

DIABETES



Ann Marie Brooks,
MSN, BC-ADM

Amy Bregochi, Americorps Member

March 2006

www.health.utah.gov/diabetes

Diabetes

O diabetes é uma doença muito séria.

O diabetes pode causar a morte.

Muitos Latinos sofrem de diabetes.

Diabetes (muito açúcar no sangue)
prejudica o corpo.

Com o diabetes, você pode perder:

- Sua vista
- Seus pés
- Sua habilidade sexual

Muito açúcar no sangue pode prejudicar:

- Seu coração
- Seu cérebro
- Seus rins
- Seus vasos sanguíneos
- Seus dentes

Não há cura para o diabetes, MAS você PODE controlá-la!
Você PODE ter uma vida saudável!



English: Diabetes is serious; it can kill. Many Latinos have diabetes. Diabetes (too much sugar in the blood) hurts the body. You could lose your sight, feet, sexual ability. Too much sugar in the blood hurts: your heart, brain, kidneys, blood vessels, teeth. There is no cure for diabetes but you can control it. You can be healthy.

Há Três Tipos de Diabetes

O tipo 1

Normalmente afeta aos jovens.
Devem tratar-se com insulina.



O tipo 2

É o tipo mais comum.
Normalmente afeta as pessoas com mais de 30 anos de idade.
Pode-se usar insulina ou tomar pastilhas (para controlar o diabetes).



O tipo 3

Acontece durante a gravidez. (Normalmente desaparece depois da gravidez).

b. A mãe deve receber tratamento especial a fim de poder dar a luz a um bebé saudável.



English: There are three kinds of diabetes: Type 1 usually strikes younger people. They must have insulin. Type 2 is the most common kind. Usually strikes people over 30. They may use insulin or pills. Gestational diabetes happens during pregnancy. The mother needs extra care to have a healthy baby.

Nível de Açúcar

Um nível normal de açúcar no sangue mantém a pessoa saudável.



Um nível baixo demais (menos de 70) faz com que a pessoa se sinta fraca e suada.

Um nível alto demais (mais de 200) faz com que a pessoa se sinta cansada e sonolenta.



Você se sente doente?

Verifique o nível de açúcar no seu sangue
Cuide-se!
Tome bastante água!

Sempre verifique seu açúcar:

Quando o médico assim o aconselhar (Siga aos conselhos médicos).
Quando você se sentir “estranho”.

O Nível de Açúcar está normal e Seguro quando:

Estiver no nível de 80-110 antes das refeições
Menos de 160 depois das refeições (até 2 horas depois)



English: Blood Sugar. A normal blood sugar level keeps you healthy. Too low (below 70) makes the person feel shaky and sweaty. Too high (over 200) makes the person feel tired and sleepy. Are you sick today? Test your sugar, stay safe and drink plenty of water. Always check your blood sugar when the doctor says and when you feel “odd.” A normal and safe blood sugar level is 80-110 before you eat and under 60 after you eat (2 hours after).

Remédios para o Diabetes

Algumas pessoas tomam pastilhas (há vários tipos delas).



Algumas pessoas requerem a aplicação de insulina.



Tome seu remédio na hora certa.

Tome seu remédio todos os dias.



English: Diabetes Medicine. Some people take pills; there are many kinds. Some people take insulin. Take your medicine on time. Take it every day.

A Responsabilidade é Sua!

Você pode controlar sua doença.

Você pode tomar refrigerante diet.



Você pode ajudar a si mesmo.

- Não fume.
- Cuide seu açúcar.
- Cuide de sua pressão sanguínea.



Consulte-se com seu médico regularmente para exame de:

Olhos
Pés
Colesterol (gordura no sangue)
Dentes
Vacine-se contra a gripe



Tome uma aspirina diariamente, a menos que seu médico recomende o contrário.



English: About You! You are the boss. You can drink diet soda. You can help yourself. Don't smoke; Watch blood sugar; Watch blood pressure; Have regular checkups: Eyes, Feet, Cholesterol (fat in the blood), Teeth, Have a flu shot. Take a baby aspirin every day unless the doctor says not to.

Família e Amigos



Sua família e seus amigos podem lhe ajudar a:

Fazer exercícios

Comer comidas saudáveis

Sentir-se mais feliz e a evitar a depressão

Verificar seu sangue para determinar o nível de açúcar

Ir ao médico com frequência

Comprar os remédios e outras coisas necessarias



English: Family and Friends. They can help you: Exercise more; Choose healthy foods; Feel happy; Test blood sugar; Get to the doctor; Get supplies or medicine.

Seus Pés

Poupe seus pés.

Os sapatos devem lhe calçar bem.



As meias devem estar limpas e serem suaves.

Lave os pés todos os dias e seque-os bem.

Nunca ande descalço.



Se você tiver uma ferida nos pés, vá imediatamente ao medico! Não espere!



English: Save your feet. Feet can last. Shoes must fit. Socks must be clean and smooth. Wash feet daily and dry them. Do not go barefoot. If you have a sore, go to the doctor, do not wait!

O Exercício é Importante!

Faça algo que você goste de fazer e que exija exercício físico (por exemplo, caminhe ou trabalhe no seu jardim).

Pratique exercícios todos os dias.



English: Exercise is Important! Do something you like to do. Try to do it every day.

Alimentação

Comida saudável é importante.

(aprenda quais comidas são mais nutritivas).

Um peso saudável é importante (mantenha seu peso ideal).

O corpo tem que se movimentar. Mexa-se!

Preste atenção na quantidade de comida que come! A quantidade é importante (com carne, por exemplo, não coma mais que o tamanho da palma de sua mão dividida entre as refeições).

Coma três refeições por dia. Não deixe de comer nenhuma refeição.

Coma uma variedade de comidas saudáveis.

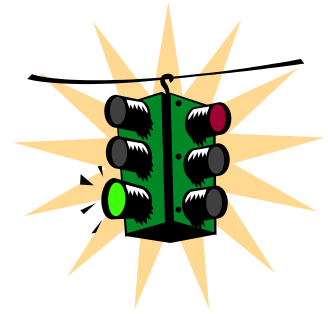
Evite comer comida frita e com muita gordura.

Coma comidas frescas que tenham fibra.



English: Eating for good health. Healthy food is important. The body must be able to move. The body needs the right amount of food. Eat 3 meals a day (don't skip meals). Eat a variety of good foods. Avoid fried or "fast" foods—eat less of them. Fresh food with fiber is good.

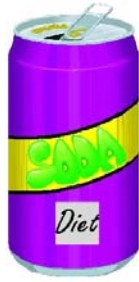
Comidas com o Sinal Verde



Coma mais verduras frescas como:

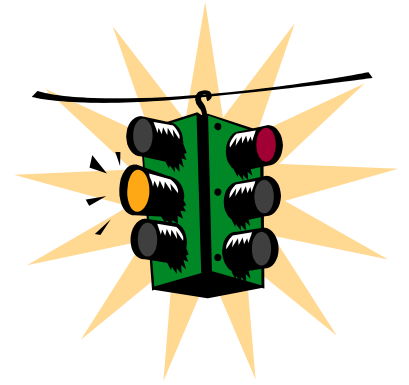
Cenouras, tomates, couve-flor, cebola, pepinos, brocoli, couve, pimentão, cogumelo, e vagens.

Refrigerante (diet)
Gelatina (diet)
Água (claro!)



English: Green Light Foods (May eat more): Carrots, tomatoes, cauliflower, onions, cucumbers, broccoli, spring greens, peppers, mushrooms and green beans. Diet soda, diet gelatin, and water, of course.

Comidas com Sinal Amarelo



Estas comidas são saudáveis, mas é muito importante controlar as suas porções.

Pessoas pequenas comem menos e pessoas grandes ou muito ativas podem comer mais.

Quanto?

Frutas: 3 ou 4 por dia (a fruta inteira é melhor que na forma de suco).

Leite ou iogurte: 2 ou 3 xícaras por dia (sem gordura ou com 1% de gordura).

Ovos: 3 por semana (ou como aconselhado pelo médico).

Carne sem gordura, frango ou peixe: de 115 a 225 gramas por dia.

Comidas com amido: arroz, batatas, feijão, milho, macarrão, pão, mandioca: 2- 3 porções por refeição.



English: Yellow Light Foods are Good (These foods are healthy, but it's important to watch serving sizes). Smaller people need less; bigger or more active people need more. How much? Fruit: 3 to 4 pieces of fresh fruit per day. Milk or Yogurt: 2 to 3 cups per day. Eggs: 3 times a week or as the doctor says. Lean meat, chicken or fish: 4 to 8 ounces per day. Starchy Foods: Rice, potatoes, beans, corn, pasta, bread, mandioca -- 2 to 3 servings per meal.

Comidas com Sinal Amarelo



Comidas com o Sinal Vermelho

(Cuidado! Coma menos destes!)

Coma porções pequenas de:

Azeite (Se você usa azeite, use o azeite de oliva!)

Bolos e tortas

Batatas fritas (tipo “Chips”)

Sorvetes

Doces

Sal

Manteiga e margarina

Pasteis

Comidas fritas

Maionese



Evite:

Bebidas doces

Suco



English: Red Light Foods (Need to use less). Eat smaller portions: Oil (If you use oil, use Olive Oil), pies, chips, ice cream, sweets, salt, butter or margarine, pastas, fried foods, mayo. Avoid sweet drinks, juice.

Obrigado

Utah Diabetes Prevention & Control Program

Paul Brooks, Graphics and Photos

Ann Marie Brooks, MSN, BC-ADM

Amy Bregochi, Americorps Member

To get more copies of this booklet and/or other education materials visit our website

www.health.utah.gov/diabetes

or contact us at

Diabetes Prevention & Control Program

P.O. Box 142107

Salt Lake City, UT 84114-2107

Office: (801) 538-6141

Fax: (801) 538-9495

Supported by Cooperative Agreement # 5 U32 DP822702-4 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

This book is in the public domain and is not copyrighted. Anyone may reproduce any or all of the contents.

The contents are solely the responsibility of the Authors and do not necessarily represent the official view of the CDC.