

## 9 NTA ALUNOS

ALCIONE RODRIGUES  
JANAÍNA VIEIRA  
LETÍCIA CARVALHO  
RAYNA YASMIN

### Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Diabetes (diabetes mellitus). Brasília. Disponível em: Diabetes (diabetes mellitus) — Ministério da Saúde.

Acesso em: 27 mar. 2025.

MORO, Antônio Renato Pereira; IOP, Rodrigo da Rosa; SILVA, Franciele Cascaes da; GUTIERRES FILHO, Paulo José Barbosa. Efeito do treinamento combinado e aeróbio no controle glicêmico no diabetes tipo 2.

**Fisioterapia em Movimento**, v. 25, n. 2, p. 162-171, 2012.

DOI: 10.1590/S0103-51502012000200018.

FONSECA, Maria da Silva. A educação como prática de liberdade. **Revista Brasileira de Educação**, São Paulo, v. 17, n. 54, p. 100-113, dez. 2012. DOI:

<https://doi.org/10.1590/S0103-51502012000400007>.

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE. Cartilha educativa Programa Viva a Vida com Diabetes na cidade de São Paulo. São Paulo, 2022.

GIRÃO, Ana et al. Diabetes Mellitus tipo II: diagnóstico, tratamento e testes laboratoriais. **Ensaio USF**.

Disponível em:

<https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:US:03cc012e-704e-4c90-8c50-1d6344339786>. Acesso em: 9 mar. 2025.



Alcione Conceição Rodrigues  
Janaína Vieira da Costa  
Letícia Carvalho Oliveira  
Rayna Yasmin Rodrigues Pinho  
Diego Sarmento de Sousa (orientador)



## CARDIOPREVENÇÃO: Diabetes Mellitus

SANTARÉM  
2025



## O que é a Diabetes?

A Diabetes é uma doença desencadeada pela produção escassa ou má absorção de insulina

## O que é insulina?

A insulina é um hormônio que atua regulando a glicose no sangue, através da quebra e transformação da glicose (açúcar) em energia.

## Quais são os tipos?

Diabetes tipo 1: que possui caráter hereditário e crônico;

Diabetes tipo 2: se manifesta quando, o organismo, não utiliza a insulina de forma eficiente;

Diabetes gestacional: ocorre durante a gestação, quando as taxas de glicose no sangue ficam elevadas.



## Qual o papel da fisioterapia?



\*Educação e saúde;



\*Avaliação e prescrição de exercícios



\*Exercícios aeróbicos



\*Tratamento de úlceras



## Qual o tratamento?

### Tratamento medicamentoso

Através de orientação médica, são utilizados medicamentos para tratar a Diabetes Mellitus.

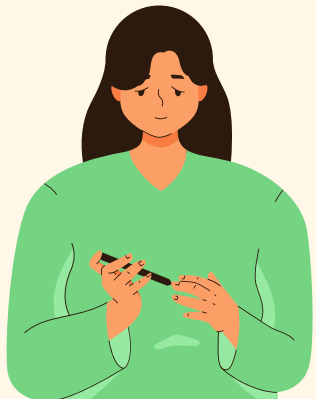
Além disso, também são tratadas doenças adjacentes como Hipertensão.

### Tratamento não medicamentoso

Mudança de hábitos;

Adaptação para uma alimentação saudável e nutritiva;

Prática de exercício físico



Nesta cartilha, vamos focar na Diabetes do tipo 2.



## Quais são as causas?

Se relacionam com o estilo de vida dos pacientes, dentre elas estão:

- \*Alimentação inadequada;
- \* Sedentarismo;
- \*Sobrepeso;
- \*Altas taxas de triglicerídeos no sangue;
- \*Hipertensão arterial.



## Quais os sinais de alerta?



\*Fome constante;



\*Sede constante;



\*Formigamento nas mãos e pés;



\*Visão embaçada

## Como prevenir?



\*Alimentação saudável



\*Prática de atividade física



\*Redução do estresse