



A Diabetes Tipo 2

- ♥ É a forma mais comum de Diabetes, correspondendo a cerca de 90% de todos os casos de Diabetes.
- ♥ É uma doença metabólica crónica caracterizada pela elevação permanente da glicemia (concentração de açúcar no sangue).
- ♥ É uma doença silenciosa em que os sintomas podem passar despercebidos facilmente.

As pessoas com Diabetes tipo 2 já não produzem insulina, ou não conseguem utilizar eficazmente aquela que produzem, de modo a levar a glicose* do sangue para as células, onde ele é necessário.

* Glicose-tipo de açúcar

ENCONTRA-SE ASSOCIADA MUITAS VEZES A:

OBESIDADE

**HIPERTENSÃO
ARTERIAL**

**COLESTEROL
ALTO**

SEDENTARISMO.

**ESTILOS DE VIDA
POUCO SAUDÁVEIS.**

- ♥ O controlo desta doença crónica é possível e desejável de modo a contribuir para a sua qualidade de vida.
- ♥ O controlo da diabetes vai permitir assim evitar ou atrasar complicações cardíacas, vasculares, oculares, renais e/ou nervosas.

COMO?

- ♥ Conheça bem a sua diabetes.
- ♥ Mantendo uma alimentação saudável restringindo os alimentos hipercalóricos.
- ♥ Realizando atividade física regular e adequada a si.
- ♥ Monitorizando regularmente os valores de glicémia capilar de acordo com a indicação da sua equipa de saúde.
- ♥ Tomando a medicação de acordo com a prescrição médica.
- ♥ Comparecendo às consultas.
- ♥ Realizando os exames e análises prescritos.
- ♥ Perder peso é fundamental para o controlo da glicemia.

NÃO SAIA COM DÚVIDAS DO HOSPITAL!

Questione a sua equipa de saúde.



ULS
AMADORA
SINTRA

Geral do HFF- 21 434 82 00

Serviço de Cardiologia- 21 434 84 12

Secretárias de Unidade- 21 434 83 13/14