



# 26 de Junho Dia Nacional do Diabetes

No dia 26 de junho é celebrado o Dia Nacional do Diabetes, uma data dedicada à conscientização sobre a prevenção, diagnóstico e controle dessa condição que afeta milhões de pessoas. 




## O que é diabetes?

O diabetes é uma doença crônica caracterizada pelo aumento dos níveis de glicose (açúcar) no sangue, que ocorre quando o corpo não produz insulina suficiente ou não consegue utilizá-la adequadamente. 

# Principais tipos:

## Tipo 1

Geralmente diagnosticado na infância ou adolescência, exige uso diário de insulina. 

## Tipo 2

Mais comum, está frequentemente associado a fatores como alimentação inadequada, sedentarismo e histórico familiar. 

## Gestacional

Ocorre durante a gravidez e requer acompanhamento médico. 

# Sinais de alerta:

- Sede excessiva;
- Vontade frequente de urinar;
- Fome constante;
- Cansaço;
- Visão embaçada.






## Dicas de nutrição para prevenção e controle:

- Prefira alimentos naturais, como frutas, legumes e verduras;
- Dê preferência a carboidratos integrais (arroz integral, aveia, pães integrais);
- Evite o consumo excessivo de açúcar e alimentos ultraprocessados;
- Inclua fontes de proteína magra (frango, peixe, ovos, leguminosas);
- Consuma fibras diariamente, pois ajudam no controle da glicose;
- Mantenha-se hidratado, priorizando água ao longo do dia;
- Evite longos períodos em jejum.

## Como prevenir e controlar:


- Manter uma alimentação equilibrada;
- Praticar atividades físicas regularmente;
- Realizar exames periódicos;
- Seguir corretamente as orientações médicas.

# Alimentação e o diabetes, como organizar?

Uma alimentação adequada é fundamental para o controle eficaz do diabetes, auxiliando na manutenção dos níveis de glicemia e prevenindo complicações associadas à doença. 

Segue abaixo algumas orientações nutricionais que podem ajudar no controle do diabetes:

- **Fracione as refeições ao longo do dia**

Realize de 5 a 6 refeições diárias em porções menores, incluindo café da manhã, almoço, jantar e pequenos lanches nos intervalos. Essa prática ajuda a evitar picos de glicemia e crises de hipoglicemia. 

- **Consuma alimentos ricos em fibras**

As fibras retardam a absorção de glicose, contribuindo para a estabilização dos níveis de açúcar no sangue. Inclua em sua dieta:

- Frutas com casca e bagaço: como a maçã, pêra e laranja;
- Legumes e verduras: como brócolis, espinafre e cenoura;
- Cereais integrais: como arroz integral, aveia e quinoa.



- **Não esqueça de ingerir água**

Visto aumentar as fibras a água irá umidificá-la e facilitar a passagem das fezes e fazer seu intestino funcionar melhor. Além de manter os rins ativos. 🏠

- **Prefira carboidratos complexos**

Opte por alimentos com baixo a médio índice glicêmico, pois eles promovem uma liberação gradual de glicose na corrente sanguínea.

- **Grãos integrais:** como pão integral e macarrão de trigo integral.
- **Leguminosas:** como feijão, lentilha e grão-de-bico. 🏠

- **Modere o consumo de gorduras**

Reduza a ingestão de gorduras saturadas e trans, presentes em frituras e alimentos ultraprocessados. Prefira fontes de gorduras insaturadas, como azeite de oliva, abacate e oleaginosas. 🏠



## • Cuidado com doces e alimentos ultraprocessados

Limite o consumo de açúcar refinado, doces, refrigerantes e produtos industrializados adoçados, pois eles podem causar elevações rápidas nos níveis de glicemia. 🏃‍♀️

## • Controle a ingestão de sal

Reduza o consumo de sal e alimentos ricos em sódio para prevenir hipertensão arterial, uma condição frequentemente associada ao diabetes. 🏃‍♀️

**Pequenas mudanças de hábitos fazem grande diferença!** 🏃‍♀️



**Cuidar da saúde é um compromisso diário.** 🏃‍♀️

**Aproveite esta data para refletir e, se necessário, buscar orientação profissional.** 🏃‍♀️



Informativo Santa Casa Saúde Ribeirão

Departamento de Comunicação

Coordenadora de Marketing: Gleice Lira, Jornalista.

Auxiliar de Comunicação Pleno: Roger Antunes, Publicitário.

Revisão Técnica: Nutricionista Francine Scochi Leal Turibio - CRN: 16162.

Enfermeiro Responsável Técnico: Carlos Cesar de Souza Garcia – COREN-SP: 465420.

Projeto Gráfico: Audace MKT - [www.audace.com.br](http://www.audace.com.br)

Realização: Programa de Medicina Preventiva da Santa Casa de Ribeirão Preto.

Fale com o Plano Santa Casa Saúde Ribeirão: [www.santacasasaude Ribeirao.com.br](http://www.santacasasaude Ribeirao.com.br) | 16 99789-9607 | 16 3977-6500 Centro Clínico: 16 3771-0555.