

Elaborado por: Júlia Citadela e Katrine Boddenberg

Revisado por: Elisangela Argenta Zanatta e Patricia Zanini Tomazelli



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.



Sumário

O QUE É DIABETES MELLITUS?	04
DIABETES MELLITUS TIPO 1	05
DIABETES MELLITUS TIPO 2	06
DIABETES MELLITUS GESTACIONAL	07
DIABETES MELLITUS TIPO MODY/TIPO LADA	08
COMO CONTROLAR O DIABETES MELLITUS	09
REFERÊNCIAS	12
INFORMAÇÕES ADICIONAIS	14

Diabetes Mellitus

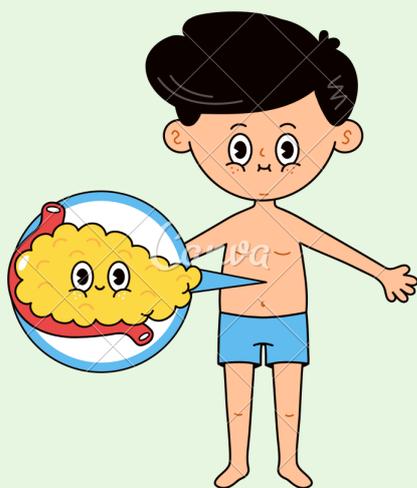
O QUE É?

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.

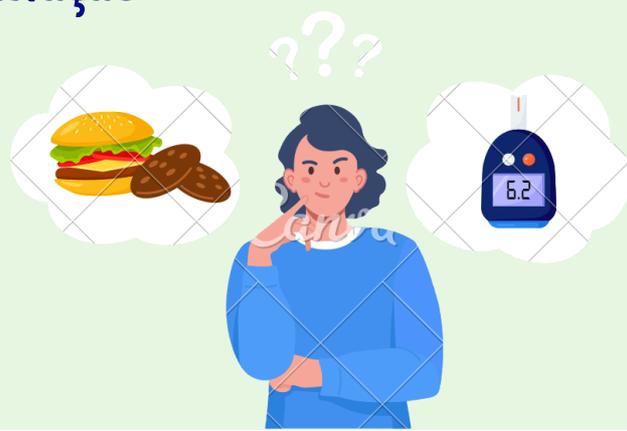
Diabetes tipo 2

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; GABBAY 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>.



**Roteiro elaborado por: Júlia Citadela e Katrine Boddenberg -
Acadêmicas do Curso de Graduação em Enfermagem UDESC
CEO**

**Revisado por: Patricia Zanini Tomazelli - Mestranda do Mestrado
Profissional em Enfermagem na Atenção Primária à Saúde e
Prof. Dra Elisangela Argenta Zanatta - Orientadora**