

SÉRIE

SAÚDE E BEM-ESTAR

no ambiente de trabalho



COM A
DIABETES
NÃO SE
BRINCA



vol.12





2019. Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado do Ceará – Sebrae/CE.

Informações e contatos

Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado do Ceará – Sebrae/CE.

Av. Monsenhor Tabosa, 777 – Praia de Iracema

Fortaleza/CE – CEP: 60.165-011

Telefone: 0800 570 0800

www.ce.sebrae.com.br

Presidente do Conselho - José Ricardo Montenegro Cavalcante

Vice-presidente do Conselho - João Porto Guimarães

Diretor Superintendente - Joaquim Cartaxo Filho

Diretor Técnico - Alci Porto Gurgel Júnior

Diretor de Administração e Finanças - Airton Gonçalves Júnior

Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação

Articulador - Carlos Viana Freire Júnior

Organização de Conteúdo

Vera Lúcia

Annelise Lopes

Criação e Diagramação

Register Publicidade

Colaboração

Ana Carolina de Oliveira - Médica generalista - CRM: 16750

Revisora

Patrícia Rocha

ATENÇÃO!

Comunicamos que o conteúdo desta Série é uma compilação/coletânea de informações.

As fontes de pesquisas estão citadas ao longo do texto e são apenas fontes de referências, com caráter informativo e que as mesmas não substituem as consultas periódicas aos médicos e profissionais de saúde especializados em cada tema abordado.

Apresentação

O Sebrae-CE, por meio da Unidade de Gestão de Marketing e Comunicação (UGMC), criou a Série **"Saúde e Bem-Estar"** em parceria com o Programa de Saúde Ocupacional, tendo como objetivo colaborar nas ações de qualidade de vida das pessoas, com informações preventivas e orientativas sobre as doenças mais comuns no ambiente de trabalho.

Com o apoio da equipe ocupacional foram mapeadas as principais doenças adquiridas pelos profissionais comprometendo o desempenho no ambiente de trabalho e a qualidade de vida. Diante dos resultados obtidos estaremos trabalhando as informações visando orientar os nossos colaboradores internos, fornecedores, parceiros e pequenos empreendedores.

Ratificando que o Sebrae/CE está trabalhando em sintonia com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável ODS (s), lincaremos essa ação ao ODS 3 que propõe metas integradas que abordam a promoção da **"Saúde e do Bem-Estar"** como essenciais ao fomento das capacidades humanas.

ODS

Existem 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - ODS (s) estabelecidos pela Assembleia Geral das Nações Unidas. Os ODS (s) fazem parte da Resolução 70/1 da Assembleia Geral das Nações Unidas: Agenda 2030. Os objetivos são amplos e interdependentes, porém cada um tem uma lista própria de metas a serem alcançadas.

Atingir todas as 169 metas indicaria a realização dos 17 objetivos. Os ODS (s) abrangem questões de desenvolvimento social e econômico; incluindo pobreza, fome, saúde, educação, aquecimento global, igualdade de gênero, água, saneamento básico, energia, urbanização, meio ambiente e justiça social.



PARA SABER MAIS, ACESSE O LINK OU APROXIME A CAMERA DO SEU CELULAR NO QR CODE
<https://nacoesunidas.org/pos2015/ods3/>

O que é Diabetes?



Diabetes é uma doença causada pela produção insuficiente ou má absorção de insulina, hormônio que regula a glicose no sangue e garante energia para o organismo.

Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/diabetes>. Acesso em 18.out.2019.

Tipos de Diabetes:

- » **Pré-diabetes**, quando os níveis de glicose no sangue estão superiores aos valores padrão exigidos, sem contudo, apresentarem os índices que caracterizam o diabetes Tipo 1 ou Tipo 2. É um sinal de alerta do corpo, que normalmente aparece em obesos, hipertensos e/ou pessoas com alterações nos lipídios. Utilizamos os seguintes valores para diagnóstico: Glicemia de jejum > 99 e < 126 - Hemoglobina Glicada ≥ 5.7 e < 6.5
- » **O diabetes tipo 1 aparece geralmente na infância ou adolescência**, mas pode ser diagnosticado em adultos também. Pessoas com parentes próximos que têm ou tiveram a doença devem fazer exames regularmente para acompanhar a glicose no sangue. Trata-se de uma deficiência na produção de insulina.
- » **O diabetes tipo 2** ocorre quando o corpo produz pouca insulina, de maneira progressiva, e não aproveita adequadamente o que produz. A causa do diabetes tipo 2 está diretamente relacionada ao **sobrepeso, sedentarismo, triglicerídeos elevados, hipertensão e hábitos alimentares inadequados**.
- » **Diabetes Gestacional**: Aumento da glicemia na gestação sem diagnóstico ou indicativos prévios de diabetes. Pode ou não persistir após o parto.

Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/diabetes>. Acesso em: 18.out.2019.

Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/2017/diretrizes/diretrizes-sbd-2017-2018.pdf>. Acesso em: 18.out.2019.

Sintomas

Diabetes:

- » Perda de Peso;
- » Poliúria (Aumento da Quantidade e Vontade de Urinar);
- » Polifagia (Aumento da Fome);
- » Polidipsia (Aumento da Sede);
- » Fraqueza;
- » Fadiga.

Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/diabetes> . Acesso em 18.out.2019.

Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/2017/diretrizes/diretrizes-sbd-2017-2018.pdf>. Acesso em: 18.out.2019.

Causas



- » Fatores Genéticos;
- » Doenças Renais Crônicas;
- » Diabetes Gestacional;
- » Síndrome de Ovários Policísticos;
- » Apneia do Sono;
- » Uso de Medicamentos da Classe dos Glicocorticoides e Antipsicóticos;
- » Glicemia Alterada;
- » Síndrome Metabólica:
 - » Obesidade/Sobrepeso;
 - » Glicemia Alterada;
 - » Hipertensão Arterial Sistêmica;
 - » Dislipidemia.

Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/diabetes> . Acesso em: 18.out.2019.

Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/2017/diretrizes/diretrizes-sbd-2017-2018.pdf>. Acesso em: 18.out.2019.

No trabalho

- » Evitar alimentos com alto teor de açúcar e carboidratos;
- » Reduzir ou dispensar o uso de açúcar no cafezinho;
- » Controlar a quantidade de cafezinhos/dia;
- » Manter a pressão arterial, o colesterol e os triglicérides, em níveis considerados normais;
- » Ingerir bastante água.



Como Prevenir?

- » Comer diariamente verduras, legumes e, pelo menos, três porções de frutas;
 - » Reduzir o consumo de sal, açúcar e gorduras;
 - » Parar de fumar;
 - » Praticar exercícios físicos regularmente, (pelo menos 30 minutos todos os dias);
 - » Manter o peso controlado.
- » A Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) orienta que, indivíduos com mais de 45 anos, obesos, hipertensos ou com história familiar de DM2, dever realizar exames periódicos para rastreio de diabetes.

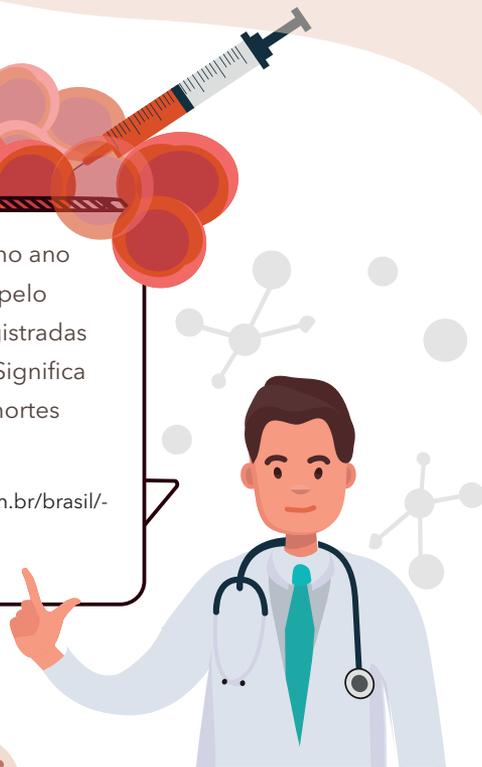
Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/diabetes>. Acesso em: 18.out.2019.

Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/imagens/2017/diretrizes/diretrizes-sbd-2017-2018.pdf>. Acesso em: 18.out.2019.

Você Sabia?

De acordo com o Ministério da Saúde no ano 2000 foram registradas 35.284 mortes pelo diabetes, enquanto em 2010 foram registradas 54.877 mortes causadas pela doença. Significa que tivemos um aumento de 55% de mortes causadas pela doença no Brasil.

Disponível em: <https://exame.abril.com.br/brasil/secretaria-de-saude-confirma-morte-por-gripe-suina-no-rj/> .
Acesso em: 18.out.2019.



Saiba Mais



- » Disponível: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/diabetes> .
Acesso em 18.out.2019.
- » Disponível: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/2017/diretrizes/diretrizes-sbd-2017-2018.pdf>.
Acesso em: 18.out.2019.
- » Disponível: <https://exame.abril.com.br/brasil/secretaria-de-saude-confirma-morte-por-gripe-suina-no-rj/>. Acesso em: 18.out.2019.

Confira todos os volumes disponíveis da série "Saúde e Bem-estar "

vol.01 - Depressão
vol. 02 - Colesterol
vol. 03 - Ansiedade
vol. 04 - Câncer de mama
vol. 05 - Síndrome de Burnout
vol. 06 - Hipertensão

vol. 07 - Infarto
vol. 08 - Cirrose
vol. 09 - Câncer de próstata
vol.10 - Hipertireoidismo
vol. 11 - Obesidade
vol. 12 - Diabetes

O SEBRAE/CE APOIA OS 17 OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL APRESENTADOS PELA ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS.



0800 570 0800

www.ce.sebrae.com.br