

GUIA PRÁTICO PARA MANEJO DO DIABETES E DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

VOLTADO PARA PACIENTES

SAÚDE
360°





GUIA PRÁTICO PARA MANEJO DA DIABETES E HIPERTENSÃO ARTERIAL VOLTADO PARA PACIENTES

AUTORES

Allane Barreiro da Silva
Ana Julia Figueiró Barreiro
Camilla Maia Lelis
Jullia Almeida Bertagna
Lucas Dias Menezes
Marcos Vinícius Martins Maciel
Maria Luisa Alcantara Figueiredo
Thales Ribeiro dos Santos
Victória Bernardes Pinheiro
Vitória Alves e Silva
Tatiana Almeida de Magalhães

ORGANIZAÇÃO

Tatiana Almeida de Magalhães

CAPA E REVISÃO

Maria Luisa Alcantara Figueiredo
Victória Bernardes Pinheiro

1ª EDIÇÃO
DIAMANTINA - MINAS GERAIS
2026



Catálogo da publicação na fonte

Guia prático para manejo do diabetes e da hipertensão arterial voltado para pacientes [recurso eletrônico] / Allane Barreiro da Silva... [et al.]; Tatiana Almeida de Magalhães (org.). — 1. ed. — Natal : Editora Amplamente, 2026.

PDF.

Bibliografia.

ISBN: 978-65-5321-076-9

DOI: 10.47538/AC-2025.75

1. Ciência e Conhecimento. 2. Educação. 3. Direito. 4. Sociedade. 5. Saúde. 6. Tecnologia. I. Silva, Allane Barreiro da. II. Barreiro, Ana Julia Figueiró. III. Lelis, Camilla Maia. IV. Bertagna, Jullia Almeida. V. Menezes, Lucas Dias. VI. Maciel, Marcos Vinicius Martins. VII. Figueiredo, Maria Luisa Alcantara. VIII. Santos, Thales Ribeiro dos. IX. Pinheiro, Victória Bernardes. X. Silva, Vitória Alves e. XI. Magalhães, Tatiana Almeida de.

CDU 616.379-008.64:616.12.008.331.1(036)
G943

Elaborada por Mônica Karina Santos Reis CRB-15/393

Direitos para esta edição cedidos pelos autores à Editora Amplamente.

Editora Amplamente

Empresarial Amplamente Ltda.

CNPJ: 35.719.570/0001-10

E-mail: publicacoes@editoraamplamente.com.br

www.editoraamplamente.com

Telefone: (84) 999707-2900

Caixa Postal: 3402

CEP: 59082-971

Natal- Rio Grande do Norte – Brasil

Copyright do Texto © 2026 Os autores

Copyright da Edição © 2026 Editora Amplamente

Declaração dos autores/ Declaração da Editora: disponível em:

<https://www.amplamentecursos.com/politicas-editoriais>

Editora-Chefe: Dayana Lúcia Rodrigues de Freitas

Assistentes Editoriais: Caroline Rodrigues de F. Fernandes; Margarete Freitas Baptista

Bibliotecária: Mônica Karina Santos Reis CRB-15/393

Projeto Gráfico, Edição de Arte e Diagramação: Luciano Luan Gomes Paiva; Caroline Rodrigues de F. Fernandes

Capa: Canva®/Freepik®

Parecer e Revisão por pares: Revisores

Creative Commons. Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional (CC-BY-NC-ND).



DOI: 10.47538/AC-2025.75



APOIO

Faculdade de Medicina - FAMED

Universidade Federal dos Vales do
Jequitinhonha e Mucuri

Pró- reitoria de Assuntos Comunitários e
Estudantis - PROACE

Estratégia de Saúde da Família (ESF) Largo
Dom João (Diamantina-MG)

Programa Mexa-se (Diamantina-MG)



Faculdade de
Medicina
UFVJM



PROGRAMA
mexa-se
Brasil
Hábitos de Vida Saudável



Saúde da Família
LARGO DOM JOÃO

SUMÁRIO



APRESENTAÇÃO	6
1. O QUE É HAS?	8
2. CARACTERÍSTICAS GERAIS DA HAS	10
3. ASPECTOS NUTRICIONAIS DA HAS	14
4. EXERCÍCIOS FÍSICOS E HAS	17
5. ASPECTOS FARMACOLÓGICOS DA HAS...	20
6. COMO PREVINIR A HAS?	22
7. O QUE É DM?	26
8. CARACTERÍSTICAS GERAIS DO DM	28
9. ASPECTOS NUTRICIONAIS DO DM	33
10. ASPECTOS FÍSICOS DO DM	37
11. ASPECTOS FARMACOLÓGICOS DO DM....	42
12. COMO PREVINIR O DM?	46
13. SAÚDE MENTAL X HAS E DM	49
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	52



APRESENTAÇÃO

Este guia foi desenvolvido em parceria entre estudantes e professores da Faculdade de Medicina (FAMED) da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM).

Ele tem como objetivo orientar o leitor sobre os principais aspectos do Diabetes Mellitus (DM) e da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), as formas de prevenção e o tratamento, bem como fornecer dicas para a promoção da saúde.

Boa leitura!

HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (HAS)

O QUE É HAS?

A HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (HAS) É UMA DOENÇA CRÔNICA NÃO TRANSMISSÍVEL (DCNT)

**DOENÇA CRÔNICA
NÃO TRANSMISSÍVEL**



AS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT) ENGLOBAM UM CONJUNTO DE PATOLOGIAS DE MÚLTIPLAS CAUSAS E FATORES DE RISCO, QUE APRESENTAM LONGOS PERÍODOS DE LATÊNCIA, NÃO TÊM ORIGEM INFECCIOSA E POSSUEM CURSO PROLONGADO



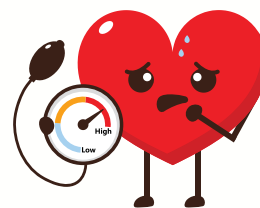
Fonte: Canva

SENDO ASSIM, A HAS TRATA-SE DE UMA CONDIÇÃO MULTIFATORIAL, DEPENDENDO DE FATORES GENÉTICOS, AMBIENTAIS, EPIDEMIOLÓGICOS E SOCIAIS

O QUE É HAS?

A HAS CARACTERIZA-SE POR UMA ELEVAÇÃO PERSISTENTE DA PRESSÃO ARTERIAL, SENDO:

Os níveis elevados na pressão sanguínea aumentam o esforço que o coração precisa realizar para distribuir o sangue por todo o corpo



Fonte: Canva

VOCÊ SABIA QUE EXISTEM VALORES DE PRESSÃO ARTERIAL PARA A IDENTIFICAÇÃO E CONTROLE DA HAS?

PA normal: menor que 120 x 80 mmHg

Pré-hipertensão: 120-139 x 80-89 mmHg

APENAS UM DOS VALORES ALTERADOS JÁ IDENTIFICA A PRÉ-HIPERTENSÃO

Hipertensão: maior que 140 x 90 mmHg

APENAS UM DOS VALORES ALTERADOS JÁ IDENTIFICA A HIPERTENSÃO



PARA IDENTIFICAR ALTERAÇÕES NA PRESSÃO ARTERIAL É NECESSÁRIO AO MENOS DUAS MEDIDAS!

Metas de pressão arterial para quem já possui HAS: **menor que 130x80 mmHg**

*PA: Pressão Arterial

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia



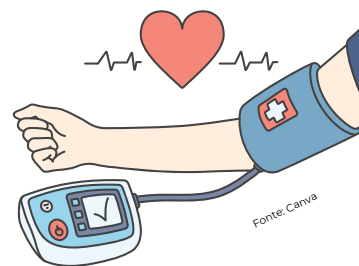
CAPÍTULO 2

AUTORA: JULLIA ALMEIDA BERTAGNA

CARACTERÍSTICAS GERAIS DA HAS

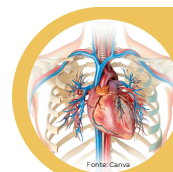
HAS E DOENÇAS ASSOCIADAS:

Por ser frequentemente assintomática, a HAS pode evoluir com alterações estruturais e funcionais no coração, cérebro, rins e vasos sanguíneos.



COMPLICAÇÕES EM ÓRGÃOS-ALVO:

CORAÇÃO: doença arterial coronária, insuficiência cardíaca, fibrilação atrial e morte súbita.



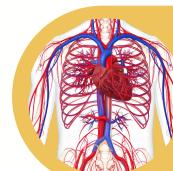
CÉREBRO: acidente vascular encefálico isquêmico ou hemorrágico e demência.



RINS: doença renal crônica.



SISTEMA ARTERIAL: doença arterial obstrutiva periférica.



Fatores de risco para HAS

1 GENÉTICA

Os fatores genéticos podem influenciar os níveis de pressão arterial entre 30% - 50%.



2 IDADE

O envelhecimento resulta em enrijecimento progressivo e perda de complacência nas grandes artérias, o que torna a HAS um problema mais significativo.



65% dos indivíduos acima dos 60 anos apresentam HAS



3 SEXO

Na sexta década de vida, a pressão arterial entre as mulheres costuma ser mais elevada e a prevalência de HAS é maior.

Fatores de risco para HAS

4 SOBREPESO/ OBESIDADE

Há uma relação direta, contínua e quase linear entre o excesso de peso e os níveis de pressão arterial.



Fonte: Canva

5 SEDENTARISMO

Há uma relação direta entre o sedentarismo (falta de atividades físicas), a elevação da pressão arterial e o desenvolvimento de HAS.



Fonte: Canva

Fatores de risco para HAS

6 ÁLCOOL

Há maior prevalência de HAS nas pessoas que ingerem seis ou mais doses ao dia, o equivalente a 30 g de álcool/dia.

7 FATORES SOCIOECONÔMICOS

Menor escolaridade e condições de habitação inadequadas, além da baixa renda familiar, podem ser fatores de risco significativo para HAS.



Fonte: Canva



Fonte: Canva

CAPÍTULO 3

AUTOR: MARCOS VINÍCIUS MARTINS MACIEL

ASPECTOS NUTRICIONAIS DA HAS

Uma dieta equilibrada e nutritiva desempenha um papel fundamental na promoção da saúde, além de contribuir para a prevenção e o manejo da hipertensão arterial.



Fonte: Canva

REDUZA A GORDURA

Prefira alimentos cozidos, assados e grelhados ao invés de fritos



Fonte: Canva

EVITE ALIMENTOS PROCESSADOS

Geralmente esses alimentos são conservados em salmoura, sendo ricos em sal! Limite o consumo!



Fonte: Canva

REDUZA CONSUMO DE SAL NAS REFEIÇÕES

O excesso de sal pode elevar a pressão arterial, Prefira temperos naturais como alho, cebola, coentro. Evite temperos industrializados e retire o saleiro da mesa. Consumo não deve ultrapassar 3 gramas, o equivalente a 3 colheres de café rasas.



Fonte: Canva

ASPECTOS NUTRICIONAIS DA HAS

ATENÇÃO AO RÓTULO DOS ALIMENTOS

Fique atento à lista de ingredientes!



Sódio: Sempre analise a quantidade de sódio nos alimentos!

Alimentos com **muitos ingredientes e nomes pouco conhecidos**, como xarope de frutose, são geralmente ultraprocessados e ricos em aditivos e sódio, o que pode **prejudicar a saúde**, especialmente a **pressão arterial**.



ASPECTOS NUTRICIONAIS DA HAS

COMO FAZER ESCOLHAS MAIS SAUDÁVEIS?

Consuma frutas, verduras e legumes

As frutas são ricas em vitaminas e minerais essenciais que contribuem para o bom funcionamento do organismo.



Fonte: Canva



Fonte: Canva

Descasque mais e desembale menos

Evite comprar produtos empacotados, já prontos para o consumo. Dê prioridade a alimentos naturais.

Tenha atenção durante a alimentação

Evite realizar outras atividades enquanto se alimenta, como assistir televisão, mexer no celular ou computador.



Fonte: Canva



Fonte: Canva

BEBA ÁGUA!

CAPÍTULO 4

AUTORA: ALLANE BARREIRO DA SILVA

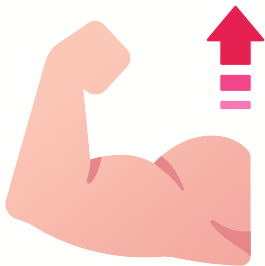
EXERCÍCIOS FÍSICOS E HAS

O QUE SÃO?

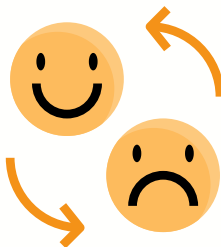
Atividade planejada, organizada e repetitiva com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e trazer diversos benefícios.

BENEFÍCIOS

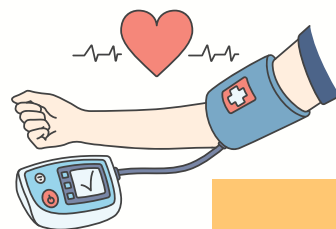
- 1 MELHORA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO
- 2 DIMINUIÇÃO DA PERDA DE MASSA MUSCULAR E ÓSSEA
- 3 AUMENTO DA FORÇA
- 4 MELHORA DA COORDENAÇÃO E EQUILÍBRIO
- 5 CONTROLE DO EXCESSO DE PESO
- 6 MELHORA DO HUMOR
- 7 DIMINUIÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL



Fonte: Canva



Fonte: Canva



Fonte: Canva

EXERCÍCIOS FÍSICOS × HAS

Pessoas mais **ativas** e praticantes de **exercícios físicos** possuem uma composição corporal mais adequada e passam a apresentar **adaptações favoráveis**, como:

REDUÇÃO DA FREQUÊNCIA
CARDÍACA NO REPOUSO



Fonte: Canva



PREVENÇÃO DO AUMENTO DA
RESISTÊNCIA NOS VASOS
SANGUÍNEOS



Fonte: Canva



Fonte: Canva

REDUÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL

PRINCIPAIS MODALIDADES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

1

EXERCÍCIOS AERÓBICOS OU DE RESISTÊNCIA

Reduzem a pressão arterial e melhoram a capacidade cardiorespiratória



CAMINHADA

Fonte: Canva

2

EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE

Manutenção e aumento da mobilidade e flexibilidade



YOGA

Fonte: Canva

3

EXERCÍCIOS DE FORÇA

Aumentam a força e o ganho de massa muscular



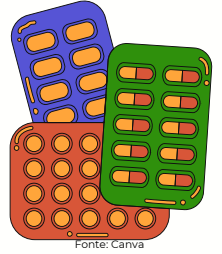
MUSCULAÇÃO

Fonte: Canva

Os exercícios físicos são aliados do tratamento farmacológico, de acordo com a modalidade de preferência de cada indivíduo, sendo recomendada a prática diária ou 3x na semana, com intensidade moderada, de 20 a 30 minutos



É IMPORTANTE QUE PACIENTES PORTADORES DE HAS FAÇAM UMA AVALIAÇÃO MÉDICA ANTES DE INICIAR A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

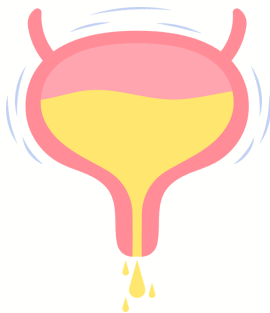


ASPECTOS FARMACOLÓGICOS DA HAS

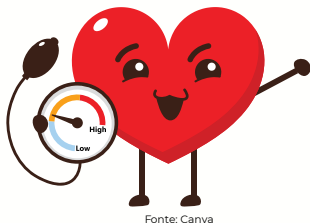
**OS MEDICAMENTOS PARA TRATAR A HAS
PODEM AGIR DE DIVERSAS MANEIRAS**



**RELAXANDO OS VASOS
SANGUÍNEOS**

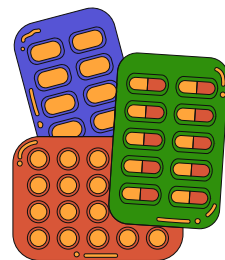


**ELIMINANDO SÓDIO E
LÍQUIDO PELA URINA**



**OBTENDO O RESULTADO ESPERADO:
REDUÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL !!!**

ASPECTOS FARMACOLÓGICOS DA HAS



Fonte: Canva

IMPORTÂNCIA DO USO CORRETO DE MEDICAMENTOS:

- **TOME OS MEDICAMENTOS TODOS OS DIAS NO HORÁRIO CERTO, MESMO SE ESTIVER SE SENTINDO BEM.**
- **NÃO INTERROMPA O TRATAMENTO SEM ORIENTAÇÃO MÉDICA, POIS ISSO PODE CAUSAR PICOS DE PRESSÃO E AUMENTAR O RISCO DE COMPLICAÇÕES.**
- **ACOMPANHE SUA PRESSÃO REGULARMENTE E ANOTE OS VALORES PARA MOSTRAR AO SEU MÉDICO.**
- **EVITE AUTOMEDICAÇÃO, POIS ALGUNS REMÉDIOS PODEM INTERAGIR COM OS ANTI-HIPERTENSIVOS.**



Fonte: Canva



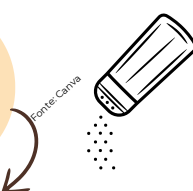
CAPÍTULO 6

AUTORA: VITÓRIA ALVES E SILVA

COMO PREVENIR A HAS?

NA MAIORIA DOS CASOS, A HAS NÃO TEM CURA, MAS PODE SER CONTROLADA E PREVINIDA, POR MEIO DA ADOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

REDUZIR O CONSUMO DE SAL



O excesso de sódio pode levar ao aumento da retenção de líquidos no corpo, ou que eleva a pressão sobre as artérias.



PRATICAR ATIVIDADE FÍSICAS REGULARMENTE

- **Melhora a circulação sanguínea:** exercícios aeróbicos ajudam na dilatação dos vasos sanguíneos (vasodilatação), melhorando o fluxo sanguíneo e diminuindo a resistência nas artérias.
- **Perda Ponderal:** a atividade física auxilia na perda ou manutenção do peso corporal adequado, fator importante no controle da pressão arterial.



MUDAR OS HÁBITOS ALIMENTARES

Além da redução do sódio, é essencial inserir frutas, legumes e verduras na alimentação do dia a dia, pois eles são ricos em diversas vitaminas, fibras e minerais e também atuam no combate contra outras doenças.

COMO PREVENIR A HAS?

NA MAIORIA DOS CASOS, A HAS NÃO TEM CURA, MAS PODE SER CONTROLADA E PREVINIDA, POR MEIO DA ADOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

ABANDONAR O TABAGISMO



Fonte: Canva

O tabagismo aumenta a pressão arterial e o risco cardiovascular,

EVITAR
ALIMENTOS GORDUROSOS



Fonte: Canva

- **Redução do risco cardiovascular:** alimentos ricos em gorduras saturadas e trans aumentam o colesterol ruim, elevando o risco de doenças cardiovasculares.
- **Prevenção do ganho de peso:** o consumo excessivo desses alimentos pode levar ao ganho de peso, um fator significativo para a HAS.
- **Impacto sobre os vasos sanguíneos:** contribui para o estreitamento das artérias, dificultando a circulação sanguínea.

CONTROLE DO ESTRESSE



Fonte: Canva

O estresse psicológico pode levar à liberação contínua dos hormônios cortisol e adrenalina no organismo. Esses hormônios podem causar vasoconstrição temporária e estimular comportamentos não saudáveis, como comer ou beber álcool em excesso.

COMO PREVENIR A HAS?

NA MAIORIA DOS CASOS, A HAS NÃO TEM CURA, MAS PODE SER CONTROLADA E PREVINIDA, POR MEIO DA ADOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

MODERAR O CONSUMO DE ÁLCOOL



Fonte: Canva

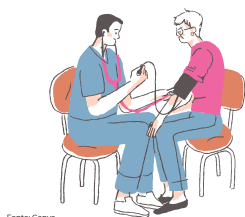
O consumo excessivo de álcool está associado a um aumento significativo no risco de desenvolver a HAS.

CONTROLAR O DIABETES



Fonte: Canva

Controlar o diabetes é crucial porque ajuda a reduzir os fatores que prejudicam a HAS e promove uma melhor saúde cardiovascular em geral.



Fonte: Canva

MONITORAMENTO REGULAR DA PRESSÃO ARTERIAL

Medir a pressão regularmente é a única maneira de diagnosticar a hipertensão. Pessoas acima de 20 anos de idade devem medir a pressão ao menos uma vez por ano. Se houver casos de pessoas com pressão alta na família, deve-se medir no mínimo duas vezes por ano.

DIABETES MELITTUS (DM)

O QUE É DM?

O DIABETES MELLITUS (DM) É UMA SÍNDROME METABÓLICA DE CAUSAS DIVERSAS!

ELE OCORRE DEVIDO À DEFICIÊNCIA NA PRODUÇÃO OU À DIFICULDADE DE ABSORÇÃO DA INSULINA.



Fonte: Canva

MAS O QUE É INSULINA E PARA QUE ELA SERVE?



Fonte: Canva

A INSULINA É UM HORMÔNIO RESPONSÁVEL POR REGULAR OS NÍVEIS DE GLICOSE NO SANGUE.

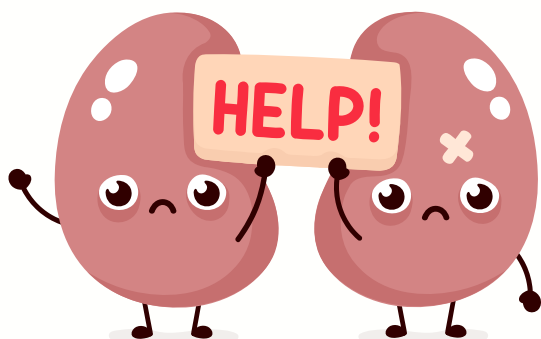
SUA PRINCIPAL FUNÇÃO É FACILITAR A ENTRADA DA GLICOSE NAS CÉLULAS, ONDE ELA É CONVERTIDA EM ENERGIA PARA O FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO.



Fonte: Canva

O QUE É DM?

O DIABETES PODE ELEVAR OS NÍVEIS DE GLICOSE NO SANGUE, E ESSA CONDIÇÃO, QUANDO NÃO CONTROLADA, PODE CAUSAR SÉRIOS DANOS AO CORAÇÃO, VASOS SANGUÍNEOS, OLHOS, RINS E NERVOS.



Fonte: Canva



Fonte: Canva

EM ESTÁGIOS MAIS AVANÇADOS, AS COMPLICAÇÕES PODEM SE TORNAR GRAVES E ATÉ FATAIS!

CAPÍTULO 8

AUTORA: ANA JULIA FIGUEIRÓ BARREIRO

CARACTERÍSTICAS GERAIS DO DM

O DIABETES MELLITUS POSSUI DIFERENTES TIPOS E PODE SE
MANIFESTAR DE DIVERSAS FORMAS.



DIABETES MELLITUS TIPO 1

- DOENÇA HEREDITÁRIA
- 5 A 10% DO TOTAL DE DIABETES DO BRASIL
- CAUSADA PELA DESTRUIÇÃO DAS CÉLULAS PRODUTORAS DE INSULINA
- NECESSIDADE DE USO DIÁRIO DE INSULINA



DIABETES MELLITUS TIPO 2

- OCORRE EM CERCA DE 90% DA POPULAÇÃO COM DIABETES DO BRASIL
- RESULTA DE GRAUS VARIÁVEIS DE RESISTÊNCIA À INSULINA E DE DEFICIÊNCIA RELATIVA DE SECREÇÃO DE INSULINA
- ESTÁ RELACIONADA AO SOBREPESO

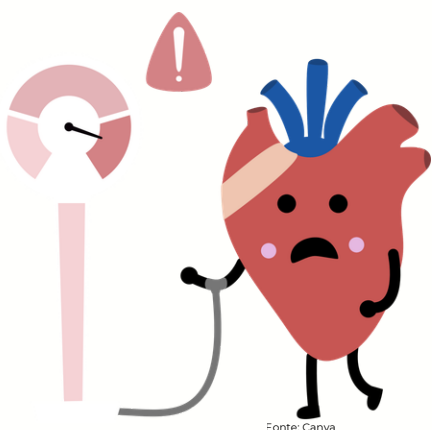
CARACTERÍSTICAS GERAIS DO DM

E O PRÉ-DIABETES?



A condição ocorre quando a quantidade de glicose no sangue está acima do ideal, mas ainda não atinge os critérios para o diagnóstico de Diabetes Tipo 1 ou Tipo 2.

Trata-se de um aviso do organismo, mais comum em indivíduos com obesidade, hipertensão ou desequilíbrios nos níveis de lipídios.



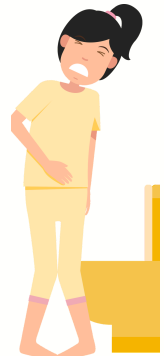
Esse sinal do corpo é crucial, pois representa a única fase do diabetes que ainda pode ser revertida! Com a devida atenção, é possível evitar a progressão da doença e o surgimento de complicações graves, como o infarto.

CARACTERÍSTICAS GERAIS DO DM

SINTOMAS:

Os principais sintomas do diabetes Mellitus são:

vontade de urinar várias vezes ao dia, fome e sede excessiva. Porém, eles podem variar de acordo com o tipo de diabetes mellitus.



Fonte: Canva

SINTOMAS DA DIABETES TIPO 1:

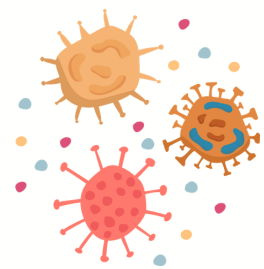
Fome constante, sede exagerada, cansaço frequente, fraqueza, perda de peso sem motivo aparente, vontade de urinar várias vezes ao dia, enjoos, vômito, nervosismo e mudanças de humor.



Fonte: Canva

SINTOMAS DA DIABETES TIPO 2:

Infecções constantes, visão embaçada, dificuldade para cicatrizar feridas, sensação de formigamento nos pés e a presença de furúnculos.



Fonte: Canva

CARACTERÍSTICAS GERAIS DO DM

FATORES DE RISCO:

Além dos fatores genéticos e da falta de hábitos saudáveis, há outros elementos que podem aumentar o risco de desenvolver diabetes.

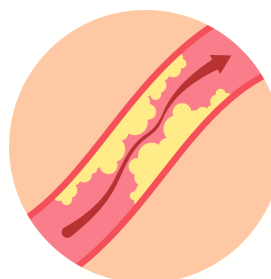
1. PRESSÃO ALTA



Fonte: Canva

2. POSSUIR DISTÚRBO LIPÍDICO

Ex: Colesterol Alto



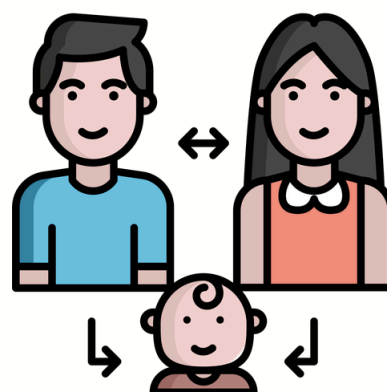
Fonte: Canva

3. SOBREPESO OU OBESIDADE



Fonte: Canva

4. PAIS, IRMÃOS OU PARENTES PRÓXIMOS COM DIABETES



Fonte: Canva

CARACTERÍSTICAS GERAIS DO DM

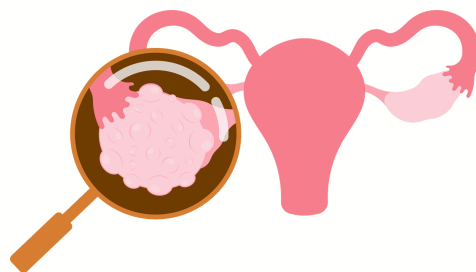
FATORES DE RISCO:

5. TER PRÉ-DIABETES



Fonte: Canva

6. TER SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS



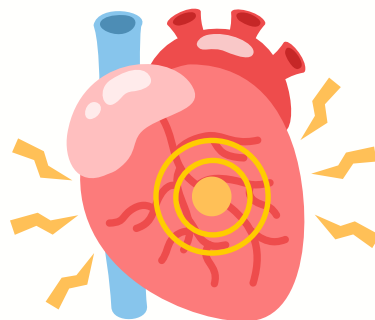
Fonte: Canva

7. TER IDADE MAIOR QUE 45 ANOS



Fonte: Canva

8. DOENÇA CARDIOVASCULAR, CEREBROVASCULAR OU VASCULAR PERIFÉRICA DEFINIDA



Fonte: Canva

ASPECTOS NUTRICIONAIS DO DM

A alimentação desempenha um papel fundamental no controle do diabetes. A nutrição adequada pode ajudar a **estabilizar os níveis de glicose no sangue, prevenir complicações e melhorar a qualidade de vida.**



Fonte: Canva

ASPECTOS NUTRICIONAIS DO DM

Os principais aspectos nutricionais envolvem:



Fonte: Canva

Controle do consumo de carboidratos

Como grãos integrais, macarrão, pães, para evitar picos glicêmicos.



Fonte: Canva

Ingestão de proteínas magras e gorduras saudáveis

Como as encontradas no azeite de oliva, abacate e oleaginosas (castanha do Pará, nozes), contribui para um melhor equilíbrio metabólico.

ASPECTOS NUTRICIONAIS DO DM

Equilíbrio no consumo de frutas, verduras e legumes

Frutas e **verduras** são alimentos nutritivos, ricos em vitaminas e fibras, e ajudam no controle da glicemia.



Fonte: Canva

No entanto, devem ser consumidos com moderação, pois também contêm açúcares naturais.



Fonte: Canva

O ideal é consumir 1 a 2 frutas por dia e incluir 2 a 3 tipos de verduras em cada refeição



Fonte: Canva

ASPECTOS NUTRICIONAIS DO DM

A educação nutricional e o acompanhamento por um profissional de saúde são **essenciais** para garantir uma **dieta equilibrada e personalizada**, promovendo um melhor controle glicêmico e prevenindo complicações associadas ao diabetes.



CAPÍTULO 10

AUTORA: VICTÓRIA BERNARDES PINHEIRO

ASPECTOS FÍSICOS DO DM

O **diabetes** afeta diversos aspectos físicos do organismo, especialmente quando não está bem controlada.



ASPECTOS FÍSICOS DO DM

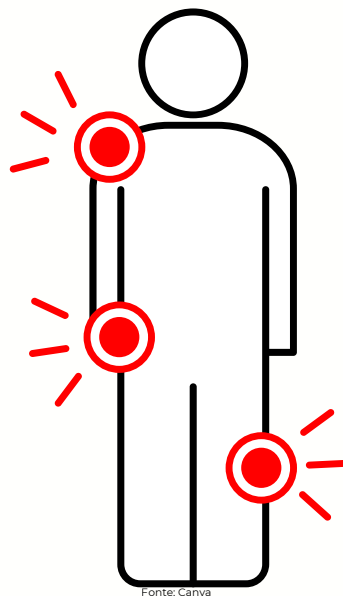
As principais manifestações incluem:

- **Alterações no peso corporal:** **DM tipo 1** frequentemente apresentam perda de peso não intencional devido à deficiência de insulina. No **DM tipo 2**, é comum a obesidade.
- **Complicações cardiovasculares:** O diabetes está associado a um maior risco de aterosclerose, infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC), devido ao impacto dos níveis altos de glicose nos vasos sanguíneos.



ASPECTOS FÍSICOS DO DM

- **Neuropatia diabética:** Danos aos nervos periféricos podem causar dormência, formigamento e perda de sensibilidade nos pés e mãos, tornando mais suscetíveis a ferimentos e infecções.
- **Retinopatia diabética:** A hiperglicemia pode prejudicar os vasos sanguíneos da retina, levando à perda progressiva da visão.



Fonte: Canva

ASPECTOS FÍSICOS DO DM

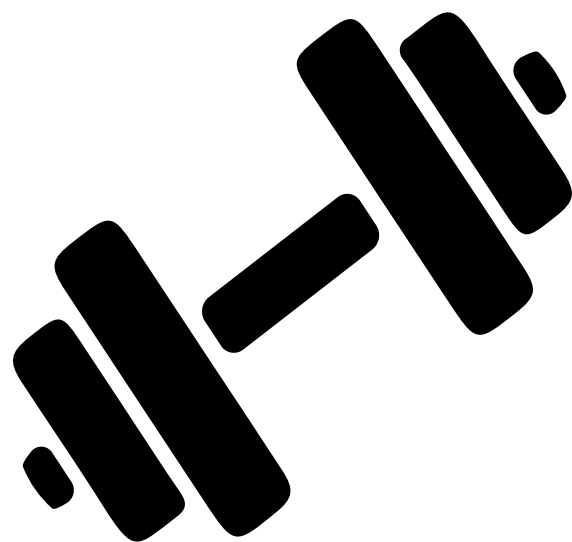
- **Complicações renais:** Uma das principais causas de insuficiência renal crônica.
- **Alterações na pele:** Ressecamento, infecções fúngicas e bacterianas frequentes, além de manchas escuras na pele, como a acantose nigricans.
- **Fraqueza e fadiga:** A dificuldade no metabolismo da glicose pode levar à falta de energia, resultando em cansaço constante.



Fonte: Canva

ASPECTOS FÍSICOS DO DM

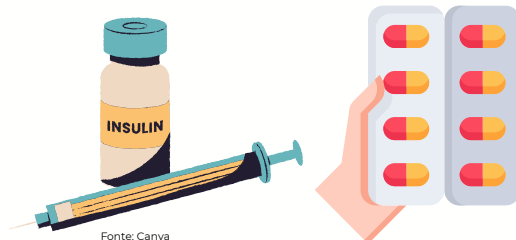
O controle adequado da glicemia, aliado à **prática de exercícios físicos** e à alimentação equilibrada, pode minimizar esses impactos físicos e melhorar a qualidade de vida dos **pacientes com DM**.



Fonte: Canva



Fonte: Canva



Fonte: Canva

Fonte: Canva



Fonte: Canva

CAPÍTULO 11

AUTORA: MARIA LUISA ALCANTARA FIGUEIREDO

ASPECTOS FARMACOLÓGICOS DO DM

OS MANEJOS FARMACOLÓGICOS DA DIABETES
DEPENDEM DE FATORES COMO:

- Tipo de diabetes: 1 ou 2

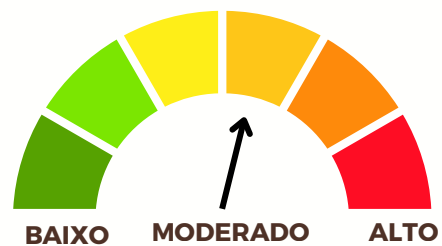


Fonte: Canva



Fonte: Canva

- Grau de descompensação



Fonte: Canva

- Idade do paciente



CRIANÇAS

Fonte: Canva



ADULTOS

Fonte: Canva



IDOSOS

Fonte: Canva



GESTANTES

Fonte: Canva

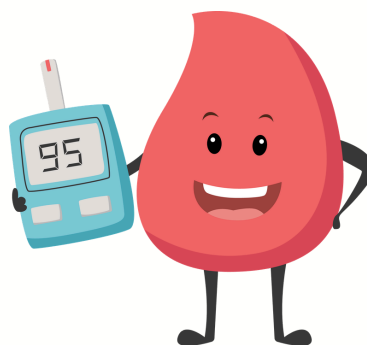
ASPECTOS FARMACOLÓGICOS DO DM

PARA PACIENTES PORTADORES DE DIABETES TIPO 1

- DOSES DIÁRIAS DE INSULINA + MEDIÇÃO DIÁRIA DOS NÍVEIS DE GLICOSE NO SANGUE



Fonte: Canva



Fonte: Canva

MELHORES LUGARES PARA APLICAÇÃO DE INSULINA:



Fonte: Canva

- BARRIGA
- REGIÃO DA CINTURA
- COXA
- BRAÇO
- GLÚTEO

ASPECTOS FARMACOLÓGICOS DO DM

PARA PACIENTES PORTADORES DE DIABETES TIPO 2

OS SEGUINTE MEDICAMENTOS SÃO UTILIZADOS CONFORME CADA CASO:

- INIBIDORES DA ALFAGLICOSIDASE: **IMPEDEM A DIGESTÃO E ABSORÇÃO DE CARBOIDRATOS NO INTESTINO;**
- SULFONILUREIAS + GLINIDAS: **ESTIMULAM A PRODUÇÃO PANCREÁTICA DE INSULINA PELAS CÉLULAS;**
- DOSES DIÁRIAS DE INSULINA: **EM ALGUNS CASOS ESPECÍFICOS**



É muito comum a **diabetes mellitus tipo 2** estar acompanhada de **hipertensão**



Fonte: Canva



Fonte: Canva

ASPECTOS FARMACOLÓGICOS DO DM

VOCÊ SABIA???

**EXISTEM MEDICAMENTOS OFERTADOS
PELO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS)
PARA DM:**



Fonte: Canva

- INSULINA HUMANA NPH
- GLIBENCLAMIDA
- METFORMINA
- GLICAZIDA
- CANETA PARA INJEÇÃO DE INSULINA
- INSULINA ANÁLOGA DE AÇÃO RÁPIDA



Fonte: Canva



Fonte: Canva

SUS
Sistema
Único
de Saúde

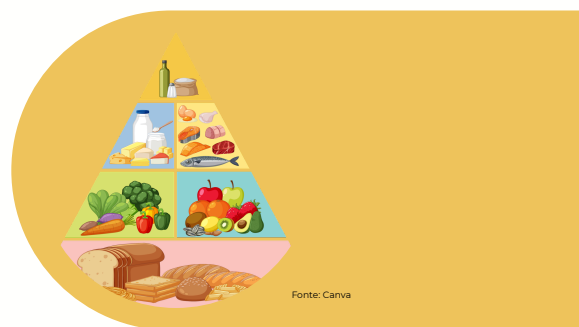
CAPÍTULO 12

AUTOR: LUCAS DIAS MENEZES

COMO PREVENIR O DM

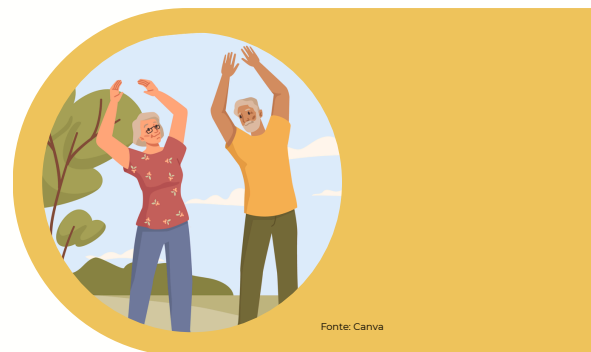
DIETA BALANCEADA

- Diminuir ingestão de açúcar e evitar alimentos ultraprocessados;
- Aumentar o consumo de fibras;
- Limitar porções alimentares ricas em carboidratos e gorduras;
- Importante acompanhamento com nutricionista.



ATIVIDADES FÍSICAS

- Pelo menos 50 minutos de exercício físico, durante 3 dias por semana;
- Importante na perda de peso e no valor da glicemia.



CONTROLE DO PESO CORPORAL

- Excesso de peso contribui para o surgimento de complicações da diabetes;
- Através principalmente de dieta equilibrada e exercícios físicos.



COMO PREVENIR O DM

MONITORAMENTO DOS NÍVEIS DE GLICOSE

- Níveis elevados de glicose danificam os vasos sanguíneos;
- Aumento do risco de desenvolvimento de AVC, aterosclerose, problemas oculares, etc.



Fonte: Canva

DIABETES TIPO 1

- Necessitam de injeções diárias de insulina, para controle glicêmico;
- Aconselhável ter em casa um glicosímetro, capaz de medir a concentração exata de glicose no sangue.



Fonte: Canva

DIABETES TIPO 2

- Medicamentos que reduzem os níveis de glicemia;
- Em alguns casos, também necessitam de insulina;
- Tratamento de outras complicações associadas, como obesidade, hipertensão.



Fonte: Canva

COMO PREVENIR O DM

TAGABISMO

- Fator de risco para surgimento tanto de diabetes quanto de hipertensão arterial;
- Substâncias do cigarro causam alterações de pressão, inflamação das artérias e aterosclerose.
- Piora os agravos já provocados pela diabetes no sistema cardiovascular.



Fonte: Canva

ALCOOLISMO

- Cerveja e vinho doce contém carboidratos, podendo elevar o açúcar no sangue;
- Bebidas alcóolicas possuem muitas calorias e estimulam o apetite, induzindo o indivíduo a se alimentar muito e dificultando a perda de peso;
- Álcool pode interferir nos efeitos positivos da insulina e de outros medicamentos orais para diabetes.



Fonte: Canva

CAPÍTULO 13

AUTORA: ANA JÚLIA FIGUEIRÓ BARREIRO

SAÚDE MENTAL



HAS E DM

HAS e DM são doenças crônicas não transmissíveis



Modificações no estilo de vida com novos hábitos



**ISSO PODE DESENCADear SOLIDÃO,
TRISTEZA, INSEGURANÇA,
ANSIEDADE E DEPRESSÃO**



Fonte: Canva



Fonte: Canva

Todo esse processo pode proporcionar alterações de humor que levam a modificações bioquímicas neurológicas, as quais, a depender da duração, estímulo e intensidade, influenciam na resposta imunológica, em alterações de peso e na qualidade do sono!

SAÚDE MENTAL X HAS E DM

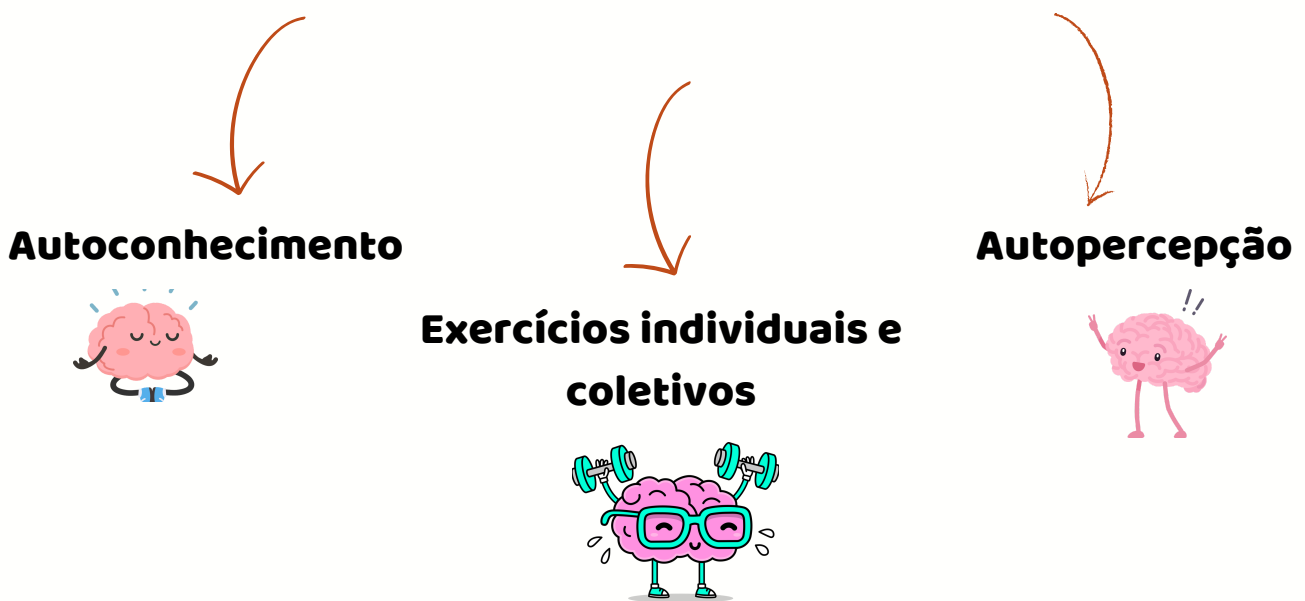
As doenças crônicas não transmissíveis necessitam de um acompanhamento amplo, considerando os aspectos fisiológico e emocionais dos pacientes, afim de **reduzir o quadro de estresse e garantir a manutenção da saúde mental.**

Diversas pesquisas afirmam uma relação direta entre o adoecimento mental e condições como hipertensão arterial, diabetes e enxaqueca. De acordo com os estudos, **esses pacientes têm maior probabilidade de desenvolver incapacidades funcionais devido a manutenção inadequada da saúde, o que resulta em uma redução da qualidade de vida.** Isso, por sua vez, demanda um suporte familiar mais intensivo, que frequentemente é insuficiente.



SAÚDE MENTAL X HAS E DM

COMPOSIÇÃO MULTIPROFISIONAL DA ASSISTÊNCIA PRIMÁRIA GARANTE:



A reflexão de sua situação de saúde nos eixos físicos, mentais e sociais, garante o gerenciamento das concepções de saúde-doença do paciente, além da identificação de gatilhos e fatores preditores para adoecimento mental, além de tornar possível maior vínculo entre família e cuidadores e os pacientes.





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diabetes:** o que é, tipos, sintomas e tratamento. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em:

<https://saude.gov.br/component/content/article/746-saude-de-a-a-z/44609-diabetes-tipos-causas-sintomas-tratamento-e-prevenção>. Acesso em 12 fev. 2025

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diabetes (diabetes mellitus).** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes>. Acesso em: 15 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Diabetes mellitus.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. 64 p. (Cadernos de Atenção Básica, n. 16). Acesso em: 10 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Diretrizes e Recomendações para o Cuidado Integral de Doenças crônicas Não-Transmissíveis:** promoção da saúde, vigilância, prevenção e assistência. Brasília: MS; 2008.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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: Ministério da Saúde, 2013. 160 p. : il. (Cadernos de Atenção Básica, n. 36). Acesso em: 11 fev. 2025

BRASIL. Ministério da Saúde. **Hipertensão.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao>. Acesso em: 9 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Orientação alimentar de pessoas adultas com Hipertensão Arterial :** Protocolo de uso do Guia Alimentar para a população brasileira. Brasília: MS, 2022. E- book(34 p.). ISBN 978-65-5993-289-4. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/orientacao_alimentar_adultas_hipertensao_v3.pdf. Acesso em: 18 fev. 2025.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Tabagismo e dislipidemia:** prevenção dos fatores de riscos para pessoas com hipertensão e diabetes. Brasília: Ministério da Saúde, 19 out. 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-parar-de-fumar/noticias/2022/tabagismo-e-dislipidemia-prevencao-dos-fatores-de-riscos-para-pessoas-com-hipertensao-e-diabetes>>. Acesso em: 11 fev. 2025.

BRUTSAERT, E. F. **Diabetes mellitus (DM).** Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-hormonais-e-metab%C3%B3licos/diabetes-mellitus-dm-e-dist%C3%BArbios-do-metabolismo-da-glicose-no-sangue/diabetes-mellitus-dm#Exames-de-triagem-para-diabetes_v84914494_pt>.. Acesso em: 11 fev. 2025.

CENTRO DE TELESSAÚDE. Hospital das Clínicas UFMG. **Orientações nutricionais para pessoas com Hipertensão.** E- book (5 p.). Disponível em: [Orientação nutricional para controle e prevenção da Hipertensão Arterial Sistêmica.pdf](#). Acesso em: 18 fev. 2025.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSTA, L. M. O.; ANDRADE, I. L. X. C.; SOUZA, M. V. C.; CARVALHO, A. P. S.; ALVES, L. S. S.; SANTOS, L. P. M.; SILVA, H. C. N.; SILVA, F. C. C.; LINS, J. V. M.; LINS, L. H. M.

Compreensão da relação entre adoecimento mental e doenças crônicas: revisão integrativa. **BJIHSS - Brazilian Journal of Health and Social Sciences**, v. 20, n. 23, p. 1121-1137, 2023. Disponível em: <https://bjihss.emnuvens.com.br/bjihss/article/view/676/819>. Acesso em: 18 fev. 2025.

MUNICÍPIO DE CAMPINAS (São Paulo) Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família. **Orientações nutricionais Hipertensão Arterial**. Campinas: Maria Alice Franzini Codarin, 2020. E-book(4 p.). Disponível em: https://saude.campinas.sp.gov.br/especialidades/nutricao/Orientacoes_Nutricionais_Hipertensao_Arterial.pdf. Acesso em: 18 fev. 2025.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Saúde. **Linha de cuidado diabetes mellitus**: manual de orientação clínica / organizado por Fátima Palmeira Bombarda, Fabiana da Mota Peroni e Larissa Cássia Gruchovski Veríssimo. – São Paulo: SES/SP, 2018. Acesso em: 13 fev. 2025

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. **Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial 2020**. Disponível em: <http://departamentos.cardiol.br/sbc-dha/profissional/pdf/Diretriz-HAS-2020.pdf>. Acesso em: 9 fev. 2025.

PEDROSA, H. C.; NETTO, A. P. **Diabetes e álcool**: cuidado com essa mistura perigosa. Sociedade Brasileira de Diabetes, São Paulo. Disponível em: <https://diabetes.org.br/diabetes-e-alcool-cuidado-com-essa-mistura-perigosa-2/>. Acesso em: 15 fev. 2025.



Universidade Federal dos
Vales do Jequitinhonha e Mucuri

O GUIA PRÁTICO PARA MANEJO DA DIABETES E DA HIPERTENSÃO ARTERIAL FOI ELABORADO PARA AJUDAR PACIENTES E FAMILIARES A COMPREENDER MELHOR ESSAS DUAS CONDIÇÕES TÃO COMUNS E QUE EXIGEM CUIDADOS CONTÍNUOS.

COM LINGUAGEM SIMPLES E ACESSÍVEL, O LIVRO APRESENTA INFORMAÇÕES ESSENCIAIS SOBRE PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO, TRATAMENTO E HÁBITOS DE VIDA QUE CONTRIBUEM PARA O CONTROLE DA SAÚDE.

PRODUZIDO EM PARCERIA ENTRE ESTUDANTES E PROFESSORES DA FACULDADE DE MEDICINA DA UFMG, ESTE GUIA REÚNE ORIENTAÇÕES CONFIÁVEIS E DICAS PRÁTICAS PARA O DIA A DIA, INCENTIVANDO O AUTOCUIDADO, A ADEÇÃO AO TRATAMENTO E A PROMOÇÃO DE UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL E EQUILIBRADA.

