

Cecília Takeda e Silva
Darlisom Sousa Ferreira
Elizabeth Teixeira



SÉRIE VALIDTE

O GUIA

DIABETES MELLITUS TIPO 2

INFORMAÇÕES SOBRE AUTOCUIDADO
PARA ADULTOS E IDOSOS

Governo do Estado do Amazonas

Wilson Miranda Lima

Governador

Universidade do Estado do Amazonas

André Luiz Nunes Zogahib

Reitor

Kátia do Nascimento Couceiro

Vice-Reitora

*editora*UEA

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann

Diretora

Maria do Perpetuo Socorro Monteiro de Freitas

Secretária Executiva

Wesley Sá

Editor Executivo

Raquel Maciel

Produtora Editorial

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann (Presidente)

Allison Marcos Leão da Silva

Almir Cunha da Graça Neto

Erivaldo Cavalcanti e Silva Filho

Jair Max Furtunato Maia

Jucimar Maia da Silva Júnior

Manoel Luiz Neto

Mário Marques Trilha Neto

Silvia Regina Sampaio Freitas

Conselho Editorial

André Teixeira

Revisão

Cael Fernando

Iasmim Rodrigues

Finalização

Ficha catalográfica

S586g
2023
Silva, Cecília Harumi Takeda e
O guia diabetes mellitus tipo II: informações sobre
autocuidado para adultos e idosos / Cecília Harumi Takeda e
Silva, Darlisom Sousa Ferreira e Elizabeth Teixeira. – Manaus
(AM) : Editora UEA, 2023.
45 p.: il., color; Ebook. – (Série Validte).

Ebook, no formato PDF
Inclui referências bibliográficas

ISBN 978-85-7883-589-7

1. Diabetes Mellitus tipo II. 2. Diabetes Mellitus. 3.
Autocuidado. I.Título II. Ferreira, Darlisom Souza. III. Teixeira,
Elizabeth.

CDU 1997 – G 616(058)

PALAVRAS INICIAIS

O projeto integrado, intitulado “Tecnologias educacionais para o bem viver de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas: produção e validação - PROJETO VALIDTE” tem como objetivo produzir e validar tecnologias educacionais (TE) sobre diferentes temas-assuntos no âmbito das condições crônicas. Teve início em 2019, adota como modelo operacional a pesquisa metodológica e produz e valida guias educativos, que compõem a Coletânea VALIDTE. As pesquisas são realizadas por estudantes vinculados ao Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC FAPEAM-UEA), ao Curso de Enfermagem da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA), ao Mestrado Profissional em Enfermagem em Saúde Pública (PROENSP) e ao Mestrado Profissional em Saúde da Família (PROFSAÚDE).

O PROJETO VALIDTE segue as diretrizes para o cuidado dos indivíduos e famílias envolvidos com condições crônicas, em que o autocuidado não é equivalente à atividade prescritora do profissional de saúde, que diz ao usuário o que ele deve fazer, mas significa reconhecer o papel central do usuário em relação a sua saúde, desenvolvendo um sentido de autorresponsabilidade sanitária e transformando o profissional de saúde em parceiro do usuário.

Nesse sentido, os guias educativos podem mediar no contexto da prática de Enfermagem em Saúde Pública ações com vistas a potencializar a educação em saúde para o autocuidado apoiado e a qualidade de vida de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas.

Elizabeth Teixeira (Coordenadora)

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO -----5

PALAVRAS INICIAIS -----6

PARTE I - ENTENDENDO O DIABETES MELLITUS TIPO 2

O QUE É O DIABETES MELLITUS TIPO 2?-----8

CLASSIFICAÇÃO DO DIABETES-----8

CAUSAS DO DIABETES MELLITUS TIPO 2-----8

COMO O DIABETES MELLITUS TIPO 2 AGE? -----9

COMPLICAÇÕES DO DIABETES MELLITUS TIPO 2 -----11

SINAIS E SINTOMAS DO DIABETES MELLITUS TIPO 2-----13

TRATAMENTO FARMACOLÓGICO-----14

PARTE II - DICAS SOBRE COMO VIVER BEM COM DIABETES MELLITUS TIPO 2

CONTROLE GLICÊMICO-----18

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL-----24

EXERCÍCIO FÍSICO-----27

CUIDADO COM OS PÉS-----31

REDE DE APOIO-----34

FOLHA DE CONTROLE GLICÊMICO-----36

PALAVRAS FINAIS-----36

REFERÊNCIAS-----42

APRESENTAÇÃO

Este GUIA destina-se a você, que vive com Diabetes Mellitus tipo 2. Mesmo vivendo com uma condição crônica há a possibilidade de você ter qualidade de vida. Baseado nisso, trazemos algumas informações para que você conheça um pouco mais a respeito do Diabetes Mellitus tipo 2, em seus aspectos gerais, para que seja capaz de cuidar de si e viver bem. As informações aqui apresentadas são úteis e você poderá compartilhar com seus amigos e familiares e outras pessoas que vivem com Diabetes Mellitus tipo 2.

Cecília Harumi Takeda e Silva

Egressa da Universidade do Estado do Amazonas (UEA).

Contato: enf.cecíliaharumi@gmail.com

Darlisom Sousa Ferreira

Orientador. Enfermeiro. Doutor em Enfermagem (UPSC). Mestre em Educação (UEPA). Docente do Programa de Pós-Graduação de Enfermagem em Saúde Pública (PROENSP). Líder do LATTED.

Contato: darlisom@uea.edu.br

Elizabeth Teixeira

Co-orientadora. Enfermeira. Pós-Doutorado em Sociologia (U.Coimbra) e Enfermagem (UERJ). Doutora em Ciências Sócio Ambientais (UFPA). Docente do PROENSP. Vice-Líder do LATTED.

Contato: etfelipe@hotmail.com

PALAVRAS INICIAIS

Olá,

O guia foi construído com o intuito de ajudar adultos e idosos que vivem com o diabetes mellitus tipo 2 a entender melhor essa doença.

O guia foi dividido em duas partes. A parte I tem informações sobre diabetes mellitus tipo 2 e a parte II são algumas dicas de cuidados que você pode ter para aumentar seu bem-estar e evitar as complicações da doença.

Tudo foi feito com carinho, pensando na sua qualidade de vida. Espero que ajude!

A autora.



PARTE I - ENTENDENDO O DIABETES MELLITUS TIPO 2



Olá, meu nome é Amélia, tenho 45 anos e vivo com diabetes mellitus tipo 2 há 1 ano. Estou aqui para ajudar você a entender melhor essa doença!



O diabetes mellitus tipo 2 é uma **doença crônica não transmissível**, ou seja, é uma doença que possui tratamento e acompanhamento muito longo e você não pode ser contaminado por outra pessoa.

Existem vários outros tipos de diabetes mellitus, como o **tipo 1 (subdividida em A e B)**, o **diabetes gestacional** e o **diabetes insipidus**. No entanto, o diabetes mellitus tipo 2 é o **tipo mais comum** e acomete principalmente pessoas **com mais de 30 anos**.



O que **causa** diabetes mellitus tipo 2?

Ainda não se sabe as causas exatas, mas o aparecimento do diabetes mellitus tipo 2 (DM2) está relacionado com a **alimentação rica em carboidratos e açúcares**, **não realização de atividade física**, **obesidade e envelhecimento**.



Como o diabetes mellitus tipo 2 **age**?

Antes de começarmos a entender os mecanismos da doença, precisamos primeiro aprender alguns conceitos importantes:

Glicose

uma substância utilizada pelo nosso corpo como fonte de energia. A glicose também é conhecida como **açúcar**.

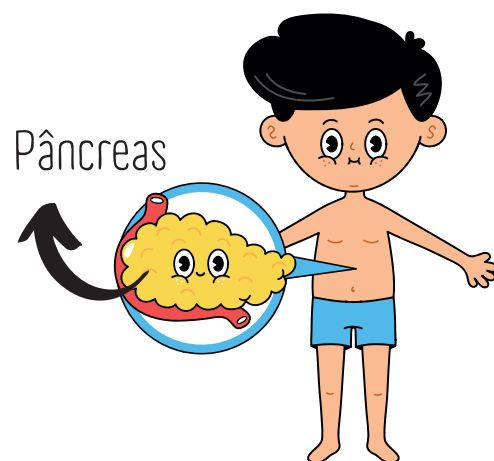


Glicose

Insulina

uma pequena substância (hormônio) produzida e liberada no sangue por células **chamadas de beta**, que fazem parte do pâncreas.

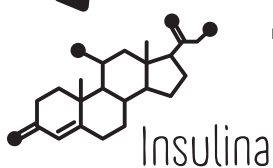
A insulina ajuda na **entrada de glicose nas células** e, assim, nosso corpo consegue usar essa glicose para **gerar a energia** necessária para a realização das nossas atividades diárias.



Pâncreas



Pâncreas



Insulina



Glicose



Célula



Energia



Agora podemos entender como o diabetes mellitus tipo 2 age depois de aprender o que é insulina e glicose.



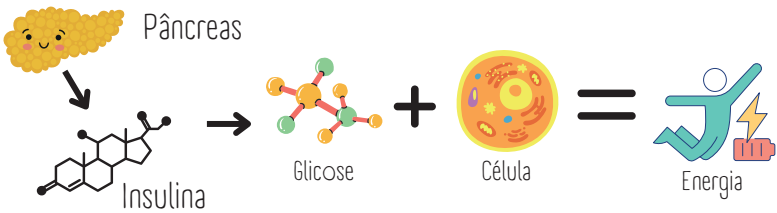
2 coisas principais podem acontecer no nosso corpo no diabetes tipo 2, são elas:

- Coisa 1: Resistência à ação da insulina;
- Coisa 2: Deficiência na secreção da insulina;

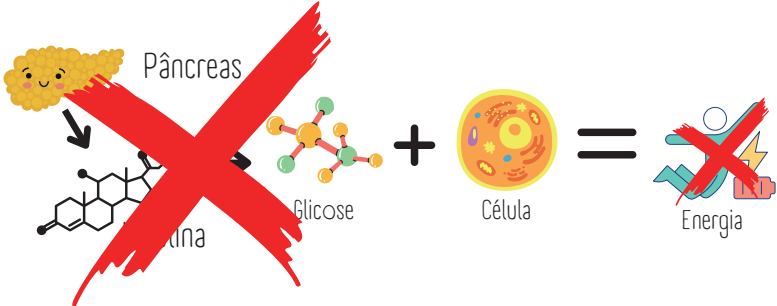


Mas o que a resistência à ação da insulina e a deficiência na secreção de insulina significam?

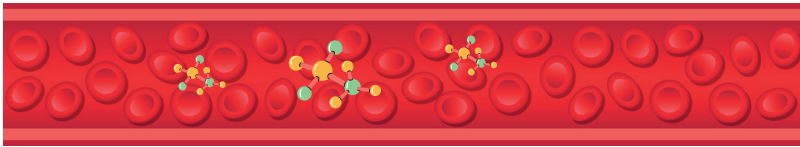
Significa que a nossa insulina **não consegue transportar a glicose do sangue para dentro das células** e também não está sendo produzida em quantidade suficiente pelo pâncreas, por isso **os níveis de glicose no nosso sangue aumentam**.



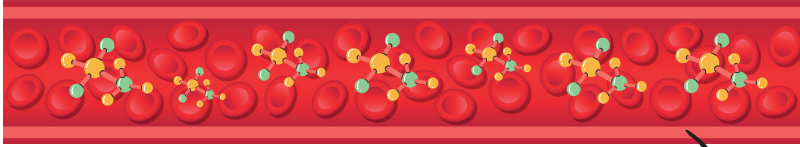
Sem diabetes mellitus tipo 2



Com diabetes mellitus tipo 2



Sem diabetes mellitus tipo 2



Com diabetes mellitus tipo 2

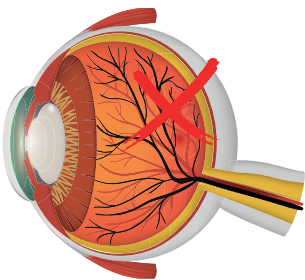
Aumento de glicose no sangue.



O aumento de glicose acima dos níveis normais pode causar algumas **complicações** como:

1

Diminuição da sensibilidade nos membros inferiores (pernas e pés), ou seja, a pessoa não consegue sentir toques ou ferimentos nessas regiões (cortes, traumas, batidas ou quando o sapato está muito apertado).

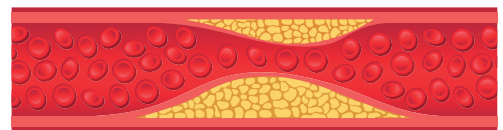


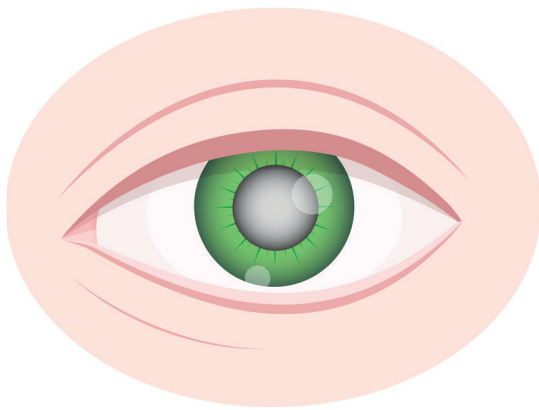
Retinopatia diabética: dano nos vasos sanguíneos dos olhos.

2

3

Doença arteriosclerótica: acúmulo de gordura nos vasos sanguíneos.



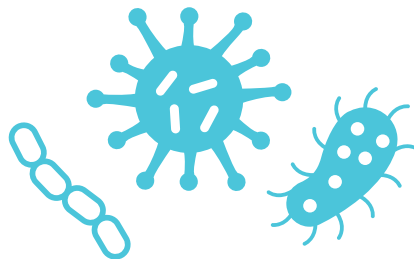


Catarata

4

5

Infeções constantes



Além dessas complicações, o aumento da glicose no sangue também **lesiona os vasos sanguíneos e retarda a cicatrização.**

As feridas demoram mais tempo para melhorar.



Muitas vezes essa doença passa despercebida porque as pessoas podem não apresentar sintomas (assintomático) ou apresentar sintomas leves (oligossintomáticos).



Alguns dos principais **sinais e sintomas** do diabetes mellitus tipo 2 são:

1

Aumento da frequência das idas ao banheiro para urinar (**poliúrica**)

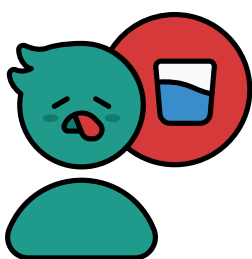


Aumento do apetite/fome (**polifagia**)

2

3

Perda de peso repentina não relacionada com a prática de exercícios físicos



Aumento da vontade de beber água (**polidipsia**)

4

Esses sinais e sintomas são conhecidos como **os 4 Ps do diabetes mellitus**.

As pessoas com diabetes mellitus tipo 2 também se sentem **constantemente cansadas**.

O tratamento do diabetes mellitus tipo 2 **pode ser com medicamentos em conjunto com alterações dos hábitos de vida**, esse tipo de tratamento que usa medicamentos é chamado de **tratamento farmacológico**, mas o tratamento também pode ser apenas com **mudanças no estilo de vida**, chamado de **tratamento não farmacológico**.

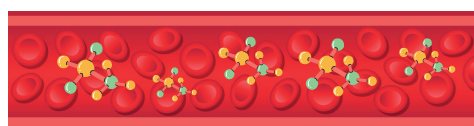


Durante a sua avaliação com o profissional da saúde, você e ele conversarão sobre qual a melhor forma de **tratamento**.

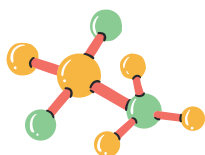
Os principais medicamentos usados no tratamento do diabetes mellitus tipo 2 são:

1 A **metformina**, um antidiabético oral.

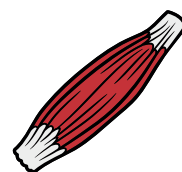
Esse medicamento ajuda o nosso corpo, principalmente **os músculos**, a usar a glicose em excesso e, assim, diminuir seus níveis no sangue. Esse medicamento pode ser tomado uma ou duas vezes durante o dia, antes ou após as refeições. Além de diminuir a glicose, a metformina ajuda a **diminuir os níveis de triglicerídeos**.



Sangue com muita glicose



Glicose

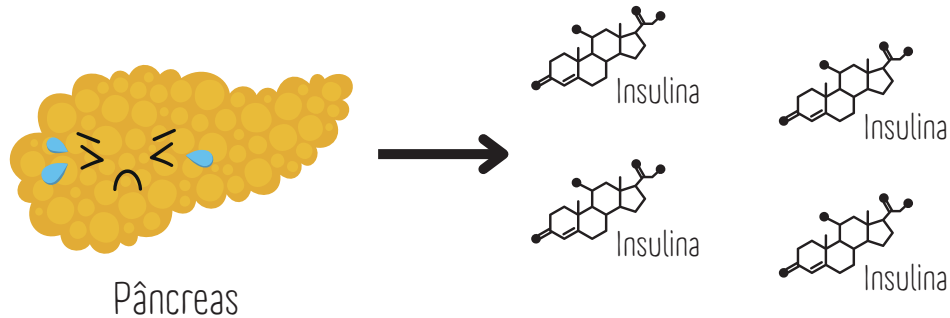


Músculo

2

As **sulfaninureias**, como a glibenclamida e glicazida.

Esse medicamento faz com que as células beta do nosso pâncreas **liberem mais insulina na corrente sanguínea**. Geralmente esse medicamento é usado em conjunto com a metformina.



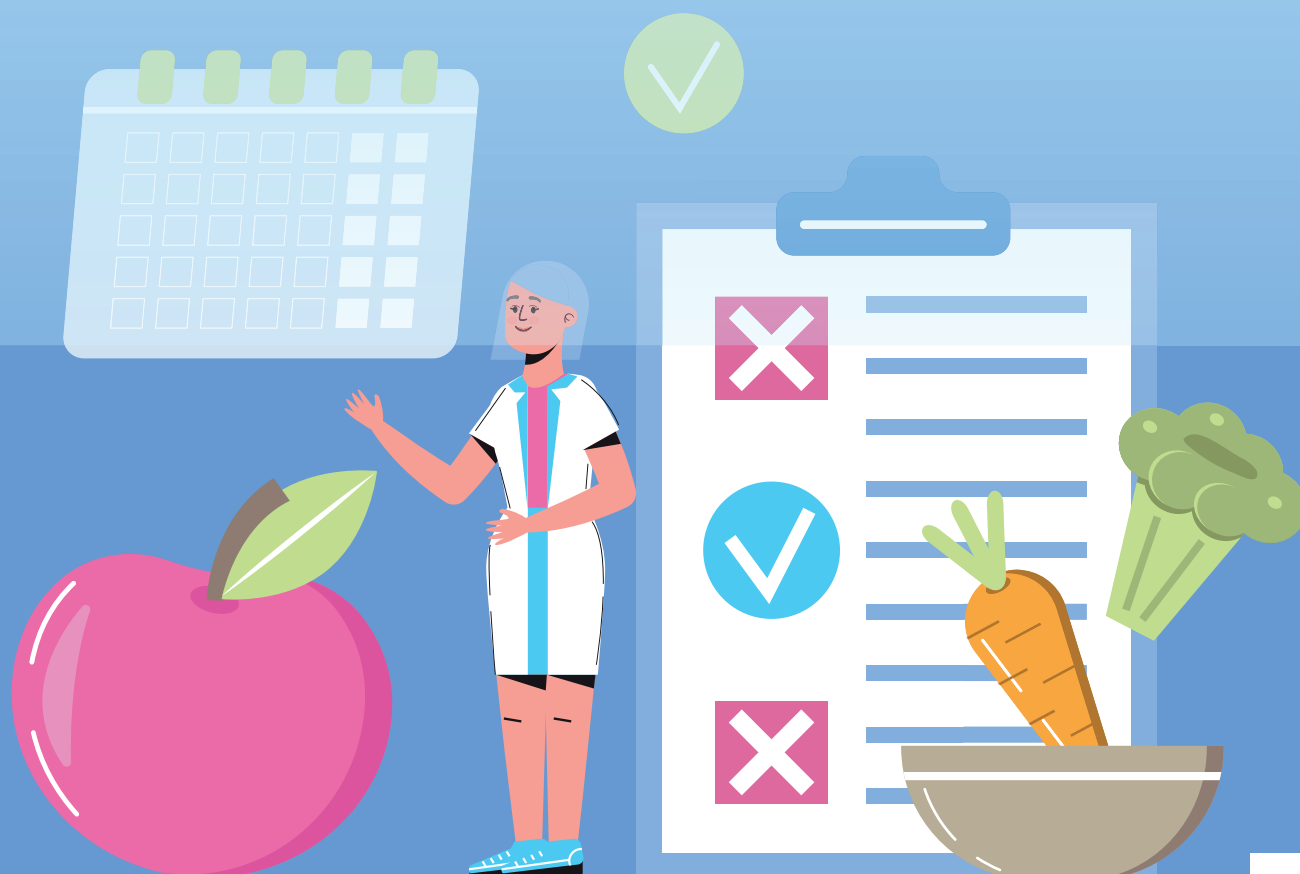
3

Insulina, geralmente é utilizada como **última opção** quando os outros medicamentos acima não estiverem sendo eficazes.



A partir daqui a **PARTE II** começa

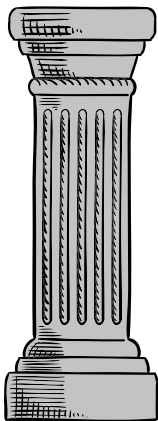
PARTE II - DICAS SOBRE COMO VIVER BEM COM DIABETES MELLITUS TIPO 2



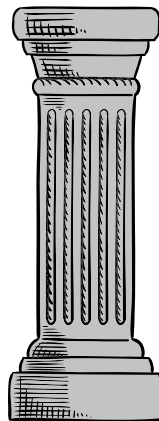


Os cuidados voltados a pessoas que vivem com diabetes mellitus tipo 2 baseiam-se em **5 pilares importantes**, são eles:

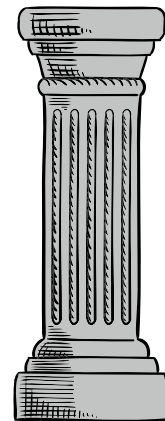
Prática de
exercícios físicos



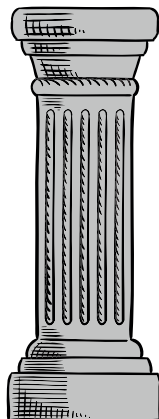
Alimentação saudável



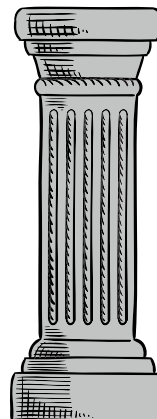
Tratamento
farmacológico



Controle da glicemia



Acompanhamento médico



CONTROLE GLICÊMICO

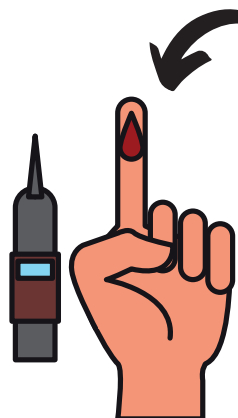


Glicosímetro



Fitinha de teste onde se coloca o sangue do dedo

Controlar a glicemia significa acompanhar e registrar os níveis de glicose do sangue capilar com um glicosímetro, um aparelho parecido com esse ao lado que possui uma fitinha onde será colocado o sangue.



O sangue capilar é aquela gotinha de sangue que sai ao furarmos a ponta do dedo e é esse sangue que é utilizado. É um método simples e rápido.



É importante pedir ajuda para realizar esse teste caso você não tenha habilidades manuais ou tenha dificuldades para enxergar.



Mas porque acompanhar e registrar os níveis de glicose no sangue?

Monitorar os níveis de glicose é muito importante para **verificar se os valores estão muito diferentes**, ou seja, **se os níveis de glicose estão muito altos ou muito baixos** e, assim, adequar as doses do medicamento que você está tomando.

Monitorar os níveis de glicose é importante quando:

1

you change a medication



2

start a different diet



3

start exercising



Monitoring blood glucose levels is possible to know if your body is adapting well to a new routine.



A glicemia também pode ser verificada em momentos de estresse.

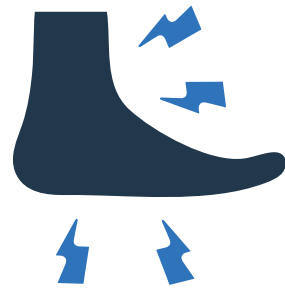


Peça ajuda a uma pessoa próxima a você caso não consiga utilizar o aparelho sozinho.

Os níveis de glicose no sangue podem ser verificados se você estiver sentindo:

1

formigamento nas mãos ou pés



2

boca seca



3

fraqueza



Esses sintomas indicam aumento de açúcar no sangue.



E de **quanto em quanto tempo** posso medir meus níveis de glicose capilar?

É indicado de **2 a 3 vezes na semana**, ou seja, **não precisa medir todo dia** e o ideal é que seja quando houver troca de dose, troca de medicação, alteração da dieta ou quando se sentir mal.

No dia em que você for medir, **é importante que seja feito antes do almoço e 2 horas depois de almoçar**.

Procure sempre **anotar esses valores** para que você e o profissional de saúde que o acompanha consigam **observar melhor sua reação** ao tratamento.

Você pode escrever ou pedir que alguém anote os valores em uma **folhinha de anotações** que fique em um local fácil de achar.

No final deste guia, na página tal, há um espaço para essas anotações. Fica a dica!



Maria
Enfermeira





Mas como utilizar o glicosímetro?

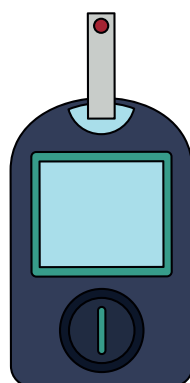
1

Primeiro **lave as mãos** com água e sabão, depois seque bem;



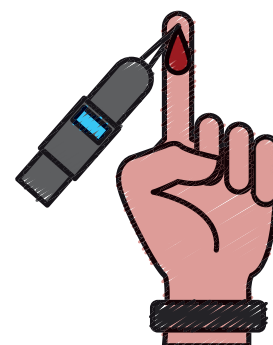
2

Insira a fitinha no aparelho;



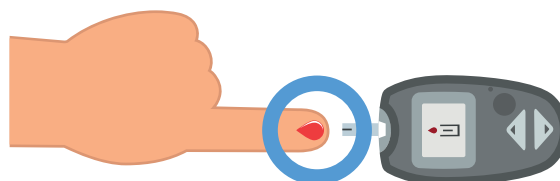
3

Ajustar a canetinha apropriada para **furar o dedo** e depois furar a lateral do dedo;



4

Colocar a **gota de sangue na fitinha** de teste e esperar de **5 a 30 segundos** o **resultado** aparecer na tela do aparelho.



O valor normal antes de almoçar é de **80 a 130 mg/dl**, 2 horas depois de almoçar deve ser **menor que 180 mg/dl**.



Durante as consultas na sua unidade de saúde você deve **conversar com o profissional** que vai estar o acompanhando para saber sobre qual tipo de medicamento ou outra intervenção deve ser feita quando os valores de glicose estiverem muito altos ou muito baixos.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

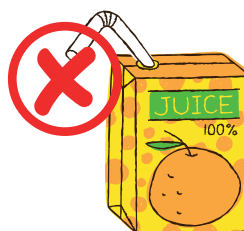
As pessoas que vivem com diabetes mellitus tipo 2 precisam adequar a sua alimentação para **perder peso, diminuir os níveis de açúcar no sangue e evitar complicações**, como as que afetam o coração, que é o caso das cardiopatias.

É muito importante que você **seja acompanhado por um nutricionista** para adequar a sua alimentação **ao que você precisa de acordo com seus gostos e necessidades de nutrientes**, sem perder o prazer de comer.

Aqui vão algumas dicas de como você pode melhorar sua alimentação.



1 Prefira comer frutas a tomar suco;



2

Diminuir o consumo de comidas ricas em carboidratos e açúcares;



3

Comer alimentos ricos em fibras, como legumes, aveia, couve, feijão, ervilha, maçã e pão integral. Alimentos ricos em fibras diminuem os valores de colesterol total, diminuem a absorção de açúcar e gordura pelo corpo;



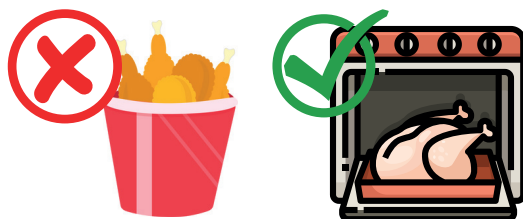
4

Beba água! Cerca de 8 copos de 200 ml por dia;



5

Evite frituras, prefira alimentos assados de forno;



6

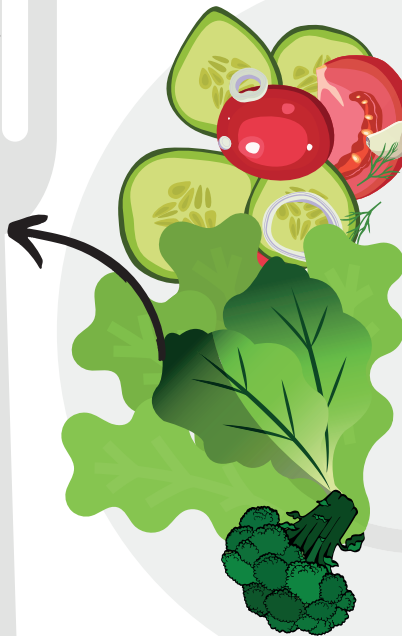
Consulte um nutricionista.



Aqui você pode ver um exemplo de almoço saudável.

A outra metade do prato deve ser dividida em 2 partes.

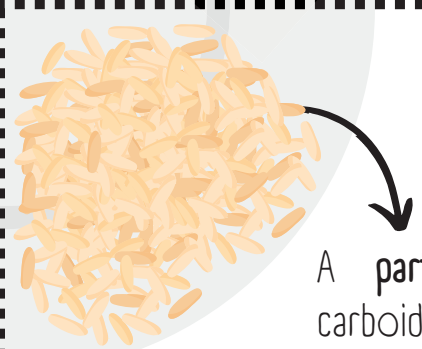
Metade do prato deve ter salada, legumes e vegetais crus e cozidos.



A parte 1 deve ter proteína animal (carne, frango) e proteína vegetal (feijão, grão de bico, soja).



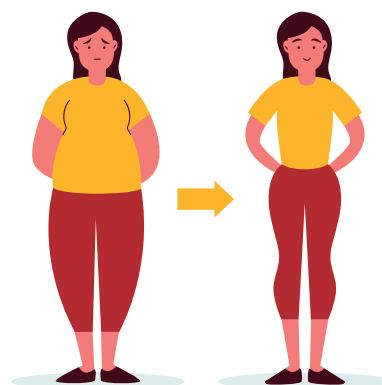
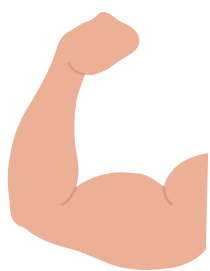
A parte 2 deve ter carboidrato, preferência integral, como arroz e macarrão integrais.



 **Consulte um nutricionista!**

EXERCÍCIO FÍSICO

Praticar exercícios físicos ajuda no **emagrecimento**, na **redução de glicose no sangue**, melhora a **utilização dessa glicose pelo nosso corpo**, aumenta a **força dos nossos músculos**, diminui a **pressão arterial**, a **insulina começa a funcionar melhor**. Além disso, quando você realiza alguma atividade física seu **estresse diminui** e a **sensação de bem-estar aumenta**.



Consulte um médico para que seja feita uma avaliação para a escolha do exercício que mais se adequa ao seu corpo e suas necessidades.

Pessoas com mais de 30 anos ou que tenham algum fator de risco como retinopatia, neuropatia periférica ou doenças cardiovasculares devem ser **acompanhadas rigorosamente**.





Não comece a se exercitar antes de ser avaliado por um profissional da saúde.

Um exercício fácil e seguro de ser realizado é a **caminhada**! Não precisa de nenhum outro equipamento a não ser um **sapato confortável e adequado para caminhadas** e meias sem ou com poucas costuras.



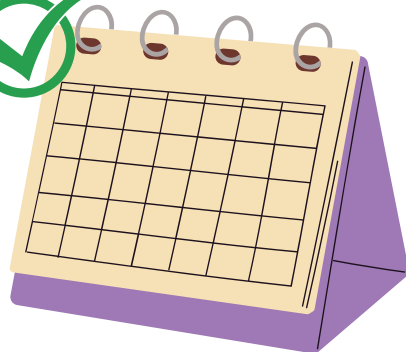
Outros exemplos de exercícios são: esteira, corrida, bicicleta e natação.



Dicas de como se exercitar bem.

1

Realizar alguma atividade física **2 a 3 vezes na semana**;



2

O ideal é realizar **150 minutos** de exercício físico semanalmente, ou seja, é como se você fosse fazer 21 minutos de caminhada todo dia;



3

Não passar mais de **2 dias** sem fazer alguma atividade física;



4

Não realizar atividade física em horários **muito quentes** ou em dias **muito frios**, optar pelo início da manhã e final da tarde;



5

Sempre **se alongar durante 10 a 15 minutos** antes de começar um exercício;



6

Leve sempre com você uma **garrafinha de água** para tomar de vez em quando, não precisa estar com sede para tomar água;





7

Escolha um **horário fixo** para se exercitar;

8

Lembre-se sempre de **olhar seus pés** ao final dos exercícios para ver se não se machucou, se tem bolhas ou cortes;



9

Avise o profissional de saúde que o acompanha caso sinta algo durante a realização do exercício, como dor no peito, suor frio ou desmaios.



Consulte um profissional da saúde.

CUIDADOS COM OS PÉS

Nós que vivemos com diabetes mellitus tipo 2 devemos ter muito cuidado com nossos pés, porque os elevados níveis de glicose no nosso sangue **podem lesionar os nervos dos pés, diminuindo a nossa capacidade de sentir toques ou qualquer tipo de machucado.**

Os pés de uma pessoa vivendo com DM2 podem ficar **muito secos, aumentando as chances de aparecer fissuras.**



É importante evitar qualquer machucado pois nosso corpo não consegue cicatrizar uma lesão de forma rápida e eficiente, isso significa que um simples corte pode dar lugar a **úlceras**, que podem infeccionar, sendo preciso amputar.



Assim, para que essas complicações não aconteçam alguns cuidados simples e fáceis podem ser feitos.

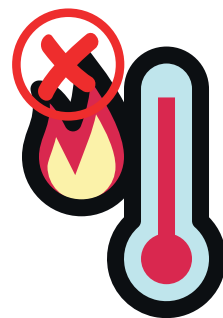




Dicas de como cuidar dos pés.

1

Não lave seus pés com água quente , pois a baixa sensibilidade dá a falsa impressão de que não está machucando. Então, lave seus pés com sabão neutro e água fria ou morna;



2

Sempre **seque seus pés** quando estiverem molhados, **principalmente entre os dedos** , pois o ambiente úmido favorece o desenvolvimento de **micoses**;



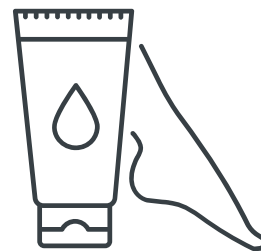
3

Olhe seus pés todos os dias para ver se não tem fissuras, bolhas ou outros machucados. Se encontrar, procure imediatamente uma equipe de saúde;



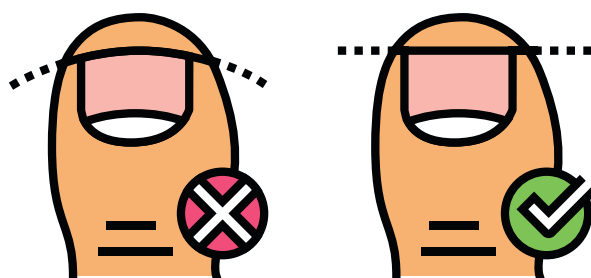
4

Hidrate seus pés, mas não passe creme entre os dedos;



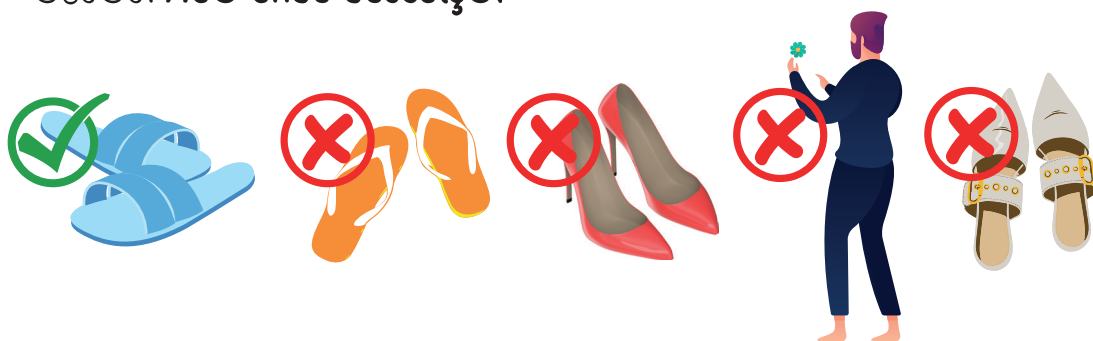
5

Ao cortar as unhas não retire cutículas nem corte em formato circular. O ideal é que as **unhas sejam cortadas retas** para evitar que encravem;



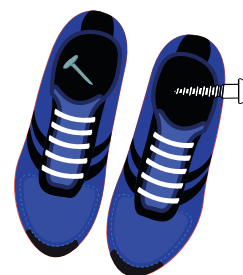
6

Use **calçados macios e confortáveis**, não use sapatos muito apertados ou com bico fino, chinelo com tira entre os dedos e saltos altos, eles podem machucar os dedos e deformar os ossos. **Não ande descalço!**



7

Antes de calçar os sapatos sempre **olhe para ver se tem algum objeto ou pequeno animal que possa machucar.**



REDE DE APOIO

Os cuidados que nós precisamos ter deve ser contínuo e por um longo período, por isso ter uma rede de apoio é essencial na nossa trajetória.

Rede de apoio são todas aquelas pessoas e profissionais da saúde que nos ajudam a realizar cuidados, por exemplo, um amigo que nos acompanha nas caminhadas ou um familiar que nos ajuda a comprar e preparar nossas refeições.

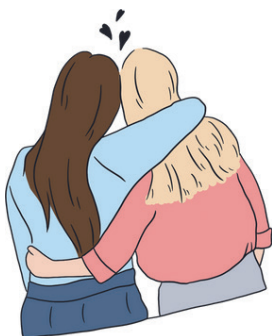


Então sua rede de apoio pode ser uma pessoa de sua confiança: vizinhos, amigos, familiares, colegas de trabalho ou os profissionais da saúde.



Você pode **conversar com as pessoas da sua rede de apoio** a respeito do diabetes mellitus tipo 2 para que você e elas aprendam **um pouco mais sobre**.

Além disso, pode **levar acompanhantes para as consultas de rotina** para que eles também aprendam a como realizar os cuidados que **uma pessoa com diabetes mellitus tipo 2 precisa ter** e, assim, ficar por dentro do assunto.



Não tenha medo de pedir ajuda, você não está sozinho(a).

FIM

PALAVRAS FINAIS

Olá,

Espero que esse guia tenha ajudado você a entender um pouco melhor o diabetes mellitus tipo 2 e que alguns cuidados simples podem melhorar muito a qualidade de vida.

Repasse esse guia para as pessoas que você conhece para que as informações cheguem a quem mais precisa.

A autora.



Folha de controle glicêmico

Data: ____/____/____

Teve alterações no tratamento?

Sim

Não

Nível da glicemia capilar :

• Antes da refeição: _____

• Depois da refeição: _____

Me senti mal durante o dia?

Sim

Não

O que eu senti?

Fraqueza

Visão embaçada

Formigamento nas mãos ou pés

Outros: _____

Lembretes:

Folha de controle glicêmico

Data: ____/____/____

Teve alterações no tratamento?

Sim

Não

Nível da glicemia capilar :

• Antes da refeição: _____

• Depois da refeição: _____

Me senti mal durante o dia?

Sim

Não

O que eu senti?

Fraqueza

Visão embaçada

Formigamento nas mãos ou pés

Outros: _____

Lembretes:

Folha de controle glicêmico

Data: ____/____/____

Teve alterações no tratamento?

Sim

Não

Nível da glicemia capilar :

• Antes da refeição: _____

• Depois da refeição: _____

Me senti mal durante o dia?

Sim

Não

O que eu senti?

Fraqueza

Visão embaçada

Formigamento nas mãos ou pés

Outros: _____

Lembretes:

Folha de controle glicêmico

Data: ____/____/____

Teve alterações no tratamento?

Sim

Não

Nível da glicemia capilar :

• Antes da refeição: _____

• Depois da refeição: _____

Me senti mal durante o dia?

Sim

Não

O que eu senti?

Fraqueza

Visão embaçada

Formigamento nas mãos ou pés

Outros: _____

Lembretes:

Folha de controle glicêmico

Data: ____/____/____

Teve alterações no tratamento?

Sim

Não

Nível da glicemia capilar :

• Antes da refeição: _____

• Depois da refeição: _____

Me senti mal durante o dia?

Sim

Não

O que eu senti?

Fraqueza

Visão embaçada

Formigamento nas mãos ou pés

Outros: _____

Lembretes:

REFERÊNCIAS

BIELEFELD, D.; GRAFENAUER, S.; RANGAN, A. The Effects of Legume Consumption on Markers of Glycaemic Control in Individuals with and without Diabetes Mellitus: A Systematic Literature Review of Randomised Controlled Trials. *Nutrients*, v. 12, n. 7, 17 jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Manual do pé diabético: estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica*. 1. ed. Brasília: DF, 2016. 62 p. ISBN 978-85-334-2361-9.

GNESIN, F. *et al.* Metformin monotherapy for adults with type 2 diabetes mellitus. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, v. 2020, n. 6, 2020.

GOYAL, R.; JIALAL, I.; CASTANO, M. Diabetes Mellitus Type 2 (Nursing). *In*: *StatPearls*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2022.

HALL, J. *et al.* Insulina, Glucagon e Diabetes Mellitus: Diabetes Mellitus. *In*: HALL, J. *Tratado de Fisiologia Médica*. 12. ed. [S. l.: s. n.], 2011. cap. 78, p. 999-1001.

HINKLE, J.; CHEEVER, H. *Tratado de Enfermagem Médico-Cirúrgica*. 14. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2020. 2219 p. v. 2. ISBN 978-85-277-3668-8.

KIM, J.; HUR, M. H. The Effects of Dietary Education Interventions on Individuals with Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 16, p. 8439, 10 ago. 2021.

REFERÊNCIAS

MOGHETTI, P. *et al.* Walking for subjects with type 2 diabetes: A systematic review and joint AMD/SID/SISMES evidence based practical guideline. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, v. 30, n. 11, p. 1882-1898, out. 2020.

NORONHA, J. A. F. *Fatores associados a alteração da percepção sensorial tátil nos pés de pacientes com diabetes mellitus*. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019.

PAMUNGKAS, R.; CHAMROONSAWASDI, K.; VATANASOMBOON, P. A Systematic Review: Family Support Integrated with Diabetes Self Management among Uncontrolled Type II Diabetes Mellitus Patients. *Behavioral Sciences*, v. 7, n. 4, p. 62, 15 set. 2017.

SHAH, S. Z. A. *et al.* Movement is Improvement: The Therapeutic Effects of Exercise and General Physical Activity on Glycemic Control in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Meta Analysis of Randomized Controlled Trials. *Diabetes Therapy: Research, Treatment and Education of Diabetes and Related Disorders*, v. 12, n. 3, p. 707-732, mar. 2021.

SHIFERAW, W. S. *et al.* Effect of educational interventions on knowledge of the disease and glycaemic control in patients with type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta analysis of randomised controlled trials. *BMJ open*, v. 11, n. 12, 9 dez. 2021.

ZHAO, X. *et al.* Effectiveness of combined exercise in people with type 2 diabetes and concurrent overweight/obesity: a systematic review and meta-analysis. *BMJ open*, v. 11, n. 10, p. 1-12, 2021.



DIABETES MELLITUS TIPO 2

INFORMAÇÕES SOBRE AUTOCUIDADO PARA ADULTOS E IDOSOS

SÉRIE **VALIDTE**

Validação de Tecnologias Educacionais em Saúde