

Série Conhecimento em Movimento

Autocuidado da pessoa com **DIABETES**





A **Editora Rede UNIDA** oferece um acervo digital para **acesso aberto** com mais de 300 obras. São publicações relevantes para a educação e o trabalho na saúde. Tem autores clássicos e novos, com acesso **gratuito** às publicações. Os custos de manutenção são cobertos solidariamente por parceiros e doações.

Para a sustentabilidade da **Editora Rede UNIDA**, precisamos de doações. Ajude a manter a Editora! Participe da campanha «e-livro, e-livre», de financiamento colaborativo.

Acesse a página
<https://editora.redeunida.org.br/quero-apoiar/>
e faça sua doação

Com sua colaboração, seguiremos compartilhando conhecimento e lançando novos autores e autoras, para o fortalecimento da educação e do trabalho no SUS, e para a defesa das vidas de todos e todas.

Acesse a Biblioteca Digital da Editora Rede UNIDA
<https://editora.redeunida.org.br/>

E lembre-se: compartilhe os links das publicações, não os arquivos. Atualizamos o acervo com versões corrigidas e atualizadas e nosso contador de acessos é o marcador da avaliação do impacto da Editora. Ajude a divulgar essa ideia.

editora.redeunida.org.br





Coordenador Geral da Associação Rede UNIDA

Alcindo Antônio Ferla

Coordenação Editorial

Editores-Chefes: Alcindo Antônio Ferla e Hêider Aurélio Pinto

Editores Associados: Carlos Alberto Severo Garcia Júnior, Denise Bueno, Diéssica Roggia Piexak, Fabiana Mânica Martins, Fernanda Cornelius Lange, Frederico Viana Machado, Jacks Soratto, João Batista de Oliveira Junior, Júlio César Schweickardt, Károl Veiga Cabral, Márcia Fernanda Mello Mendes, Márcio Mariath Belloc, Maria das Graças Alves Pereira, Michelle Kuntz Durand, Quelen Tanize Alves da Silva, Ricardo Burg Ceccim, Roger Flores Cecon, Sheila Rubia Lindner, Stela Nazareth Meneghel, Stephany Yolanda Ril, Suliane Motta do Nascimento, Virginia de Menezes Portes

Conselho Editorial

Adriane Pires Batiston (Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Brasil);
Alcindo Antônio Ferla (Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil);
Àngel Martínez-Hernández (Universitat Rovira i Virgili, Espanha);
Angelo Stefanini (Università di Bologna, Itália);
Ardigó Martino (Università di Bologna, Itália);
Berta Paz Llorido (Universitat de les Illes Balears, Espanha);
Celia Beatriz Iriart (University of New Mexico, Estados Unidos da América);
Denise Bueno (Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil);
Emerson Elias Merhy (Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil);
Érica Rosalba Mallmann Duarte (Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil);
Francisca Valda Silva de Oliveira (Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil);
Hêider Aurélio Pinto (Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Brasil);
Izabella Barison Matos (Universidade Federal da Fronteira Sul, Brasil);
Jacks Soratto (Universidade do Extremo Sul Catarinense);
João Henrique Lara do Amaral (Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil);
Júlio Cesar Schweickardt (Fundação Oswaldo Cruz/Amazonas, Brasil);
Laura Camargo Macruz Feuerwerker (Universidade de São Paulo, Brasil);
Leonardo Federico (Universidad Nacional de Lanús, Argentina);
Lisiane Bôer Possa (Universidade Federal de Santa Maria, Brasil);
Luciano Bezerra Gomes (Universidade Federal da Paraíba, Brasil);
Mara Lisiane dos Santos (Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Brasil);
Márcia Regina Cardoso Torres (Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro, Brasil);
Marco Akerman (Universidade de São Paulo, Brasil);
Maria Augusta Nicoli (Agenzia Sanitaria e Sociale Regionale dell'Emilia-Romagna, Itália);
Maria das Graças Alves Pereira (Instituto Federal do Acre, Brasil);
Maria Luiza Jaeger (Associação Brasileira da Rede UNIDA, Brasil);
Maria Rocineide Ferreira da Silva (Universidade Estadual do Ceará, Brasil);
Paulo de Tarso Ribeiro de Oliveira (Universidade Federal do Pará, Brasil);
Priscilla Viégas Barreto de Oliveira (Universidade Federal de Pernambuco);
Quelen Tanize Alves da Silva (Grupo Hospitalar Conceição, Brasil);
Ricardo Burg Ceccim (Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil);
Rossana Staevie Baduy (Universidade Estadual de Londrina, Brasil);
Sara Donetto (King's College London, Inglaterra);
Sueli Terezinha Goi Barrios (Associação Rede Unida, Brasil);
Túlio Batista Franco (Universidade Federal Fluminense, Brasil);
Vanderléia Laodete Pulga (Universidade Federal da Fronteira Sul, Brasil);
Vanessa Iribarrem Avena Miranda (Universidade do Extremo Sul Catarinense/Brasil);
Yera Lucia Kodjaoglanian (Laboratório de Inovação Tecnológica em Saúde/LAIS/UFRN, Brasil);
Vincenza Pellegrini (Università di Parma, Itália).

Esta Cartilha faz parte da pesquisa de mestrado do Programa de Pós-graduação em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador e que tal trabalho pode ser consultado na íntegra em: <http://doi.org/10.14393/ufu.di.2021.313>

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A939

Autocuidado da pessoa com diabetes / Maria das Graças Coelho Alves; Rosulita Fratarli Bonito; Rúbila Pereira Barra (Organizadoras) – 1. ed. – Porto Alegre, RS: Editora Rede Unida, 2026.

31 p. (Série Conhecimento em Movimento, v. 17).

E-book: PDF.

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-5462-286-8

DOI 10.18310/9786554622868

1. Diabetes Mellitus. 2. Autocuidado. 3. Hábitos saudáveis. 4. Promoção da saúde. I. Título. II. Assunto. III. Organizadores.

NLM WA 108

CDU 616.379-008.64:613

Ficha catalográfica elaborada por Alana Santos de Souza – Bibliotecária – CRB 10/2738

Índice

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	09
ALIMENTOS QUE VOCÊ DEVE EVITAR OU TER CUIDADOS.....	12
ATIVIDADES FÍSICA E PRÁTICAS CORPORAIS.....	14
MANEJO DO ESTRESSE.....	16
USO DE MEDICAMENTOS.....	18
A MEDIDA DE AÇUCAR NO SANGUE	20
SINAIS E SINTOMAS DE BAIXO E ALTO NÍVEL DE AÇUCAR NO SANGUE	22
OUTROS CUIDADOS.....	24
POR ONDE COMEÇAR.....	28

Introdução

Queremos compartilhar esta cartilha com você!

O diabetes é uma doença que necessita de cuidados e você pode ter uma vida saudável mesmo sendo uma pessoa com diabetes. Para isto muitas vezes é necessário substituir alguns comportamentos e adquirir novos hábitos saudáveis.

Sempre que precisar, procure auxílio na sua UBSF (Unidade Básica de Saúde da Família). A equipe de saúde tem profissionais capacitados que podem lhe auxiliar na busca pelo seu bem-estar.

Comportamentos e hábitos saudáveis são importantes para a manutenção de sua saúde, e evitam complicações do diabetes.

É muito importante pensar sobre nosso estilo de vida atual e assumir hábitos mais saudáveis.

A forma como nos alimentamos, realizamos atividade física e manejamos o estresse são muito importantes para a nossa saúde.

Entenda como comportamentos e hábitos saudáveis podem ajudar para a manutenção da saúde.





Alimentação saudável

A forma como você se alimenta é muito importante para o controle da doença. Por isso, é necessário que você adquira ou mantenha hábitos alimentares saudáveis.

Prefira uma alimentação bem variada, composta por alimentos in natura, que colaborem para estabilizar a quantidade de açúcar no sangue.

Passos para que sua alimentação ajude a controlar a diabetes

- Procure não ficar mais de 3 horas sem se alimentar. Comer em intervalos menores evita ingestão abusiva de alimentos num único horário, que pode levar ao aumento de açúcar no sangue (hiperglicemia).
- Faça suas refeições nas horas certas, isto evita que você sinta muita fome na próxima refeição.
- **O café da manhã** é a principal refeição para todas as pessoas, especialmente para pessoas com diabetes. Cuide bem deste momento.

O ideal são 06 refeições diárias:



- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 ^a | Café da manhã |
| 2 ^a | Lanche da manhã |
| 3 ^a | Almoço |
| 4 ^a | Lanche da tarde |
| 5 ^a | Jantar |
| 6 ^a | Lanche da noite |
-

Alimentos saudáveis

As frutas são essenciais na dieta de quem tem diabetes e aquelas que têm bagaço são ainda melhores, pois são ricas em fibras, que conferem maior saciedade e equilibram a glicose no sangue.



A banana, porque é uma fruta rica em fibras e minerais, como potássio e magnésio.



Maçã concentra na casca uma fibra chamada pectina, importante para o controle da glicemia e para redução do mau colesterol. A maçã ainda tem baixo índice glicêmico.



Substitua o leite integral pelo desnatado, que tem menos gordura. O mesmo vale para os derivados: Queijo minas frescal, iogurte light, ricota e requeijão light, cream cheese light, creme de leite light, leite fermentado light etc.



A carne vermelha é muito importante na dieta, por causa da grande quantidade de proteínas, ferro e vitamina B12. Mas prefira os cortes magros, que possuem menos gordura saturada, como o lagarto, o patinho e a alcatra.



Entre as carnes brancas, o peixe é o mais indicado, especialmente o salmão e a sardinha, fontes de ômega 3.



Legumes e verduras variadas, um prato bem colorido é sinônimo de riqueza de nutrientes, como fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes.

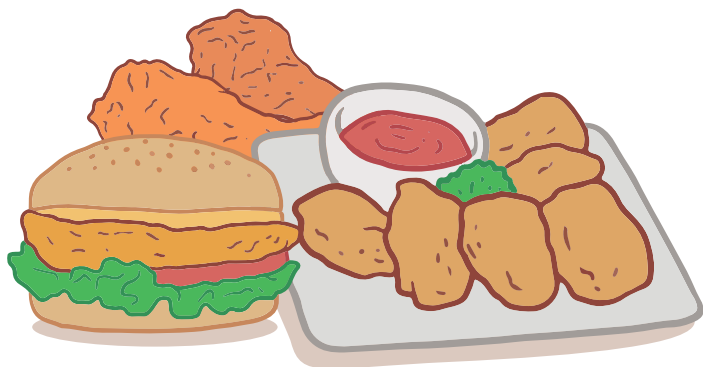


Leguminosas como feijão, a lentilha e o grão-de-bico. Eles ajudam a evitar as oscilações nos níveis de glicose no sangue, além de serem fontes de fibras solúveis, antioxidantes, vitaminas e proteínas.



A aveia é rica em uma fibra solúvel chamada beta-glucana, que aumenta a sensibilidade à insulina e evita os picos de açúcar no sangue

Mas não se esqueça que deve ser dentro de uma dieta equilibrada e a nutricionista deve indicar qual a quantidade que pode ser consumida semanalmente.



Alimentos que você deve evitar ou ter cuidados

O consumo de sal deve ser o menor possível. Isso porque o sódio faz com que o coração bombeie sangue mais rapidamente e retém líquido no corpo, levando a um aumento da pressão sanguínea.

Frituras devem ser deixadas de lado para dar lugar a alimentos assados e grelhados.

Os produtos diet devem ser consumidos com moderação sob orientação de um nutricionista, porque também possuem carboidratos, que elevam o açúcar no sangue.

Pela definição, os alimentos diet se destinam a grupos populacionais com necessidades específicas e significa que o produto é isento de um determinado nutriente. Na maioria dos produtos, os diets são sem açúcar, mas é importante comprovar se o nutriente retirado foi mesmo o açúcar, e não gordura, sódio ou outro componente. Além disso, os produtos dietéticos sem adição de açúcar podem conter outras formas de carboidratos que também interferem na glicemia.



O carboidrato é a principal fonte de energia que o nosso corpo utiliza. Os alimentos ricos em carboidratos podem estar nas refeições, mas seu consumo deve ser moderado. São eles: pães, torradas, biscoitos, bolos, arroz, milho, massas (macarrão), farinhas (milho, mandioca, trigo), polenta, farofas, mandioca, cará, inhame e batatas inglesa e salsa) O ideal é dar preferência aos alimentos integrais.



Evite consumir frutas em forma de suco. Durante o preparo são usadas muito mais frutas para uma porção. Além disso, as fibras ficam de lado nesse tipo de preparação e são elas que ajudam a diminuir a absorção do açúcar pelo organismo.



Evite consumir bebidas alcoólicas porque podem ter açúcar e o álcool interfere temporariamente na quantidade de açúcar no sangue (glicemia), podendo provocar hipoglicemia e desidratação.



Fumo e diabetes não combinam. A nicotina interfere na ação da insulina, elevando os níveis de glicose no sangue. O cigarro também diminui o apetite, além de piorar o olfato e paladar, podendo interferir no controle adequado da alimentação, dificultando ainda mais o controle da diabetes.

Na sua unidade de saúde existe grupos para quem deseja para de fumar.



Atividades física e práticas corporais

Práticas corporais e atividade física melhoram o controle do diabetes, e tem algumas atividades que podem ser feitas no seu deslocamento para o trabalho, como ir a pé ou de bicicleta. Caso precise de transporte público, desça 2 ou 3 quarteirões e acabe de chegar no seu destino a pé. Se durante suas tarefas precisar subir de elevador, prefira as escadas. Nas atividades domésticas e de lazer, fazer algo agradável, como atividades recreativas junto com a família e com os amigos, pois melhora a qualidade de vida e o desempenho tanto no trabalho como em casa.

Algumas dicas para você fazer atividades físicas:

- Converse com sua equipe de saúde antes de iniciar uma nova rotina de atividade física. Ela vai propor uma meta individualizada, iniciando programas curtos que serão ajustados ao longo do tempo.



- Beba água antes, durante e após o exercício para se manter bem hidratado.

• A atividade física pode causar queda de açúcar no sangue. Para evitá-la, alimente-se antes do exercício físico, preferindo um carboidrato integral associado a proteína. A nutricionista poderá ajudar na orientação desses alimentos para que o nível do açúcar no sangue seja mantido ideal.



- A Hipoglicemia pode ocorrer durante, ou até 24 horas após a atividade física, quando intensa.

- Se você faz uso de insulina em horários próximos a prática de exercícios físicos, não aplicar nos locais quem serão exercitados, por exemplo: se for fazer caminhada, corrida, ciclismo não aplicar na coxa, pelo risco de hipoglicemia.

Por isso é muito importante ter avaliação de um profissional de Educação Física, ele está preparado para te ajudar. Busque este profissional na sua unidade de saúde.



Manejo do estresse

O estresse é um recurso do nosso organismo para nos alertar sobre situações de ameaça. Quando você está sob estresse, percebe repercussões no seu pensamento, emoções, corpo e comportamento. Por isso, é muito importante estar ciente de quando você está estressado, para priorizar atividades que irão ajudá-lo a controlar este estado.

Lidar bem com o estresse do dia a dia melhora a saúde em geral, favorece a sensação de bem-estar e auxilia no controle de condições crônicas como o diabetes.

Algumas dicas relacionadas ao manejo do estresse:

- Aprender a resolver preocupações e problemas (agentes estressores);
- Administrar melhor o tempo;

- Fazer coisas prazerosas com mais frequência;
- Praticar atividades de relaxamento como respiração profunda e pausada;
- Praticar Meditação, essa técnica ajuda a aliviar o estresse e a ansiedade da vida diária;
- Exercitar pensamentos confortantes como está tudo bem ou conseguirei superar e buscar a companhia de outras pessoas para compartilhar experiências.

Se você achar que seu estresse e suas reações interferirem significativamente em sua vida diária por vários dias seguidos, procure o psicólogo de sua unidade de saúde que ele poderá te ajudar caso você sinta necessidade.



Uso de Medicamentos

Sua medicação vai depender do tipo de diabetes que você tenha.

Caso tenha diabetes tipo 1

O seu pâncreas não produz insulina. Por esse motivo, você sempre terá que injetar a insulina prescrita. Essa é a única forma de controlar o diabetes.

Caso tenha diabetes tipo 2

Poderá ter de tomar a insulina prescrita quando a glicose no sangue continuar elevada, mesmo tomando os comprimidos prescritos, e depois de tentar outras formas de controlar a glicose no sangue sem obter os resultados desejados.

É importante que você use corretamente a medicação de acordo com a indicação médica, incluindo quando e como tomar.

Não use nenhum medicamento que não seja indicado pelo seu médico.

Começar a tomar insulina não é um sinal de que falhou no controle do seu diabetes. O diabetes tipo 2 tende a mudar ao longo do tempo e, por isso, poderá exigir mudanças no regime de tratamento.

Cuidados com a insulina



- A insulina deve ser guardada na geladeira. A porta da geladeira **NÃO** é indicada para o armazenamento, pois com as frequentes aberturas da porta causam variação de temperatura, podendo danificá-las. O local mais adequado para armazenar as insulinas em geladeira doméstica, são as prateleiras do meio para baixo, próxima ou na gaveta de verduras).
- Retirar a insulina da geladeira 30 minutos antes, para que fique na temperatura adequada para aplicação, pois este procedimento diminui a dor no momento de aplicação.
- Seringa 50U/mL ou 100U/mL, com agulha acoplada para aplicação de insulina 01 (uma) seringa com agulha acoplada por dia, sendo 30 (trinta) a cada mês, serão consideradas até 03 (três) aplicações por seringa.

- Se possível utilize preferencialmente canetas aplicadoras de insulina. Os fabricantes não recomendam guardar a caneta recarregável em geladeira, para prevenir danos no mecanismo interno e interferência no registro da dose, ela deve ser mantida em temperatura ambiente. Já as canetas descartáveis, podem ser armazenadas em geladeira ou temperatura ambiente.
- As agulhas e seringas utilizadas na aplicação da insulina devem ser levadas em garrafas pet para serem descartadas na sua unidade de saúde.



- Mude os locais de aplicação da insulina. Usar a mesma área por muito tempo pode provocar caroços ou depósitos de gordura extra, formando nódulos. Essas lesões não são apenas feridas, mas também podem alterar a forma como a insulina é absorvida, tornando mais difícil manter o controle glicêmico.

O Farmacêutico de sua unidade de saúde pode te orientar e esclarecer suas dúvidas sobre o remédio que foi prescrito e como usar a insulina.

A medida de açúcar no sangue

É importante que você controle seus níveis de açúcar no sangue, pois níveis muito altos por longos períodos aumentam o risco de complicações do diabetes.

Como medir o açúcar no sangue

- Lave as mãos com água e sabão ou use álcool 70° líquido no

local da punção e secar bem antes do teste de glicemia.

- Higienize seu aparelho antes e depois do uso com álcool 70° líquido e um lenço de papel. Não passe no compartimento da pilha e orifício das tiras, eles não podem umedecer.
- Observe a validade das tiras reagentes e o armazenamento correto, longe do sol e da umidade.
- Veja com sua equipe de saúde a periodicidade da realização dos seus testes.
- Os níveis de glicose no sangue têm um grau de interpretação para cada pessoa e você deve discutir isso com sua equipe de saúde.

**Qualquer alteração de sua glicemia
procure sua equipe na unidade de saúde.**



Sinais e sintomas de baixo e alto nível de açúcar no sangue

Você deve se preocupar tanto com os níveis baixos de açúcar no sangue, como com os níveis altos.

Hipoglicemia ocorre quando os níveis de açúcar no sangue estão baixos. Você pode ter sensação de tremores, fraqueza, fome, suor frio, nervosismo e/ou sonolência, dificuldade de raciocínio, confusão mental, agressividade ou desmaio. Em geral os sintomas acontecem ao mesmo tempo.

Hiperglicemia ocorre quando os níveis açúcar no sangue estão altos, causando excesso de urina e vontade frequente de urinar e aumento da sede, fome, perda de peso, fadiga e visão turva.

Dependendo do nível de glicemia deve-se ingerir de 15 a 30 gramas de carboidratos.

Entre 54-70 mg/dt	Abaixo de 54mg/dl <i>(Com capacidade de deglutição)</i>	Abaixo de 54mg/dl <i>(Sem capacidade de deglutição)</i>
Utilizar 15 gramas de carboidratos simples, sendo uma porção descrita abaixo	Utilizar 30 gramas de carboidratos simples, sendo uma porção descrita abaixo	Aplicação de Glucagon subcutâneo ou intramuscular
•150ml de refrigerante comum; •150ml de suco de laranja; •03 balas moles (sem chocolate; •01 colher de sopa de açúcar na água; •01 colher de sopa de mel ou 3 saches de mel.	•02 colheres de sopa de açúcar na água; •02 colheres de sopa de mel ou 6 saches de mel. <i>*Aguardar 15 minutos, refazer o teste de glicemia e repetir a porção, caso ainda não tenha se elevado</i>	•Assim que recupera a consciência e deglutição, fazer um lanche <i>*Solicitar orientação à equipe de saúde a dose que deverá ser administrada neste caso</i>



Outros cuidados

Cuidados com a saúde bucal

O diabetes pode influenciar na saúde da boca, assim como as doenças da cavidade oral podem prejudicar o controle da glicemia.

A doença periodontal pode dificultar o controle do diabetes e acontece de duas formas:

- **Gengivite:** é um estágio inicial da doença gengival e se caracteriza por gengivas vermelhas, inchadas ou flácidas e que podem sangrar durante a escovação ou o uso do fio dental.
- **Periodontite:** é a progressão da gengivite não tratada. Há

lesão de estruturas que envolvem e sustentam os dentes, atingindo a gengiva, o osso da boca e a raiz do dente. Cuidar da saúde bucal é muito importante para evitar que você tenha gengivite ou periodontite:

Algumas dicas relacionadas aos cuidados com a saúde bucal:

- Escovar os dentes após as refeições, usar o fio dental, fazer a higiene da prótese dentária, caso use.
- Visitar a equipe de saúde bucal regularmente.
- Em caso de sangramento da gengiva procurar a equipe de saúde bucal de sua unidade de saúde o mais rápido possível.

A equipe de saúde bucal de sua unidade de saúde poderá esclarecer todas as suas dúvidas e te ajudar.

Cuidados com os pés

Quem tem diabetes precisa ter um cuidado especial com a saúde dos pés, pois a doença pode causar insensibilidade nas extremidades. Além disso, as altas taxas de açúcar no sangue afetam a capacidade do organismo em combater uma eventual infecção e prejudicam a cicatrização de um ferimento. Portanto, um machucado no pé de uma pessoa com diabetes pode se tornar um problema muito grave.

Algumas dicas relacionadas aos cuidados dos pés



- Toque e observe bem seus pés todos os dias, prestando atenção se há cortes, hematomas, edema ou alguma área mais sensível.



- Lave os pés diariamente com água morna.



- Seque-os com cuidado, especialmente entre os dedos, área que costuma ficar mais úmida.



- Use hidratante, mas evite passá-lo entre os dedos.



- Use calçados confortáveis, nunca fique descalço. Uma simples batida no dedão pode se transformar em uma úlcera ou algo mais grave.



- Meias limpas de preferência claras (brancas) que não estejam furadas nem tenham costuras que possam machucá-lo.

Se você tiver um ferimento nos pés é essencial tratá-lo o mais cedo possível. Procure sua unidade de saúde. Sua equipe saberá como ajudá-lo.



Cuidados com suas vacinas:

- As pessoas com diabetes devem ser vacinadas de acordo com o calendário vacinal vigente.
- É importante estar com seu cartão de vacina em dia. Procure a sua Unidade de Saúde para atualizar seu cartão de vacina.

Algumas vacinas exigem um relatório especial para serem liberadas a pessoa com diabetes, se informe sobre isto.



Por onde começar

Caso você necessite de ajuda para mudar seu comportamento e queira orientação sobre hábitos saudáveis melhora do estilo de vida, objetivando evitar as complicações do diabetes, veja algumas dicas importantes:

- Procure a sua equipe de saúde e participe das ações de autocuidado apoiado.
- Com o apoio da equipe de saúde, faça a pactuação do seu plano de autocuidado apoiado.
- Coloque o seu plano de autocuidado em prática, sempre com o apoio de sua equipe.
- Você não está sozinho! Há sempre perto de você uma equipe capacitada pronta para auxiliar! Juntos somos mais fortes na luta contra o diabetes

Bibliografia

ALVES, D. P. O papel do enfermeiro com os clientes diabéticos. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, São Paulo, v. 5, n. 3, p. 115-136, ago. 2018. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/clientes-diabeticos>. Acesso em: 3 jan. 2020.

BARBOSA, E. J. L. Papel da atividade física no tratamento do Diabetes Mellitus Tipo 2. Centro de Diabetes Curitiba, Curitiba, 2013. Disponível em: www.centrodediabetescuritiba.com.br/artigos/papel-da-atividade-fisica-no-tratamento-do-diabetes-mellitus-tipo-2. Acesso em: 7 jul. 2020.

COLABORAR com o seu médico. Paço de Arco, 2017. Disponível em: <https://controlaradiabetes.pt/controlo-da-diabetes/colaborar-com-o-seu-medico>. Acesso em: 7 jul. 2020.

CURITIBA. Prefeitura Municipal de Curitiba. Secretaria Municipal da Saúde. Autocuidado apoiado: caderno de exercícios. In: CAVALCANTI, A. M. (org.). Curitiba: Prefeitura Municipal de Curitiba, 2012. Disponível em: <https://www.conass.org.br/liacc/wp-content/uploads/2015/02/Caderno-de-Exercicios-para-Usua%CC%81rios.pdf>. Acesso em: 6 jul. 2020.

CURITIBA. Prefeitura Municipal de Curitiba. Secretaria Municipal da Saúde. Autocuidado apoiado: manual do profissional de saúde. In: CAVALCANTI, A. M.; OLIVEIRA, A. C. L. (org.). Curitiba: Prefeitura Municipal de Curitiba, 2012. Disponível em: <ftp://balcao.saude.ms.gov.br/horde/telessaude/apresentacao/2014/Autocuidado-Apoiado.pdf>. Acesso em: 6 jul. 2020.

DIAS, V. F. O papel da nutrição na prevenção e controle do Diabetes Mellitus. [S. l.], 2021. Disponível em: <https://www.eu-semfronteiras.com.br/o-papel-da-nutricao--na-prevencao-e-controle-do-diabetes-mellitus/>. Acesso em: 7 jul. 2020.

DIMA, R. I. Reflexos dos Cuidados da Diabetes Mellitus nas relações familiares: impactos, limites e estratégias. Em Debate, Florianópolis, v. 2, n. 11, p. 1-31, 2013. Disponível em: <https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/26878/26878.PDF>. Acesso em: 7 jul. 2020.

FURQUIM, F. Entenda a relação entre diabetes e problemas bucais. Sorrisologia, Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: https://www.sorrisologia.com.br/noticia/diabetes-e-problemas-bucais-entenda-a-relacao_a317/1. Acesso em: 7 jul. 2020.

HAN, T. et al. The Association of Energy and Macronutrient Intake at Dinner Versus Breakfast With Disease-Specific and All-Cause Mortality Among People With Diabetes: The U.S. National Health and Nutrition Examination Survey, 2003-2014. Diabetes Care, [s. l.], v. 43, n. 7, p. 1442-1448, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.2337/dc19-2289>. Acesso em: 7 jul. 2020.

LENZI, M. A. Papel do farmacêutico no controle glicêmico do paciente diabético. Associação Nacional de Atenção ao Diabetes. [S. l.], 2021. Disponível em: <https://www.anad.org.br/papel-do-farmacaceutico-no-controle-glicemico-do-paciente-diabetico/>. Acesso em: 7 jul. 2020.

NATIONAL INSTITUTE OF DIABETES AND DIGESTIVE AND KIDNEY DISEASES; U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. What is Diabetes. Bethesda: NIDDK: NIH, 2016. Disponível em: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes>. Acesso em: 6 jul. 2020.

SCHAFFER, R Smaller dinner, bigger breakfast may reduce risks for death from diabetes, CVD. [S. l.], 2020. Disponível em; <https://www.healio.com/news/endocrinology/20200513/smaller-dinner-bigger-breakfast-may-reduce-risks-for-death-from-diabetes-cvd>. Acesso em: 6 jul. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Autocuidado e Diabetes em tempos de COVID-19. São Paulo: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020. Disponível em https://www.diabetes.org.br/data/e-book/Autocuidado_e_Diabetes_em_tempos_de_COVID_19_Ebook_SBD.pdf. Acesso em: 20 mar. 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Cuidados com os pés em pessoas diabéticas em tempos de Covid-19. São Paulo: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020. Disponível em: <https://diabetes.org.br/e-book/cuidados-com-os-pes-em-pessoas-com-diabetes/>. Acesso em: 6 jul. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020. São Paulo: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2020. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/DIRETRIZES-COMPLETA-2019-2020.pdf>. Acesso em: 6 jul. 2020.



FAÇA SUA DOAÇÃO E COLABORE
www.redeunida.org.br

editora



redeunida



ISBN 978-65-5462-286-8



9 786554 622868