



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ

GUIA PRÁTICO: **DIABETES** NA SAÚDE DO HOMEM

Autores

Manuelle de Paula Pina da Silva
Vinícius Quintanilha Sales Marques
Biatriz Araújo Cardoso Dias
George Alberto da Silva Dias

2025

Autores
Manuelle de Paula Pina da Silva
Vinícius Quintanilha Sales Marques
Biatriz Araújo Cardoso Dias
George Alberto da Silva Dias



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons -
Atribuição - Não Comercial - CompartilhaIgual.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade do Estado do Pará

G943 Guia prático: diabetes na saúde do homem / Manuelle de Paula Pina da Silva; Vinícius Quintanilha Sales Marques; Biatriz Araújo Cardoso Dias; George Alberto da Silva Dias (Orgs.). -- Belém-PA: Curso Fisioterapia/UEPA, 2025. 15 p. : il.

Inclui bibliografias

ISBN: 978-65-01-96543-7

1. Diabetes. 2. Saúde do homem. 3. Hábitos de saúde. 4. Saúde pública. I. Silva, Manuelle de Paula Pina da. II. Marques, Vinícius Quintanilha Sales. III. Dias, Biatriz Araújo Cardoso. IV. Dias, George Alberto da Silva.

CDD 22.ed. 616.462

RitaAlmeida / CRB-21086

APRESENTAÇÃO

O “GUIA PRÁTICO: DIABETES NA SAÚDE DO HOMEM” tem como objetivo instruir você, usuário do Sistema Único de Saúde (SUS) sobre a doença do Diabetes e suas repercussões, como causas, sinais e sintomas, tratamento e onde buscar atendimento no SUS. Com linguagem simples, esse guia busca facilitar a compreensão do Diabetes e incentivar o autocuidado e a prevenção na saúde do homem.

SUMÁRIO

01 O QUE É DIABETES ?

02 O QUE CAUSA ?

03 SINAIS E SINTOMAS

04 TRATAMENTO

05 ONDE PROCURAR ATENDIMENTO ?

06 CAÇA-PALAVRAS

07 GABARITO

08 REFERÊNCIAS



O QUE É DIABETES?

A diabetes é uma condição crônica caracterizada pelo **aumento do açúcar (glicose) no sangue**. Essa doença é capaz de prejudicar o funcionamento dos rins, coração, olhos, pés, vasos e nervos.



Tipo 1

Comumente na infância/juventude. É uma **condição autoimune** (o corpo ataca as células do pâncreas que produzem insulina, hormônio que diminui o nível de açúcar no sangue).



Tipo 2

É desenvolvida a partir de **hábitos de vida prejudiciais**, como alimentação desequilibrada, consumos excessivos de açúcar, cigarro e álcool.



Pré-Diabetes

É quando o nível de açúcar está elevado, mas ainda não se encaixa com a condição de Diabetes. Serve como um **sinal de alerta**.

O QUE CAUSA?



Histórico Familiar



Sedentarismo



Excesso de peso e gordura



Pressão Alta e Colesterol Alterado



Má Alimentação (consumo de industrializados e alimentos ricos em açúcar e conservantes)



Consumo de álcool e fumar

SINAIS E SINTOMAS

Marque no formulário o que você se identifica:

- | | SIM | NÃO |
|---|-----------------------|-----------------------|
| • Sinto mais sede e minha boca está mais seca que o normal? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Urino muitas vezes, inclusive a noite? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Sinto mais fome que o normal? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Perdi muito peso sem explicação? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Me sinto mais cansado e com a visão embaçada? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Minhas feridas estão demorando a cicatrizar? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| • Estou tendo infecções urinárias e de pele repetidas? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Se você respondeu mais vezes com **SIM**, é importante procurar um médico para avaliar um possível Diabetes, mas **atenção: ! Muitas pessoas não sentem nada no início. Por isso, faça seu check-up mesmo sem sintomas**

TRATAMENTO



Alimentação:

+frutas, verduras, ovos, carnes brancas, grãos, legumes;
- ultraprocessados e bebidas açucaradas.



Exercícios físicos:

Musculação,
caminhadas, dança,
ciclismo, etc.



Regulação de sono e estresse:

Dormir de 7-9h por noite;
Evitar situações estressantes



Acompanhamento profissional:

Exames e consultas de rotina;
Conversar sobre ereção,
testosterona e fertilidade.
Tratar o diabetes melhora a
função sexual e reduz
complicações.



Medicamentos:

Remédios com prescrição
médica



Diminuir hábitos nocivos:

Parar de fumar;
Moderar o consumo de
álcool.



ONDE DEVO PROCURAR ATENDIMENTO?



Unidades Básicas de Saúde (UBS)

Primeiro lugar para se consultar, fazer exames e receber acompanhamento com médicos, enfermeiros e nutricionistas.



Estratégia Saúde da Família (ESF)

Acompanhamento com a equipe da comunidade, que pode ajudar a controlar a glicose, orientar a alimentação e a atividade física.



Farmácia Popular

Fornecer medicamentos gratuitos específicos para diabetes.



Centros de Atenção Especializada

Em casos mais complexos, o SUS encaminha para especialistas, como endocrinologista e cardiologista.

CAÇA-PALAVRAS 1

CAUSAS

E K O M B B K B F H M S M S N P Q J C T
B O M J E N H P E S E W C Q Q U E S O O
T E R B R Q S W K D F E N O N U E H L T
F B C E F K G Q E A F F S K N H T N E J
M Z B J T A U N J K E L T B B G R S S Z
G E Q M W K T E T V R A H W V D U S T Z
B G L C W A J K F G W W X V S V V U E U
C G Q B R V W I A W N M G S Y U L Y R P
K Y B I Z L Q Q S Z R K T W O G M T O S
Y V S N Y O K I Q P V Y A Q H X O A L C
P M V Y X K Æ U A Z R I E S Y Z X M A F
O E F O C E C Ç A C P E V V R X A U L I
J G P K F D L I A Y E K S F Z C X E T J
V D U Y U B J S X T A J R S R N Y C O Q
M U L E Q A W S Y A N R R J Æ U A Y Z M
U E D A D I S E B O E E A M R O D A X A
F H I S T Ó R I C O F A M I L I A R A W
O B A U M S H X M B J H U I S P N L Z V
Y T C V M X W X P D K Z F E L A U N T C
P H T I V B L F D X R Q G Z S A R N V A

Palavras:

- Sedentarismo
- Colesterol Alto
- Beber
- Pressão Alta
- Fumar
- Alimentação
- Obesidade
- Histórico Familiar

Sentido:

- Vertical
- Horizontal
- Diagonal

CAÇA-PALAVRAS 2

SINAIS E SINTOMAS

X M J H V B H F S Z I M K M E Z I P A H
Q E X Q C B T E I L X K B L M I S B C F
N N I C J F Õ F E R I D A S A Q B F E Z
P F Q A N Ç W O R Q W V O Z G L H U S V
M U V U C P P T L N O M K K R Y W B A V
A D V E F N P V L Y K X H G E W O A C C
Q F F P L P B F E V C E K U C Z E E O X
V N I S F R O B U Z C D W X I K V D B A
I J C O O M B C M O Q H Y G M R X S E G
U J A K E E Y P A Z K F Y E E V A E J S
Z S W E X V M B R N C J E L N F E N A S
L T N J N E N B F Q S F Y B T X B B B W
M E I M L N I E Q E Q A O P O A V F J Q
G W Z V S T T W N L B R Ç M R U Z E N A
G T H U V Q N M L V M O Y O B U D C U D
H R W D D Y B Q Z K F L H X C N H Y K W
X V E N C B Z C R V X Z U G L B L G X Q
C D L L G S J M Q W X I P B P F G G W W
E N S J C R I X P N D R B S Z K V J N F
S Q M Z O F T Z S S G W H Z G W G O I A

Palavras:

- Fome
- Cansaço
- Sede
- Feridas
- Infecções
- Emagrecimento
- Boca seca

Sentido:

- Vertical
- Horizontal
- Diagonal

CAÇA-PALAVRAS 3

TRATAMENTO

S M O D Y V J Q B J H Q C G Y X B V Y O
H O H Y Q C Q V J A L R S K C S E H S E
P Z I T V P H U L X J J P I Q E R Z A T
J H M C P Q J N X I G Z T H R M Q Y C F
A O N Z Í B O W H H P D Z E A A R O P S
S Q I D Q C V J J K B C M G I X L N B C
W G X W Z N R Y J Z G É Q F D E G M G D
C D U F R M J E A I D A B E M U B F K Y
B F B M R L L K X I G L V V X L F H C A
V U R C K U M E O E L F Q V L K U N A U
R T I J T K T S S S T S F B Q O I G M R
N H A C O M P A N H A M E N T O U L R O
S G Q T O Z O K S T U K P F Y D N J V X
O N O S O L Z E L W T F U K L U X R E K
A C F P V Y L U D E F G H T D A K W G V
F B A P O D S R D D L J Z N Q Q X G E A
C T J M O N P O N Q X A B V P G P Z T E
K A K Z O E B S N S C G P F Y L U X A L
X H Z C T M Y G B X O K U U Z C U N I P
D L L A X F N O W T V F B K A Z N T S W

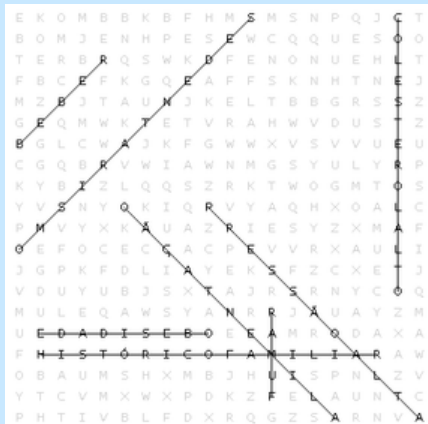
Palavras:

- Exames
- Exercícios
- Sono
- Remédios
- Frutas
- Vegetais
- Acompanhamento
- Consultas

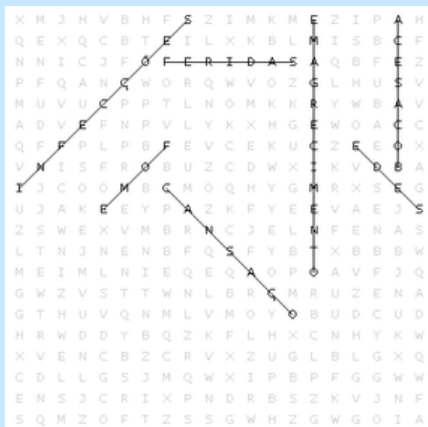
Sentido:

- Vertical
- Horizontal
- Diagonal

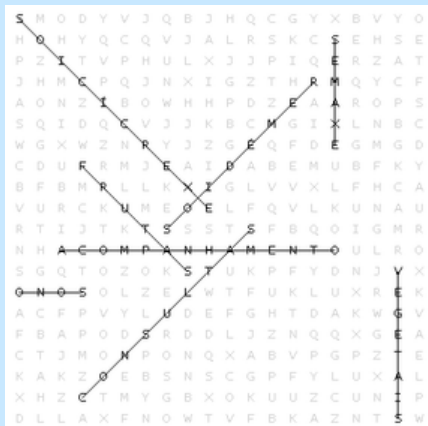
GABARITO



CAÇA-PALAVRAS 1



CAÇA-PALAVRAS 2



CAÇA-PALAVRAS 3

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas – Diabetes Mellitus Tipo II**. Brasília: MS, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Farmácia Popular – Lista de medicamentos e insumos**, 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diabetes – Ficha informativa**. Genebra: OMS, 2024.

LINHAS DE CUIDADO. **Diabetes Mellitus tipo 2 no adulto – Atenção Primária**. Brasília: MS, 2025.

Guia elaborado por discentes do 2° ano e docentes da Universidade do Estado do Pará (UEPA), do curso de Fisioterapia.

