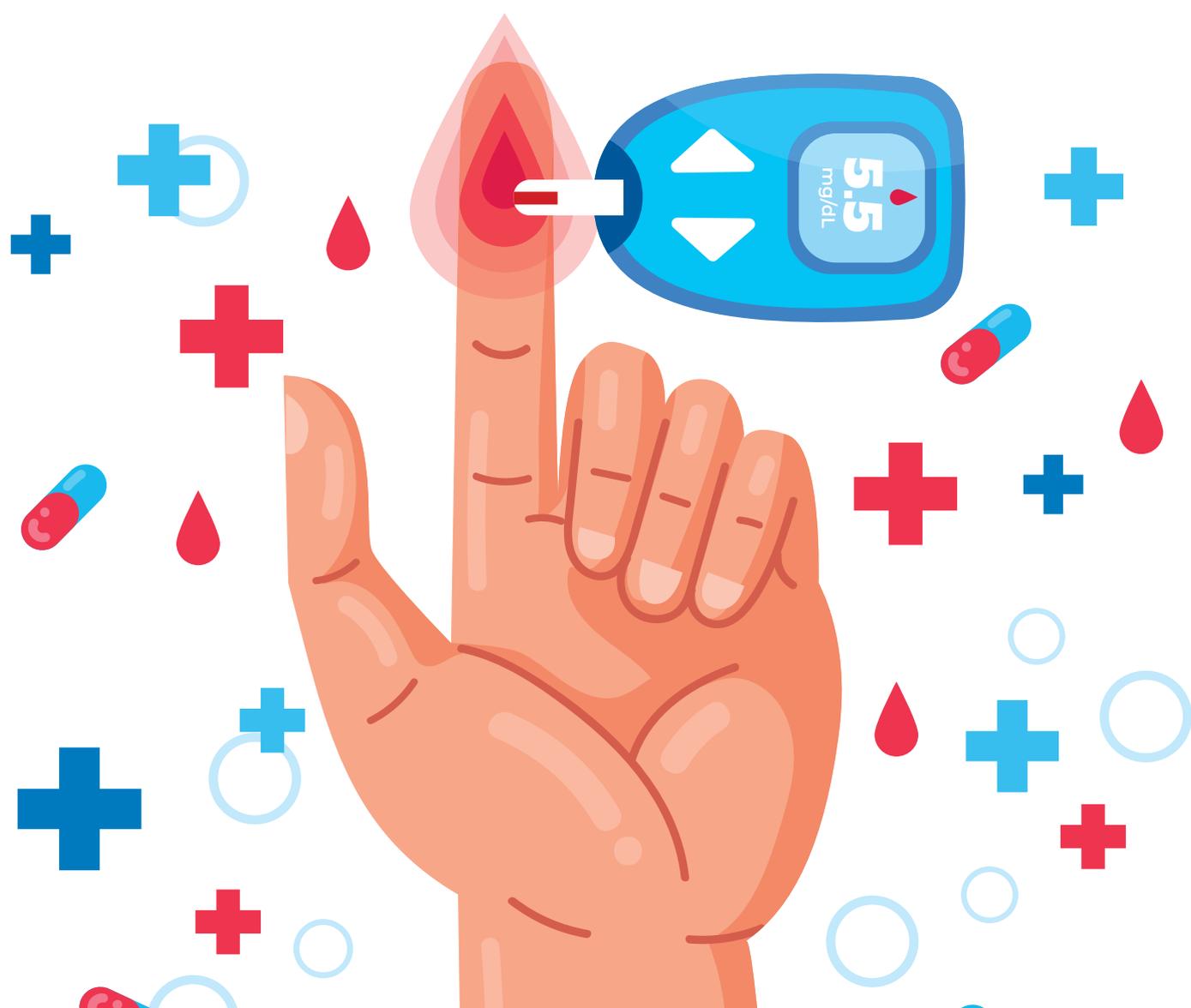


# DIABETES MELLITUS

Informações essenciais para comunidade



**Material informativo, de distribuição gratuita, produzido pelo Curso de Enfermagem do Centro Universitário Padre Albino/Unifipa**

**Autoras:**

Camilly Victória da Silva  
Gabrielle Souza de Carvalho  
Marielle Aparecida Damacena  
Taynara Beatriz Annanias Candido

**Orientadora:**

Aline Fiori dos Santos Feltrin

**Ficha Catalográfica**

S586c Silva, Camilly Victória da.

Cartilha: informações essenciais para a comunidade diabetes mellitus / Camilly Victória da Silva, Gabrielle Souza de Carvalho, Marielle Aparecida Damacena, Taynara Beatriz Annanias Candido, Aline Fiori dos Santos Feltrin. - Catanduva: Curso de Enfermagem Centro Universitário Padre Albino, 2024.

14 p.; PDF. (Cartilha)

1. Diabetes mellitus. 2. Diagnóstico e Tratamento. 3. Complicações. I. Título.

NLM WK810

## Índice

---

Apresentação:.....	4
O que é Diabetes Mellitus? .....	4
Tipos de Diabetes Mellitus .....	4
Como a Diabetes Mellitus é diagnosticada? .....	4
Fatores de risco para Diabetes Mellitus .....	5
Sinais e sintomas de Diabetes Mellitus .....	5
Como a Diabetes Mellitus é tratada? .....	5
Complicações da Diabetes Mellitus .....	6
Importância da adesão ao tratamento na Diabetes .....	6
Autocuidado .....	6
Alimentação .....	7
Pé diabético: .....	7
Mitos e verdades:.....	8
Referências .....	9

## Apresentação

O Diabetes Mellitus é uma doença crônica que afeta milhões de pessoas no mundo. Caracteriza-se pela elevação dos níveis de glicose no sangue devido à insuficiência de insulina ou resistência a este hormônio. Existem três tipos principais: Tipo 1, Tipo 2 e gestacional. Compreender seus sintomas, complicações e formas de prevenção é essencial para uma vida saudável e controle eficaz da doença. Adotar hábitos saudáveis e seguir as orientações médicas são passos fundamentais para conviver bem com o diabetes.

## O que é Diabetes Mellitus

Diabetes Mellitus (DM) é uma condição metabólica complexa que resulta da deficiência de insulina e/ou da ineficácia da insulina em cumprir suas funções adequadamente. Este hormônio é produzido pelo pâncreas e é crucial para o controle do metabolismo da glicose. Quando há uma deficiência de insulina, o corpo não consegue metabolizar a glicose de maneira eficiente, e essa fica circulando na corrente sanguínea ao invés de entrar nas células, resultando em hiperglicemia persistente, ou seja, níveis elevados de açúcar no sangue.

## Tipos de Diabetes Mellitus

**Diabetes Mellitus Tipo 1:** Esse tipo ocorre devido à destruição das células produtoras de insulina no pâncreas, provocada por um defeito no sistema imunológico onde os anticorpos atacam essas células. Aproximadamente 5 a 10% dos diabéticos têm este tipo.

**Diabetes Mellitus Tipo 2:** Caracteriza-se pela resistência à insulina combinada com uma deficiência na secreção de insulina. É o tipo mais comum, afetando cerca de 90% dos diabéticos.

**Diabetes Gestacional:** Manifesta-se como uma tolerância reduzida à glicose, sendo diagnosticada pela primeira vez durante a gravidez. A causa exata dessa condição ainda não é completamente compreendida, e ela pode ou não persistir após o parto.

**Outros Tipos:** Existem formas de diabetes que resultam de defeitos genéticos associados a outras condições ou ao uso de determinados medicamentos. Estes podem incluir:

- Defeitos genéticos na função das células beta.
- Defeitos genéticos na ação da insulina.
- Doenças do pâncreas exócrino, como pancreatite, neoplasias, hemocromatose, fibrose cística, entre outras.
- Diabetes induzido por medicamentos ou produtos químicos, como diuréticos, corticosteroides, betabloqueadores e contraceptivos.

Essas variações menos comuns são consequência de fatores específicos que afetam diretamente a produção e a ação da insulina, diferenciando-se dos tipos mais prevalentes.



## Como a Diabetes é diagnosticada?

A maioria dos pacientes não apresenta sintomas no momento do diagnóstico de diabetes. Por isso, em certas situações, é recomendada a realização de exames laboratoriais, mesmo na ausência de sintomas, para rastreamento da doença. O diagnóstico do diabetes é feito por meio de exames laboratoriais como glicemia de jejum, hemoglobina glicada (HbA1c) exame ouro no diagnóstico e o teste oral de tolerância à glicose com 75g de glicose.

Atualmente, existem quatro critérios aceitos para o diagnóstico do diabetes:

- Glicemia de jejum  $\geq 126$  mg/dL.
- Glicemia de 2 horas após a ingestão de 75g de glicose  $\geq 200$  mg/dL.
- Presença de sintomas de poliúria (urinar muito), polidipsia (muita sede) e perda de peso, associados a uma glicemia casual  $\geq 200$  mg/dL. A glicemia casual é medida a qualquer hora do dia, independentemente do horário das refeições.
- $\geq 6,5\%$ , a ser confirmada em uma nova coleta (dispensável em caso de sintomas ou glicemia  $\geq 200$  mg/dL).

O diagnóstico do diabetes deve ser confirmado pela repetição do teste em outro dia, exceto quando há hiperglicemia inequívoca com sintomas óbvios de diabetes. Se houver discrepância entre os resultados da glicemia e da HbA1c, e após a repetição dos exames apenas um resultado permanecer alterado, a pessoa deve ser considerada diabética.

Existe também um grupo intermediário de indivíduos cujos níveis de glicemia não atingem os critérios para o diagnóstico do diabetes, conhecido como Pré-Diabetes:

- Glicemia de jejum alterada: glicemia de jejum entre 100 mg/dL e 125 mg/dL.
- Tolerância à glicose diminuída: glicemia de 2 horas após a ingestão de 75g de glicose entre 140 mg/dL e 199 mg/dL.
- Alto risco para o desenvolvimento de diabetes: HbA1c entre 5,7% e 6,4%.

## Fatores de risco para Diabetes

- **Pré-diabetes:** Ter um histórico de pré-diabetes eleva o risco de desenvolver diabetes no futuro.
- **Hipertensão:** Pressão arterial alta é um fator de risco significativo.
- **Dislipidemia:** Níveis elevados de colesterol ou alterações nos níveis de triglicérides no sangue podem contribuir para o risco de diabetes.
- **Histórico familiar:** Ter pais, irmãos ou parentes próximos com diabetes aumenta a probabilidade de desenvolver a doença.
- **Doenças renais crônicas:** Condições que afetam os rins podem estar associadas ao aumento do risco.
- **Diabetes gestacional:** Mulheres que tiveram diabetes gestacional estão em maior risco de desenvolver diabetes tipo 2 posteriormente.
- **Síndrome dos ovários policísticos (SOP):** Esta condição hormonal pode aumentar a susceptibilidade ao diabetes.
- **Apneia do sono:** Distúrbios do sono como a apneia estão relacionados a um risco elevado.
- **Uso de glicocorticoides:** Medicamentos à base de glicocorticoides podem contribuir para o desenvolvimento de diabetes.

## Sinais e sintomas de Diabetes

Os principais sintomas do diabetes são: fome e sede excessiva e vontade de urinar várias vezes ao dia.

### Tipo 1

- Fome frequente.
- Sede constante.
- Vontade de urinar diversas vezes ao dia.
- Perda de peso.
- Fraqueza.
- Fadiga.
- Mudanças de humor.
- Náusea e vômito.

### Tipo 2

- Fome frequente.
- Sede constante.
- Fome frequente.
- Sede constante.
- Formigamento nos pés e mãos.
- Vontade de urinar diversas vezes.
- Infecções frequentes na bexiga, rins, pele e infecções de pele.
- Feridas que demoram para cicatrizar.
- Visão embaçada.

Muitas pessoas não apresentam sintomas, pois a doença pode ser silenciosa. Por isso, é fundamental realizar check-ups regulares. O diagnóstico precoce ajuda no controle eficaz da doença e na prevenção de complicações graves. Se notar qualquer sintoma ou alteração, é importante buscar orientação de um profissional de saúde.

## Como a Diabetes é tratada

Os pacientes com diabetes Tipo 1 necessitam de injeções diárias de insulina para manter os níveis de glicose no sangue dentro da faixa normal. Para monitorar esses níveis, é recomendado ter um dispositivo doméstico chamado glicosímetro, que permite medir a concentração de glicose no sangue regularmente ao longo do dia. Os médicos indicam que a insulina deve ser administrada na camada de gordura subcutânea, logo abaixo da pele. Os locais mais adequados para a aplicação de insulina incluem o abdômen, as coxas, os braços, a região da cintura e os glúteos.

Além das injeções de insulina, alguns médicos podem prescrever medicamentos orais, dependendo das necessidades individuais do paciente, para ajudar a controlar os níveis de açúcar no sangue. Para os pacientes com diabetes Tipo 2, o tratamento é personalizado com base na gravidade da condição de cada indivíduo. As opções de tratamento podem incluir os seguintes medicamentos e técnicas:

- **Inibidores da alfa-glicosidase:** Esses medicamentos impedem a digestão e absorção de carboidratos no intestino.
- **Sulfonilureias:** Estimulam a produção de insulina pelas células do pâncreas.
- **Glinidas:** Também atuam estimulando a produção de insulina pelo pâncreas.

Esses tratamentos ajudam a controlar a glicemia, ajustando-se às necessidades específicas de cada paciente com diabetes Tipo 2.





## Complicações da Diabetes

- **Neuropatia Diabética:** Danos aos nervos periféricos, comuns em diabéticos, causam perda de energia, mobilidade e satisfação, além de possíveis amputações.
- **Problemas Arteriais e Amputações:** Diabetes pode causar doença arterial periférica, levando a úlceras e infecções nos pés. Cuidados adequados e parar de fumar são cruciais.
- **Doença Renal:** Diabetes danifica os rins, levando à insuficiência renal e necessidade de diálise ou transplante. Controle glicêmico e pressão arterial são essenciais para prevenção.
- **Pé Diabético:** Úlceras nos pés são frequentes e de difícil cicatrização, podendo levar à amputação. Cuidado com os pés é vital.
- **Problemas Oculares:** Incluem glaucoma, catarata e retinopatia, todas associadas ao controle inadequado da glicemia. Exames regulares ajudam na prevenção.
- **Pele Sensível:** Diabetes pode causar pele seca, infecções e dificuldade de cicatrização. Manter a pele hidratada e a glicemia controlada é importante.
- **Alterações de Humor, Ansiedade e Depressão:** Diabetes pode levar à ansiedade e depressão, prejudicando o controle da doença. Terapia e medicação ajudam.
- **Problemas Sexuais:** Diabetes pode causar disfunção erétil e problemas sexuais em mulheres. Diálogo com o médico e tratamento adequado são importantes.

## Importância da adesão ao tratamento na diabetes

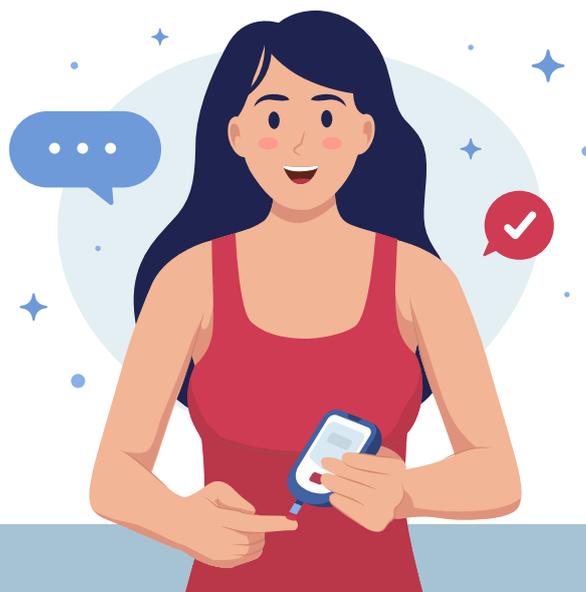
A adesão ao tratamento da diabetes é de extrema importância, pois além de controlar a doença, previne o surgimento de complicações associadas. Nesse contexto, os enfermeiros da atenção básica desempenham um papel fundamental na educação em saúde, orientando a população sobre a importância do tratamento e as complicações decorrentes do não controle da doença, além de contribuírem para a redução de infecções hospitalares e mortalidade.

A detecção precoce de indivíduos portadores de diabetes pelos serviços de saúde é essencial para o sucesso do controle da doença. A partir do diagnóstico, a equipe de Saúde da Família (ESF) pode realizar o acompanhamento periódico, visando atender de forma integral às necessidades dos grupos sociais sob sua responsabilidade, conforme as diretrizes estabelecidas pela Política Nacional de Atenção Básica.

## Autocuidado

- Dieta saudável.
- Exercícios físicos.
- Controle do Peso.
- Buscar formas de relaxamento.
- Uso correto dos medicamentos.
- Monitorização da glicemia.
- Reduzir o consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e outras drogas.
- Acompanhamento frequente em Unidades básicas de saúde (postinho).
- Sono adequado.
- Equilíbrio Emocional.
- Cuidados com os pés.

O autocuidado é essencial para prevenir e controlar o diabetes mellitus (DM), garantindo adesão ao tratamento e reduzindo complicações. Mudanças no estilo de vida são fundamentais para promover a saúde e prevenir problemas. É importante ter acesso a informações sobre a condição, reconhecer sinais de alerta e contar com o apoio de familiares, amigos e profissionais de saúde. Com esses cuidados, é possível melhorar a qualidade de vida e enfrentar os desafios da doença de maneira adaptada.



## Fatores de risco para Diabetes

Aqui estão algumas dicas simples para uma alimentação saudável:

- Faça 5 a 6 refeições por dia, incluindo um café da manhã nutritivo.
- Prefira frutas frescas nos lanches e evite sucos em excesso.
- Mantenha arroz com feijão nas principais refeições.
- Preencha metade do prato com vegetais coloridos, evitando molhos gordurosos.
- Escolha carnes magras e varie entre carnes brancas, vermelhas e ovos. Experimente pratos vegetarianos.
- Reduza açúcares e utilize adoçante com moderação.
- Opte por produtos dietéticos apenas se necessário e apropriados.
- Evite frituras e limite gorduras animais como queijos gordurosos e embutidos.
- Diminua o sal para controlar a pressão arterial.
- Prefira alimentos menos processados como pães integrais e arroz integral.
- Evite bebidas alcoólicas, tabaco e outras drogas.
- Mantenha-se hidratado com água ao longo do dia.
- Consulte um nutricionista para orientações personalizadas e duradouras.

Seguir estas recomendações pode ajudar a controlar o diabetes e melhorar sua qualidade de vida.



## Pé Diabético

Pessoas com diabetes merecem atenção especial em relação aos cuidados com os pés nas unidades de saúde, uma vez que a diabetes altera o sistema vascular e a sensibilidade dos membros inferiores. O pé diabético caracteriza-se por uma série de alterações patológicas que podem ocorrer nos pés de indivíduos com diabetes não controlada. Entre as complicações mais prevalentes estão as infecções e os problemas circulatórios, que frequentemente resultam no surgimento de feridas de difícil cicatrização e infecções nos pés. Se não tratado adequadamente, o pé diabético pode progredir para um quadro severo que leva à amputação.

### Sintomas

- Formigamento.
- Perda de sensibilidade.
- Dores.
- Queimação.
- Sensação de agulhadas.
- Dormência e fraqueza nas pernas.

Sintomas podem piorar à noite e geralmente são percebidos em estágios avançados com feridas ou infecções.

### Prevenção

- Examinar os pés diariamente em local bem iluminado, pedindo ajuda se necessário.
- Verificar frieiras, cortes, calos, rachaduras, feridas ou alterações de cor. Consultar o médico regularmente.
- Manter os pés limpos, usando água morna e toalha macia. Hidratar a pele sem aplicar creme entre os dedos.
- Usar meias de algodão ou lã, sem costura, evitando tecidos sintéticos.
- Lavar e secar bem as unhas antes de cortá-las com alicate ou tesoura de ponta arredondada. Evitar idas a manicures, preferindo um podólogo.
- Não andar descalço, mantendo os pés protegidos, inclusive na praia e piscina. – Usar calçados fechados, macios, confortáveis e com solados rígidos. Evitar sapatos apertados, de plástico ou couro sintético, com ponta fina ou saltos altos. Introduzir calçados novos gradualmente. Consultar o médico sobre sapatos terapêuticos se necessário.

## MITO OU VERDADE

### Diabetes é causada por comer muito açúcar?

**MITO.** Embora uma dieta rica em açúcares refinados e carboidratos simples possa aumentar o risco de desenvolver diabetes, atribuir exclusivamente ao açúcar a causa da doença é simplista. A relação entre dieta e diabetes é mais complexa, envolvendo fatores como estilo de vida, predisposição genética e outros hábitos alimentares. O açúcar pode desempenhar um papel significativo no desenvolvimento do diabetes tipo 2, mas não é o único fator em jogo. Uma dieta desequilibrada, falta de atividade física e predisposição genética também desempenham papéis importantes. O consumo excessivo de açúcar pode levar ao ganho de peso, aumentando o risco de resistência à insulina, um precursor do diabetes. No entanto, mesmo o consumo moderado de açúcar pode contribuir para a doença, considerando-se outros fatores de influência.

### A obesidade aumenta o risco de ter diabetes?

**VERDADE.** A obesidade é um fator de risco significativo para o desenvolvimento da diabetes tipo 2. O excesso de peso torna as células do corpo mais resistentes à insulina, causando um desequilíbrio nos níveis de açúcar no sangue. Além disso, a gordura em excesso libera substâncias pró-inflamatórias que podem interferir na função normal da insulina, contribuindo para o aumento do açúcar no sangue e o subsequente desenvolvimento da diabetes. A obesidade também está associada a outros comportamentos de risco, como uma dieta pouco saudável e falta de atividade física, que aumentam ainda mais o risco de diabetes.

### A diabetes tem cura?

**MITO.** A diabetes é uma condição crônica que, infelizmente, não possui cura. No diabetes tipo 1, o corpo não produz insulina, exigindo injeções diárias desse hormônio para manter a vida. Já no diabetes tipo 2, que tem relação com estilo de vida e genética, o manejo é possível por meio de mudanças no estilo de vida, medicamentos e, em alguns casos, insulina. Mesmo com controle dos sintomas e níveis glicêmicos normais, não há uma cura definitiva, apenas a necessidade de manter esses cuidados para preservar a qualidade de vida.

### Jovens e idosos podem desenvolver diabetes?

**VERDADE.** A diabetes não é restrita a uma faixa etária específica, podendo afetar tanto jovens quanto idosos. Enquanto a diabetes tipo 1 é mais comum entre crianças e adolescentes, pode surgir em qualquer idade. Por outro lado, a diabetes tipo 2, antes associada predominantemente a adultos mais velhos, agora também é diagnosticada em jovens devido aos hábitos de vida pouco saudáveis, como dieta inadequada e sedentarismo. Dado que ainda não há cura para a diabetes, é crucial promover a conscientização e a educação sobre hábitos saudáveis desde cedo, visando prevenir o desenvolvimento da doença em todas as fases da vida.



## REFERÊNCIAS

---

BOMENY, RODRIGO. Diabetes: Como é feito o diagnóstico?. Rodrigo Bomeny. Disponível em:

<<https://rodrigobomeny.com.br/educacao-em-diabete/56-diabetes-como-e-feito-o-diagnostico.html>>. Acesso em: 20/06/2024.

DO NASCIMENTO M.A.B. Descobri que tenho diabetes... Como deverá ficar minha alimentação?. Sociedade Brasileira de Diabetes. 2021. Disponível em: < <https://diabetes.org.br/descobri-que-tenho-diabetes-como-devera-ficar-minha-alimentacao/>>. Acesso em 23/06/2024

GOMES A.C. et al. Adesão ao tratamento medicamentoso e não medicamentoso em adultos com diabetes tipo 2. Mundo da Saúde. 2020. DOI 10.15343/0104-7809.202044381396. Disponível em: < [https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/periodicos/mundo\\_saude\\_artigos/adesao\\_medicamentos\\_adulto\\_diabetes.pdf](https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/adesao_medicamentos_adulto_diabetes.pdf)>. Acesso em: 20/06/2024

HOSPITAL OSWALDO CRUZ. Tratamento do Diabetes. HOSPITAL OSWALDO CRUZ. Disponível em: < [MINISTERÍO DA SAÚDE. Autocuidado em Saúde: Literacia para a saúde de pessoas com diabetes mellitus tipo 2. Ministério da Saúde. 2022. Brasília-DF. Disponível em: <\[https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/autocuidado\\\_saude\\\_diabetes\\\_mellitus\\\_tipo2.pdf\]\(https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/autocuidado\_saude\_diabetes\_mellitus\_tipo2.pdf\)>. Acesso em: 20/06/2024.](https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/centro-especializado/obesidade-e-diabetes/tratamento-do-diabetes/#:~:text=O%20tratamento%20do%20diabetes%20pode,em%20alguns%20casos%2C%20cirurgia%20bari%C3%A1trica> . Acesso em: 21/06/2024.</p></div><div data-bbox=)

MINISTERÍO DA SAÚDE. Complicações. Governo Federal. 2022. Disponível em: < <https://www.gov.br/sau.de/pt-br/assuntos/sau.de-de-a-a-z/d/diabetes/complicacoes>>. Acesso em: 21/06/2024

MINISTERÍO DA SAÚDE. Diabetes (diabetes mellitus). Governo Federal. Disponível em: <<https://www.gov.br/sau.de/pt-br/assuntos/sau.de-de-a-a-z/d/diabetes#:~:text=A%20causa%20do%20diabetes%20tipo%20est%C3%A1%20diretamente%20relacionado%20ao%20aparecer%20junto%20com%20o%20diabetes>>. Acesso em: 21/06/2024

MINISTERÍO DA SAÚDE. Hipertensão arterial. Biblioteca Virtual em Saúde. 2009. Disponível em: < <https://bvsm.sau.de.gov.br/diabetes/>>. Acesso em: 20/06/2024.

MINISTERÍO DA SAÚDE. Pé diabético. Biblioteca Virtual em Saúde. 2015. Disponível em: <<https://bvsm.sau.de.gov.br/pe-diabetico-3/#:~:text=O%20p%C3%A9%20diab%C3%A9tico%20%C3%A9%20uma,cicatrizam%20e%20infec%C3%A7%C3%B5es%20nos%20p%C3%A9s>>. Acesso em: 22/06/2024.

MINISTERÍO DA SAÚDE. Tratamento. Governo Federal. 2022. Disponível em: < <https://www.gov.br/sau.de/pt-br/assuntos/sau.de-de-a-a-z/d/diabetes/tratamento>>. Acesso em: 21/06/2024

VICEDOMINI A.C.C. Descubra os mitos e verdades sobre a diabetes com a Nutritotal!. Nutritotal. 2023. Disponível em: < <https://nutritotal.com.br/publico-geral/tv-nutritotal/as-5-maiores-fake-news-sobre-diabetes-nutritotal/>>. Acesso em: 23/06/2024.



0800 772 5393  17 99789 9449

  [unifipa.com.br](http://unifipa.com.br)