DÉBORA OLIVEIRA FERNANDES
JESSICA CRISTINA FERREIRA
MÁRCIA SILVA DO CARMO
NATALIA GIOVANNA SILVA REZENDE
WESLLEY ADRIEL RESENDE ROSA

DIABETES

MARÇO DE 2021
BRUMADINHO

SÚMARIO

INTRODUÇÃO 3
O QUE É DIABETES 4
CAUSAS 4
TIPOS 4
SINTOMAS 5
DIAGNOSTICO 6
TRATAMENTO 7
DIETA 8
PORCENTAGEM 8
PERGUNTAS FREQUENTES 9
COMPLICAÇÕES 10
PROGNOSTICO 11
PREVENÇÃO 11
CONCLUSÃO 12
ANEXO 13
REFERÊNCIA 16

INTRODUÇÃO

Nesse trabalho abordaremos sobre a diabetes. A Pesquisa Nacional de Saúde, realizada pelo Ministério da Saúde em parceria com o IBGE. De acordo com os dados do estudo, 9 milhões de brasileiros estão com diabetes. Isso corresponde a mais de 6% da população.2 Já os dados da Sociedade Brasileira de Diabetes, indicam mais de 12 milhões de brasileiros.

Segundo pesquisas em 2040, a estimativa é que 642 milhões de pessoas ao redor do Planeta estejam com diabetes. Portanto, a previsão é que mais de 570 milhões serão detectadas com o tipo 2 da doença.

A diabetes desenvolve-se quando o organismo não consegue controlar a quantidade de glicose (açúcar) no sangue. Isso pode acontecer se o corpo não produzir quantidades suficientes da hormona denominada insulina.

Há dois tipos de diabetes: a tipo 1 e a tipo 2.

Se a diabetes não for tratada pode causar problemas de saúde a longo prazo, pois os níveis elevador de glicose no sangue danificam os vasos sanguíneos.
A diabetes afeta milhões de pessoas, nove em cada dez pessoas com diabetes, tem diabetes tipo 2.

O QUE É DIABETES

Diabetes (CID 10 - E10) é uma síndrome metabólica que acontece pela falta de insulina e/ou pela incapacidade da insulina exercer adequadamente seus efeitos, causando um aumento da glicose (açúcar) no sangue.

O diabetes acontece, porque o pâncreas não é capaz de produzir insulina em quantidade suficiente para suprir as necessidades do organismo, ou porque este hormônio não é capaz de agir de maneira adequada (resistência à insulina).

Importância da produção de insulina

A insulina promove a redução da glicemia ao permitir que o açúcar que está presente no sangue possa penetrar dentro das células, para ser utilizado como fonte de energia.

Portanto, se houver falta desse hormônio ou mesmo se ele não agir corretamente, haverá aumento de glicose (açúcar) no sangue e, consequentemente, o diabetes.

CAUSAS

São diversas as causas que podem desencadear esse problema, que variam de tipo para tipo. Entre eles estão:

- defeito nas células beta do pâncreas, que produzem a insulina;
- erros genéticos quanto à produção da insulina;
- má alimentação e sobrepeso;
- uso de drogas; e
- infecções virais.

TIPOS

Pré-diabetes

O pré-diabetes é quando o paciente tem potencial para desenvolver a doença, como se fosse um estado intermediário entre o saudável e o diabetes tipo 2.

Afinal, no caso do tipo 1 não existe pré-diabetes: a pessoa nasce com uma predisposição genética ao problema e a impossibilidade de produzir insulina, podendo desenvolver o diabetes em qualquer idade.

Diabetes tipo 1

O diabetes tipo 1 é quando o pâncreas perde a capacidade de produzir insulina em decorrência de um defeito do sistema imunológico, fazendo com que nossos anticorpos ataquem as células que produzem a esse hormônio. O diabetes tipo 1 ocorre em cerca de 5 a 10% dos pacientes com diabetes.

Diabetes tipo 2

O diabetes tipo 2 é consequência da combinação de dois fatores: a diminuição da secreção de insulina e um defeito na sua ação, conhecido como resistência à insulina.

Geralmente, o diabetes tipo 2 pode ser tratado com medicamentos orais ou injetáveis. Contudo, com o passar do tempo, pode ocorrer o agravamento da doença. O diabetes tipo 2 ocorre em cerca de 90% dos pacientes com diabetes.

Diabetes gestacional

O diabetes gestacional é o aumento da resistência à ação da insulina na gestação, levando ao aumento nos níveis de glicose no sangue diagnosticado pela primeira vez na gestação, podendo ou não persistir após o parto.

A causa exata do diabetes gestacional ainda não é conhecida, mas envolve mecanismos relacionados à resistência à insulina.

Outros tipos de diabetes

Há ainda tipos de diabetes que são decorrentes de defeitos genéticos associados a outras doenças ou ao uso de medicamentos. Podem ser:

- Diabetes por defeitos genéticos da função da célula beta
- Diabetes por defeitos genéticos na ação da insulina
- Diabetes por doenças do pâncreas exócrino (pancreatite, neoplasia, hemocromatose, fibrose cística, etc.)
- Diabetes por defeitos induzidos por drogas ou produtos químicos (diuréticos, corticoides, betabloqueadores, contraceptivos, etc.)

SINTOMAS

Sede excessiva

Pessoas diabéticas tem muita sede, o que é chamado de polidipsia. Apesar de tomar diversos copos de água por dia, a necessidade de ingerir líquidos não cessa e está completamente interligada ao próximo sintoma.

Muita vontade de urinar

A poliúria, que é a urina em excesso ou em maiores frequências, é mais um dos sintomas da diabetes. Isso ocorre porque os rins não conseguem reabsorver toda a glicose filtrada, que é eliminada junto a uma grande quantidade de água. Assim, ocorre uma sensação de desidratação, que faz que o paciente ingira mais líquidos. Isso cria um círculo vicioso. Nesse caso, a urina é muito límpida e clara, devido às altas quantidades de água que são ingeridas por dia.

Aumento da fome

O diabético costuma sentir fome diversas vezes ao dia, parece insaciável. Essa polifagia é consequência da baixa quantidade de glicose que consegue ser absorvida e utilizada pelas células, que enviam mensagens de que o corpo precisa de mais fonte de energia.

O cérebro entende que o problema está na baixa ingestão de alimentos e estimula a fome. Mas, na verdade, comer só vai aumentar ainda mais os níveis de açúcar no sangue e, consequentemente, os outros sintomas da diabetes. Junto à poliúria e à polidipsia, a polifagia compõe o chamado “3 P”, que são os principais sinais dessa doença.

Perda de peso

Mesmo comendo muito, uma pessoa diabética apresenta um emagrecimento contínuo e inexplicável. Mais comum na diabetes tipo I, esse sintoma é resultado da queima de gordura e massa muscular para obtenção de energia, pois as células não conseguem utilizar a glicose.

Visão embaçada

Se você está com a visão turva ou borrada, o que gera dificuldades para enxergar, e não tem nenhum tipo de problema de visão, isso é um sinal de diabetes. Este sintoma acontece por causa de uma inflamação nos olhos que gera alterações na capacidade de foco. Se os níveis da glicose forem controlados, é possível reverter o quadro. Caso contrário, pode resultar em cegueira.

DIAGNOSTICO

O diagnóstico de diabetes normalmente é feito usando três exames:

Glicemia de jejum

A glicemia de jejum é um exame que mede o nível de açúcar no seu sangue naquele momento, servindo para monitorização do tratamento de diabetes.Os valores de referência ficam entre 70 a 99 miligramas de glicose por decilitro de sangue (mg/dL).

O que significam resultados anormais:

- Resultados entre 100 mg/dL e 125 mg/dL são considerados anormais próximos ao limite e devem ser repetidos em uma outra ocasião.
- Valores acima de 140 mg/dL já são bastante suspeitos de diabetes, mas também devendo ser repetido em uma outra ocasião (sempre é necessária uma avaliação médica).

Hemoglobina glicada

Hemoglobina glicada (HbA1c) é o exame que avalia a fração da hemoglobina (proteína dentro do glóbulo vermelho) que se liga à glicose.

Durante o período de vida da hemácia (90 dias em média) a hemoglobina vai incorporando glicose, em função da concentração deste açúcar no sangue.

Se as taxas de glicose estiverem altas durante todo esse período ou sofrer aumentos ocasionais, haverá necessariamente um aumento nos níveis de hemoglobina glicada.

Dessa forma, o exame de hemoglobina glicada consegue mostrar uma média das concentrações de hemoglobina em nosso sangue nos últimos 3 meses .

Os valores da hemoglobina glicada irão indicar se você está ou não com hiperglicemia, iniciando uma investigação para o diabetes. Valores normais da hemoglobina glicada:

- Para as pessoas sadias: entre 4,5% e 5,7%
- Para pacientes já diagnosticados com diabetes: abaixo de 7%
- Anormal próximo do limite: 5,7% e 6,4% e o paciente deverá investigar para pré-diabetes
- Consistente para diabetes: maior ou igual a 6,5%

Curva glicêmica

O exame de curva glicêmica simplificada mede a velocidade com que seu corpo absorve a glicose após a ingestão. O paciente ingere 75g de glicose e é feita a medida das quantidades da substância em seu sangue após duas horas da ingestão.

No Brasil, é usado para o diagnóstico o exame da curva glicêmica simplificada, que mede no tempo zero e após 120 minutos.

Os valores de referência são:

- Em jejum: abaixo de 100mg/dl
- Após 2 horas: 140mg/dl.

Curva glicêmica maior que 200 mg/dl após duas horas da ingestão de 75g de glicose é suspeito para diabetes.

A Sociedade Brasileira de Diabetes recomenda como critério de diagnóstico de diabetes as seguintes condições:

- Hemoglobina glicada maior que 6,5% confirmada em outra ocasião (dois testes alterados).
- Uma dosagem de hemoglobina glicada associada à glicemia de jejum maior que 200 mg/dl na presença de sintomas de diabetes.

- Sintomas de urina e sede intensas, perda de peso apesar de ingestão alimentar, com glicemia fora do jejum maior que 200 mg/dl.
- Glicemia de jejum maior ou igual a 126 mg/dl em pelo menos duas amostras em dias diferentes.
- Glicemia maior que 200 mg/dl duas horas após ingestão de 75g de glicose.

TRATAMENTO

O tratamento da diabetes tem como principais objetivos melhorar a qualidade de vida, aliviando os sintomas, e evitar o desenvolvimento de complicações de saúde mais graves.

Embora alguns cuidados sejam considerados gerais para tratar qualquer tipo de diabetes, como planejar o tipo de alimentos que se ingere e fazer exercício físico regular, o tratamento pode variar um pouco de acordo com o tipo da diabetes:

Diabetes tipo 1

O principal tratamento para a diabetes tipo 1 é o uso diário de insulina injetável, pois, como o corpo não consegue produzir o hormônio, a insulina precisa ser injetada no corpo. Normalmente, é aplicada uma injeção ao início do dia, de ação lenta, para manter um nível basal do hormônio no organismo, mas também é necessário medir a glicemia antes e após as refeições para avaliar se é necessário fazer alguma injeção extra, geralmente de uma insulina rápida ou ultra-rápida.

Além da insulina, também é recomendado manter um planeamento das refeições, especialmente sobre a quantidade de açúcar e carboidratos consumidos, assim como adotar um estilo de vida ativo, com a prática regular de exercício físico.

Diabetes tipo 2

O tratamento da diabetes tipo 2 nem sempre precisa começar sendo feito com remédios porque, dependendo dos níveis de açúcar no sangue, pode ser possível controlar a glicose apenas com alterações no estilo de vida, principalmente na dieta, com redução da ingestão de alimentos açucarados e carboidratos, assim como a prática regular de exercício físico.

Nos casos em que é necessário fazer uso de remédios, o médico pode receitar o uso de dois tipos diferentes:

- Antidiabéticos orais: são a primeira linha de tratamento medicamentoso da diabetes tipo 2 e ajudam a manter os níveis de açúcar controladas através de vários mecanismos, seja estimulando a produção de insulina pelo pâncreas, eliminando glicose pela urina ou diminuindo a produção de glicose pelo fígado;
- Insulina: é usada quando os antidiabéticos orais não foram suficientes para controlar a glicose ou quando os antidiabéticos não são uma opção de tratamento, como no caso de pessoas com insuficiência renal.

No caso de se fazer uso de insulina é importante fazer uma avaliação diária e regular da glicemia capilar, principalmente antes e depois das refeições através de um glicosímetro, que é um aparelho que mede a glicemia capilar.

Diabetes gestacional

O tratamento da diabetes gestacional é feito essencialmente com alterações na dieta e prática regular de exercício físico, pois são medidas naturais que permitem controlar os níveis de glicemia no sangue.

Porém, caso as alterações no estilo de vida não estejam sendo suficientes para controlar os níveis de açúcar e caso os valores de glicemia estejam sempre muito altos, o médico pode aconselhar o uso de antidiabéticos orais ou insulina, sendo também importante fazer a medição regular dos níveis de glicemia em casa, utilizando um aparelho para medir o nível de açúcar no sangue.

DIETA

Um dos passos mais importantes para controlar a diabetes é a adequação da dieta, que deve ser principalmente baseada na redução do consumo de açúcar e de alimentos ricos em carboidratos. O ideal é que a dieta seja orientada por um nutricionista, que terá em atenção a diabetes e os gostos pessoais.

Existem alguns alimentos que são considerados "proibidos", pois se deve evitar ao máximo consumi-los em excesso, como:

- Doces em geral;
- Bebidas açucaradas;
- Bebidas alcoólicas.

Outros alimentos, como frutas, arroz ou macarrão, embora possam ser ingeridos devem ser consumidos com moderação. Também existem alimentos que ajudam a controlar melhor a diabetes, como os grãos integrais, os legumes ou as oleoginosas, por exemplo.

Este tipo de dieta pode ser seguida nos casos de diabetes confirmada, mas também pode ser feito por quem tem pré-diabetes, já que permite regular os níveis de glicose no sangue, evitando o desenvolvimento da diabetes.

PORCENTAGEM

Aqui, temos dois números. O primeiro vem da Pesquisa Nacional de Saúde, realizada pelo Ministério da Saúde em parceria com o IBGE. De acordo com os dados do estudo, 9 milhões de brasileiros estão com diabetes. Isso corresponde a mais de 6% da população.2

Já os dados da Sociedade Brasileira de Diabetes, indicam mais de 12 milhões de brasileiros.3

Por sexo

No comparativo entre homens e mulheres, elas totalizam 7% (5,4 milhões de mulheres com diabetes). Já eles, 5,4%, o que corresponde a 3,6 milhões.2

Por idade

Na mesma Pesquisa Nacional de Saúde, o diabetes foi dividido por faixa etária: 0,6% entre 18 a 29 anos; 5% de 30 a 59 anos; 14,5% entre 60 e 64 anos e 19,9% entre 65 e 74 anos. Para aqueles com 75 anos ou mais de idade, o percentual foi de 19,6%.2

Futuro do diabetes

Em 2040, a estimativa é que 642 milhões de pessoas ao redor do Planeta estejam com diabetes. Portanto, a previsão é que mais de 570 milhões serão detectadas com o tipo 2 da doença.4

PERGUNTAS FREQUENTES

Como aplicar insulina?

Os pacientes com diabetes tipo 1 necessitam de injeções diárias de insulina para manterem a glicose no sangue em valores normais.

Para fazer essa medida é necessário ter em casa um glicosímetro, dispositivo capaz de medir a concentração exata de glicose no sangue.

A insulina deve ser aplicada diretamente no tecido subcutâneo (camada de células de gordura), logo abaixo da pele.

Os melhores locais para a aplicação de insulina são:

- ✓ Abdômen (barriga)
- ✓ Coxa (frente e lateral externa)
- ✓ Braço (parte posterior do terço superior)
- ✓ Região da cintura
- ✓ Glúteo (parte superior e lateral das nádegas)

Meu exame de glicemia está acima dos 100 mg/dl. Estou com diabetes?

Não necessariamente.

O exame de glicemia do jejum é o primeiro passo para investigar o diabetes e acompanhar a doença. Os valores normais da glicemia do jejum ficam entre 70 e 99 mg/dL (miligramas de glicose por decilitro de sangue).

Estar um pouco acima desses valores indica apenas que o indivíduo está com uma glicemia no jejum alterada.

Isso funciona como um alerta de que a secreção de insulina pode não estar normal. O médico deve seguir com a investigação solicitando um exame chamado curva glicêmica, que define se o paciente possui intolerância à glicose, diabetes ou então apenas um resultado alterado.

Diabetes é contagioso?

O diabetes não passa de pessoa para pessoa.

O que acontece é que, em especial no tipo 1, há uma propensão genética para se ter a doença e não uma transmissão comum. Pode acontecer, por exemplo, de a mãe ter diabetes e os filhos nascerem totalmente saudáveis.

Já o diabetes tipo 2 tem uma função multifatorial: é consequência de maus hábitos, como sedentarismo e obesidade, que também podem ser adotados pela família inteira - explicando porque pessoas próximas tendem a ter a doença conjuntamente, mas também tem propensão genética.

Posso consumir mel, açúcar mascavo e caldo de cana?

Sabe-se que o diabetes tipo 2 do adulto, que corresponde a 90% dos casos de diabetes no mundo, tem causa multifatorial, ou seja, são muitos fatores que juntos desencadeiam a doença. A vida sedentária, a tendência genética e principalmente o ganho de peso são as principais causas.

O ganho de peso é decorrente do excesso de calorias ingeridas. Dessa forma, se a pessoa come açúcar a mais e acaba por isso ganhando peso, neste caso sim o açúcar é a causa do ganho de peso, que finalmente, pode levar ao diabetes.

Mas se a pessoa come pão em excesso, ou batata, ou arroz, e devido a estas calorias fica acima do peso, também igualmente tem risco de desenvolver diabetes.

Resumindo: não é o fato de comer especificamente açúcar que causa diabetes, mas sim o fato de comer em excesso qualquer alimento que acabe fazendo com que o peso da pessoa aumente.

E, além do excesso de peso, é preciso juntar outros fatores, como sedentarismo e história familiar para daí sim, ter maior risco de desenvolver diabetes.

Insulina causa dependência?

A aplicação de insulina não promove qualquer tipo de dependência química ou psíquica.

O hormônio é importante para permitir a entrada de glicose na célula, tornando-se fonte de energia.

Não se trata de dependência química e, sim, de necessidade vital. O paciente com diabetes precisa da insulina para sobreviver, mas não é um viciado na substância.

COMPLICAÇÕES

Retinopatia diabética

Lesões que aparecem na retina do olho, podendo causar pequenos sangramentos e, como consequência, a perda da acuidade visual.

Arteriosclerose

Endurecimento e espessamento da parede das artérias.

Nefropatia diabética

Alterações nos vasos sanguíneos dos rins que fazem com que ocorra uma perda de proteína pela urina. O órgão pode reduzir a sua função lentamente, mas de forma progressiva até a sua paralisação total.

Neuropatia diabética

Os nervos ficam incapazes de emitir e receber as mensagens do cérebro, provocando sintomas, como formigamento, dormência ou queimação das pernas, pés e mãos, dores locais e desequilíbrio, enfraquecimento muscular, traumatismo dos pelos, pressão baixa, distúrbios digestivos, excesso de transpiração e impotência.

Pé diabético

Ocorre quando uma área machucada ou infeccionada nos pés de quem tem diabetes desenvolve uma úlcera (ferida). Seu aparecimento pode ocorrer quando a circulação sanguínea é deficiente e os níveis de glicemia são mal controlados.

Qualquer ferimento nos pés deve ser tratado rapidamente para evitar complicações que podem levar à amputação do membro afetado.

Infarto do miocárdio e AVC

Ocorrem quando os grandes vasos sanguíneos são afetados, levando à obstrução (arteriosclerose) de órgãos vitais como o coração e o cérebro.

O bom controle da glicose, a atividade física e os medicamentos que possam combater a pressão alta, o aumento do colesterol e a suspensão do tabagismo são medidas imprescindíveis de segurança. A incidência desse problema é de duas a quatro vezes maior em pessoas com diabetes.

Infecções

excesso de glicose pode causar danos ao sistema imunológico, aumentando o risco da pessoa com diabetes contrair algum tipo de infecção. Isso ocorre porque os glóbulos brancos (responsáveis pelo combate a vírus, bactérias etc.) ficam menos eficazes com a hiperglicemia.

O alto índice de açúcar no sangue é propício para que fungos e bactérias se proliferem em áreas como boca e gengiva, pulmões, pele, pés, genitais e local de incisão cirúrgica.

Hipertensão

Ela é uma consequência da obesidade - no caso do diabetes tipo 2 - e da alta concentração de glicose no sangue, que prejudica a circulação, além da arteriosclerose que também contribui para o aumento da pressão.

PROGNOSTICO

Pacientes com diabetes devem ser orientados a:

- ✓ Realizar exame diário dos pés para evitar o aparecimento de lesões (vale a pena usar um espelho para visualizar as plantas dos pés todos os dias)
- ✓ Manter uma alimentação saudável
- ✓ Utilizar os medicamentos prescritos, seguindo à risca as dosagens indicadas pelo médico
- ✓ Praticar atividades físicas
- ✓ Manter um bom controle da glicemia, seguindo corretamente as orientações médicas

PREVENÇÃO

Pacientes com história familiar de diabetes devem ser orientados a:

- ➢ Manter o peso normal
- ➢ Não fumar
- ➢ Controlar a pressão arterial
- ➢ Evitar medicamentos que potencialmente possam agredir o pâncreas
- ➢ Praticar atividade física regular

CONCLUSÃO

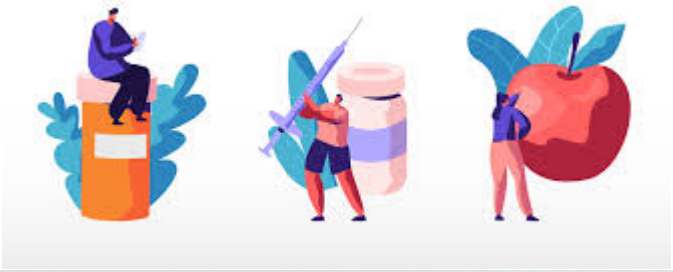
O grupo concluiu que a diabetes pode ter varias causas, doença cardiovascular é a principal causa de mortalidade em pacientes com diabetes tipo 1 e tipo 2. Enquanto que a nefropatia diabética é a maior responsável em pacientes com o tipo 1 da doença.

A diabetes se da ao fato de quando o pâncreas não consegue produzir insulina para manter a necessidade do organismos.

A diabetes apresenta altas taxas de mortalidade na população e tem como principais causas a destruição das células produtoras de insulina e defeito na secreção da ação da insulina.

Mudanças no estilo e vida são fundamentais para prevenir ou retardar o surgimento das complicações crônicas do diabetes, além de diminuir o risco de progressão da doença.

ANEXO



D I A B E T E S

UMA DOENÇA SILENCIOSA E TRAIÇOEIRA QUE PODE LEVAR A SÉRIAS CONSEQUÊNCIAS PRINCIPALMENTE A DOENÇAS CARDIOVASCULARES GRAVES.

TIPOS COMUNS DE DIABETES:

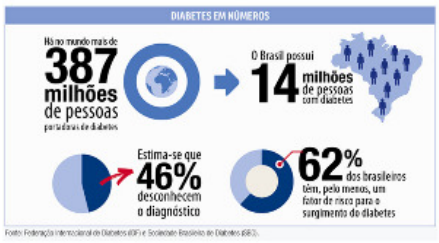
- **Diabetes tipo 2 > Doença crônica que interfere na forma com que o corpo metaboliza ou processa a glicose (o açúcar do sangue).**
- **Diabetes tipo 1 > Doença crônica em que o pâncreas não produz ou produz pouca insulina essencial para metabolização da glicose.**
- **Diabetes gestacional > Níveis alterados de açúcar no sangue das gestantes**
- **Pré-diabetes > Quanto os níveis de açúcar no sangue estão acima dos parâmetros normais, entretanto insuficientes para uma definição como Diabetes tipo 2.**

Nota: Metabolização é a forma com que o organismo transforma os açúcares ingeridos em energia para as células. Nesse caso, a insulina é o hormônio responsável por essa transformação. **Diabetes** é uma doença causada pela produção insuficiente ou má absorção de insulina, hormônio que regula a glicose no sangue.

COMO PREVENIR E EVITAR O DIABETES

Como se trata de uma doença que está ligada à ingestão e metabolização de alimentos ricos em açúcar, a principal medida é reduzir, ou, se for o caso até abolir o consumo de doces de modo geral. É bom que se atente, também para a ingestão de alimentos à base de carboidratos refinados, frituras, gorduras saturadas, enfim alimentos que possam interferir com a metabolização de modo geral sobrecarregando também as funções do fígado.
Por outro lado, quanto mais natural e saudável for a alimentação melhor para se prevenir e controlar o diabetes ao manter os níveis de açúcar no sangue em parâmetros normais.
Não se pode esquecer, também, que as atividades físicas regulares, como a caminhada, por exemplo, ajudam a manter os níveis de açúcar no sangue.

CONTROLANDO OS NÍVEIS DE GLICOSE NO SANGUE EVITAM-SE O DIABETES E DEMAIS DOENÇAS DELE CONSEQUENTES.



5 PILARES PARA O TRATAMENTO DA DIABETES:

- ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

- PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARMENTE

- TOME SEUS MEDICAMENTOS CORRETAMENTE

- FAÇA SEU MONITORAMENTO

- ESTUDE SOBRE DIABETES E CONHEÇA OS DETALHES DE SEU TRATAMENTO

14 DE NOVEMBRO, DIA MUNDIAL DO DIABETES

REFERÊNCIA

TUA SAÚDE – Dr.ª Clarisse Bezerra – Tudo sobre Diabetes, 2021. Disponível em [Internet]:
<https://www.tuasaude.com/diabetes/>
Acesso: 15/03/2021

Minha Vida – Andressa Heimbecher Soares – Diabetes: o que é, tipos, sintomas e remédios, 2020. Disponível em [Internet]:
<https://www.minhavida.com.br/saude/temas/diabetes#:~:text=Diabetes%20(CID%2010%20%2D%20E10),glicose%20(a%C3%A7%C3%BAcar)%20no%20sangue.>
Acesso: 15/03/2021

Boa Consulta – Sintomas da diabetes: saiba como reconhecer essa doença, 2018. Disponível em [Internet]:
<https://www.boaconsulta.com/blog/sintomas-da-diabetes-saiba-como-reconhecer-essa-doenca/>
Acesso em 15/03/2021

Número do diabetes no Brasil e no mundo. Disponivel em [Internet]:
<https://saude.novartis.com.br/diabetes-tipo2/numero-do-diabetes/#:~:text=De%20acordo%20com%20os%20dados,mais%20de%206%25%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o.&text=J%C3%A1%20os%20dados%20da%20Sociedade,de%2012%20milh%C3%B5es%20de%20brasileiros.>
Acesso em: 16/03/2021