

# BOLETIM TEMÁTICO

## DA BIBLIOTECA DO MINISTÉRIO DA SAÚDE

### Sumário

O QUE É DIABETES? ..... 3

HIPOGLICEMIA ..... 5

SINAIS E SINTOMAS ..... 7

PRINCIPAIS TIPOS  
DE DIABETES ..... 9

COMO PREVENIR ..... 10

DIAGNÓSTICO E  
TRATAMENTO ..... 12

HÁBITOS SAUDÁVEIS.. 13

CUIDADOS COM  
OS PÉS ..... 16

PUBLICAÇÕES ..... 18



# DIABETES

2021 Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença– Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: [bvsmis.saude.gov.br](http://bvsmis.saude.gov.br).

v. 4 – n. 2 – julho/2025 – versão eletrônica

*Elaboração, distribuição e informações:*

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Secretaria-Executiva  
Subsecretaria de Assuntos Administrativos  
Coordenação-Geral de Documentação e Informação  
Coordenação de Disseminação de Informações  
Técnico-Científicas em Saúde  
Divisão de Biblioteca do Ministério da Saúde  
Esplanada dos Ministérios, bloco G, Edifício Sede, térreo  
CEP: 70058-900 – Brasília/DF  
Tel.: (61) 3315-2410

*Elaboração:*

Helen Ferreira Cristalino Pereira  
Pedro Paulo Madeira

*Revisão técnica:*

Siomara Zgiet

*Editora responsável:*

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Secretaria-Executiva  
Subsecretaria de Assuntos Administrativos  
Coordenação-Geral de Documentação e Informação  
Coordenação de Gestão Editorial  
Esplanada dos Ministérios, bloco G, Edifício Anexo,  
3º andar, sala 356-A  
CEP: 70058-900 – Brasília/DF  
Tels.: (61) 3315-7790 / 3315-7791  
E-mail: [editora.ms@saude.gov.br](mailto:editora.ms@saude.gov.br)

*Equipe editorial:*

Normalização: Daniel Pereira Rosa  
Revisão textual: Luana Gonçalves e Tamires Felipe Alcântara  
Design editorial: Denny Guimarães de Souza Salgado

A Biblioteca do Ministério da Saúde publica o Boletim Temático, que é uma ferramenta que oferece aos seus usuários informações importantes sobre as temáticas de saúde, disseminando publicações do Ministério da Saúde (MS) e serviços oferecidos pela Biblioteca para a população brasileira como um todo. Por meio deste produto, a Biblioteca tem intenção de ser ponte das informações produzidas pelas áreas técnicas do MS com a população, divulgando informações atualizadas e de qualidade, alinhadas com o Ministério.

OS 2025/0327

## O QUE É DIABETES?<sup>1-3</sup>

Diabetes é uma doença que acontece quando o nível de açúcar no sangue fica alto por muito tempo. Isso acontece porque o corpo tem dificuldade em produzir ou usar a insulina, que é o hormônio responsável por controlar a quantidade de açúcar no sangue.

A insulina é produzida pelo pâncreas e tem a função de levar o açúcar (glicose) do sangue para dentro das células, onde ele é transformado em energia para o corpo. Quando o corpo não produz insulina suficiente, ou não consegue usá-la de forma adequada, o açúcar se acumula no sangue, causando o diabetes.

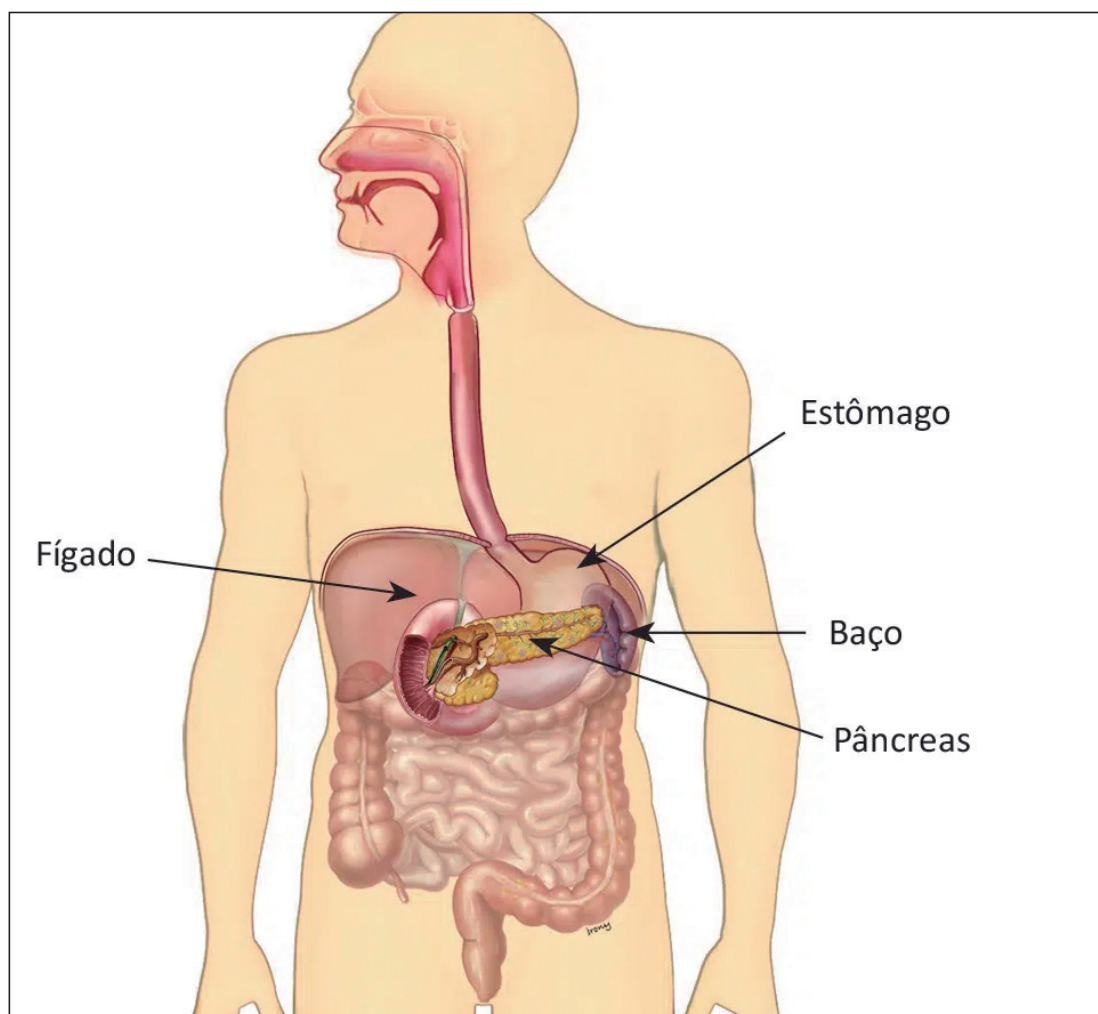
Insulina é um hormônio que controla a quantidade de glicose no sangue, e o corpo precisa desse

hormônio para utilizar a glicose que obtemos por meio dos alimentos como fonte de energia. A insulina é também responsável por controlar como o nosso corpo armazena e utiliza outras formas de energia, incluindo a gordura.

Se o excesso de glicose (chamado de hiperglicemia) não for controlado, poderá haver danos, principalmente nos rins, nos olhos, nos nervos e nas artérias (vasos) do corpo, como as do coração, do cérebro e das pernas.

Essa doença pode surgir por vários motivos: fatores genéticos (histórico familiar), alimentação inadequada, falta de atividade física e outros problemas de saúde.

- 1 BRASIL. Ministério da Saúde. **Diabetes (diabetes mellitus)**. Brasília, DF: MS, [20-?]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes>. Acesso em: 24 jun. 2025.
- 2 WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diabetes. **Newsroom**, 14 nov. 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>. Acesso em: 24 jun. 2025.
- 3 BRASIL. Ministério da Saúde. Sou Paciente - Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) no adulto. In: BRASIL. Ministério da Saúde. **Linhas de Cuidado**. Brasília, DF: MS, [2020]. Disponível em: [https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-\(DM2\)-no-adulto/sou-paciente](https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-(DM2)-no-adulto/sou-paciente). Acesso em: 24 jun. 2025.



Embora seja uma doença crônica, o diabetes pode ser controlado com hábitos saudáveis, uso de medicamentos e acompanhamento médico regular. Se não for tratado corretamente, pode causar complicações graves, como problemas nos olhos, nos rins, no coração e na circulação sanguínea, podendo até levar a amputações.

Por isso, é essencial que quem tem diabetes siga as orientações médicas, tenha uma alimentação equilibrada e pratique atividades físicas para manter o açúcar no sangue sob controle.



## HIPOGLICEMIA<sup>4,5</sup>

Além da hiperglicemia, o portador de diabetes também precisa tomar cuidado com a hipoglicemia, que ocorre quando o nível de açúcar no sangue (a glicose) fica abaixo de 70 mg/dL. Como a glicose é a principal fonte de energia do corpo, especialmente do cérebro, vários problemas podem advir da hipoglicemia.

Quando ela está muito baixa, surgem sintomas como:

- Tontura e fraqueza.
- Tremores e suor frio.
- Fome intensa e coração acelerado.
- Confusão mental e irritação.

Se não tratada, pode causar desmaios, convulsões e até coma.



4 BRASIL. Ministério da Saúde. **Hipoglicemia**. Brasília, DF: MS, [202-?]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes/hipoglicemia>. Acesso em: 24 jun. 2025.

5 BRASIL. Ministério da Saúde. Hipoglicemia. /n: BRASIL. Ministério da Saúde. **Linhas de Cuidado**. Brasília, DF: MS, [2020]. Disponível em: [https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-\(DM2\)-no-adulto/unidade-de-atencao-primaria/dm2-aguda/hipoglicemia/#pills-tratamento](https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-(DM2)-no-adulto/unidade-de-atencao-primaria/dm2-aguda/hipoglicemia/#pills-tratamento). Acesso em: 24 jun. 2025.

## Por que a hipoglicemia acontece?

- Dose errada de insulina ou remédios para diabetes.
- Ficar muito tempo sem comer.
- Fazer muito exercício sem se alimentar antes.
- Beber álcool em excesso, principalmente sem comer.

## O que fazer na hora?

### Se a pessoa estiver consciente:

- Consumir uma colher de açúcar dissolvida em água ou 150 mL de suco de fruta.
- Esperar 15 minutos e medir a glicemia. Se ainda estiver baixa, repetir a dose de açúcar.
- Fazer uma refeição leve para evitar nova queda.

### Se a pessoa estiver inconsciente:

A hipoglicemia grave deve ser tratada no hospital. O atendimento inclui a aplicação de glicose diretamente na veia. Se não for possível,

pode-se colocar açúcar ou mel sob a língua. A glicemia deve ser monitorada a cada cinco minutos, e o paciente precisa ficar em observação. Se a causa for excesso de insulina ou episódios frequentes de hipoglicemia, pode ser necessário encaminhamento para um serviço de emergência.

## Como evitar a hipoglicemia?

- Não pule refeições e tenha sempre um lanchinho por perto.
- Tome os remédios na dose certa.
- Evite bebidas alcoólicas – caso as consuma, alimente-se antes.
- Monitore a glicose regularmente.

Se tiver hipoglicemias frequentes, procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) para ajustar seu tratamento.

## SINAIS E SINTOMAS<sup>6,7</sup>

O diabetes pode se manifestar de diferentes formas. Alguns sinais que podem indicar a doença incluem:

- **Muita fome e sede** – mesmo depois de comer, a fome não passa e a sede é constante.
- **Vontade de urinar várias vezes ao dia** – isso acontece porque o corpo tenta eliminar o excesso de açúcar pela urina.
- **Cansaço e fraqueza** – sensação de desânimo e falta de energia sem uma razão clara.
- **Perda de peso sem explicação** – no caso do diabetes tipo 1, o corpo pode perder peso rapidamente.
- **Mudanças de humor** – irritação, nervosismo ou tristeza sem uma razão clara.
- **Náusea e vômito** – em alguns casos, o organismo reage dessa forma ao excesso de açúcar no sangue.
- **Formigamento nas mãos e nos pés** – sensação de dormência ou pequenos choques nesses locais.
- **Infecções frequentes** – como infecções urinárias, na pele ou nos rins.
- **Feridas que demoram para cicatrizar** – pequenos cortes podem levar mais tempo para sarar.
- **Visão embaçada** – o excesso de açúcar no sangue pode afetar a visão.

6 BRASIL. Ministério da Saúde. **Diabetes (diabetes mellitus)**. Brasília, DF: MS, [20-?]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes>. Acesso em: 24 jun. 2025.

7 BRASIL. Ministério da Saúde. Sou Paciente - Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) no adulto. In: BRASIL. Ministério da Saúde. **Linhas de Cuidado**. Brasília, DF: MS, [2020]. Disponível em: [https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-\(DM2\)-no-adulto/sou-paciente](https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-(DM2)-no-adulto/sou-paciente). Acesso em: 24 jun. 2025.

## O que fazer se estiver com esses sintomas?

Se você notar um ou mais desses sinais, procure a UBS mais próxima para avaliação. O médico clínico geral poderá solicitar exames e, se necessário, encaminhar você para um endocrinologista, especialista no tratamento do diabetes.

Fique atento à sua saúde! Quanto mais cedo vier o diagnóstico, melhor será o controle da doença.

## Detecção precoce

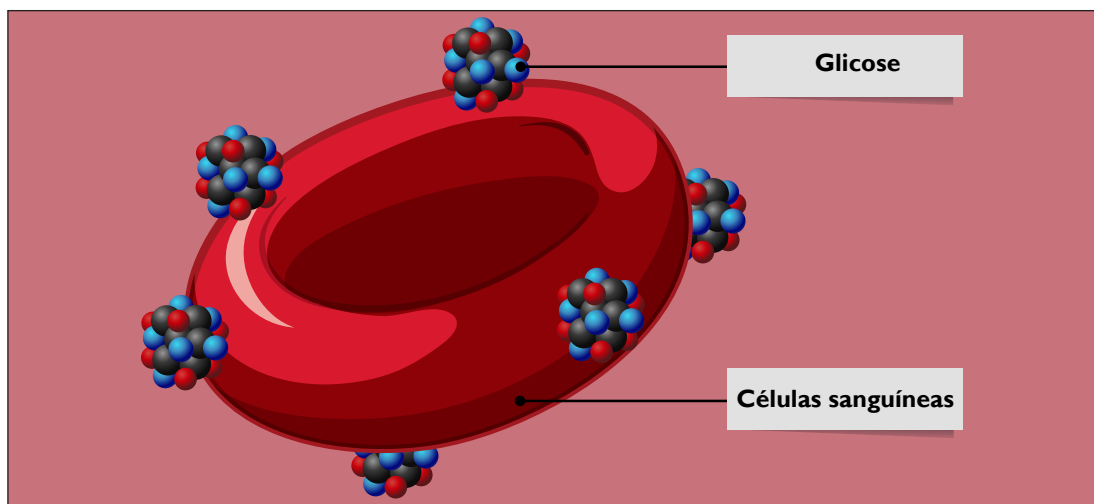
Identificar o diabetes nos estágios iniciais é fundamental para um tratamento eficaz e para a prevenção de complicações. A doença pode se manifestar como: **diabetes tipo 1** (autoimune, comum na infância); **diabetes tipo 2** (associado à obesidade e ao sedentarismo); ou **diabetes gestacional** (durante a gravidez, com risco futuro de diabetes tipo 2).

Os principais sinais de alerta incluem: **sede excessiva, urinar com frequência, fome intensa, cansaço, perda de peso inexplicável, visão turva e cicatrização lenta**. No **tipo 1**, o uso imediato de insulina é essencial, enquanto no **tipo 2** mudanças no estilo de vida podem retardar e até evitar a progressão da doença.





## PRINCIPAIS TIPOS DE DIABETES<sup>8</sup>



O diabetes pode se apresentar de diferentes formas, por isso é importante atentar-se aos sintomas. Se você notar qualquer sinal, é fundamental procurar um serviço de saúde para iniciar o tratamento o quanto antes.

- **Pré-diabetes:** um alerta! A glicose está acima do normal, mas ainda não é diabetes. Pode ser revertida com alimentação saudável e exercícios.
- **Diabetes tipo 1:** doença crônica e hereditária, mais comum em jovens. Exige uso diário de insulina.
- **Diabetes tipo 2:** relacionado ao sobrepeso, ao sedentarismo e à alimentação inadequada. Representa 90% dos casos e pode ser controlado com mudanças no estilo de vida e medicação.
- **Diabetes gestacional:** surge, temporariamente, na gravidez, aumentando o risco de complicações. Requer acompanhamento no pré-natal.
- **Diabetes LADA (*latent autoimmune diabetes in adults* – em português, **doença autoimune latente em adultos**):** tipo autoimune que aparece na vida adulta e afeta a produção de insulina.

<sup>8</sup> BRASIL. Ministério da Saúde. **Diabetes (diabetes mellitus)**. Brasília, DF: MS, [20-?]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes>. Acesso em: 24 jun. 2025.

## COMO PREVENIR<sup>9,10</sup>

A prevenção do diabetes envolve um conjunto de hábitos saudáveis que ajudam a reduzir os riscos da doença. Algumas recomendações incluem:

- **Alimentação saudável:** priorizar uma dieta equilibrada, rica em frutas, legumes, verduras, grãos integrais e com baixo teor de açúcar e gorduras saturadas.
- **Atividade física regular:** praticar exercícios físicos, ao menos 30 minutos por dia, ajuda a melhorar a sensibilidade à insulina e a manter o peso adequado.
- **Monitoramento da glicemia:** realizar exames periódicos para verificar os níveis de glicose no sangue, principalmente para quem tem histórico familiar de diabetes.



9 BRASIL. Ministério da Saúde. **Diabetes (diabetes mellitus)**. Brasília, DF: MS, [20-?]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes>. Acesso em: 24 jun. 2025.

10 BRASIL. Ministério da Saúde. Sou Paciente - Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) no adulto. /n: BRASIL. Ministério da Saúde. **Linhas de Cuidado**. Brasília, DF: MS, [2020]. Disponível em: [https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-\(DM2\)-no-adulto/sou-paciente](https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-(DM2)-no-adulto/sou-paciente). Acesso em: 24 jun. 2025.



- **Evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool:** o cigarro e o álcool podem agravar as complicações do diabetes e dificultar seu controle.
  - **Controle do estresse:** altos níveis de estresse podem afetar a glicemia. Técnicas como meditação e respiração profunda podem ajudar no controle emocional.
  - **Manutenção do peso corporal adequado:** o sobrepeso e a obesidade estão entre os principais fatores de risco para o desenvolvimento do diabetes tipo 2.
- Esses cuidados são importantes tanto para prevenir o diabetes tipo 2 quanto para reduzir complicações nos demais tipos da doença.

## DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO<sup>11,12</sup>

O diagnóstico é feito por meio de exames de sangue, como:

- **Glicemia de jejum:** mede a quantidade de açúcar no sangue após um período sem se alimentar.
- **Teste de tolerância à glicose:** avalia a resposta do organismo à ingestão de glicose.
- **Hemoglobina glicada (HbA1c):** estabelece a média dos níveis de açúcar no sangue nos últimos três meses.

O tratamento do diabetes envolve um conjunto de estratégias para manter os níveis de glicose sob controle:

- **Mudanças no estilo de vida:** alimentação saudável e prática regular de exercícios são essenciais.

- **Tratamento medicamentoso:** inclui medicamentos orais para diabetes tipo 2; e insulina para diabetes tipo 1 e para casos específicos de tipo 2.
- **Insulinoterapia:** o armazenamento e a aplicação da insulina devem seguir recomendações médicas específicas para garantir a eficácia do hormônio.
- **Monitoramento da glicemia:** o acompanhamento diário dos níveis de glicose ajuda no ajuste do tratamento.
- **Acompanhamento médico regular:** endocrinologistas e profissionais da Atenção Primária ajudam a ajustar o tratamento conforme a necessidade de cada paciente.

11 BRASIL. Ministério da Saúde. Sou Paciente - Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) no adulto. /n: BRASIL. Ministério da Saúde. **Linhas de Cuidado**. Brasília, DF: MS, [2020]. Disponível em: [https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-\(DM2\)-no-adulto/sou-paciente](https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-(DM2)-no-adulto/sou-paciente). Acesso em: 24 jun. 2025.

12 BRASIL. Ministério da Saúde. **Tratamento**. Brasília, DF: MS, [202-?]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes/tratamento>. Acesso em: 24 jun. 2025.



## HÁBITOS SAUDÁVEIS<sup>13-17</sup>

Manter hábitos saudáveis não é somente sobre viver por mais tempo, mas também sobre viver com mais disposição, bem-estar e qualidade de vida. Pequenas mudanças na rotina fazem toda a diferença para prevenir e controlar doenças como diabetes, hipertensão e obesidade. Cuidar da saúde diariamente permite aproveitar melhor cada momento e manter o corpo e a mente em equilíbrio.



- 13 BRASIL. Ministério da Saúde. Sou Paciente - Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) no adulto. *In*: BRASIL. Ministério da Saúde. **Linhas de Cuidado**. Brasília, DF: MS, [2020]. Disponível em: [https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-\(DM2\)-no-adulto/sou-paciente](https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-(DM2)-no-adulto/sou-paciente). Acesso em: 24 jun. 2025.
- 14 BRASIL. Ministério da Saúde. Complicações. Brasília, DF: MS, [202-?]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes/complicacoes>. Acesso em: 24 jun. 2025.
- 15 BRASIL. Ministério da Saúde. Como deve ser a alimentação de uma pessoa adulta com obesidade, hipertensão e diabetes? Gov.br, 14 dez. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/como-deve-ser-a-alimentacao-de-uma-pessoa-adulta-com-obesidade-hipertensao-e-diabetes>. Acesso em: 24 jun. 2025.
- 16 BRASIL. Ministério da Saúde; UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. Orientação alimentar de pessoas adultas com obesidade, hipertensão arterial e diabetes mellitus: bases teóricas e metodológicas. (Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira, v. 1). Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/fasciculo1\\_protocolos\\_alimentar\\_adultas\\_obesidade.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/fasciculo1_protocolos_alimentar_adultas_obesidade.pdf). Acesso em: 24 jun. 2025.
- 17 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. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf). Acesso em: 24 jun. 2025.

## Alimentação saudável: mais comida de verdade, menos ultraprocessados

O que comemos faz toda a diferença para a nossa saúde. Aqui estão algumas dicas para manter uma alimentação equilibrada e saudável:

- Prefira alimentos naturais e frescos: arroz, feijão, legumes, verduras, frutas, ovos, carnes magras e cereais integrais são a base de uma boa alimentação.
- Evite ultraprocessados: refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados, embutidos e congelados prontos são cheios de açúcar, gordura ruim e sódio.
- Reduza o consumo de sal e açúcar: temperos naturais como alho, cebola e ervas são opções saudáveis para dar sabor à comida.
- Beba bastante água: o ideal é beber cerca de 2 litros por dia para manter o corpo hidratado e ajudar no funcionamento do organismo.

## Mexa o corpo: exercício é saúde

A prática regular de atividades físicas melhora a circulação, controla o peso e ajuda a reduzir o açúcar no sangue. O importante é se movimentar:

- Caminhar 30 minutos por dia já faz diferença.
- Dançar, pedalar ou nadar são boas opções para quem quer algo diferente.
- Alongamentos e exercícios leves ajudam na disposição e na flexibilidade.

Se você tem alguma doença como diabetes ou hipertensão, converse com um profissional de saúde antes de iniciar qualquer atividade física.

## Controle do peso: pequenos passos para grandes mudanças

O excesso de peso pode aumentar o risco de várias doenças. Se esse for o seu caso, não precisa mudar tudo de uma vez. Comece com pequenas mudanças, como:

- Comer devagar e prestar atenção na fome e na saciedade.
- Fazer pratos equilibrados, com proteínas, carboidratos e fibras.
- Reduzir o consumo de frituras e doces aos poucos.



## Sono e bem-estar: cuidar da mente também é saúde

- Dormir bem ajuda no equilíbrio do corpo. Tente manter horários regulares para dormir e acordar.
- O estresse afeta a saúde. Técnicas como respiração profunda, meditação e momentos de lazer são importantes.
- Ter uma rede de apoio, como amigos e família, faz diferença no bem-estar emocional.

## Acompanhamento na UBS: prevenção sempre!

Ir regularmente à UBS ajuda a monitorar a glicose, a pressão arterial e outros indicadores. Quanto antes um problema for identificado, mais fácil será o tratamento.

Lembre-se: cuidar da saúde não é sobre perfeição, mas sobre equilíbrio! Pequenas mudanças diárias fazem uma grande diferença no futuro.

## CUIDADOS COM OS PÉS<sup>18,19</sup>

O cuidado com os pés é essencial para quem tem diabetes! A doença pode afetar os nervos e a circulação sanguínea, aumentando o risco de feridas, infecções e até amputações. Porém, com hábitos simples, é possível evitar complicações.

### 0 diabetes pode causar:

- Perda de sensibilidade nos pés (neuropatia diabética): feridas podem surgir sem que a pessoa perceba.
- Má circulação: dificulta a cicatrização de cortes e machucados, aumentando o risco de infecção.
- Infecções graves: se não tratadas a tempo, podem levar à amputação.

Se os pés forem bem cuidados, esses problemas podem ser evitados!

### Cuidados diários:

- Olhe os pés todos os dias: verifique cortes, rachaduras, bolhas ou mudanças na coloração da pele – se não conseguir, peça ajuda a um familiar.
- Lave com água morna e sabão neutro e seque bem, especialmente entre os dedos.
- Hidrate os pés, mas nunca entre os dedos para evitar fungos.
- Corte as unhas retas, sem remover as cutículas, para evitar inflamações.
- Use meias sem costura e troque-as diariamente.
- Não ande descalço! Mesmo dentro de casa, qualquer pequeno machucado pode se tornar um problema grave.
- Evite calos e rachaduras! Nunca use lixas ou lâminas. Se tiver algum problema, procure um profissional de saúde.

18 BRASIL. Ministério da Saúde. **Complicações**. Brasília, DF: MS, [202-?]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes/complicacoes>. Acesso em: 24 jun. 2025.

19 BRASIL. Ministério da Saúde. Cuidados com os pés. *In*: BRASIL. Ministério da Saúde. Linhas de Cuidado. Brasília, DF: MS, [2020]. Disponível em: [https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-\(DM2\)-no-adulto/unidade-de-atencao-primaria/dm2-cronica/cuidado-com-os-pes](https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-(DM2)-no-adulto/unidade-de-atencao-primaria/dm2-cronica/cuidado-com-os-pes). Acesso em: 24 jun. 2025.



## Calçados adequados:

- Escolha sapatos fechados, macios e sem costuras internas.
- Evite sapatos apertados, duros ou de salto alto.
- Antes de calçar, verifique se há algo dentro do sapato que possa machucar o pé.
- Se o sapato for novo, use por pouco tempo no começo para evitar feridas.

## Quando procurar ajuda no posto de saúde?

- Feridas, bolhas, rachaduras ou mudanças na coloração da pele dos pés.
- Inchaço, vermelhidão, dor ou sensação de queimação.
- Unhas encravadas ou com infecção.
- Qualquer machucado que não cicatrize em poucos dias.
- No posto de saúde, é possível obter orientações, avaliação médica e tratamento para evitar complicações graves!

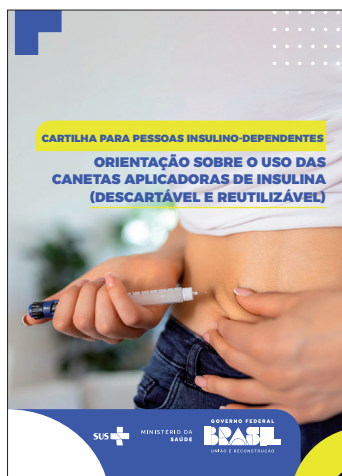
***Cuidar dos pés é cuidar da sua saúde!***

***Faça do autocuidado um hábito diário e procure ajuda sempre que necessário.***



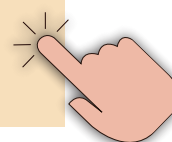
# PUBLICAÇÕES

## 2023



Cartilha para Pessoas Insulino-Dependentes:  
orientação sobre o uso das canetas aplicadoras  
de insulina (descartável e reutilizável)

Acesse a publicação  
pelo QR Code ao lado:

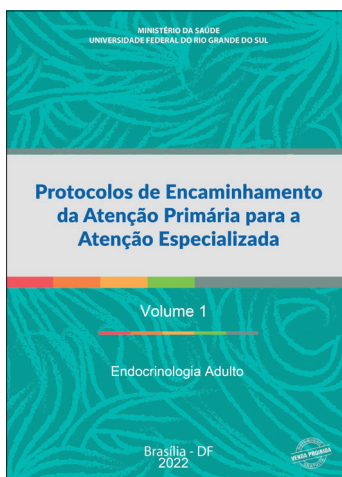
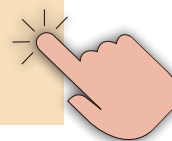


## 2022



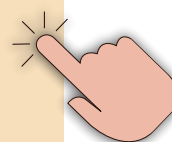
Orientação Alimentar de Pessoas Adultas com  
Obesidade, Hipertensão Arterial e Diabetes  
Mellitus: bases teóricas e metodológicas

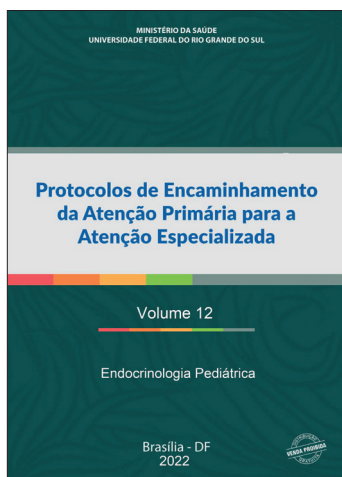
Acesse a publicação  
pelo QR Code ao lado:



Protocolos de Encaminhamento da Atenção  
Primária para a Atenção Especializada –  
endocrinologia adulto – volume 1

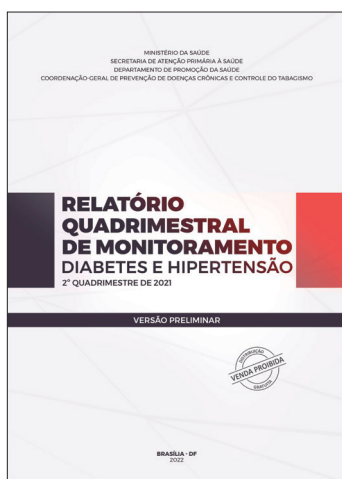
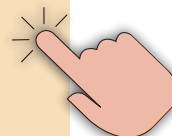
Acesse a publicação  
pelo QR Code ao lado:





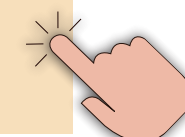
## Protocolos de Encaminhamento da Atenção Primária para a Atenção Especializada – endocrinologia pediátrica – volume 12

Acesse a publicação  
pelo QR Code ao lado:



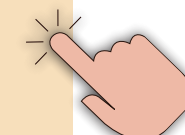
## Relatório Quadrimestral de Monitoramento – 2º quadrimestre de 2021

Acesse a publicação  
pelo QR Code ao lado:



## Relatório do Grupo de Trabalho (GT) sobre Insulinoterapia no SUS: Portaria GM/MS n.º 267, de 12 de fevereiro de 2021

Acesse a publicação  
pelo QR Code ao lado:

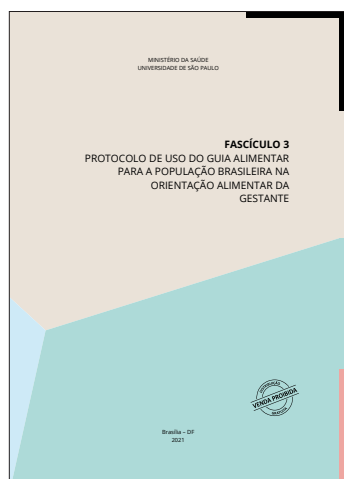
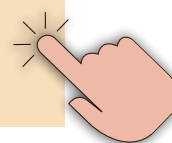


2021



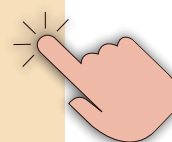
## Cuidados Obstétricos em Diabetes Mellitus Gestacional no Brasil

Acesse a publicação  
pelo QR Code ao lado:



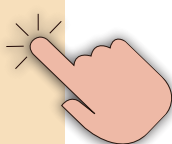
## Fascículo 3 – Protocolos de Uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na Orientação Alimentar de Gestantes

Acesse a publicação  
pelo QR Code ao lado:



## Guia de Atividade Física para a População Brasileira

Acesse a publicação  
pelo QR Code ao lado:



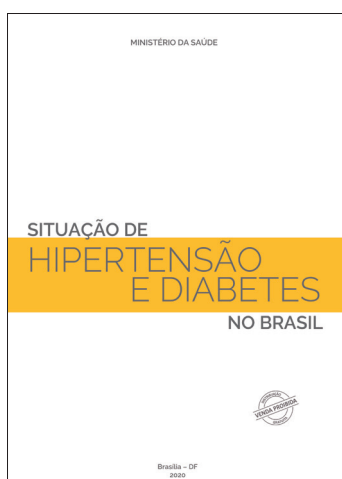
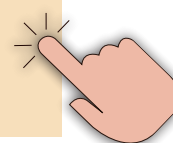


## 2020



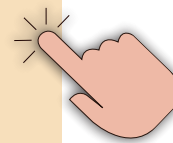
### Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Diabetes Mellitus Tipo 1

Acesse a publicação  
pelo QR Code ao lado:



### Situação de Hipertensão e Diabetes no Brasil

Acesse a publicação  
pelo QR Code ao lado:

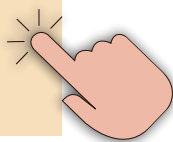


## 2019

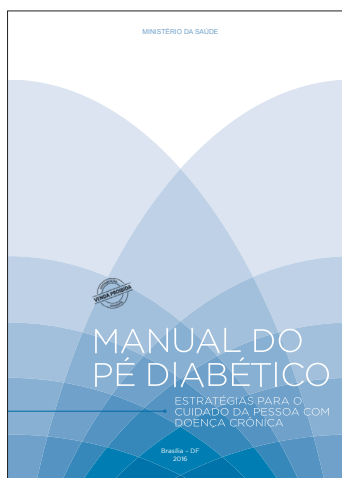


### Guia Alimentar para a População Brasileira

Acesse a publicação  
pelo QR Code ao lado:

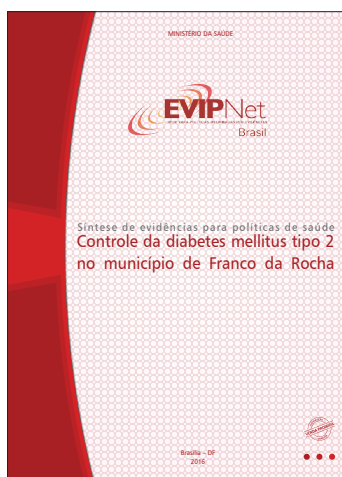
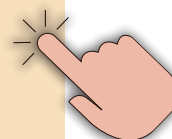


## 2016



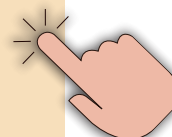
Manual do Pé Diabético: estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica

Acesse a publicação  
pelo QR Code ao lado:

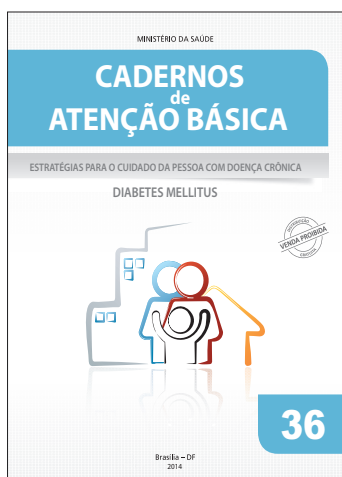


Síntese de Evidências para Políticas de Saúde: controle da diabetes mellitus tipo 2 no município de Franco da Rocha

Acesse a publicação  
pelo QR Code ao lado:

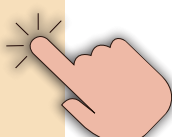


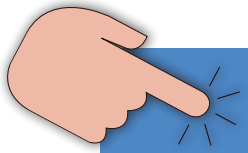
## 2014



Estratégias para o Cuidado da Pessoa com Doença Crônica: diabetes mellitus

Acesse a publicação  
pelo QR Code ao lado:





**Para mais publicações sobre diabetes,  
acesse a pesquisa na BVS MS por meio  
do QR Code ao lado:**



**Para saber mais, entre em contato conosco:**

**Atendimento por e-mail:**

[bibreferencia@saude.gov.br](mailto:bibreferencia@saude.gov.br)

**Atendimento por telefone:**

(61)3315-2410

**Consulta on-line ao acervo:**

<http://bvsmms.saude.gov.br/>

**Pesquisa de normas do Ministério da Saúde:**

<http://saudelegis.saude.gov.br/saudelegis/secure/norma/listPublic.xhtml>

**Solicitação de artigos científicos em saúde:**

[bibcomut@saude.gov.br](mailto:bibcomut@saude.gov.br)

**Fontes de informação em saúde:**

<https://padlet.com/bibliotecaminsaude/fontesdeinformacaoemsaude>



Conte-nos o que pensa  
sobre esta publicação.

Responda a pesquisa  
disponível por meio do  
QR Code abaixo:





Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde  
[bvsms.saude.gov.br](http://bvsms.saude.gov.br)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

**Governo  
Federal**