



Agrupamento de Escolas
de Vila Nova da Barquinha
Ver, Viver e Sentir - Arte e Ciência



dia mundial da diabetes
14 de novembro

DIA MUNDIAL DA DIABETES

14 de NOVEMBRO

Os açúcares podem ser encontrados nos alimentos em
quantidades que nem temos noção...

ORA ESPREITA!

Nutricionista Marisa Geraldes 4490N

1



Uma lata de Fanta (330ml) contém 28g de
açúcar, o equivalente a 7 torrões de açúcar.



Imagens retiradas do site SinAzucar.org

2



8 bolachas do tipo Maria contém 18g de açúcar, o equivalente a 3 torrões de açúcar.

Imagens retiradas do site SinAzucar.org

4



Uma lata de Nestea (330ml) contém 25,4g de açúcar, o equivalente a 6,3 torrões de açúcar.



Imagens retiradas do site SinAzucar.org

3



Um chocolate Mars contém 36g de açúcar, o equivalente a 9 torrões de açúcar.



Imagens retiradas do site SinAzucar.org

5



Um hamburguer deste tipo contém 13g de açúcar, o equivalente a 3,25 torrões de açúcar.



Imagens retiradas do site SinAzucar.org

6

A REETER...

Nos rótulos, o açúcar pode ter diferentes denominações: **dextrose**, **glucose**, **açúcar invertido**, **xarope de glucose**, entre outros...

O consumo de doces deve ser **exclusivo de situações especiais e festivas**, devendo optar por comer **pouca quantidade** do teu doce preferido e uma opção simples.

Deves fazer uma **alimentação saudável**, evitando comer doces.

O **consumo excessivo de açúcar provoca efeitos negativos** a qualquer pessoa.

7



DIA MUNDIAL DA DIABETES

14 de NOVEMBRO



Sabes o que é?



Tens comportamentos de risco?

Conheces os sintomas e as complicações?

Descobre mais sobre esta doença...



A Diabetes é uma patologia que atinge vários aparelhos e sistemas e as suas complicações podem ser muito incapacitantes e causadores de dependência. Os tipos mais frequentes da diabetes são:



Diabetes mellitus tipo I

Mais frequente nas **crianças e jovens**. O pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina e é necessário fazer suplementos da mesma. Esta doença tem por base um **processo autoimune**, ou seja, o corpo produz anticorpos que impedem as células do pâncreas de produzir insulina.



Diabetes gestacional

Surge na **gravidez**, onde se assiste a um elevado valor de glicémia no sangue. Por norma, desaparece no fim da gravidez, mas o **risco de desenvolver diabetes mais tarde** pode ser mais alto.



Diabetes mellitus tipo II

Mais frequente nos **adultos**, representando mais de 90% de casos de diabetes. Muito associada a **maus estilos de vida (sedentários)** e onde se verifica insulinoresistência ou seja, as células não conseguem utilizar de forma adequada a insulina produzida.

[Fontes]
Pedro, M. A., Almeida, P. C., & Dias, V. R. (2020). Diabetes: O que posso comer? (1ª ed.). Lisboa: Lidel.
APDP: Portal da Diabetes. Disponível em: <https://apdp.pt/>

3



O QUE DIZEM AS NOTÍCIAS?



"Crianças e adolescentes são quem mais consome açúcar em Portugal."
(in notícias UP, 2019)



"Os portugueses consomem em média 84g de açúcar por dia."
(in RTP Notícias, 2019)



"Todos os dias são diagnosticadas cerca de 200 pessoas com diabetes em Portugal."
(in Público, 2019)



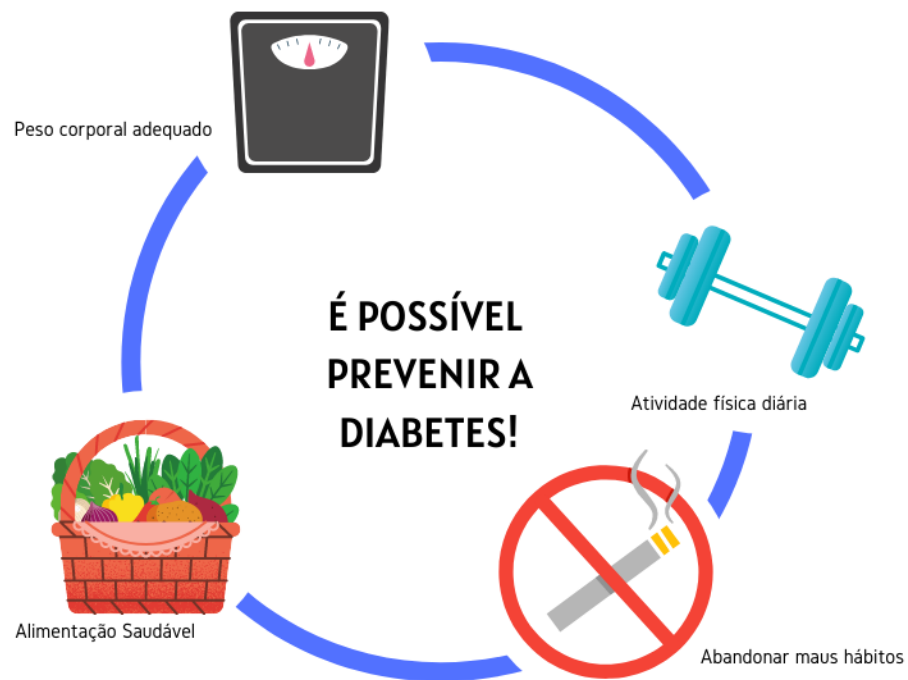
SABES O QUE É A DIABETES?



DESLIZA...



2





“Todos conhecemos pelo menos uma pessoa com diabetes.”



Tom Hanks

"O ator foi diagnosticado com diabetes tipo 2 em 2013. Hanks acredita que a causa da doença foi a sua constante mudança de dieta devido aos diferentes papéis que interpreta no cinema."



“Todos conhecemos pelo menos uma pessoa com diabetes.”



Halle Berry

"Foi aos 19 anos que foi diagnosticada com a doença, tendo ficado assustada e a pensar que ia morrer. Desde então, a atriz deixou de comer açúcares processados, tendo encarado a doença como um presente que lhe dá forças diante de uma realidade dolorosa."



“Todos conhecemos pelo menos uma pessoa com diabetes.”

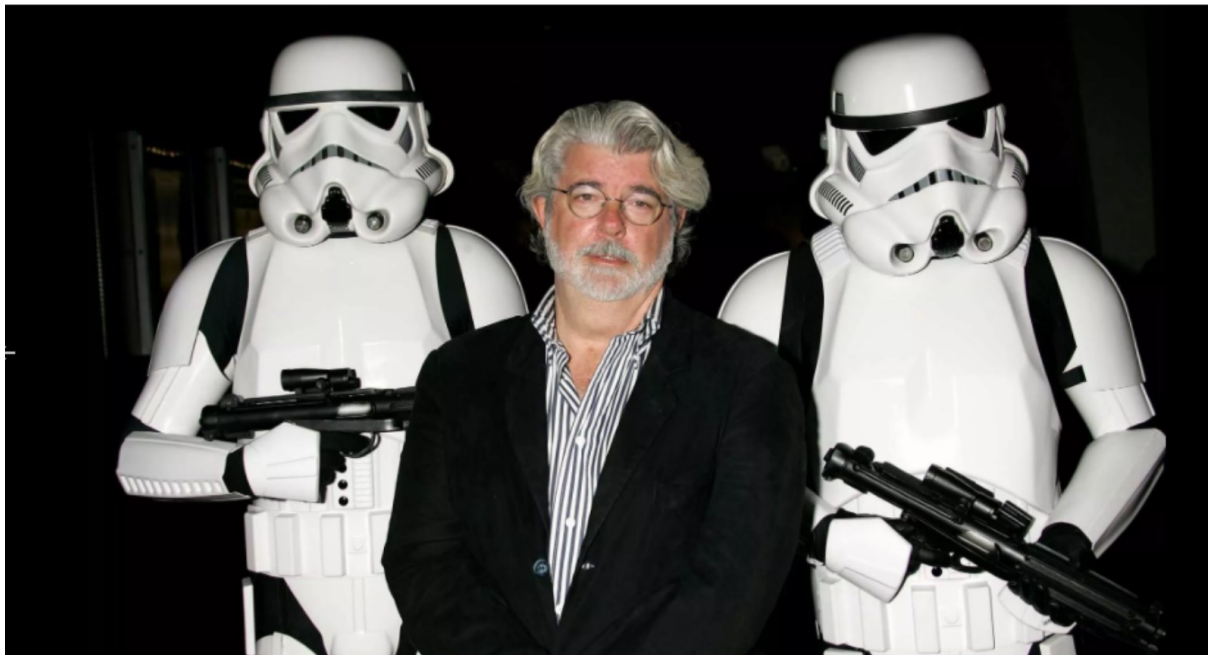


Nick Jonas

"O cantor foi diagnosticado com diabetes tipo 1 aos 13 anos, tendo sido esta também a altura da criação do grupo Jonas Brothers. O cantor confessou que na altura sentiu-se muito assustado, estando agora mais saudável que nunca."



“Todos conhecemos pelo menos uma pessoa com diabetes.”



George Lucas

"Quando se submetia para um check-up durante o recrutamento para a Guerra do Vietname, o criador de *Star Wars* descobriu que tinha diabetes tipo 2."



“Todos conhecemos pelo menos uma pessoa com diabetes.”



Sharon Stone

"A atriz tem diabetes tipo 1, mas permanece incrivelmente bem e em forma. Segundo Stone, basta fazer aquilo que faz bem à saúde como "comer bem, dormir, treinar e ser feliz."

factores de risco

Conheces os factores de risco para o surgimento da diabetes? São eles...



Pessoas com diabetes na família



Sedentarismo



Maus hábitos alimentares



Excesso de peso

[Fontes]

Pedro, M. A., Almeida, P. C., & Dias, V. R. (2020). Diabetes: O que posso comer? (1ª ed.). Lisboa: Lidel.
APDP: Portal da Diabetes. Disponível em: <https://apdp.pt/>

5

SINTOMAS

Está atento...



Fome



Sede



Fraqueza



Cicatrização lenta



Perda de peso



Urinar frequentemente



Visão turva



Náuseas

[Fontes]

Pedro, M. A., Almeida, P. C., & Dias, V. R. (2020). Diabetes: O que posso comer? (1ª ed.). Lisboa: Lidel.
APDP: Portal da Diabetes. Disponível em: <https://apdp.pt/>

6



A probabilidade de se desenvolverem complicações é menor se os diabéticos controlarem rigorosamente os níveis de glicose no sangue.



[Fontes]
Pedro, M. A., Almeida, P. C., & Dias, V. R. (2020). Diabetes: O que posso comer? (1ª ed.). Lisboa: Lidel.
APDP: Portal da Diabetes. Disponível em: <https://apdp.pt/>

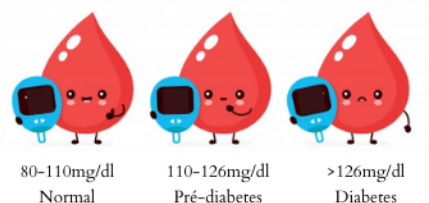
7



MANTEM OS TEUS NÍVEIS DE GLICOSE NO SANGUE NORMAIS

As pessoas sem diabetes devem ter uma glicemia
entre 80 e 110 mg/dl antes das refeições e
até 140 mg/dl depois das refeições.

VALORES DA GLICEMIA EM JEJUM



"1 em cada 10 portugueses sofre de diabetes."

É URGENTE inverter este caminho que está a roubar anos de vida saudável à população.

FAÇA O RASTREIO!

Pode registar-se na Área do Cidadão do Portal SNS e aceder à **CALCULADORA DE RISCO DA DIABETES**.

[Fontes]
Pedro, M. A., Almeida, P. C., & Dias, V. R. (2020). Diabetes: O que posso comer? (1ª ed.). Lisboa: Lidel.
APDP: Portal da Diabetes. Disponível em: <https://apdp.pt/>



8

REDUZ
MAIS ÁGUA!

ALGA
ERME
IME



EM MÉDIA,
CADA PORTUGUÊS
CONSOME
84g DE AÇÚCAR POR DIA...

AO FIM DE UM ANO
ESSA QUANTIDADE
EQUIVALE A 30kg...

Vício

FIQUE



EM MÉDIA,
CADA PORTUGUÊS
CONSOME
84g DE AÇÚCAR POR DIA...



AO FIM DE UM ANO
ESSA QUANTIDADE
EQUIVALE A 30kg...



Os níveis de açúcar no sangue variam de
acordo com a quantidade de hidratos de
carbono (HC) ingeridos, exercício físico,
stress... Se a pessoa consumir pouca
quantidade de HC, ou tiver feito
exercício físico antes da refeição, a
quantidade de insulina a administrar
será menor do que o habitual.

CÂMARA
ESCURA

Sabías que...







DIA MUNDIAL DA DIABETES

14 DE NOVEMBRO

Os açúcares podem ser encontrados nos alimentos em quantidades que nem temos noção...
ORA ESPREITA!

JÁ COMESTE AÇÚCAR HOJE?



"O consumo de açúcar triplicou nos últimos 50 anos."

Os açúcares podem ser encontrados nos alimentos em quantidades que nem temos noção...
ORA ESPREITA!

JÁ COMESTE AÇÚCAR HOJE?



"O consumo de açúcar triplicou nos últimos 50 anos."

DIA MUNDIAL DA DIABETES

14 DE NOVEMBRO

Os açúcares podem ser encontrados nos alimentos em quantidades que nem temos noção...
ORA ESPREITA!

JÁ BEBESTE AÇÚCAR HOJE?



"O consumo de açúcar triplicou nos últimos 50 anos."

Os açúcares podem ser encontrados nos alimentos em quantidades que nem temos noção...
ORA ESPREITA!

JÁ COMESTE AÇÚCAR HOJE?



"O consumo de açúcar triplicou nos últimos 50 anos."





MITO ou VERDADE?

"Se não comer alimentos ricos em hidratos de carbono não preciso de administrar insulina."