

RHVIDA

APRESENTA

**Entender
a Diabetes**

**O corpo alimenta-se
principalmente de duas
substâncias:**

**A primeira é o
açúcar, que dentro do
organismo**

Chama-se *glicose*.

Vem dos alimentos!

**A segunda substância
é o oxigênio.**



**Está no ar que
respiramos!**

O açúcar (glicose) e o oxigénio são transportados pelo sangue e distribuídos por todos os órgãos e células do corpo.

**E as células transformam o
açúcar e o oxigênio em**

E N E R G I A



Energia para quê?

Viver!!!

Decidir!

(certo, errado, somos humanos)

**Andar, amar, ter filhos,
sentir fome, ficar alegre ou triste, trabalhar...**

**Precisamos de energia para tudo:
começar, terminar, recomeçar.**

Para isto tudo acontecer, o açúcar que está no sangue precisa passar para dentro da célula.

Como o açúcar não consegue passar sozinho, o organismo utiliza um “transportador” chamado **INSULINA**.





glicose

O₂
glicose

glicose

célula



glicose

Insulina
Ltda.

G

G

G

G

E o que é a diabetes?

É uma doença que acontece quando o organismo produz pouca ou nenhuma insulina.

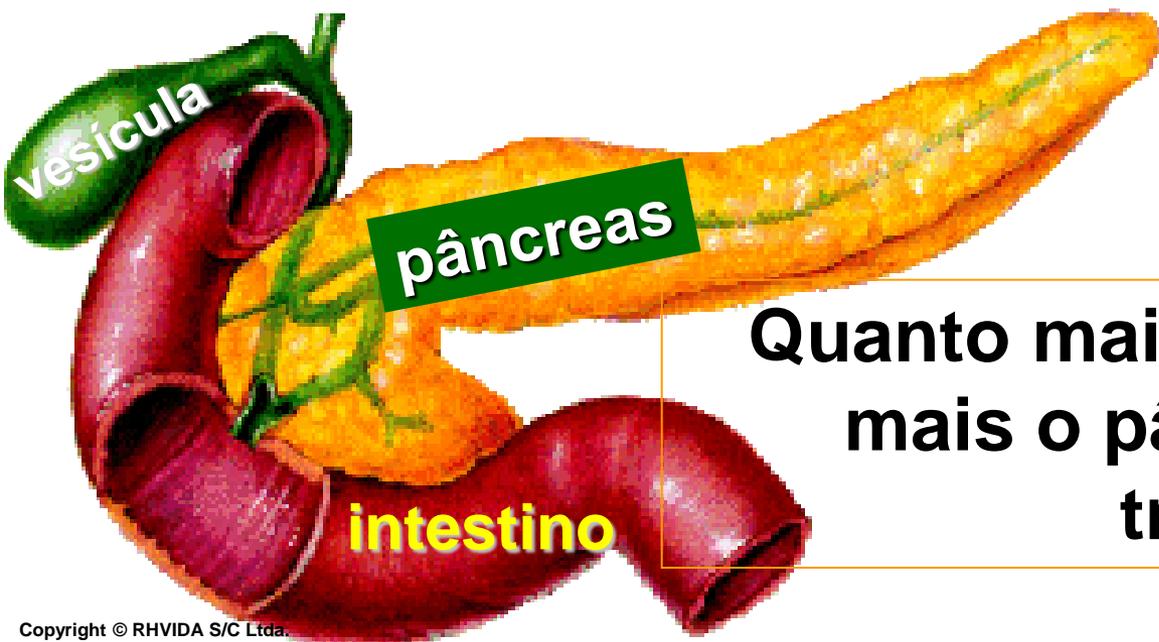
E sem insulina, a glicose não entra nas células.

Enquanto as células morrem por falta de açúcar e energia, o sangue torna-se mais espesso, cheio de glicose que não pode entrar na célula.

E o corpo inteiro adocece!

O pâncreas é o órgão responsável pela produção da insulina.

A quantidade de insulina produzida vai depender da quantidade de açúcar que se come.



Quanto mais açúcar comemos mais o pâncreas tem que trabalhar!

E NÃO SE ILUDA!!!

No escurinho do organismo,
batata, arroz, pão, massa, bolachas, pizzas,
doces, gelados, vinho, cerveja - tudo isto e
muito mais –
é o mesmo que açúcar!





E porque é que o pâncreas deixa de produzir insulina?

PORQUE

CANSA-SE!!!!



**Fica à espera que
a pessoa faça
exercício para
ajudar a consumir
a glicose!**

Tem esperança que a gente não engorde!!

Conforme se engorda, são necessárias quantidades maiores de insulina para colocar a glicose dentro da célula.

Até chegar o momento em que o pâncreas não consegue mais produzir tanta insulina!



**A diabetes começa
muitos anos antes do
açúcar aumentar no
sangue.**



**Começa em qualquer idade,
quando a gente faz as três piores
escolhas:**

engordar

não fazer actividade física

Alimentar-se de forma inadequada



Através dos anos e dos erros, a insulina vai aumentando no sangue.

Mas a sua capacidade de colocar a glicose dentro da célula vai diminuindo, até que não funciona mais!



**Neste momento, quem
aumenta no sangue é a
glicose.**

**É a diabetes, que por longos
anos ficou à espreita.**

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is visible above the water surface, while the much larger, jagged portion is submerged below the surface. The water is a deep blue, and the sky is a lighter blue with some clouds.

**Vamos
criando um
monstro
sem dar
conta!**



DIABETES

PODE EVITAR-SE?



RHVIDA

SIM



FAÇA AS ESCOLHAS CERTAS!



Inclusive para as crianças!



AA diabetes está a tornar-se também numa doença das crianças, porque elas estão sedentárias, engordando e comendo muitos alimentos industrializados.



RHVIDA

A SAÚDE É O MAIOR BEM DE TODOS NÓS.

Dra. Maria Aparecida S. Mendes

rhvida@rhvida.com.br