



O cuidado
muda
o futuro



- 1 em cada 9 adultos no mundo vive com diabetes.
- 635 milhões estão em alto risco de desenvolver diabetes tipo 2.
- Até 50% das pessoas com diabetes tipo 2 já apresentam complicações no diagnóstico.

POR QUE AGIR CEDO?

O **diabetes tipo 2** pode evoluir **sem sinais evidentes**.

O diagnóstico precoce e o acompanhamento adequado **ajudam a reduzir riscos** e a prevenir ou retardar complicações.

ATENÇÃO AOS SINAIS

Sede intensa, vontade frequente de urinar, cansaço persistente, perda de peso sem motivo e visão embaçada merecem atenção.

Se você tiver **sinais ou dúvidas**, procure um profissional de saúde.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico é confirmado por **exames de sangue**:

- Glicemia em jejum
- Hemoglobina glicada (HbA1c)
- Teste de tolerância à glicose (TTGO)

**Não espere uma complicação aparecer.
Converse com um profissional de saúde.**



AGIR CEDO É:

- Procurar avaliação quando houver sinais ou dúvidas;
- Fazer os exames indicados por um profissional de saúde;
- Começar e manter o acompanhamento adequado;
- Conversar sobre redução de riscos e possibilidades de cuidado;
- Buscar apoio.

COMO A COMUNIDADE PODE APOIAR:

Famíliares, amigos, profissionais de saúde, empresas, instituições e toda a comunidade podem ajudar a compartilhar informação confiável, combater o estigma e incentivar a procura por cuidado. O cuidado pode começar com uma conversa. A informação pode ajudar a escolher o próximo passo. Ninguém precisa cuidar sozinho.

PROTOCOLOS RÁPIDOS

Hipoglicemia (baixa): suor, tremores, confusão.

Ofereça algo doce, se a pessoa estiver consciente e conseguir engolir. Se não melhorar ou houver desmaio, acione o SAMU (192).

Hiperglicemia (alta): sede intensa, urina frequente, cansaço.

Permita o autocuidado e procure orientação. Se houver sinais de gravidade, busque atendimento médico.

Em situações de emergência, siga as orientações dos serviços de saúde. Este material é educativo e não substitui avaliação profissional.

CALCULADORA DE RISCO PARA DIABETES TIPO 2: FAÇA O TESTE!

Responda às perguntas, conheça o seu nível de risco e use o resultado como ponto de partida para conversar com um profissional de saúde.

A calculadora é uma ferramenta de informação. Ela não confirma diagnóstico e não substitui avaliação profissional.



REALIZAÇÃO:



APOIO:

