados. Assim, vai ser possível perceber claramente a interação entre os medicamentos, a atividade física, a alimentação e o modo como você está se sentindo.

- A glicemia normal em jejum não deverá ultrapassar os 100 mg/dL;
- Duas horas após uma refeição, a glicemia não deverá ultrapassar 140 mg/dL.

### Mova-se!

Exercícios físicos regulares ajudam a baixar as taxas de glicemia. Quando você gasta energia, o organismo usa o açúcar do sangue em velocidade maior. Além disso, diversas pesquisas já comprovaram que a atividade física favorece o humor, o sono e a disposição para outras atividades, além de evitar doenças cardiovasculares e até degenerativas, como o Mal de Alzheimer, sabia?

### Alimentação saudável

Para quem tem diabetes, uma ferramenta muito importante é a contagem de carboidratos. Você pode anotar os valores ou colocar também em aplicativos para o celular. Como a alimentação será reflexo da quantidade de exercícios realizada, o diabetes nada mais é do que uma oportunidade para rever os hábitos - seus e de sua família.

O açúcar está presente em vários alimentos, sendo utilizado principalmente para deixá-los mais saborosos. Pequenas quantidades de alimentos como achocolatado e ketchup fazem com que a dieta fique rica em açúcar, favorecendo o aumento do peso e a propensão para desenvolver diabetes.

A lista abaixo traz a quantidade de açúcar presente em alguns alimentos, sendo representado por pacotinhos de 5 g de açúcar.

### 1. Refrigerante

Os refrigerantes são bebidas ricas em açúcar, e o ideal é trocá-los por sucos naturais de fruta, que contêm apenas o açúcar já presente nas frutas e, além disso, os sucos naturais são ricos em vitaminas importantes para o bom funcionamento do organismo. Veja dicas para fazer compras saudáveis no supermercado e manter a dieta.

### 2. Chocolate

Os chocolates são ricos em açúcar, principalmente o chocolate branco. A melhor opção é escolher o chocolate amargo, com pelo menos 60% de cacau, ou o 'chocolate' de alfarroba, que não é preparado com cacau, mas com alfarroba.

### 3. Leite condensado

O leite condensado é feito apenas com leite e açúcar, devendo ser evitado na alimentação. Quando necessário, em receitas, deve-se preferir o leite condensado light, lembrando que mesmo a versão light também é muito doce.



### 4. Creme de avelã

O creme de avelã tem como principal ingrediente o açúcar, sendo preferível utilizar patês caseiros ou geleia de frutas para consumir com torradas ou passar no pão.

### 5. Iogurte

Para produzir iogurtes mais saborosos, a indústria adiciona açúcar na receita desse alimento, sendo ideal consumir iogurtes light, que são feitos apenas a partir do leite simples ou o açúcar natural.

### 6. Ketchup

O ketchup e molhos barbecue são ricos em açúcar, devendo ser substituídos por molho de tomate, que é rico em antioxidantes que ajudam na prevenção de doenças, como câncer.

### 7. Biscoito recheado

Além de muito açúcar, os biscoitos recheados também são ricos em gordura saturada, que aumenta o colesterol ruim. Assim, o ideal é consumir biscoitos simples sem recheio, de preferência integrais, ricos em fibras.

### 8. Cereais do café da manhã

Os cereais utilizados no café da manhã são muito doces, principalmente os de chocolate ou com recheio por dentro. Por isso, deve-se preferir cereais de milho ou as versões light, que contêm menos açúcar adicionado.

### 9. Achocolatado

Cada colher de achocolatado normal contém 10 g de açúcar, devendo preferir as versões light, que além de serem ricas em vitaminas e minerais, também são saborosas.

### 10. Gelatina

O principal ingrediente da gelatina é o açúcar, e por ela ser de fácil digestão, aumenta rapidamente a glicemia, favorecendo o aparecimento de diabetes. Por isso, o ideal é consumir a gelatina diet ou zero, que são ricas em proteínas, nutriente ideal para fortalecer o corpo.

FONTE: Sociedade Brasileira de Diabetes [www.diabetes.org.br](http://www.diabetes.org.br)

## REALIZE OS SEUS EXAMES E CUIDE DA SUA SAÚDE. BUSQUE A UNIDADE MAIS PRÓXIMA DE VOCÊ.

O Programa +Vida leva a nossa empresa até você através de informações, eventos em empresas e serviços de Medicina e Saúde. Entre em contato conosco através dos nossos canais de atendimento por telefone, e-mail ou site para:

- Esclarecer dúvidas sobre exames, convênios e realização de exames;
- Consultar tabela de preços;
- Registrar críticas, elogios e sugestões;
- Agendar seu exame;
- Informar-se sobre resultados, entregas e o andamento de seu exame;
- Informar-se sobre endereços e horários de funcionamento das unidades;
- Acessar os resultados de exames;
- Acessar o canal exclusivo para médicos (serviço disponível apenas para uso da comunidade médica).