

Caso apresente uma instabilidade vocal permanente não hesite, procure um Terapeuta da Fala que o ajudará a solucionar a sua situação.

**Para marcações de consultas de rastreio da sua saúde vocal** contacte-nos ou visite a nossa página em [www.anadurao.pt](http://www.anadurao.pt)

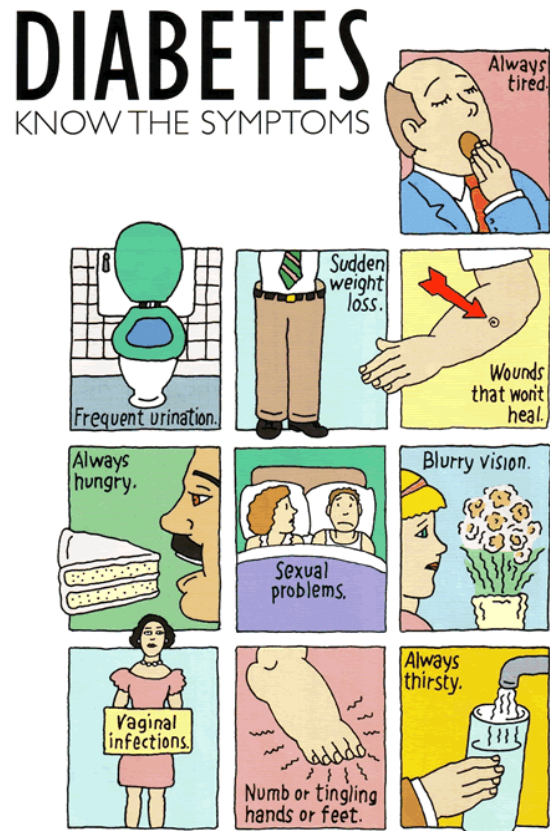
## >> Diabetes: Sinais de alerta e prevenção

*Actualmente estima-se que o número de diabéticos, a nível mundial, seja de aproximadamente 240 milhões.*

A Diabetes é uma doença metabólica que se caracteriza por um aumento anormal da glicose (açúcar) no sangue. A glicose é a principal fonte de energia do organismo, mas quando os seus valores estão alterados, quer por valores elevados (hiperglicemia) quer por baixos (hipoglicemia) pode trazer complicações.

A Diabetes quando não controlada pode estar associada ao aparecimento de outras patologias, como: problemas de visão, insuficiência renal, doenças cardiovasculares, dificuldade de cicatrização, entre outras. É importante a adopção de estilos de vida saudáveis para controlar a Diabetes.

Os sintomas mais frequentes desta patologia são os seguintes: poliúria (urinar com frequência), olidipsia (beber muita água) e polifagia (aumento do apetite), fadiga, prurido (Sensação de comichão cutânea) e visão turva (veja outros sintomas na imagem do lado).



If you have any of these symptoms, see your doctor. For more information about diabetes call Eli Lilly and Company at 1-800-545-5979 or Boehringer Mannheim Corporation at 1-800-858-8072.

Provided as an educational service by Eli Lilly and Company and Boehringer Mannheim Corporation.    
60-45-3327-2 1001617088 COPYRIGHT © 1998, ELI LILLY AND COMPANY, ALL RIGHTS RESERVED. PRINTED IN USA, 233-6813-0696 © 1998 BOEHRINGER MANNHEIM CORPORATION.

Para além dos anti-diabéticos orais e da insulina, a adopção de hábitos alimentares saudáveis é um aspecto primordial no tratamento da Diabetes, sendo recomendável que fraccione as suas refeições.

### Siga os seguintes conselhos:

- ⇒ não passe mais de três horas sem comer durante o dia nem faça jejuns superiores a oito horas;
- ⇒ beba, pelo menos, 1,5 L de água por dia; comece as refeições principais (almoço e jantar) com um prato de sopa;
- ⇒ acompanhe sempre a carne ou o peixe com uma boa dose de legumes ou salada;
- ⇒ evite o consumo de doces e produtos açucarados e fritos;
- ⇒ sempre que possível, pratique actividade física diariamente.

**Marta Cardoso** | Dietista