



Tenho diabetes, e agora?

CARTILHA DA PESSOA COM DIABETES: O QUE VOCÊ
PRECISA SABER?

Por Ana Luiza Fernandes Pontes



CARTILHA DA PESSOA COM DIABETES: O QUE VOCÊ
PRECISA SABER?

Por Ana Luiza Fernandes Pontes

ORIENTAÇÃO:

Giovanna Aparecida Balarini Lima
Ricardo Mendes Martins

Serviço de Endocrinologia do Hospital Universitário Antônio Pedro (HUAP)
Universidade Federal Fluminense (UFF)
Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH)
PROEX - UFF

Junho de 2026

ÍNDICE

CAPÍTULO 1: Entendendo o diabetes 4

CAPÍTULO 2: Diagnóstico e monitoramento 8

CAPÍTULO 3: Alimentação e nutrição 13

CAPÍTULO 4: Atividade física 20

CAPÍTULO 5: Medicamentos e insulina 25

CAPÍTULO 6: Complicações e prevenção 36

CAPÍTULO 7: O impacto do diagnóstico 41

CAPÍTULO 8: Dicas práticas para o dia a dia 45

CAPÍTULO 9: Direitos da pessoa com diabetes 49

CAPÍTULO 10: Onde buscar informações 51

01

CAPÍTULO 1

Entendendo o Diabetes



O que é diabetes?

O diabetes é uma condição crônica em que o corpo não consegue usar adequadamente a glicose (açúcar) como fonte de energia, levando ao aumento do açúcar no sangue (hiperglicemia).

Existem três tipos principais:

- **Diabetes tipo 1:** quando o corpo para de produzir insulina. Geralmente, aparece na infância ou adolescência (mas também pode surgir em adultos) e exige o uso diário de insulina.
- **Diabetes tipo 2:** mais comum em adultos, acontece quando o corpo não usa bem a insulina ou não produz o suficiente. Pode ser controlado com mudanças de hábitos, medicamentos ou insulina. Pode estar associado ao peso elevado.
- **Diabetes gestacional:** surge durante a gravidez e geralmente desaparece após o parto, mas requer atenção especial e avaliação com exames durante e após a gestação.

Sintomas comuns do açúcar alto:

- Sede e fome excessivas;
- Urinar muito (especialmente à noite);
- Sonolência;
- Visão embaçada;
- Perda de peso inexplicada e dificuldade na cicatrização de feridas.

⚠ Nem sempre os sintomas estão presentes!

O papel da insulina

A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas que ajuda a glicose dos alimentos a entrar nas células do corpo. Sem insulina suficiente, a glicose se acumula no sangue e isso, com o tempo, pode causar complicações.

Por que o controle é importante?

Controlar o diabetes é essencial para:

- ✓ Prevenir complicações nos olhos, rins, coração, nervos e pés;
- ✓ Evitar hipoglicemia (glicose baixa) ou hiperglicemia (glicose alta);
- ✓ Viver mais e com qualidade de vida.

Com os cuidados certos, é possível viver bem com diabetes!



02

CAPÍTULO 2

Diagnóstico e Monitoramento



Como o diabetes é diagnosticado?

O diagnóstico se baseia em exames de sangue:

- **Glicemia em jejum (8h):** resultado ≥ 126 mg/dL sugere diabetes.
- **Hemoglobina glicada (HbA1c):** mostra a média da glicose nos últimos 3 meses. Resultado $\geq 6,5\%$ sugere diabetes.
- **Teste de tolerância à glicose oral (TTGO):** mede a glicose após ingestão de solução açucarada. Se após 1h o valor for ≥ 209 mg/dL ou após 2h ≥ 200 mg/dL, confirma o diagnóstico.
- **Glicose ocasional:** se for ≥ 200 mg/dL associada a sintomas típicos, indica diabetes.

❗ **Importante:** é preciso repetir o mesmo exame ou ter dois alterados para confirmar o diagnóstico.

❗ **Diabetes gestacional:** uma glicemia em jejum ≥ 92 mg/dL ou TTGO ≥ 180 mg/dL em 1h ou ≥ 153 mg/dL em 2h, o diagnóstico é confirmado.

Como monitorar o diabetes?

Auto-monitoramento com glicosímetro

- Permite medir a glicose em casa com uma gotinha de sangue.
- Ajuda a entender como alimentos, exercícios e medicamentos afetam a glicemia.

Com que frequência medir?

Depende do tipo de diabetes e do tratamento:

- **Tipo 1:** várias vezes ao dia (jejum, antes e depois das refeições, antes de dormir).
- **Tipo 2:** conforme orientação médica, recomendada para quem usa insulina.

⚠ Anotar os valores ajuda o médico a ajustar o tratamento. Pode ser feito em caderno, planilhas ou aplicativos.

Como monitorar o diabetes?

Sistema de monitorização contínua

- É um sensor inserido sob a pele para medir a glicose continuamente;
- Os dados vão para um smartphone ou dispositivo que exibe os níveis em tempo real, mostra tendências e pode ter alarmes para hipoglicemia e hiperglicemia;
- A meta é estar pelo menos 70% do tempo dentro do alvo (de 70-180mg/dl) e com menos de 4% do tempo em hipoglicemia.

Metas glicêmicas recomendadas

Valores podem variar conforme idade, estado de saúde e orientação médica, mas de forma geral:

SITUAÇÃO	META RECOMENDADA
Glicemia em jejum	70-130 mg/dL
Glicemia 2h após refeições	< 180 mg/dL
Hemoglobina glicada (HbA1c)	< 7,0% (meta geral)

⚠ **Importante:** metas individuais podem ser diferentes, como é o caso de gestantes, adolescentes e idosos frágeis. A HbA1c pode não ser fidedigna em pacientes com alterações sanguíneas (anemia, por exemplo). Sempre siga a orientação do seu médico!

03

CAPÍTULO 3

Alimentação e Nutrição



Uma boa alimentação é essencial para manter a glicose controlada. Não é necessário fazer dietas radicais, mas sim aprender a escolher e equilibrar os alimentos.

Carboidratos: o que são e como controlar

- São a principal fonte de energia e influenciam diretamente a glicemia;
- Presentes em pães, arroz, massas, frutas, sucos, legumes e doces;
- É importante controlar a quantidade e preferir os integrais.

Índice Glicêmico (IG)

- Mede a velocidade com que um alimento aumenta a glicemia;
- Prefira alimentos com baixo índice glicêmico (como grãos integrais, leguminosas, vegetais, laticínios), pois liberam o açúcar mais lentamente.

Inclua mais no seu dia a dia:

- ✓ Verduras e legumes variados
- ✓ Frutas com moderação (evite sucos)
- ✓ Grãos integrais (arroz integral, aveia, quinoa)
- ✓ Leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico)
- ✓ Carnes magras, peixes, ovos e laticínios
- ✓ Oleaginosas (nozes e castanhas em pequenas porções)
- ✓ Água

Evite ou reduza:

- × Açúcares (refinado, mascavo, mel, doces em geral)
- × Refrigerantes e sucos industrializados
- × Farinhas brancas (tapioca, massas refinadas, biscoitos)
- × Alimentos ultraprocessados
- × Frituras e excesso de gordura saturada
- × Bebidas alcoólicas

Planejamento de refeições

O "prato saudável":

- **Metade do prato:** verduras e legumes
- **1/4 do prato:** carboidratos complexos (arroz integral, batata-doce, mandioca)
- **1/4 do prato:** proteína magra (frango, peixe, ovos)

→ *procure não misturar carboidratos como arroz, farofa, macarrão, inhame numa mesma refeição!*

Exemplo de cardápio simples:

REFEIÇÃO	EXEMPLO
Café da manhã	Pão integral + ovo cozido + café sem açúcar + fruta
Almoço	Arroz integral + feijão + frango grelhado + legumes e salada variada
Lanche da tarde	Fruta com casca + iogurte + aveia
Jantar	Sopa de legumes com carne + salada
Ceia (se necessário)	Vitamina de fruta

Como saber quanto de carboidratos cada alimento tem:

- Tabela de alimentos (ex.: 1 porção = 15 g de carbo)
- Leitura de rótulos nutricionais
- Aplicativos e bancos de dados de alimentos (Fatsecret®, Glic®, Iglicho®, Myfitnesspal®)
- Estimativa visual (porções caseiras)

Como interpretar rótulos de alimentos

Fique atento a:

- Quantidade de carboidratos por porção
- Presença de açúcares escondidos (xarope de milho, dextrose, maltodextrina)
- Fibra alimentar (quanto mais, melhor) e gorduras (quanto menos, melhor)
- Tamanho da porção

Dica: ingredientes aparecem em ordem de quantidade - os primeiros da lista são os que mais têm no produto.

⚠ É possível variar o que se come, desde que a quantidade de carboidratos não varie tanto.

Exemplo: 1 pão francês tem a mesma quantidade de carboidratos que 2 fatias de pão de forma ou 5 torradas.

É importante comer regularmente, sem variar muito os horários!

04

CAPÍTULO 4

Atividade física



Por que o exercício é essencial?

A prática regular de atividade física traz muitos benefícios para quem tem diabetes:

- ✓ Melhora a sensibilidade à insulina
- ✓ Ajuda no controle do peso
- ✓ Reduz o estresse, melhora o humor e o sono
- ✓ Protege o coração e a circulação

Mesmo pequenas mudanças (como caminhar mais e ficar menos tempo sentado) já fazem diferença!

Tipos de exercícios recomendados

Exercícios aeróbicos

- Caminhada, corrida, bicicleta, dança, natação
- Ideais para melhorar a circulação
- Recomenda-se pelo menos 150 minutos por semana (ex: 30 min, 5x/semana)

Exercícios de resistência (musculação)

- Ajudam a aumentar a massa muscular e ação da insulina
- Devem ser feitos 2 a 3 vezes por semana

Exercícios de flexibilidade e equilíbrio

- Yoga, alongamento, pilates
- Importantes para relaxamento, postura e prevenção de quedas.

Cuidados antes, durante e depois do exercício

Antes

- Meça a glicemia (se usa insulina)
- Alimente-se adequadamente
- Use roupas leves e tênis confortáveis

Durante

- Hidrate-se bem
- Carregue uma fonte de glicose rápida (balas ou sachê de mel) em caso de hipoglicemia
- Evite exercícios em jejum

Depois

- Observe como o exercício afetou seu corpo
- Reponha energia com um lanche equilibrado se necessário

Quando ter atenção especial

Em caso de glicemias muito altas (>250 mg/dL) ou muito baixas (<70 mg/dL), o exercício pode não ser seguro.

Se tiver complicações nos pés, olhos ou coração, é fundamental passar por avaliação e seguir orientação médica antes de iniciar qualquer atividade.

05

CAPÍTULO 5

Medicamentos e Insulina



Medicamentos (para diabetes tipo 2):

Metformina

- Aumenta a sensibilidade à insulina e reduz a produção de glicose no fígado;
- É o medicamento mais usado no tipo 2, muito seguro;
- **Efeitos colaterais:** desconforto gastrointestinal (geralmente melhora com o tempo);
- Dose máxima = 2 g/dia e pode ser tomada de uma só vez, preferencialmente junto às refeições (também pode ser tomada em doses divididas durante o dia).

Outros medicamentos:

- **Sulfonilureias (ex: gliclazida e glibenclamida):** aumentam a liberação de insulina, devem ser tomados antes das refeições - preferencialmente no café.
- **Inibidores de SGLT2 (ex: dapagliflozina e empagliflozina):** aumentam a eliminação de glicose pela urina e têm efeito protetor no rim e no coração, prefira tomar pela manhã devido ao efeito diurético.
- **Inibidores de DPP-4 (ex: sitagliptina e linagliptina):** melhoram o efeito da insulina após as refeições.
- **Glitazonas (ex: pioglitazona):** aumentam a sensibilidade à insulina (uso mais limitado).
- **Análogos de GLP-1 e de GLP-1 e GIP (ex: semaglutida, liraglutida e tirzepatida):** estimulam a liberação de insulina, retardam o esvaziamento do estômago e diminuem o apetite. Podem ser orais ou injetáveis e protegem o coração.

Cada classe age de forma diferente e pode ser usada isoladamente ou em combinação. A escolha depende do perfil de cada pessoa.

Uso da Insulina:

A insulina é necessária para:

- Pessoas com diabetes tipo 1 (uso diário e contínuo)
- Pessoas com diabetes tipo 2 com glicemias muito elevadas ou após falha dos medicamentos orais
- Gestantes com diabetes gestacional sem controle com dieta

Tipos de insulina

- **Ultrarrápida (ex: asparte, glulisina, lispro):** age em poucos minutos - aplicar 5 a 15 minutos antes das refeições
- **Rápida (regular):** age em 30 minutos - aplicar 30 minutos antes das refeições
- **Intermediária (NPH):** ação mais prolongada, geralmente usada 1, 2 ou 3x/dia
- **Ação prolongada / lenta / basal (ex: glargina, degludeca):** mantém a glicemia estável ao longo do dia e da noite - deve ser usada diariamente e, aproximadamente, no mesmo horário (aplicar mesmo que a glicose esteja normal, pois esta insulina é a responsável por mantê-la estável).

Como aplicar a insulina

Com seringa ou caneta

⚠ **Importante:** fazer o rodízio dos locais de aplicação para evitar nódulos e endurecimento da pele (isso pode atrapalhar a ação da insulina).

Como conservar a insulina

Na geladeira (2°C a 8°C) - a gaveta de frutas é o local mais apropriado, com menos variações de temperatura. Evite retirar da embalagem.

No caso das canetas, é obrigatório manter na geladeira apenas antes de aberta. Após aberta, pode ser mantida fora da geladeira, longe do calor, por até 30 dias (consultar bula). Bolsas térmicas e isopores podem ser usados.

Passo a passo da aplicação

Preparo

- Separe seringas e agulhas novas (não reutilizar) e escolha o local de aplicação

Abdome (4 dedos de distância do umbigo), lateral das coxas, posterior dos braços ou nádegas (parte superior externa)
- Lave bem as mãos e passe álcool 70% no local da aplicação
- No caso das canetas, rosqueie a agulha após higienizar o local onde será acoplada, retire o protetor e gire até 2 UI. Pressione o botão para garantir que não existe ar ou entupimento e o líquido saia adequadamente.

- Role o frasco levemente entre as mãos (se for NPH).
- Limpe a tampa de borracha do frasco com álcool 70%.
- Aspire ar na seringa (igual à dose prescrita).
- Introduza a agulha no frasco em ângulo reto e injete o ar.
- Vire o frasco e aspire a quantidade prescrita de insulina - sempre confira!

❗ **Se for misturar:** primeiro a de ação rápida / ultrarrápida, depois a intermediária. Não misture insulinas de ação lenta!

- Verifique se não há bolhas de ar (se houver, bata levemente na seringa). Retire a agulha do frasco.

Aplicação

Sempre confira o tipo de seringa e a dose na caneta:

❗ **Importante:** a aplicação é subcutânea (na gordura). Não deve atingir a camada muscular ou vasos.

- Faça uma prega cutânea com polegar e indicador caso a agulha seja >5 mm ou tiver pouca gordura. A prega não é necessária se a agulha for pequena.
- Insira a agulha em posição de 90° (agulhas de 4 ou 5 mm) ou 45° (agulhas de 8 mm ou se há menos gordura) e introduza com movimento único.
- Injete a insulina empurrando o êmbolo. Espere 10 segundos antes de retirar a agulha.
- Retire a agulha e solte a prega cutânea.

Descarte

❗ Não descarte seringas, lancetas, canetas e agulhas no lixo comum ou no vaso sanitário! Isto pode causar contaminação do meio ambiente, acidentes e transmissão de doenças!

- Use um recipiente plástico rígido, de boca larga e tampa rosqueável (potes de amaciante, sabão líquido ou suplementos). Não encha até a tampa, deixe um espaço vazio de cerca de 5 cm;
- Feche o coletor, coloque em uma sacola resistente e leve ao posto de saúde mais perto de você;
- Mantenha longe de crianças e animais.

Evite usar garrafas pet ou de papel, pois podem furar com mais facilidade!

Hipoglicemia e hiperglicemia

Hipoglicemia (glicose < 70 mg/dL)

- **Sintomas:** tremores, suor frio, tontura, fome, dor de cabeça, irritabilidade, dormência nos lábios ou na língua, confusão, desmaio.

O que fazer:

- **Consumir 15g de carboidrato de ação rápida:** 1 copo de suco ou refrigerante comum ou 3 balas ou 1 sachê de mel ou 1 colher de açúcar (evitar biscoitos, chocolates ou leite - a gordura atrasa a melhora dos sintomas)
- Reavaliar a glicemia após 15 minutos e repetir se necessário
- **Avaliar motivos:** exercícios ou jejum prolongados, vômitos, diarreia, erro de dose.

⚠ Em caso de perda de consciência, colegas e familiares podem salvar a sua vida! Devem virar a cabeça de lado, esfregar açúcar na gengiva e na parte de dentro bochecha para facilitar a absorção. Não fazer em caso de convulsão e não tentar afastar os dentes. Chamar atendimento médico!

Hiperglicemia (glicose > 180 mg/dL)

- **Sintomas:** sede excessiva, urina frequente, visão embaçada, cansaço

O que fazer:

- Avaliar o que causou (alimentação, falta de medicamento ou aplicação inadequada, estresse)
- Seguir orientações do seu plano de tratamento
- Se a glicemia estiver muito alta (> 250 mg/dL) com sintomas, procurar orientação médica.

06

CAPÍTULO 6

Complicações e Prevenção



Complicações agudas

Acontecem rapidamente, exigem atenção imediata e o adequado controle glicêmico reduz os riscos.

Hipoglicemia grave

- Quando a glicose cai demais (< 54 mg/dL) ou se há perda de consciência e convulsões
- Exige auxílio de outra pessoa e consumo rápido de açúcar ou atendimento médico

Cetoacidose diabética (mais comum no tipo 1)

- Quando há falta de insulina e hiperglicemia grave, o sangue fica “ácido”
- **Sintomas:** náusea, vômito, dor abdominal, respiração acelerada e hálito com cheiro adocicado
- É uma emergência e deve ser tratada no hospital

Estado hiperglicêmico hiperosmolar

- Glicemia muito alta e desidratação (sem acidose)
- **Sintomas:** confusão, sonolência, boca seca, visão turva e fraqueza
- Também deve ser tratado no hospital

Complicações crônicas

Aparecem com o tempo, principalmente quando a glicemia permanece alta por muitos meses ou anos. Para prevenir, é necessário controlar o diabetes!

Olhos - Retinopatia

- Pode levar à perda da visão
- É importante realizar exames oftalmológicos (fundo de olho) regularmente

Nervos - Neuropatia

- Causa dormência, formigamento ou dor, principalmente nos pés
- Pode afetar também a digestão e função sexual

Pés diabéticos

- Feridas podem não cicatrizar bem, levando a infecções graves e até amputação
- Deve-se manter cuidados diários com os pés e avaliação médica regular. É importante utilizar sapatos confortáveis, manter a hidratação da pele (não aplique creme entre os dedos) e cuidar de feridas

Complicações crônicas

Rins - Doença renal do diabetes

- Pode evoluir para insuficiência renal
- É importante controlar a pressão arterial, manter hidratação adequada e avaliar perda de proteínas pelo exame de urina anualmente

Coração e vasos

- Diabetes aumenta o risco de infarto, derrame e má circulação
- O controle do colesterol, da pressão arterial e parar de fumar são estratégias fundamentais para a prevenção

Acompanhamento regular

Você pode evitar ou adiar muitas dessas complicações com:

Controle diário:

- ✓ Glicemia dentro das metas
- ✓ Alimentação equilibrada
- ✓ Atividade física regular
- ✓ Uso correto de medicamentos
- ✓ Boa qualidade de sono

Acompanhamento médico:

- ✓ Hemoglobina glicada a cada 3 a 6 meses
- ✓ Exames dos rins (pelo sangue e urina) e dos olhos pelo menos 1 vez ao ano ou mais, se necessário
- ✓ Avaliação regular dos pés
- ✓ **Vacinas recomendadas:** gripe, hepatite B, COVID-19, pneumonia

Lembre-se: quanto mais cedo for detectado qualquer problema, maiores são as chances de evitar complicações graves.



07

CAPÍTULO 7

O impacto do diagnóstico

Receber o diagnóstico de diabetes pode causar um choque emocional. É comum sentir medo do futuro, raiva, frustração, ansiedade com as mudanças de hábitos e sensação de culpa.

Lidando com as mudanças

Mudar hábitos não acontece do dia para a noite. É um processo gradual:

- **Comece com pequenas metas:** trocar refrigerante por água, retirar o açúcar do café, evitar excessos e caminhar 10 minutos por dia
- Envolver a família nas mudanças - apoio é fundamental
- Permita-se errar, aprender e recomeçar
- **Evite o perfeccionismo:** controlar não significa "nunca errar", mas reagir de forma consciente aos deslizes

Enfrentando o preconceito e o julgamento

Algumas pessoas enfrentam preconceito por usar insulina, ter hipoglicemia em público ou comer de forma diferente.

Dicas para lidar:

- Informe as pessoas próximas sobre o que é o diabetes e como podem te ajudar em caso de necessidade
- Participe de grupos de apoio, presenciais ou online
- Lembre-se de que ter diabetes não é culpa sua. É uma condição médica, e o tratamento é sinal de autocuidado.

Cuide da saúde mental

O diabetes exige atenção constante, e isso pode ser desgastante. O termo "burnout do diabetes" descreve o esgotamento emocional associado à doença.

Fique atento a sinais como:

- Desânimo persistente
- Irritabilidade frequente
- Falta de motivação para o tratamento
- Isolamento social

Se necessário, busque apoio psicológico ou psiquiátrico, converse com seu médico sobre esses sentimentos.

Você não está sozinho!

Milhões de pessoas vivem bem com diabetes. Há vida plena, ativa e feliz após o diagnóstico. Com informação, apoio e atitude, você pode assumir o controle e viver com autonomia, qualidade e por muito tempo!

08

CAPÍTULO 8

Dicas práticas para o dia a dia



Organização da rotina

Ter uma rotina bem organizada ajuda no controle da glicemia e reduz o estresse.

Dicas:

- Defina horários fixos para refeições e medicamentos;
 - Use alarmes ou aplicativos para lembrar da glicemia e insulina;
 - Mantenha um kit básico sempre com você (glicosímetro, lancetas, tira-teste, insulina ou medicação, lanche de emergência).
-

No trabalho ou estudos

- Avise colegas e supervisores sobre sua condição, tenha acesso fácil a alimentos e líquidos e faça pausas para checar a glicemia, se necessário;
- Se tiver sintomas de hipoglicemia, interrompa suas atividades imediatamente e trate.

Em viagens

- Leve medicamentos e receitas na bagagem de mão, carregue mais insulina e tiras do que o necessário (em caso de imprevistos) e evite exposição a temperaturas extremas;
 - Tenha lanches e sachês de glicose na mochila.
-

Em festas e eventos

- Coma algo saudável antes de sair de casa para não exagerar. Evite sucos, refrigerantes e sobremesas em excesso;
 - Se consumir bebida alcoólica, nunca em jejum e sempre com moderação (causa grande variabilidade e o efeito é muito imprevisível).
-

Em dias difíceis (estresse, doenças)

- Nunca suspenda a insulina ou comprimidos sem orientação, meça a glicemia com mais frequência;
 - Hidrate-se e descanse. Se tiver vômitos ou glicemias muito altas, procure atendimento.
-

Kit básico para quem tem diabetes

Glicosímetro

Lancetas

Tira-teste

Insulina ou medicação

Lanche de emergência

CAPÍTULO 9

Direitos da pessoa com diabetes



Direitos da pessoa com diabetes

Atendimento gratuito pelo SUS:

- Consultas e exames regulares;
- Insulinas, seringas, fitas e lancetas de graça.

Procure o posto de saúde da sua região para se cadastrar e retirar seus medicamentos.

Informação:

- Você tem direito a entender o seu tratamento, os profissionais de saúde devem explicar tudo de maneira clara;
- Pergunte sempre. Educação e saúde andam juntas!

No trabalho ou nos estudos:

- Ninguém pode te discriminar por ter diabetes;
- É possível fazer pausas para medir glicose, aplicar insulina, comer, pedir ajuste de horário ou função se houver risco à saúde.

Demissão por causa da doença é ilegal.

10

CAPÍTULO 10

Onde buscar informações



Onde buscar informações

Além dos profissionais de saúde (médicos, nutricionistas, enfermeiros, farmacêuticos), existem associações e organizações confiáveis:

- **Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD):** www.diabetes.org.br
- **Ministério da Saúde:** www.gov.br/saude
- **Federação Internacional de Diabetes (IDF):** www.idf.org

Materiais educativos como cartilhas, aplicativos e vídeos disponíveis em sites de instituições de saúde podem ajudar.

Campanhas do Dia Mundial do Diabetes (14 de novembro) costumam trazer informações atualizadas e acessíveis.

⚠ Evite informações sem respaldo científico que chegam por aplicativos de mensagem ou redes sociais.



Acesse o material lendo o QR-code



dra-ana-luiza-pontes.netlify.app/cartilha.pdf