

# diabetes: sua lista de verificação

Pode minimizar o risco de desenvolver diabetes

## Esteja ciente dos fatores de risco.

Sabia que o facto de ter psoríase ou artrite psoriática pode aumentar o seu risco de desenvolver diabetes? Outros fatores incluem:

Índice de massa corporal (IMC)  $\geq 25$

Idade 45+

Histórico familiar

Alguém na sua família tem diabetes?

Outras doenças

Sofre de doença cardiovascular, hipertensão, obesidade, acidente vascular cerebral, síndrome dos ovários poliquísticos ou tem historial de diabetes gestacional?

Calcule o seu IMC!  
$$\frac{\text{(peso em kg)}}{\text{(altura em metros)}^2}$$

## O seu médico faz rastreios regulares da diabetes?

Muitas diretrizes sugerem rastreios regulares da diabetes. Fale com o seu médico sobre a diabetes, especialmente se tiver outros fatores de risco, e peça para fazer rastreios regularmente. O diagnóstico precoce irá mantê-lo saudável!

## Reduzir o risco e melhorar a psoríase

### Dieta e exercício

Uma dieta saudável, com ingestão de grandes quantidades de frutas, legumes e cereais integrais, irá ajudá-lo a manter um peso saudável e a controlar os seus níveis de açúcar no sangue. Divirta-se com a prática regular de exercício, ainda que apenas moderado.

### Fumar

Existem muitos programas e estratégias que podem ajudá-lo a deixar de fumar. Se já tentou e não foi bem-sucedido, não se sinta desencorajado! Pode ser necessário experimentar muitas estratégias, e tentar muitas vezes, mas vai CONSEGUIR deixar de fumar.

# viver bem com a diabetes.

Você está vivendo com psoríase ou artrite psoriásica e diabetes?

## Mudanças no estilo de vida ajudam-no a gerir a diabetes

Uma dieta saudável, exercício físico e um peso saudável vão manter os seus níveis de glicose no sangue controlados. Caso fume, deixar de fumar também irá ajudá-lo a gerir a diabetes. O exercício físico regular é uma parte essencial da gestão da diabetes. Descubra formas divertidas de incorporar a prática de exercício moderado na sua rotina diária.

## Manter os seus níveis de glicose no sangue controlados ao longo do tempo

Monitorize a sua diabetes regularmente com a ajuda do seu médico. Com o passar do tempo, pode necessitar de medicação ou insulina para gerir o seu nível de glicose no sangue.

## A diabetes afeta o seu corpo?

Se não for corretamente gerida, a diabetes pode afetar outras partes do seu corpo, como os pés, os olhos ou os rins. Peça aconselhamento ao seu médico sobre como detetar potenciais complicações da diabetes.

