



# Diabetes + Hipertensão: O que fazer ?

Adhny Fernanda Lima Campos<sup>1</sup>; Denise Loureiro Silva<sup>1</sup>; Diarle Carvalho Nascimento<sup>1</sup>; Rivelilson Mendes de Freitas<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Discentes do 8º semestre do Curso de Farmácia da Universidade Federal do Piauí.

<sup>2</sup>Docente do Curso de Farmácia da UFPI.



## O que eu tenho mesmo?



O diabetes é um problema do metabolismo que afeta não só os açúcares (glicose e outros), mas também as gorduras e proteínas. O diabetes é mais do que um simples probleminha de "açúcar alto no sangue". Se não for tratada e nem controlada, essa doença acaba produzindo, com o decorrer do tempo, lesões graves, que podem ser evitadas.

Os diabéticos têm uma maior chance de apresentar hipertensão arterial, obesidade e alterações de gorduras. Por conta disso, devem melhorar seus hábitos diários para evitar o aparecimento dessa complicação.

## Fazer atividade física regular é sempre bom:

uma boa caminhada leve de 30 minutos (3 a 5 vezes/semana) logo de manhã cedo junto com a alimentação saudável vai ajudar na perda de peso!

## ALIMENTE-SE DIREITO !

! Faça várias pequenas refeições durante o dia, mas cuidado para não exagerar na quantidade e no nº de vezes.

→ Um lanchinho saudável durante a manhã e a tarde junto com o café da manhã, almoço e janta está valendo!

! Reduza o consumo de gorduras em geral e de sal.

! Evite refrigerantes e bebidas alcoólicas.

→ A quantidade diária máxima permitida é até uma dose, uma lata de cerveja ou uma taça de vinho ou 50ml de bebida destilada



## NÃO SE ESQUEÇA DE TOMAR SEUS MEDICAMENTOS!!!!

Siga a terapia medicamentosa como o médico prescreveu! Nada de deixar de usar seus medicamentos porque acha que sua glicemia e pressão arterial estão controladas.



## O que é natural também pode fazer mal!

Informe ao seu médico do uso de chás e garrafadas.



## Seu cuidador só quer o melhor para você!

Então, obedeça-o direitinho. Afinal, é tão bom quando alguém se preocupa com a gente, não é?



Qualquer dúvida sobre a medicação como posologia, efeitos colaterais e adversos, procure o farmacêutico mais próximo!



## REFERÊNCIAS:

- MATSUMOTO, J. Diabetes Mellitus. Disponível em: <http://artigos.netsaber.com.br/>;
- Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2008.
- RANG, H.P.; DALE, M.M.; RITTER, J.M.. Farmacologia. 6ª. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2007.