

VIVENDO COM DIABETES: Guia Prático para uma Vida Saudável

Informações essenciais, dicas práticas e estratégias de manejo

Edição 2025 | Baseado em diretrizes atualizadas da OMS e SBD

ÍNDICE

01

Entendendo o Diabetes

03

Sinais, Sintomas e Diagnóstico

05

Alimentação Inteligente

01

Gerenciamento Emocional

02

Tipos de Diabetes

04

Manejo Diário

06

Exercício e Atividade Física

02

Prevenção de Complicações

03

Recursos e Apoio

CAPÍTULO 1: ENTENDENDO O DIABETES

Bem-vindo(a) ao seu guia prático para viver bem com diabetes. Este e-book foi criado para oferecer informações claras, dicas úteis e estratégias eficazes para que você possa gerenciar sua condição com confiança e qualidade de vida. Entender o diabetes é o primeiro passo para assumir o controle da sua saúde.

O que é diabetes?

Diabetes mellitus é uma condição crônica que afeta a forma como seu corpo transforma alimentos em energia. A maior parte dos alimentos que você come é decomposta em açúcar (glicose) e liberada na corrente sanguínea. Quando o açúcar no sangue aumenta, isso sinaliza ao pâncreas para liberar insulina.

Como o corpo usa a glicose

A glicose é a principal fonte de energia para as células do seu corpo. Ela vem dos alimentos que você ingere e é transportada pela corrente sanguínea para as células. Para que a glicose entre nas células, é necessária a ajuda de um hormônio chamado insulina.

O papel da insulina

A insulina, produzida pelo pâncreas, age como uma "chave" que abre as portas das células para que a glicose possa entrar e ser usada como energia. Sem insulina suficiente ou se o corpo não a utiliza de forma eficaz, a glicose permanece na corrente sanguínea, elevando os níveis de açúcar no sangue.

Por que a glicose sai do controle

No diabetes, um desses problemas ocorre:

- **Produção insuficiente de insulina:** O pâncreas não produz insulina suficiente ou não produz nenhuma (como no Diabetes Tipo 1).
- **Resistência à insulina:** As células do corpo não respondem bem à insulina e não conseguem absorver a glicose da corrente sanguínea (comum no Diabetes Tipo 2).

Ambas as situações resultam em níveis elevados de glicose no sangue, o que, com o tempo, pode levar a sérios problemas de saúde se não for controlado.

Estatísticas importantes (OMS/SBD 2025)

De acordo com as últimas diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) para 2025, o diabetes continua sendo um desafio global de saúde pública. Estima-se que centenas de milhões de pessoas vivam com diabetes em todo o mundo, com uma prevalência crescente. No Brasil, os números também são alarmantes, destacando a importância da conscientização, prevenção e manejo adequado da doença para evitar complicações e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

CAPÍTULO 2: TIPOS DE DIABETES

O diabetes não é uma condição única; ele se manifesta de diferentes formas, cada uma com suas particularidades. Conhecer o tipo de diabetes que você tem é fundamental para um tratamento eficaz.

Diabetes Tipo 1: causas, características

O Diabetes Tipo 1 (DM1) é uma doença autoimune, o que significa que o sistema imunológico do corpo ataca e destrói as células beta do pâncreas, que são responsáveis pela produção de insulina.

- **Causas:** A causa exata é desconhecida, mas fatores genéticos e ambientais (como vírus) podem desempenhar um papel. Não está relacionado ao estilo de vida.
- **Características:** Geralmente diagnosticado em crianças, adolescentes ou adultos jovens, embora possa ocorrer em qualquer idade. Pessoas com DM1 precisam de injeções diárias de insulina para sobreviver, pois seus corpos não produzem nenhuma. Os sintomas tendem a surgir rapidamente.

Diabetes Tipo 2: fatores de risco, progressão

O Diabetes Tipo 2 (DM2) é o tipo mais comum de diabetes. Nele, o corpo não produz insulina suficiente ou não a utiliza de forma eficaz (resistência à insulina).

- **Fatores de risco:** Incluem histórico familiar de diabetes, excesso de peso ou obesidade, inatividade física, idade avançada, etnia e histórico de diabetes gestacional.
- **Progressão:** Desenvolve-se gradualmente ao longo de muitos anos. No início, o pâncreas tenta compensar produzindo mais insulina, mas com o tempo, ele se esgota. Pode ser gerenciado com mudanças no estilo de vida, medicamentos orais e, eventualmente, insulina.

Diabetes Gestacional: informações importantes

O Diabetes Gestacional (DMG) é um tipo de diabetes que se desenvolve durante a gravidez em mulheres que não tinham diabetes antes.

- **Informações importantes:** Geralmente desaparece após o parto, mas aumenta o risco de a mãe desenvolver Diabetes Tipo 2 mais tarde na vida. Também pode afetar a saúde do bebê. O controle rigoroso da glicose durante a gravidez é crucial para a saúde da mãe e do bebê.

Pré-diabetes: sinais de alerta

Pré-diabetes é uma condição em que os níveis de açúcar no sangue são mais altos do que o normal, mas não altos o suficiente para serem diagnosticados como Diabetes Tipo 2.

- **Sinais de alerta:** Muitas vezes não há sintomas claros. É um sinal de alerta de que você está em alto risco de desenvolver Diabetes Tipo 2.
- **Ação:** Com mudanças no estilo de vida, como dieta saudável e exercícios, é possível reverter o pré-diabetes e prevenir o desenvolvimento do Diabetes Tipo 2.

CAPÍTULO 3: SINAIS, SINTOMAS E DIAGNÓSTICO

Reconhecer os sinais e sintomas do diabetes e entender como ele é diagnosticado são passos cruciais para um manejo precoce e eficaz.

Sintomas comuns a observar

Os sintomas do diabetes podem variar dependendo do tipo e da gravidade da elevação da glicose no sangue.

Alguns dos mais comuns incluem:

- **Aumento da sede (polidipsia):** Sentir muita sede e beber líquidos em excesso.
- **Aumento da micção (poliúria):** Urinar com frequência, especialmente à noite.
- **Aumento do apetite (polifagia):** Sentir fome constante, mesmo após comer.
- **Perda de peso inexplicável:** Perder peso sem tentar, apesar de comer mais.
- **Fadiga:** Sentir-se cansado(a) e sem energia.
- **Visão turva:** Dificuldade para enxergar claramente.
- **Feridas que demoram a cicatrizar:** Cortes e machucados que levam mais tempo para curar.
- **Infecções frequentes:** Infecções na pele, gengivas, bexiga ou vagina.
- **Formigamento ou dormência:** Nas mãos ou nos pés.

 **Dica Prática:** Se você notar um ou mais desses sintomas, não hesite em procurar um médico. O diagnóstico precoce é fundamental.

Como o diabetes é diagnosticado

O diabetes é diagnosticado através de exames de sangue simples que medem os níveis de glicose.

Testes e medições (glicemia, A1C)

Os principais testes incluem:

Glicemia de Jejum

Mede o nível de açúcar no sangue após um jejum de pelo menos 8 horas.

- Normal: < 100 mg/dL
- Pré-diabetes: 100-125 mg/dL
- Diabetes: ≥ 126 mg/dL

Teste Oral de Tolerância à Glicose (TOTG)

Mede o açúcar no sangue antes e 2 horas após a ingestão de uma bebida açucarada.

- Normal: < 140 mg/dL (2 horas após)
- Pré-diabetes: 140-199 mg/dL (2 horas após)
- Diabetes: ≥ 200 mg/dL (2 horas após)

Hemoglobina Glicada (A1C)

Fornece uma média dos níveis de açúcar no sangue nos últimos 2 a 3 meses.

- Normal: < 5,7%
- Pré-diabetes: 5,7% - 6,4%
- Diabetes: $\geq 6,5\%$

Glicemia Aleatória

Mede o açúcar no sangue a qualquer hora do dia. Um nível de ≥ 200 mg/dL, acompanhado de sintomas de diabetes, é diagnóstico.

Quando procurar um médico

Procure um médico imediatamente se você apresentar qualquer um dos sintomas de diabetes. Se você tem fatores de risco para diabetes (como histórico familiar, excesso de peso), converse com seu médico sobre a necessidade de exames de rotina, mesmo que não tenha sintomas.

CAPÍTULO 4: MANEJO DIÁRIO

O manejo diário do diabetes é um compromisso contínuo, mas com as ferramentas e o conhecimento certos, você pode manter sua saúde sob controle e desfrutar de uma vida plena.

Monitoramento regular da glicose

Monitorar seus níveis de glicose no sangue é uma das ferramentas mais importantes para entender como seu corpo reage a alimentos, exercícios e medicamentos.

- **Frequência:** Seu médico ou educador em diabetes indicará a frequência ideal para você. Pode ser várias vezes ao dia (para quem usa insulina) ou algumas vezes por semana.
- **Como fazer:** Utilize um glicosímetro portátil. Anote os resultados para discutir com sua equipe de saúde.

□ **Dica Prática:** O monitoramento contínuo de glicose (MCG) é uma tecnologia que oferece leituras de glicose em tempo real, sem picadas nos dedos, e pode ser uma excelente ferramenta para alguns pacientes. converse com seu médico sobre essa opção.

Medicamentos: entendendo suas opções

Existem diversos medicamentos para diabetes, e a escolha depende do tipo de diabetes, da sua saúde geral e de outros fatores.

- **Medicamentos orais:** Atuam de diferentes formas, como aumentando a produção de insulina, melhorando a sensibilidade à insulina ou diminuindo a absorção de glicose.
- **Medicamentos injetáveis (não insulina):** Existem novas classes de medicamentos que ajudam a controlar a glicose e podem oferecer benefícios cardiovasculares e renais.

Insulina: tipos e aplicação

Para muitas pessoas com Diabetes Tipo 1 e algumas com Diabetes Tipo 2, a insulina é essencial.

- **Tipos de insulina:** Existem insulinas de ação rápida, regular, intermediária e de longa duração. Seu médico determinará a combinação ideal para você.
- **Aplicação:** A insulina é administrada por injeção (canetas ou seringas) ou por bomba de insulina. Um educador em diabetes pode ensinar a técnica correta.

Acompanhamento com profissionais de saúde

Uma equipe multidisciplinar é fundamental para o manejo do diabetes:



Endocrinologista

Especialista em diabetes.



Nutricionista

Para orientação alimentar.



Educador em diabetes

Para ensinar sobre monitoramento, medicamentos e estilo de vida.



Oftalmologista

Para exames de rotina da visão.



Nefrologista

Para monitorar a saúde dos rins.



Podólogo

Para cuidados com os pés.

Mantendo registros

Manter um diário de glicose, alimentação, exercícios e medicamentos pode ajudar você e sua equipe de saúde a identificar padrões e ajustar o plano de tratamento. Existem aplicativos e cadernos específicos para isso.

CAPÍTULO 5: ALIMENTAÇÃO INTELIGENTE

A alimentação é um pilar central no manejo do diabetes. Não se trata de dietas restritivas, mas sim de fazer escolhas inteligentes e equilibradas que beneficiem sua saúde geral e ajudem a controlar a glicose.

Carboidratos: escolhas inteligentes

Os carboidratos são a principal fonte de glicose. É importante escolher os tipos certos e controlar as porções.

Carboidratos complexos

Encontrados em grãos integrais (aveia, arroz integral, pão integral), legumes e verduras. São digeridos mais lentamente, liberando glicose de forma gradual.

Carboidratos simples

Açúcares, doces, refrigerantes, pão branco. Elevam a glicose rapidamente e devem ser limitados.

 **Dica Prática:** Aprenda a contar carboidratos. Um nutricionista pode te ajudar a entender como isso funciona e como ajustar suas refeições.

Proteínas magras

As proteínas ajudam na saciedade e têm pouco impacto na glicose.

- **Fontes:** Frango sem pele, peixe, ovos, leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico), tofu, laticínios desnatados.

Gorduras saudáveis

As gorduras são importantes para a saúde, mas devem ser consumidas com moderação e priorizando as saudáveis.

- **Fontes:** Abacate, azeite de oliva extra virgem, oleaginosas (castanhas, nozes), sementes (chia, linhaça).
- **Evitar:** Gorduras trans e saturadas em excesso (presentes em alimentos processados, frituras, carnes gordas).

Controle de porções: método do prato

Uma forma simples de controlar as porções é o método do prato:



Alimentos a favorecer e limitar

Favorecer

Vegetais folhosos, frutas com baixo índice glicêmico (berries, maçã), grãos integrais, proteínas magras, gorduras saudáveis.

Limitar

Açúcares adicionados, alimentos processados, bebidas açucaradas, frituras, carnes vermelhas e processadas em excesso.

Planejamento de refeições

Planejar suas refeições com antecedência pode ajudar a manter o controle da glicose e evitar escolhas impulsivas.

- Prepare lanches saudáveis.
- Cozinhe em casa sempre que possível.
- Faça uma lista de compras baseada no seu plano alimentar.

Hidratação

Beber água é essencial. Evite bebidas açucaradas e sucos industrializados, mesmo os "naturais" que podem ter alto teor de açúcar.

CAPÍTULO 6: EXERCÍCIO E ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física regular é um componente vital no manejo do diabetes. Ela não só ajuda a controlar os níveis de glicose, mas também melhora a saúde cardiovascular, o humor e a qualidade de vida em geral.

Benefícios do exercício

Melhora a sensibilidade à insulina

Suas células respondem melhor à insulina, usando a glicose de forma mais eficiente.

Reduz os níveis de glicose no sangue

Os músculos utilizam a glicose para energia durante o exercício.

Ajuda no controle do peso

Queima calorias e ajuda a manter um peso saudável.

Melhora a saúde cardiovascular

Fortalece o coração e os vasos sanguíneos.

Reduz o estresse

Libera endorfinas, que melhoram o humor.

Tipos de exercício recomendados



Exercícios aeróbicos

Caminhada rápida, corrida, natação, ciclismo, dança. Aumentam a frequência cardíaca e a respiração.



Treinamento de força

Levantamento de pesos, uso de faixas de resistência, exercícios com o peso corporal (flexões, agachamentos). Ajuda a construir massa muscular, que queima mais glicose.



Exercícios de flexibilidade e equilíbrio

Yoga, Pilates, tai chi. Melhoram a mobilidade e reduzem o risco de quedas.

Frequência e duração

As diretrizes gerais recomendam:

- **Aeróbico:** Pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada por semana (ex: 30 minutos, 5 vezes por semana).
- **Força:** 2 a 3 sessões de treinamento de força por semana, com um dia de descanso entre elas.

Dica Prática: Comece devagar e aumente gradualmente. Qualquer atividade é melhor do que nenhuma.

Segurança durante exercícios

- **Consulte seu médico:** Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, especialmente se você tiver complicações ou outras condições de saúde.
- **Monitore a glicose:** Verifique seus níveis antes, durante e após o exercício, especialmente se você usa insulina ou medicamentos que podem causar hipoglicemia.
- **Tenha um lanche:** Leve consigo uma fonte de carboidrato de ação rápida (suco, bala) para tratar uma possível hipoglicemia.
- **Hidrate-se:** Beba bastante água antes, durante e depois do exercício.
- **Use calçados adequados:** Proteja seus pés, especialmente se você tiver neuropatia diabética.

Hidratação e nutrição para exercício

- **Antes do exercício:** Se a glicose estiver baixa, faça um pequeno lanche com carboidratos.
- **Durante o exercício:** Beba água regularmente. Para exercícios prolongados, pode ser necessário um lanche.
- **Após o exercício:** Monitore a glicose e reponha os estoques de energia com uma refeição equilibrada.

Começando um programa de atividade

- Escolha atividades que você goste.
- Encontre um parceiro de exercícios para motivação.
- Defina metas realistas.
- Incorpore a atividade física na sua rotina diária (ex: subir escadas, caminhar mais).

CAPÍTULO 7: GERENCIAMENTO EMOCIONAL

Viver com diabetes pode ser desafiador, não apenas fisicamente, mas também emocionalmente. O estresse, a ansiedade e até a depressão são comuns. Cuidar da sua saúde mental é tão importante quanto cuidar da sua saúde física.

Impacto psicológico do diabetes

Estresse

O gerenciamento constante do diabetes (monitoramento, dieta, medicamentos) pode ser estressante.

Ansiedade

Preocupações com complicações futuras, hipoglicemia ou hiperglicemia podem gerar ansiedade.

Depressão

Pessoas com diabetes têm um risco maior de desenvolver depressão.

Burnout diabético

Sentimento de exaustão e desmotivação em relação ao manejo da doença.

Técnicas de relaxamento

Incorporar técnicas de relaxamento na sua rotina pode ajudar a reduzir o estresse:

- **Respiração profunda:** Pratique exercícios de respiração lenta e profunda.
- **Meditação e mindfulness:** Focar no presente pode diminuir a ansiedade.
- **Yoga ou tai chi:** Combinam movimento suave com foco mental.

Gerenciamento do estresse

- **Identifique gatilhos:** Reconheça o que causa seu estresse.
- **Priorize tarefas:** Não tente fazer tudo de uma vez.
- **Reserve tempo para si:** Faça atividades que você goste e que te relaxem.
- **Durma bem:** A privação do sono pode afetar o humor e os níveis de glicose.

Construindo apoio

Não enfrente o diabetes sozinho(a).

- **Converse com amigos e familiares:** Compartilhe seus sentimentos e desafios.
- **Grupos de apoio:** Conectar-se com outras pessoas que vivem com diabetes pode ser muito útil.
- **Equipe de saúde:** Seu médico, enfermeiro e educador em diabetes estão lá para te apoiar.

Quando procurar ajuda profissional

Se você sentir que o estresse, a ansiedade ou a tristeza estão afetando sua vida diária e seu manejo do diabetes, não hesite em procurar um profissional de saúde mental (psicólogo, psiquiatra). Eles podem oferecer estratégias e tratamentos eficazes.

▣ **Dica Prática:** Lembre-se que buscar ajuda é um sinal de força, não de fraqueza. Sua saúde mental é parte integrante do seu bem-estar geral.

CAPÍTULO 8: PREVENÇÃO DE COMPLICAÇÕES

O objetivo principal do manejo do diabetes é prevenir ou retardar o desenvolvimento de complicações. Com um bom controle da glicose e acompanhamento regular, você pode proteger sua saúde a longo prazo.

Complicações comuns: visão, rins, nervos, coração

Níveis elevados de glicose no sangue por um longo período podem danificar vasos sanguíneos e nervos, levando a:



Retinopatia diabética (visão)

Danos aos vasos sanguíneos da retina, podendo levar à cegueira. Exames oftalmológicos anuais são cruciais.



Nefropatia diabética (rins)

Danos aos rins, que podem levar à insuficiência renal. Monitoramento da função renal é essencial.



Neuropatia diabética (nervos)

Danos aos nervos, causando dormência, formigamento, dor ou fraqueza, especialmente nos pés.



Doença cardiovascular (coração)

Aumenta o risco de ataques cardíacos, derrames e doenças arteriais periféricas.

Cuidados com os pés

A neuropatia e a má circulação podem tornar os pés vulneráveis a feridas e infecções.

- Examine seus pés diariamente:** Procure por cortes, bolhas, inchaços ou mudanças na cor.
- Lave e seque bem os pés:** Especialmente entre os dedos.
- Hidrate a pele:** Para evitar rachaduras.
- Use calçados confortáveis e adequados:** Evite andar descalço.
- Corte as unhas com cuidado:** Ou procure um podólogo.

Saúde bucal

Pessoas com diabetes têm maior risco de doenças gengivais e infecções bucais.

- Escove os dentes e use fio dental diariamente.
- Visite o dentista regularmente:** Informe-o sobre seu diabetes.

Rastreamento regular

Além do monitoramento da glicose, é fundamental realizar exames de rastreamento para complicações:

- Exame de fundo de olho:** Anualmente.
- Exames de urina (microalbuminúria) e sangue (creatinina):** Para avaliar a função renal.
- Exame dos pés:** Em todas as consultas médicas.
- Controle da pressão arterial e colesterol:** Para reduzir o risco cardiovascular.

Sinais de alerta

Fique atento(a) a qualquer novo sintoma ou mudança em sua saúde e relate-o imediatamente à sua equipe médica. O tratamento precoce de complicações pode fazer uma grande diferença.

CAPÍTULO 9: RECURSOS E APOIO

Você não está sozinho(a) nesta jornada. Existem muitos recursos e fontes de apoio disponíveis para ajudá-lo(a) a viver bem com diabetes.

Organizações de apoio



Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD)

Oferece informações, diretrizes e eventos para pacientes e profissionais.



Associações de Diabetes Locais

Procure grupos de apoio em sua cidade ou região.



Organização Mundial da Saúde (OMS)

Fonte de informações globais sobre diabetes e saúde.

Tecnologia e aplicativos úteis

- Aplicativos de monitoramento de glicose:** Para registrar leituras, alimentação e atividades.
- Aplicativos de contagem de carboidratos:** Para ajudar no planejamento das refeições.
- Dispositivos de monitoramento contínuo de glicose (MCG):** Oferecem leituras em tempo real e tendências.
- Bombas de insulina:** Para administração contínua de insulina.

Glossário de termos

- Glicose:** Açúcar no sangue, principal fonte de energia.
- Insulina:** Hormônio que permite a entrada de glicose nas células.
- Hipoglicemia:** Nível baixo de açúcar no sangue.
- Hiperglicemia:** Nível alto de açúcar no sangue.
- Hemoglobina Glicada (A1C):** Média do açúcar no sangue nos últimos 2-3 meses.
- Neuropatia:** Dano aos nervos.
- Retinopatia:** Dano à retina do olho.
- Nefropatia:** Dano aos rins.

Dicas finais para sucesso

Eduque-se continuamente

Quanto mais você souber, mais controle terá.

Seja proativo(a)

Participe ativamente das decisões sobre seu tratamento.

Mantenha a comunicação

Converse abertamente com sua equipe de saúde.

Celebre pequenas vitórias

Cada passo em direção a um melhor controle é um sucesso.

Seja gentil consigo mesmo(a)

Haverá dias bons e dias desafiadores. O importante é persistir.

Lembre-se, viver com diabetes é uma jornada, não um destino. Com conhecimento, apoio e um compromisso com sua saúde, você pode viver uma vida plena e saudável.

Vivendo com Diabetes

Guia Prático para uma Vida Saudável

Edição 2025 | Baseado em diretrizes atualizadas da OMS e SBD