

14 de novembro

DIA MUNDIAL DO DIABETES

Prevenção e orientação de Obesidade, Hipertensão e Diabetes

O QUE É DIABETES MELLITUS?

Diabetes Mellitus (DM) é uma doença crônica, caracterizada pelo aumento dos níveis de glicose (açúcar) no sangue, levando a chamada hiperglicemia.

Nome:

Idade:

Turno:

A

B

C

Raça:

Administrativo

Peso (kg):	PAS (mmHg):
Estatura (m):	PAD (mmHg):
IMC (kg/m ²):	Glicemia casual (mg/dl):
Cintura (cm):	Tempo da última refeição (min):
Colesterol (mg/dL):	Triglicerídeos (mg/dL):

Tem diabetes tipo 2 em parente de 1° grau?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Possui acantose nigricans?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Possui síndrome do ovário policístico (SOP)?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Pratica atividade física (30 min)?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Consome frequentemente legumes, frutas, grãos, etc?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Faz uso correto de remédios de uso contínuo (sistema cardiovascular)?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Relatou episódios de hiperglicemia anteriormente?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não

RECOMENDAÇÕES DE EXERCÍCIO FÍSICO



Aeróbico

3 a 5x por semana

**150 a 300 minutos por semana.
Intensidade moderada e contínua.
Caminhada, corrida, bicicleta ou natação.**

20 minutos por dia - 2 a 3x na semana. Intensidade moderada - 6 a 8 exercícios. Ginástica, musculação ou academia ao ar livre.



Força

2 a 3x por semana

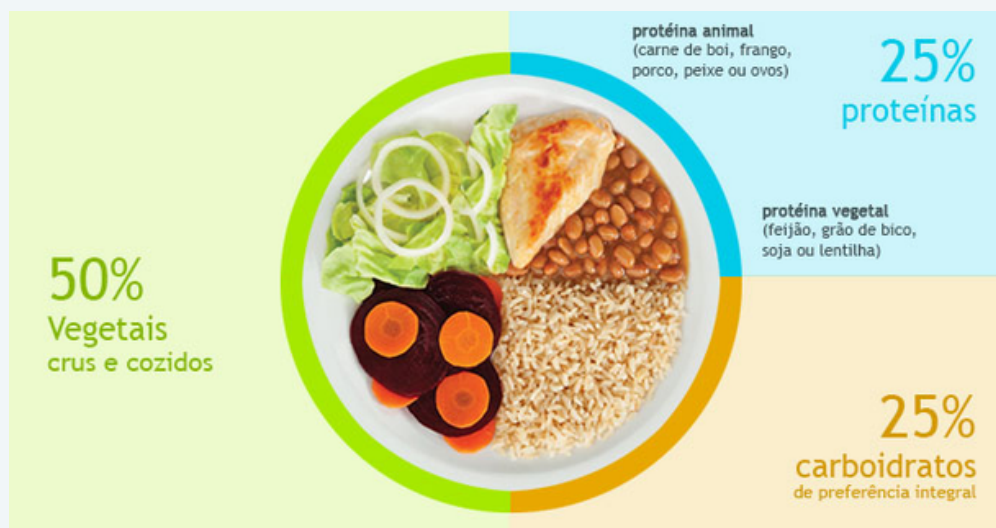


Flexibilidade

2 a 3x por semana

20 minutos por dia - 2 a 3x na semana. Intensidade moderada - 6 a 8 exercícios.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



APOIO

Diatt

Unimar
UNIVERSIDADE DE MARÍLIA

UPPGIS

cenid
Centro Interdisciplinar em Diabetes Unimar

nipeX | DRI



SBEM
Sociedade Brasileira de
Endocrinologia e Metabologia

SBD
Sociedade
Brasileira
de Diabetes

Abbott

CENID, 2024