



American Heart Association.

Healthy for Good™



COMO CONTROLAR O AÇÚCAR NO SANGUE

✓ ENTENDA A GLICEMIA (Açúcar no sangue)

As avaliações de saúde com o seu médico costumam incluir a medição de quanta glicose há no seu sangue. Uma glicemia saudável é sinal de que seu cérebro, rins e coração estão saudáveis. Se a glicemia estiver baixa, você pode ficar cansado ou tonto, mas se sentir melhor depois de comer. A glicemia alta pode estar relacionada a fatores como desidratação ou infecção. Porém, se a glicemia estiver muito alta ao longo do tempo, pode significar que você tem pré-diabetes ou diabetes.

GLICOSE Quando nos alimentamos, nosso corpo produz glicose, um tipo de açúcar. Ela viaja no sangue até lugares em que o corpo precisa de energia. Outras partes do corpo precisam de insulina para transportar glicose para as células para que ela seja usada como energia. Pessoas saudáveis podem manter uma glicemia saudável ao comer com inteligência, ser fisicamente ativas, regular o estresse e dormir bem.

No diabetes tipo 2, a glicose se acumula no sangue em vez de ir para as células porque:

↓ O corpo desenvolve “resistência à insulina” e não consegue usar sua insulina de forma eficiente.

↓ Aos poucos, o pâncreas perde sua habilidade de produzir insulina.

O resultado pode ser um nível alto de açúcar no sangue.



✓ MONITORE OS NÍVEIS

Profissionais da saúde podem fazer medições do açúcar no sangue. Se você vive com diabetes tipo 2, talvez você precise monitorar seu nível de açúcar no sangue com mais frequência.

Se você tiver diabetes, visite [American Heart Association | Diabetes](https://www.heart.org/lifes8) (site em inglês).

| Glicemia em jejum | Diagnóstico | O que significa |
|---------------------|--|---|
| Menor que 100 mg/dl | Normal | Intervalo saudável |
| 100 a 125 mg/dl | Pré-diabetes (glicose em jejum comprometida) | Com alto risco de desenvolver diabetes. |
| 126 mg/dl ou mais | Diabetes Mellitus (diabetes tipo 2) | Com alto risco de doença cardíaca ou AVC. |



DICAS PARA O SUCESSO



COMA COM INTELIGÊNCIA

Coma refeições com muitos legumes e verduras, frutas, grãos integrais, feijões, castanhas e proteínas magras como peixe e frutos do mar. Beba bastante água. A água pode ajudar a manter os níveis de açúcar no sangue saudáveis. Limite comidas e bebidas açucaradas, carnes vermelhas, carnes processadas, lanches muito salgados e alimentos ultraprocessados.



MOVIMENTE-SE MAIS

Exercício físico pode ajudar a diminuir seu risco de desenvolver diabetes tipo 2. Isso também pode ajudar você a controlar o diabetes caso esteja vivendo com essa doença. O exercício também melhora sua energia, humor e acalma sua mente.



CONTROLE O PESO

Mantenha um peso saudável para ajudar a prevenir, retardar ou controlar o diabetes. Fale com um profissional da saúde para entender o que é um peso saudável para você.



NADA DE NICOTINA

Evite fumar cigarros e vapes ou usar sachês de nicotina ou tabaco. Isso dificulta o controle da pré-diabetes e diabetes. Até ser fumante passivo pode causar problemas.

Saiba mais em [heart.org/lifes8](https://www.heart.org/lifes8) (site em inglês)