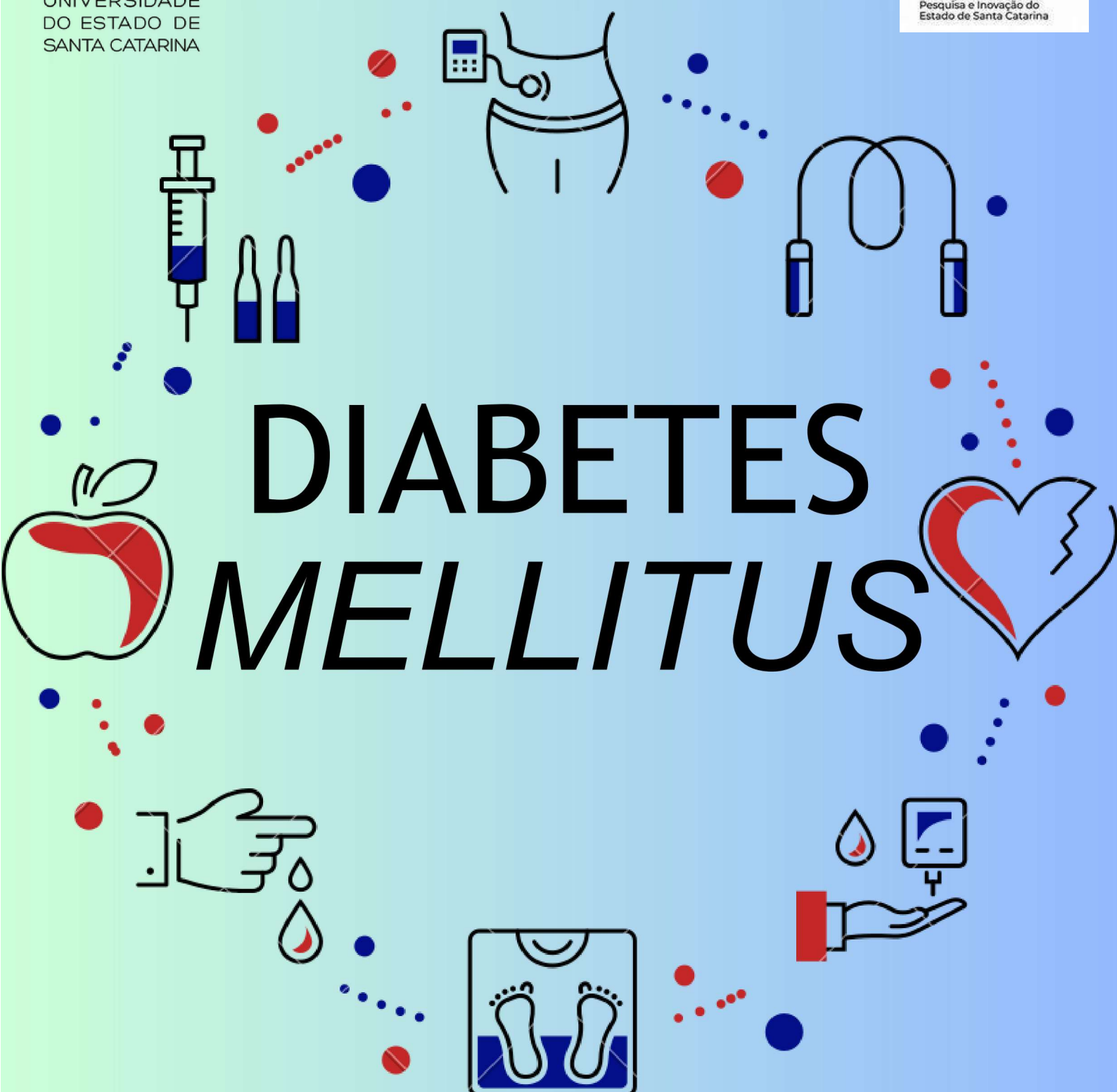




ficha catalográfica

C581d

Citadela, Júlia

Diabetes mellitus/ [recurso eletrônico]. Júlia
Citadela, Katrine Boddenberg, Patricia Daiane Zanine
Tomazelli; revisoras Elisangela Argenta Zanatta, Patricia
Daiane Zanini Tomazelli - Chapecó: edição do autor, 2023.
17 p.; il; 1 recurso online: il.

ISBN: 978-65-00-70098-5

1. diabetes mellitus - Cartilha. 2. Atenção primária.
I. Citadela, Júlia. II. Boddenberg, Katrine. III. Patricia Daiane
Zanine Tomazelli. IV. Universidade do Estado de Santa
Catarina. Mestrado Profissional em Enfermagem na Atenção
Primária à Saúde. V. Título.

CDD: 610.73

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Marilene dos Santos Franceschi
CRB-14/812
BU- CEO/UDESC

Organização e apoio

Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC

Reitor: Dr. Dilmar Baretta

Centro de Educação Superior do Oeste

Diretor ferial: Dr. Cleuzir da Luz

Departamento de Enfermagem

Chefe de Departamento: Me Lucineia Ferraz

Mestrado Profissional em Enfermagem na Atenção Primária à
Saúde - MPEAPS

Coordenadora: Dra. Edlamar Kátia Adamy

Autores:

Júlia Citadela

Katrine Boddenberg

Me Patricia Daiane Zanini Tomazelli

Revisão:

Dra. Elisangela Argenta Zanatta

Me Patricia Daiane Zanini Tomazelli

Sumário

APRESENTAÇÃO	04
O QUE É DIABETES <i>MELLITUS</i> ?	06
DIABETES <i>MELLITUS</i> TIPO 1	07
DIABETES <i>MELLITUS</i> TIPO 2	08
DIABETES <i>MELLITUS</i> fiESTACIONAL	09
DIABETES <i>MELLITUS</i> TIPO MODY/TIPO LADA	10
COMO CONTROLAR O DIABETES <i>MELLITUS</i>	11
REFERÊNCIAS	14
APOIADORES.....	16

Apresentação

O Diabetes *Mellitus* (DM) é um distúrbio metabólico que altera a fisiologia de proteínas, lipídios e carboidratos e se caracteriza por uma hiperglicemia persistente.

A responsável por controlar a glicose no organismo é a insulina, que é produzida pelo pâncreas. Essa condição é gerada devido a insuficiência ou falta da produção desses hormônios ou porque o organismo não consegue utilizá-la de forma eficiente (PRADO, 2022).

Com o objetivo de ajudar, principalmente, os adolescentes, a compreender melhor essa doença crônica foi desenvolvida esta cartilha com informações sobre: o que é DM e quais seus tipos.

Apresentação

Essa cartilha é um produto vinculado ao projeto de pesquisa “Desenvolvimento de tecnologias para a Consulta do Enfermeiro nas Redes de Atenção à Saúde”, contemplado pelo Edital CAPES/COFEN nº 8/2021 e vinculado ao Trabalho de Conclusão de curso da Enfermeira Patrícia Zanini Tomazelli intitulado Portal Educativo para Adolescentes com Diabetes Mellitus, produzido no âmbito do Mestrado Profissional em Enfermagem na Atenção Primária à Saúde da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).

Possui apoio financeiro da Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação de Santa Catarina (FAPESC), via editais CP 48/2021 e N° 48/2022 .

Diabetes *Mellitus*

O QUE É?

O DM é uma condição causada por vários fatores que levam o organismo a ter níveis de glicose (açúcar) acima do normal no sangue.



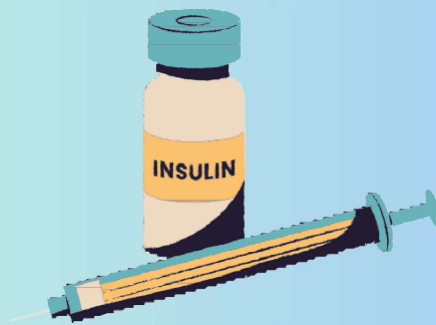
O nosso corpo é composto por um órgão chamado pâncreas que é responsável por produzir um hormônio chamado insulina.

A insulina controla a glicose, fazendo com que ela entre nas células gerando energia para o nosso organismo.

O DM acontece quando o pâncreas não consegue produzir insulina, produz uma quantidade insuficiente, ou, não consegue utilizá-la de forma eficaz.

Existem vários tipos, sendo o DM tipo 1 e tipo 2 os mais comuns.

Diabetes tipo 1



O diagnóstico do DM tipo 1, geralmente, ocorre na infância e adolescência, mas pode ocorrer na vida adulta.

DM tipo 1 não pode ser evitado, pois é causado por um processo autoimune, o que significa que o seu sistema imune (que é responsável por fazer a defesa contra agentes invasores) ataca as células Beta produtoras de insulina no pâncreas.

Devido a isso, o corpo produz baixos ou nenhum nível de insulina para ser liberado na corrente sanguínea. Por este motivo, as pessoas com diagnóstico de DM tipo 1 necessitam realizar a aplicação de insulina, como se fosse o pâncreas exercendo esse papel.

Diabetes tipo 2

O DM tipo 2, atinge pessoas adultas e vem crescendo devido ao aumento de peso e obesidade infantil. É responsável pela maioria dos casos.



Nesse tipo de DM, a hiperglicemia é o resultado da resistência à insulina ou quando as células Beta pancreáticas não conseguem produzi-la.

O DM tipo 2 está, geralmente, associado a falta de exercício físico, obesidade, má alimentação e envelhecimento.



Diabetes gestacional

Ocorre quando mulheres grávidas apresentam quadros de hiperglicemia (altos níveis de glicose no sangue) e recebem o diagnóstico pela primeira vez durante a gestação.



Isso ocorre devido aos hormônios placentários elevarem a concentração glicêmica para modular o crescimento fetal, o que acaba por inibir o gasto da glicose pelas células ocasionando uma hiperglicemia.

Após o parto, espera-se que os níveis glicêmicos da mulher se normalizem, devido a retirada da placenta (principal causadora do aumento de glicose).

Diabetes tipo MODY



Conhecido como diabetes familiar, é um subtipo que se manifesta de forma precoce e com transmissão autossômica dominante, ou seja, os filhos portadores dessa mutação, possuem 50% de chance de ser portador. Ocorre tanto em pessoas do sexo feminino quando do masculino, podendo estar presente em pelo menos três gerações.

Diabetes tipo LADA

Também conhecido como diabetes do adulto que ocorre geralmente após os 30 anos, é caracterizado pela destruição das células beta pancreáticas em decorrência ao processo autoimune, sendo que seu desenvolvimento é lento, o que pode dificultar o diagnóstico.

Como controlar o Diabetes *Mellitus*

Para auxiliar no processo de controle do DM é importante que sejam seguidas algumas práticas saudáveis. A alimentação adequada está no topo desta lista. A pirâmide alimentar é um ótimo guia para nortear o hábito de alimentação saudável.

O consumo de doce não precisa ser excluído do dia a dia, mas deve ser consumindo sempre com moderação!



Como controlar o Diabetes *Mellitus*

A pirâmide alimentar é dividida em quatro níveis, tendo como objetivo demonstrar de forma visual, a qual grupo pertence cada alimento, bem como a distribuição correta de porções diárias, para assim, alcançar uma alimentação adequada!



Grupo dos açúcares, doces, óleos e gorduras
1 a 2 porções por dia



Grupo das proteínas
1 a 2 porções por dia de carnes e legumes
3 porções por dia de leite e derivados



Grupo dos legumes, frutas e verduras
1 a 2 porções por dia



Grupo dos cereais, pães, massas e raízes
5 a 9 porções por dia

Como controlar o Diabetes *Mellitus*

É importante medir a glicose antes de realizar uma atividade física e evitar fazer exercício sem ter se alimentado, para que não ocorra uma hipoglicemia durante ou após a atividade!

A prática de exercícios físicos ajuda a controlar a glicose, pois ela incentiva as células musculares a trabalharem e, assim, as células absorvem melhor a glicose sem necessitar da insulina, ou seja, o próprio corpo faz com que a glicose diminua.



REFERÊNCIAS

BERNARDO, L. S.; DA SILVA, R. L. F.; SPARAPANI, V. C.; C. NASCIMENTO, L.; FONSECA, L. M. F. Você sabe o que é diabetes mellitus tipo 1?: Cartilha educativa sobre Diabetes Mellitus tipo 1 para a criança e sua família. [201-?]. Disponível em: <https://gruposdepesquisa.eerp.usp.br/gpecca2/wp-content/uploads/2014/06/Cartilhadiabetes1.pdf> . Acesso em: 24 nov. 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde. Diabetes (diabetes mellitus). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes/diabetes>. Acesso em: 18 nov. 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde. Hiperglicemia aguda sintomática. Disponível em: [https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-\(DM2\)-no-adulto/unidade-de-atencao-primaria/dm2-aguda/hiperglicemia/sintomatica/](https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-(DM2)-no-adulto/unidade-de-atencao-primaria/dm2-aguda/hiperglicemia/sintomatica/). Acesso em: 24 nov. 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde. Hipoglicemia. Disponível em: [https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-\(DM2\)-no-adulto/unidade-de-atencao-primaria/dm2-aguda/hipoglicemia/#pills-manejo-inicial](https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-(DM2)-no-adulto/unidade-de-atencao-primaria/dm2-aguda/hipoglicemia/#pills-manejo-inicial). Acesso em: 24 nov. 2022.

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. IDF Diabetes Atlas 10th edition 2021. Disponível em: <https://diabetesatlas.org/2022-reports/>.

MARTINS, F. R.; HEINEN, R. C.; COSTA, E. C. R. importância do teste oral de tolerância à glicose para o diagnóstico de diabetes gestacional e prevenção de suas complicações para a mãe e para o feto. Revista Multidisciplinar em Saúde, v. 3, n. 4, 2022. <https://doi.org/10.51161/rem/3576>.

REFERÊNCIAS

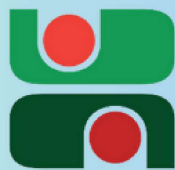
REZENDE, S.A.O.; REIS, J.S.; RIBEIRO, H.S. Desmistificando a alimentação do aluno com diabetes nas escolas. Instituto de Ensino e Pesquisa Santa Casa BH. [2019?] Disponível em: <https://diabetes.org.br/wp-content/uploads/2021/11/cartilha-ead.pdf>. Acesso em 20 jan. 2023.

RODACKI, M. T; fiABBAY M. Classificação do diabetes. Disponível em: <https://diretriz.diabetes.org.br/classificacao-do-diabetes/>. Acesso em: 24 jan. 2023

RODACKI, M.; et al., Classificação do diabetes. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2022). DOI: 10.29327/557753.2022-1.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020 [Internet]. São Paulo (SP); 2019. p. 11-19. [acesso em 20 Nov 2022]. Disponível em: <https://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2020/02/Diretrizes-Sociedade-Brasileira-de-Diabetes-2019-2020.pdf>.

APOIADORES



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA



fapesc

Fundação de Amparo à
Pesquisa e Inovação do
Estado de Santa Catarina