

GUIA  
RÁPIDO

MINISTÉRIO DA SAÚDE

# AUTOCUIDADO EM SAÚDE

LITERACIA PARA A SAÚDE DE PESSOAS  
COM DIABETES MELLITUS TIPO 2



VENDA  
PROIBIDA

BRASÍLIA — DF  
2022

# SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>CONHECENDO O DIABETES MELLITUS TIPO 2</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>SOU UMA PESSOA COM DIABETES MELLITUS TIPO 2, E AGORA?</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>QUAIS MUDANÇAS PROMOVER?</b>	<b>13</b>
<b>4</b>	<b>COMO A LITERACIA PARA A SAÚDE CONTRIBUI PARA O AUTOCUIDADO?</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>QUER SABER MAIS?</b>	<b>17</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>18</b>



1

2

3

4

5



# Conhecendo o Diabetes Mellitus tipo 2



O Diabetes Mellitus (DM) do tipo 2 é uma condição de saúde crônica definida como um conjunto de alterações metabólicas caracterizadas por níveis sustentadamente elevados de glicemia, decorrentes da deficiência na produção de insulina ou de sua ação.

---

COM A PERDA PROGRESSIVA DA SECREÇÃO DA INSULINA, OU RESISTÊNCIA À SUA AÇÃO, O ORGANISMO APRESENTA DIFICULDADE PARA TRANSFORMAR A GLICOSE EM ENERGIA, CAUSANDO AUMENTO NOS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE, DEFINIDO COMO HIPERGLICEMIA.





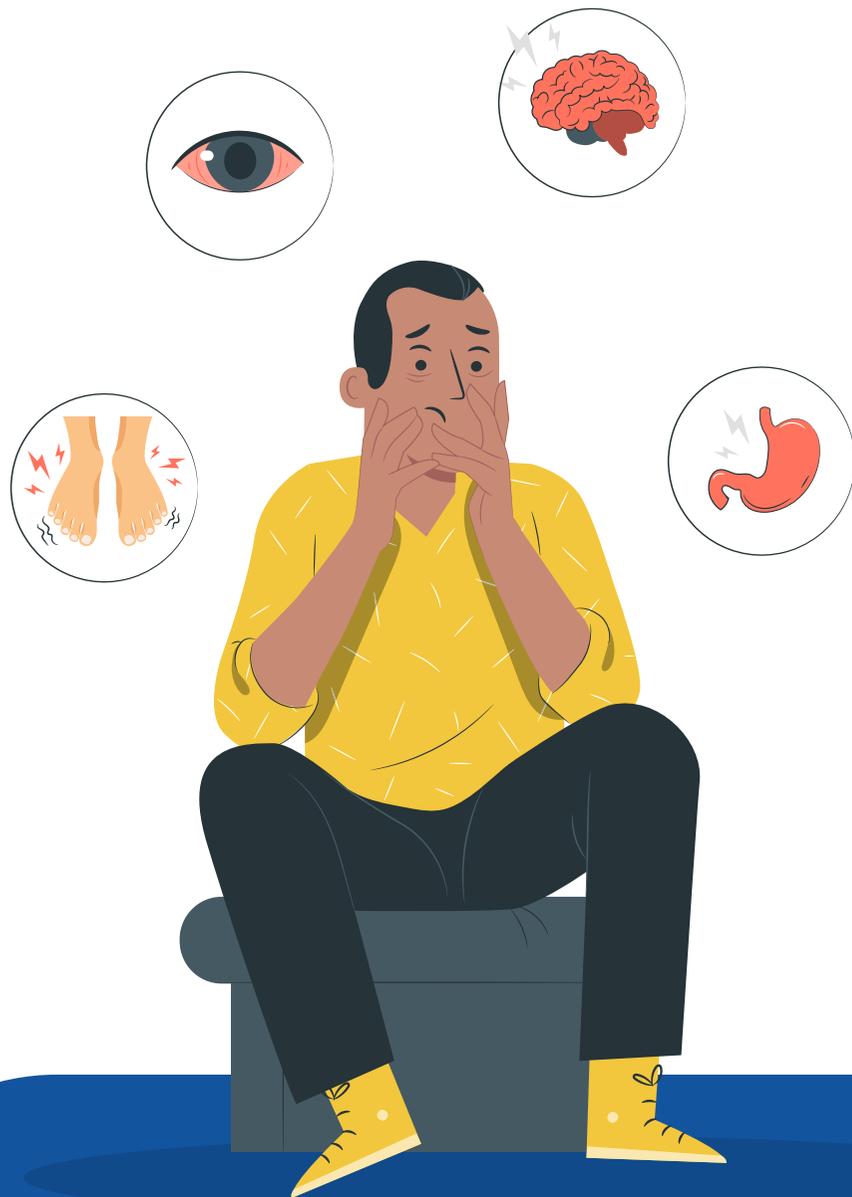
1

2

3

4

5



Se os níveis de glicose não forem adequadamente controlados, poderá haver danos a órgãos alvo e complicações como as doenças do coração, dos olhos, dos rins, do cérebro, dos vasos sanguíneos e a diminuição da sensibilidade nos pés, comprometendo significativamente a qualidade de vida (BRASIL, 2020b).

Já o Diabetes Mellitus tipo 1 (DM1), diagnosticado principalmente na infância e adolescência, é caracterizado pela destruição das células do pâncreas, levando à deficiência absoluta de insulina, tornando-se essencial o uso desse hormônio como tratamento para prevenir cetoacidose, coma, comprometimento vascular e até mesmo a morte (BRASIL, 2019).



1

2

3

4

5



## Como é feito o diagnóstico?

O DM tipo 2 costuma ser assintomático e é mais frequente em adultos, a partir dos 40 anos de idade, principalmente em pessoas com obesidade, que possuem comportamento sedentário, alimentação inadequada e não saudável e que têm outras pessoas da família com diagnóstico de diabetes (BRASIL, 2020b).

O DIAGNÓSTICO, MUITAS VEZES, É FEITO A PARTIR DO ACOMPANHAMENTO OFERTADO NOS SERVIÇOS DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE, POR MEIO DE EXAMES DE ROTINA EM INDIVÍDUOS ASSINTOMÁTICOS, OU DURANTE UM EVENTO AGUDO, COMO INFECÇÕES, EVENTOS CARDIOVASCULARES OU CIRURGIAS. QUANDO APRESENTAM AUMENTO DA SEDE, SENTEM MAIS VONTADE DE URINAR E PERDEM PESO SEM EXPLICAÇÃO, É PRECISO PROCURAR UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE PARA QUE SEJA REALIZADA UMA INVESTIGAÇÃO CLÍNICA DO QUADRO.





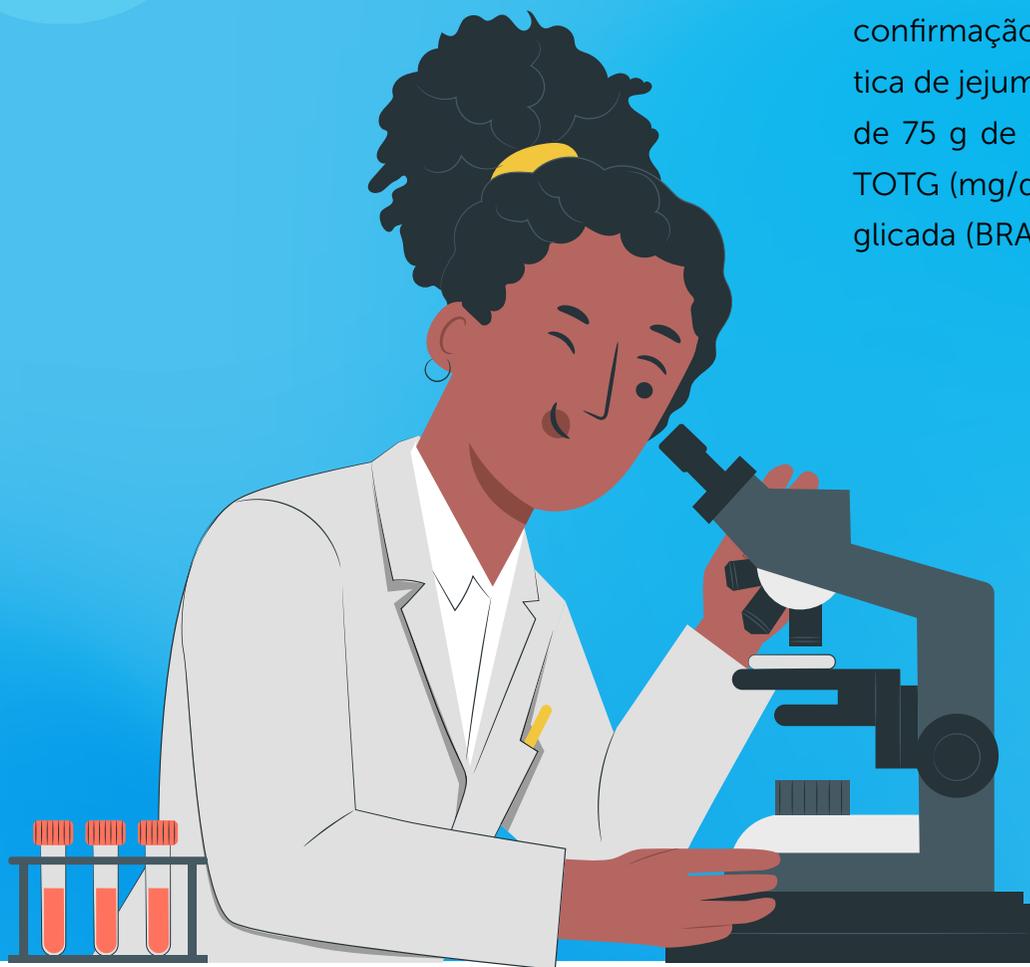
1

2

3

4

5



Na ocasião, poderão ser solicitados diferentes exames para confirmação diagnóstica. Entre eles estão a glicemia plasmática de jejum, glicemia plasmática após 2h da sobrecarga oral de 75 g de glicose – Teste Oral de Tolerância à Glicose – TOTG (mg/dL), glicemia em qualquer horário e hemoglobina glicada (BRASIL, 2020a).



1

2

3

4

5



7

Os valores para diagnóstico de DM tipo 2, conforme o exame laboratorial realizado, são descritos abaixo:

**Glicemia plasmática de jejum:** Maior ou igual a 126 mg/dL em duas ocasiões.

**Glicemia após 2h da sobrecarga oral de 75 g de glicose / teste oral de tolerância à glicose-TOTG:** Maior ou igual a 200 mg/dL.

**Glicemia aleatória colhida em qualquer momento do dia:** Maior ou igual a 200 mg/dL com sintomas de hiperglicemia.

**Hemoglobina glicada:** Maior ou igual a 6,5%.

*Observação: Quando a glicemia de jejum estiver entre 100 e 125 mg/dL ou o teste oral de tolerância à glicose entre 140 e 199 mg/dL é um sinal de alerta, pois esses valores são considerados como pré-diabetes, mesmo não apresentando os sinais e sintomas clássicos de diabetes.*

Em relação à prevalência do diabetes mellitus, a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019 demonstrou que a condição foi autorreferida por 7,7% dos indivíduos entrevistados com 18 anos ou mais, o que corresponde a uma estimativa de 12,3 milhões de brasileiros acometidos pelo diabetes no Brasil (IBGE, 2020). E dados da Federação Internacional de Diabetes (International Diabetes Federation) apontam para uma estimativa de 15,7 milhões de casos no Brasil no ano de 2021, ocupando o sexto lugar entre os países com o maior número de casos estimados (IDF, 2021).

**12,3**

MILHÕES DE BRASILEIROS  
ACOMETIDOS PELO  
DIABETES NO BRASIL,  
EM 2019

**15,7**

MILHÕES DE CASOS  
NO BRASIL NO ANO  
DE 2021



1

2

3

4

5

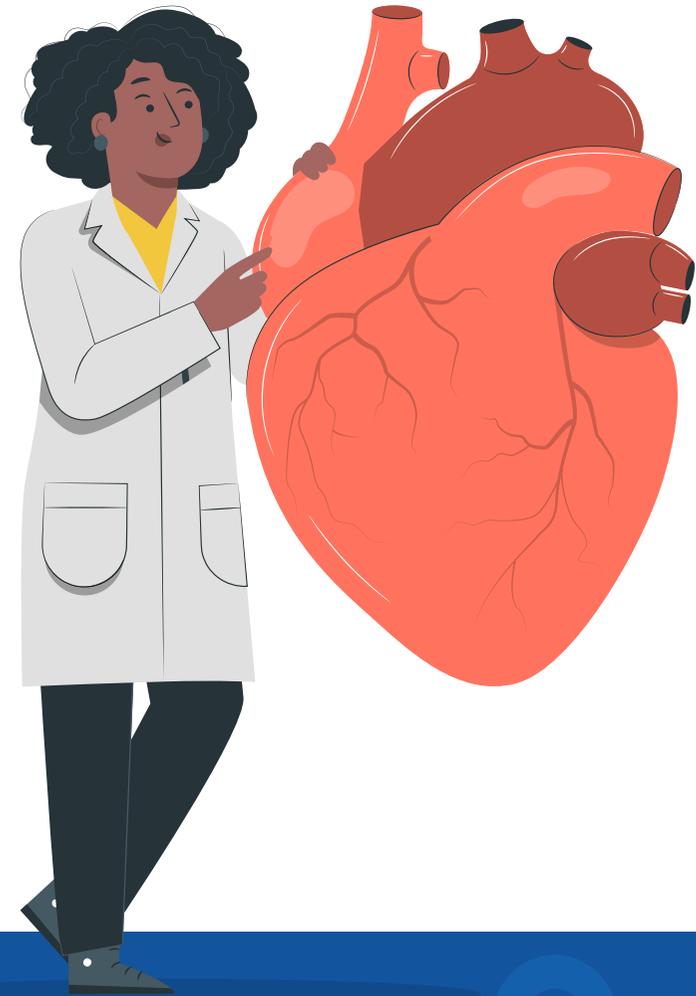


8

Quando o DM é associado às doenças respiratórias, do coração, dos vasos sanguíneos e ao câncer, torna-se responsável por 80% dos casos de morte por doenças (BRASIL, 2020b). É, portanto, uma condição crônica de alta prevalência e mortalidade que requer cuidado permanente.

---

O CONTROLE E A PREVENÇÃO DE COMPLICAÇÕES DO DM TIPO 2 CONSTITUEM-SE COMO IMPORTANTES DESAFIOS PARA OS GESTORES EM SAÚDE, PROFISSIONAIS DE SAÚDE, SOCIEDADE E FAMILIARES MANTEREM O BEM-ESTAR E A QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS ACOMETIDAS PELO DIABETES E DIMINUÍREM OS GASTOS EXCESSIVOS PARA OS TRATAMENTOS E REABILITAÇÃO.





1

2

3

4

5



9

Na Figura a seguir, estão descritas algumas atribuições que esses partícipes poderão desenvolver em prol da saúde da pessoa com DM tipo 2.

#### PARTÍCIPES NO CUIDADO DA PESSOA COM DM

#### ATRIBUIÇÕES



#### Gestores de Saúde

- > Elaborar orientações;
- > Realizar planejamento para implementar ações de promoção dos cuidados, tratamento, reabilitação e prevenção de incapacidades;
- > Assumir os recursos financeiros e a aquisição de materiais necessários para a realização das ações.



#### Profissionais de Saúde

- > Desenvolver ações de educação em saúde, consultas, exames de rastreamento da doença, diagnóstico e acompanhamento.



#### Sociedade

- > Divulgar as informações sobre a doença e as medidas preventivas nos diferentes meios de comunicação, tornando-se corresponsáveis junto aos gestores e profissionais de saúde.



#### Família

- > Assumir os cuidados diretos no ambiente domiciliar para evitar o surgimento da doença e/ou diminuir suas consequências e apoiar a pessoa com DM para o autocuidado.



1

2

3

4

5



O autocuidado, além de ser importante para a prevenção e controle do DM, é um item fundamental para a adesão ao tratamento, redução de complicações do DM e resultados significativos em saúde. Quando a pessoa que tem essa condição de saúde realiza ações de promoção da saúde como alimentação saudável, uso adequado dos medicamentos prescritos, atividade física, sono adequado, equilíbrio emocional, monitorização da glicemia, cuidado com os pés, consultas e exames, há maior chance de controle dos sintomas e complicações e essa pessoa passa a conviver com a doença de forma mais adaptada e com qualidade de vida (PORTELA *et al.*, 2022).



É possível que a pessoa com DM realize mudanças no seu estilo de vida a partir dos novos cuidados que visam a promoção da saúde e a prevenção de complicações. Para tanto, é preciso que ela tenha acesso às informações sobre a condição de saúde, perceba que é possível controlá-la, saiba reconhecer os sinais de alerta para complicações e saiba enfrentar as dificuldades causadas pela condição. Com essa visão, ela poderá tomar decisões mais assertivas e ter resultados benéficos para sua saúde física e mental, além de uma melhor qualidade de vida.

---

É ESSENCIAL O APOIO DAS REDES SOCIAIS ENVOLVIDAS, COMO A FAMÍLIA, AMIGOS E PROFISSIONAIS DE SAÚDE, QUE JUNTOS PODERÃO ESTABELECEM PRIORIDADES E FAVORECER A MOTIVAÇÃO PARA QUE A PESSOA COM DM POSSA RECONHECER, ACEITAR E SE PREPARAR PARA O AUTOCUIDADO.



1

2

3

4

5



11

# Sou uma pessoa com Diabetes Mellitus, e agora?



Seja no início ou em estágio avançado do diabetes, a adoção de novos comportamentos estará no plano de cuidado recomendado em conjunto com os profissionais de saúde. No entanto, a adesão ao novo estilo de vida nem sempre acontece de forma breve, o que poderá influenciar no avanço do DM.

Os profissionais de saúde da Atenção Primária à Saúde (APS) que acolhem, diagnosticam e tratam as pessoas com DM no âmbito do SUS, devem desde o início do acompanhamento, construir vínculos na relação com essas pessoas utilizando-se de diálogo, respeito e confiança. Com esse tipo de relação é possível uma adesão ao tratamento mais eficaz, além de ampliar o conhecimento e ser base de decisões nos cuidados em saúde.

Cabe aos profissionais da APS promoverem ações de controle, prevenção e manejo de complicações advindas do DM tipo 2, conforme descritas na figura a seguir.



1

2

3

4

5



## Promoção da saúde com foco às mudanças no estilo de vida

- > Ofertar atividades de promoção da saúde;
- > Motivar para as práticas de vida saudável;
- > Incentivar para a suspensão dos hábitos de vida não saudáveis, como tabagismo, etilismo e estresse.



## Controle, prevenção e manejo de complicações

- > Realizar o controle da glicemia;
- > Explicar sobre o uso de medicamentos prescritos (oral ou insulina), indicação, doses, horários, efeitos desejados e colaterais;
- > Orientar sobre o uso da insulina, o modo correto de como reutilizar agulhas e o planejamento de rodízio dos locais de aplicação para evitar complicações;
- > Orientar sobre a condução de cuidados na presença de sinais de hipoglicemia e hiperglicemia;
- > Solicitar e avaliar os exames previstos no protocolo assistencial;
- > Prevenir e identificar as complicações agudas e crônicas;
- > Compartilhar o cuidado com os serviços de saúde de maior complexidade quando necessário.



1

2

3

4

5



13

# Quais mudanças promover?



Com a presença de DM tipo 2 é preciso ter uma vida mais saudável. É fundamental para a promoção da saúde e prevenção de complicações adotar os comportamentos descritos na figura abaixo:





1

2

3

4

5



14



### Recomendações alimentares para pessoas com DM tipo 2

Limitar a ingestão de alimentos ultraprocessados, ricos em gordura saturada e sal/açúcar de adição. Dar preferência aos alimentos grelhados, assados, cozidos no vapor ou crus, de origem vegetal *in natura* e minimamente processados como verduras, frutas, legumes e leguminosas. Recomenda-se a ingestão de azeite de oliva, consumo baixo a moderado de peixes, aves, ovos, laticínios e consumo baixo de carnes vermelhas.



### Recomendações de atividade física para pessoas com DM tipo 2

Praticar, pelo menos, 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana. Atividades sugeridas: caminhadas, andar de bicicleta, natação, dança e outras atividades que não estejam contraindicadas pela sua condição (BRASIL, 2021).



1

2

3

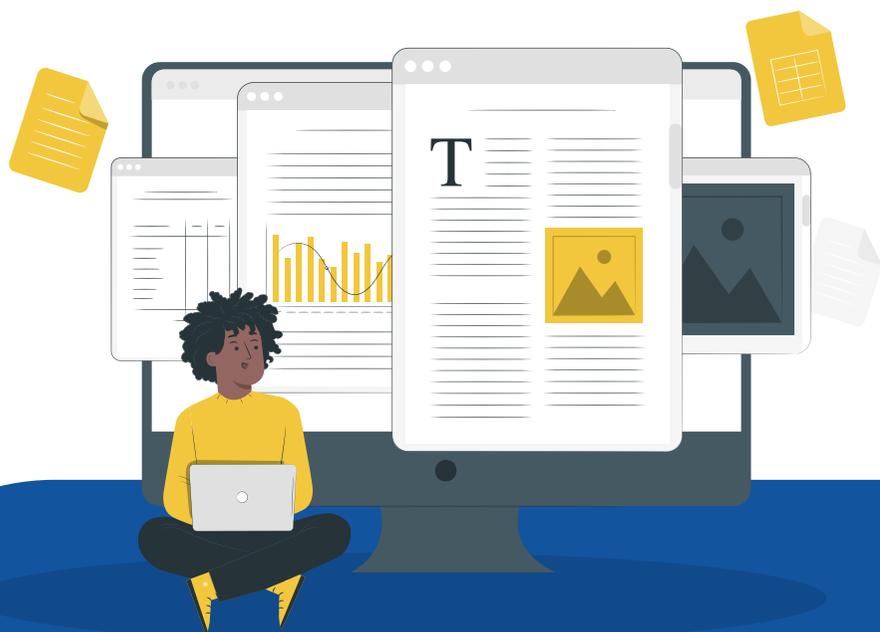
4

5



15

# Como a Literacia para a Saúde contribui para o autocuidado?



DM tipo 2, por ser uma condição crônica, exige que a pessoa receba informações para promover, manter e tomar as decisões para a saúde. Assim sendo, a Literacia para a Saúde (LS), que é essa capacidade para compreender as informações de saúde e tomar atitudes em prol da saúde, vai sendo adquirida ao longo do acompanhamento nos serviços de saúde. Quando a LS está presente, percebe-se que há melhores resultados, menor utilização dos serviços de saúde e redução com os gastos nos serviços de saúde (BATISTA *et al.*, 2020).

A comunicação e as fontes de informações adquiridas são essenciais para que a LS promova resultados benéficos para o autocuidado. O acesso aos livros, manuais, cartilhas educativas, sites e redes sociais virtuais que abordam o assunto são essenciais para que a LS tenha resultados benéficos para o autocuidado. Lembrar que os materiais educativos consultados deverão ter procedências confiáveis para não comprometer a qualidade do aprendizado e as informações adequadas para o autocuidado.



1

2

3

4

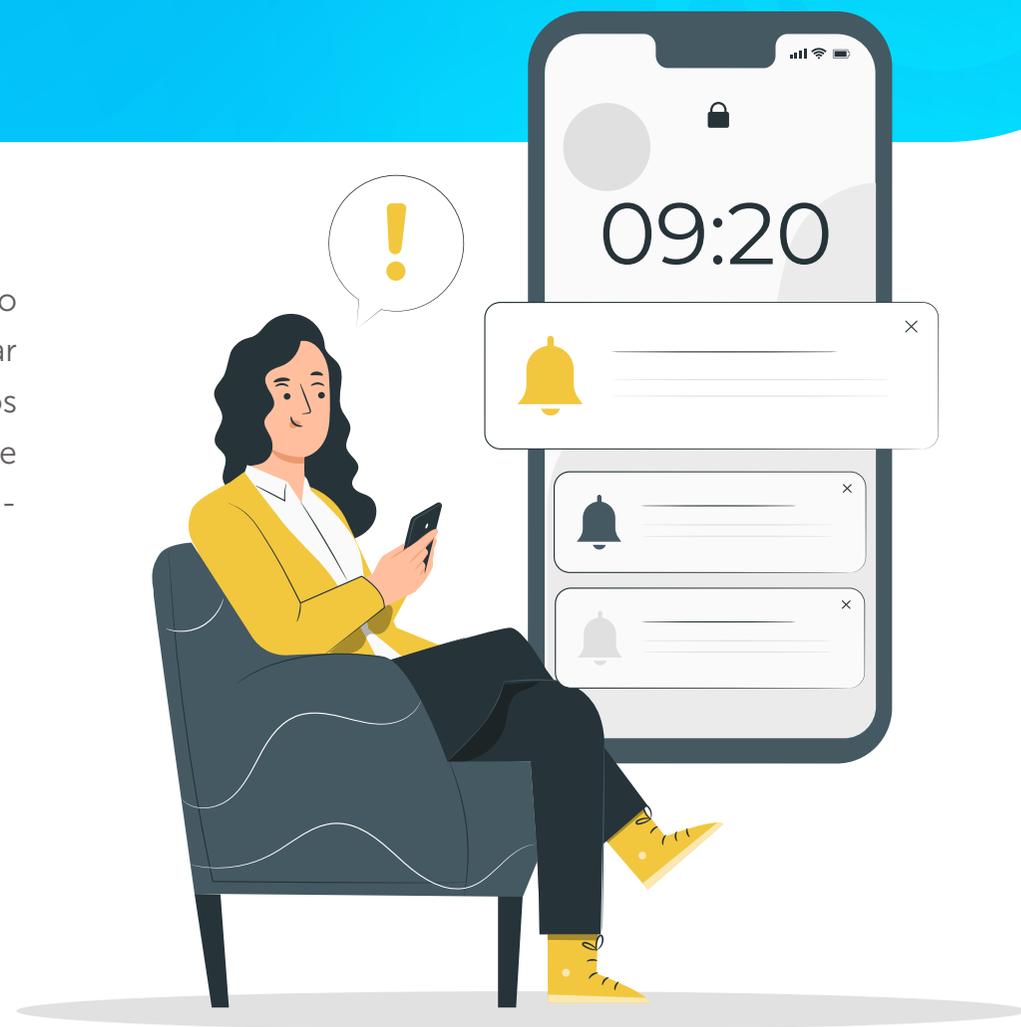
5



16

Os profissionais da APS poderão também oportunizar o esclarecimento das dúvidas, utilizar estratégias para ajudar no tratamento como uso de aplicativos, alarmes, desenhos e outras, possibilitar o plano de tratamento compartilhado e apoiar nos momentos de angústias, medos e ansiedades causadas por essa condição crônica de saúde.

**—**  
**AÇÕES DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE E RODAS DE CONVERSA TAMBÉM PODEM SER IMPLEMENTADAS PARA A ESCUTA, ORIENTAÇÃO E ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS, POSSIBILITANDO QUE AS PESSOAS ACESSEM AS INFORMAÇÕES, COMPREENDAM, REFLITAM E UTILIZEM-NAS QUANDO FOREM TOMAR DECISÕES VOLTADAS PARA O AUTOCUIDADO.**





1

2

3

4

5



# Quer saber mais?

Acesse os links abaixo:



## LIGADO EM SAÚDE - DIABETES

[Clique aqui.](#)



## LINHAS DE CUIDADO

[Clique aqui.](#)



## GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

[Clique aqui.](#)



1

2

3

4

5



18

# Referências

BATISTA, M. J. *et al.* Tradução, adaptação transcultural e avaliação psicométrica da versão em português (brasileiro) do 14-item Health Literacy Scale. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2847-2857, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) no adulto (Primeira Versão)**. Brasília, DF: MS, 2020a.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria Conjunta nº 17, de 12 de novembro de 2019. Aprova o Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Diabetes Mellitus Tipo 1. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, n. 220, p. 107, 13 nov. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Diabetes Mellitus Tipo 2**. Brasília, DF: MS, 2020b.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus**. Brasília, DF: MS, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, DF: MS, 2021.

IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde**: 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. **IDF Diabetes Atlas**. 10th Edition. 2021.

PORTELA, R. A. *et al.* Diabetes mellitus type 2: factors related to adherence to selfcare. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, n. 4, p. e20210260, 2022.

**Conte-nos o que pensa sobre esta publicação**

**Clique aqui e responda a pesquisa!**

# DISQUE SAÚDE 136

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde

[bvsmms.saude.gov.br](http://bvsmms.saude.gov.br)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

