

Autores:
Débora Nunes de Deus Barros e Vinícius Carvalho Brito Leite

Orientadores:
Emanuella Pinheiro de Farias Bispo e Vivianne de Lima Biana Assis

Aprender é cuidar: viva com saúde e controle o diabetes todos os dias



Alimentação é a sua melhor amiga

- Faça refeições regulares e equilibradas.
- Prefira frutas, verduras, legumes e alimentos integrais.
- Evite açúcares, frituras e alimentos industrializados.
- Beba muita água ao longo do dia.
- Aprenda novas receitas saudáveis e saborosas nas redes sociais.

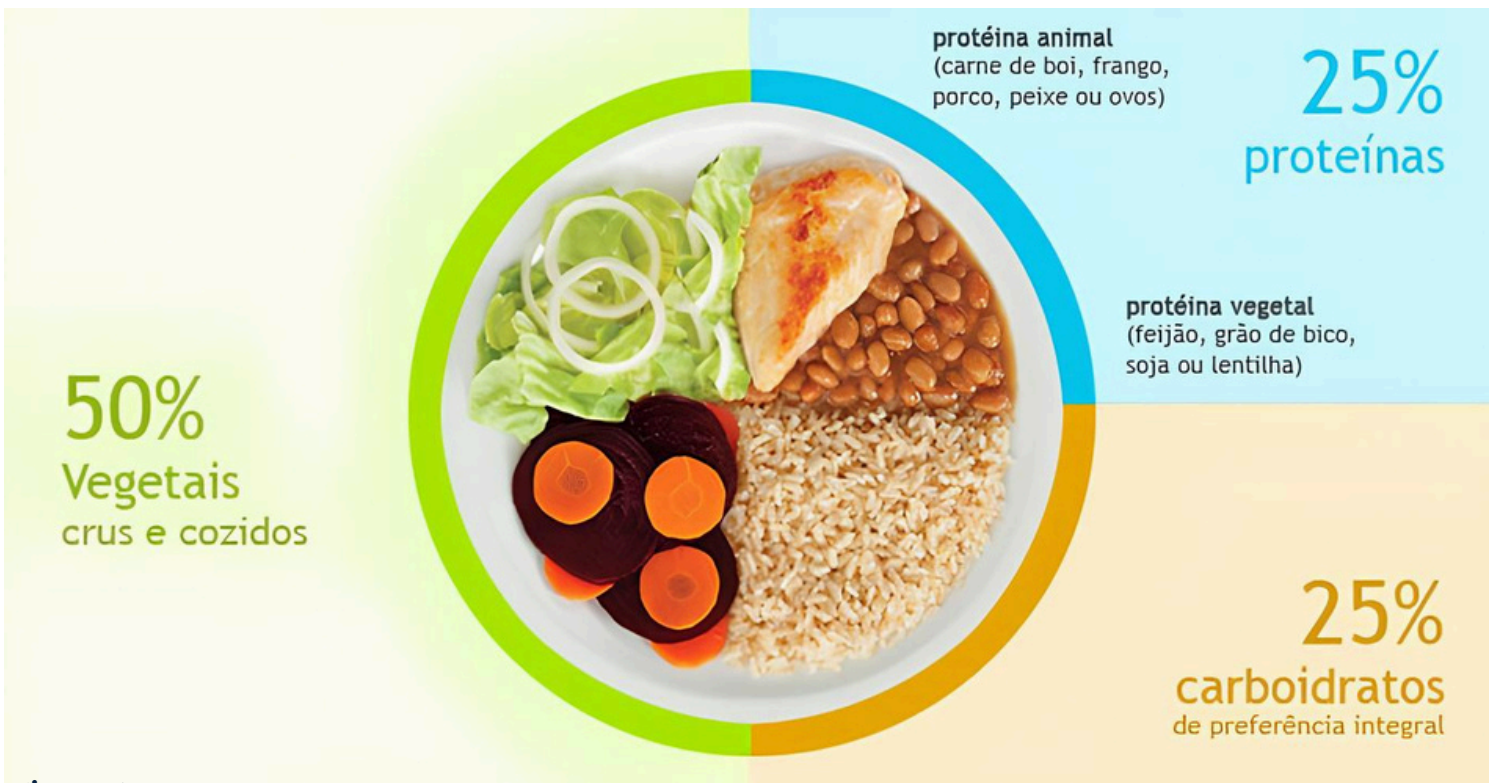
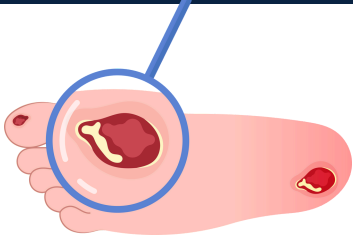


Figura 1.



Previna o pé diabético

- Olhe seus pés todos os dias, até a sola (use um espelho se precisar).
- Lave e seque bem, principalmente entre os dedos.
- Passe hidratante, mas não entre os dedos.
- Evite andar descalça
- Use meias limpas e sapatos confortáveis.
- Se aparecer ferida, bolha ou machucado, procure a unidade de saúde.



Figura 2.



Aprenda nas redes sociais

- @bettoauge
- @ritalobo
- @alecrimbaiano
- @portaldrauziovarella
- @sophiederam



Medicação e monitoramento

- Tome os remédios e a insulina nos horários certos.
- Nunca altere as doses sem orientação médica.
- Guarde a insulina corretamente (na geladeira, mas não no congelador).
- Mantenha um registro do açúcar no sangue e de sintomas.
- Use aplicativos para lembrar horários e acompanhar o controle.

REFERÊNCIAS:

- BUS, Sicco A.; SACCO, Isabel C. N.; MONTEIRO-SOARES, Matilde; RASPOVIC, Anita; PATON, Joanne; RASMUSSEN, Anne; LAVERY, Lawrence A.; VAN NETTEN, Jaap J. Guidelines on the prevention of foot ulcers in persons with diabetes (IWGDF 2023 update). Diabetes Metabolism Research and Reviews, 2024, e3651. DOI: <https://doi.org/10.1002/dmrr.3651>.
- Fascículo 2 Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da população idosa [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
- NICE. Type 2 diabetes in adults: management. Nice guideline. Disponível em: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng28/chapter/Recommendations#dietary-advice-and-bariatric-surgery>. 2022.
- Silvia Ramos, Letícia Fuganti Campos, Deise Regina Baptista Maristela Strufaldi, Daniela Lopes Gomes, Débora Bohnen Guimarães, Débora Lopes Souto, Marlice Marques, Sabrina Soares de Santana Sousa, Márcio Lauria, Marcello Bertoluci e Tarcila Ferraz de Campos. Terapia Nutricional no Pré-Diabetes e no Diabetes Mellitus Tipo 2. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2023). DOI: 10.29327/5238993.2023-8, ISBN: 978-85-5722-906-8
- Unimed-BH. Como montar um prato saudável e completo: guia básico. Viver Bem. 29 jun. 2021. Atualizado em 14 mar. 2024. Disponível em: <https://viverbem.unimedbh.com.br/qualidade-de-vida/prato-saudavel/>. Acesso em: 08 nov. 2025. (Figura 1)
- AM. O que é um pé diabético? - Centro de Medicina Hiperbárica em Fortaleza. Disponível em: <https://centrodemedicinahiperbarica.com/o-que-e-um-pe-diabetico/>. Acesso em: 15 nov. 2025. (Figura 2)