

# 1 em cada 3 pessoas com diabetes não sabe que tem a doença

**Você pode ser uma delas**



**537 milhões**

de indivíduos entre 20 e 79 anos vivem com diabetes pelo mundo.



Mais de **15 milhões** de brasileiros têm a doença.



**90% dos casos**

são do tipo 2, ligado à idade e à obesidade.



A cada **5 segundos** uma pessoa morre da doença no planeta.



**966 bilhões**

de dólares foram gastos com o problema nos últimos anos.

\*Fonte: Federação Internacional de Diabetes: [diabetesatlas.org](http://diabetesatlas.org)

## QUEM DEVE TER ATENÇÃO REDOBRADA

- ⦿ Pessoas com histórico de diabetes na família;
- ⦿ Quem tem mais de 40 anos e está acima do peso;
- ⦿ Mulheres na menopausa ou que tiveram diabetes gestacional.

## COMO PREVENIR

- ⦿ Mantenha-se dentro do peso ideal;
- ⦿ Siga uma dieta rica em fibras e pobre em doces e gorduras;
- ⦿ Faça de 20 a 30 minutos de atividade física diariamente;
- ⦿ Realize exames de pré-natal durante a gestação;
- ⦿ Se sentir sede e vontade de urinar acima do normal, cansaço e falhas de visão, procure ajuda médica.

## COMO TRATAR

- ⦿ Tome os medicamentos que o médico orientar e acompanhe sua glicemia;
- ⦿ Controle estresse, hipertensão e colesterol alto;
- ⦿ Fique atento aos pés, pois se tornam muito suscetíveis a infecções e problemas circulatórios.



**CEARÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DA SAÚDE