DIABETES

Programa Estar Bem

A Capesesp está promovendo a melhoria na qualidade de vida de seus beneficiários com o Programa Estar Bem. O primeiro módulo é o Diabetes. Conheça um pouco sobre a doença:

Diabetes Tipo I

É uma doença, caracterizada pela destruição das células produtoras de insulina. Isso acontece por engano, porque o organismo as identifica como células estranhas.

Sintomas

- Vontade de urinar diversas vezes;
- Fome freqüente;
- Sede constante;
- Perda de peso;
- Fraqueza;
- Fadiga;
- Nervosismo;
- Mudanças de humor;
- Náusea;
- Vômito

Diabetes Tipo II

O diabetes do tipo 2 possui um fator hereditário maior que o tipo 1. Também há uma grande relação com a obesidade e o sedentarismo. Neste caso, apesar do pâncreas manter a produção de insulina, o organismo não consegue metabolizar adequadamente a glicose.

Sintomas:

- Infecções freqüentes;
- Alteração visual (visão embaçada);
- Dificuldade na cicatrização de feridas;
- Formigamento nos pés.

Estar Bem

www.capesesp.com.br

Mudando o estilo de vida

O segredo da boa alimentação é adequar as preferências individuais com a quantidade e qualidade dos alimentos que farão parte da dieta habitual. Algumas recomendações que podem ajudar a tornar a sua alimentação mais saudável:

- Incorpore na dieta alimentos ricos em fibras, como frutas e verduras.
- Diminua a quantidade de gorduras e de carboidratos (massa e doces), preferindo alimentos grelhados e cozidos. Evite comer "fast food", dê preferência aos alimentos de preparação mais "caseira".
- Diminua a quantidade total de calorias em cada refeição. Faça mais refeições ingerindo menos calorias de cada vez.
- Utilize leite e derivados (iogurte, queijos) desnatados ou light e prefira as carnes magras. As leguminosas (feijão, ervilha, grão de bico, soja etc.) devem fazer parte do cardápio, pois contêm proteínas, ferro e fibras.
- No supermercado, dê preferência aos temperos naturais. Os industrializados contêm grande quantidade de sal.
- Se comer uma sobremesa diet ou light, fique apenas com uma porção. Comer várias porções pode significar o mesmo que um doce muito calórico.

Mudando de Estilo de Vida

Importância da atividade física

A prática de atividade física é fundamental para hábitos de vida mais saudáveis. Manter-se ativo, além de auxiliar no controle do diabetes, promove uma mudança radical no corpo: o organismo solicita hábitos saudáveis, os alimentos gordurosos começam a se tornar indesejados, as refeições exageradamente calóricas são rejeitadas, a autoestima aumenta, a resistência física também aumenta e a produtividade e capacidade de trabalho são favorecidas.

Sob controle

Para o paciente de diabetes ter uma vida normal e reduzir o risco de complicações, é necessário ter a doença sob controle. O uso correto dos medicamentos prescritos, a prática de exercícios físicos e o controle nutricional são essenciais.

Também é importante fazer exames periódicos tais como a glicemia e hemoglobina glicada.

www.capesesp.com.br