

VIVENDO COM DIABETES MELLITUS TIPO 2

Orientações práticas para o cotidiano



CÍRCULO
LARANJA

2025



Uma iniciativa do
Círculo Laranja

Elaborado por
Júlia Veríssimo
Letycia Soares
Yanna Rebeca

INTRODUÇÃO

Viver com diabetes mellitus pode trazer desafios, mas com informação de qualidade e cuidado diário, é possível manter a saúde e a qualidade de vida. Este guia foi pensado para apoiar pessoas com diabetes, oferecendo orientações práticas, esclarecimentos e dicas para manter uma rotina saudável no dia a dia.

Antes de nos aprofundarmos nos cuidados, é importante entender que o diabetes mellitus não é uma condição única, mas um grupo de distúrbios metabólicos caracterizados por níveis elevados de glicose sanguínea, popularmente chamada de “açúcar no sangue”. Os dois tipos mais comuns são o **diabetes mellitus tipo 1** e o **diabetes mellitus tipo 2**, que possuem causas e manejos distintos.

Diabetes tipo 1: geralmente se manifesta na infância ou adolescência, embora também possa surgir em adultos. Nesse tipo, o sistema imunológico ataca as células do pâncreas responsáveis por produzir insulina — o hormônio responsável pela regulação da glicose no sangue. Como resultado temos a baixa ou inexistente produção de insulina. Por isso, pessoas com diabetes tipo 1 precisam de aplicação de insulina diariamente.

Diabetes tipo 2: é o tipo mais comum entre adultos e prevalece na população brasileira, sendo responsável por 90% dos casos na população brasileira. Nos últimos anos, tem-se observado também a elevação do número de casos entre jovens devido ao aumento do sedentarismo e dos índices de sobrepeso/obesidade na população. Na diabetes tipo 2, o corpo ainda produz insulina, mas as células desenvolvem resistência a sua ação ou há uma produção insuficiente. Em muitos casos, pode ser controlado com mudanças no estilo de vida, como alimentação equilibrada e atividade física, além de medicações orais ou, eventualmente, insulina.

Conhecer essas diferenças é fundamental para compreender melhor as orientações de tratamento e as estratégias de autocuidado necessárias. Vamos juntos entender um pouco mais sobre esse processo de cuidado!

SINAIS CLÍNICOS E FATORES DE RISCO PARA DIABETES MELLITUS TIPO 2

O diabetes tipo 2 costuma se desenvolver de forma lenta e progressiva, o que faz com que muitos casos permaneçam sem diagnóstico por anos. Por isso, é importante estar atento aos sinais clínicos, mesmo que sejam sutis no início. Os sintomas mais frequentes incluem sede excessiva (polidipsia), vontade frequente de urinar (poliúria), fome exagerada (polifagia) e cansaço persistente. Outros sinais podem envolver visão embaçada, infecções recorrentes, principalmente urinárias ou de pele, cicatrização lenta de feridas e até formigamento ou dormência em mãos e pés. Em alguns casos, há perda de peso inexplicada, apesar do aumento da fome. No entanto, muitas pessoas com diabetes tipo 2 não apresentam sintomas nos estágios iniciais, o que reforça a importância de exames de rotina.

Os fatores de risco para o desenvolvimento do DM2 envolvem tanto aspectos genéticos quanto comportamentais. Ter histórico familiar de diabetes tipo 2 (pais ou irmãos com a condição) aumenta significativamente a chance de desenvolver a doença. Além disso, a idade acima dos 45 anos, o sedentarismo, o excesso de peso (especialmente com acúmulo de gordura abdominal), a hipertensão arterial, os níveis elevados de colesterol ou triglicerídeos e a síndrome dos ovários policísticos (SOP) também são fatores associados ao risco aumentado. Mulheres que tiveram diabetes gestacional ou bebês com mais de 4kg no parto também devem ser avaliadas com mais atenção.

Embora alguns fatores de risco não possam ser modificados, como a genética e a idade, muitos outros podem ser prevenidos ou controlados

com mudanças no estilo de vida. A adoção de uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividade física, a cessação do tabagismo e o controle do peso corporal são medidas fundamentais para reduzir o risco de desenvolver diabetes tipo 2. Para pessoas que já apresentam fatores de risco, a vigilância regular por meio de exames laboratoriais (como a dosagem de glicemia de jejum ou hemoglobina glicada) é essencial para o diagnóstico precoce e a intervenção oportuna.

Um ponto importante de atenção é o pré-diabetes, condição em que os níveis de glicose no sangue estão acima do normal, mas ainda não atingem os critérios diagnósticos para diabetes tipo 2 (quadro 1). Embora muitas pessoas com pré-diabetes não apresentem sintomas, essa fase representa um alerta importante, pois indica maior risco de progressão para o diabetes tipo 2, além de aumento do risco cardiovascular.

Exame	Valores Normais	Pré-diabetes	Diabetes Tipo 2
Glicemia de Jejum (mg/dL)	<100	100 - 125	≥ 126
TOTG 1h após 75g glicose (mg/dL)	<155	155 - 208	≥ 209
TOTG 2h após 75g glicose (mg/dL)	<140	140 - 199	≥ 200
Hb1Ac (%)	<5,7	5,7 - 6,4	≥ 6,5
Glicemia ao acaso (mg/dL) + sintomas clássicos	-	-	≥ 200

TTGO: teste de tolerância à glicose oral; HbA1c: hemoglobina glicada

RECEBI O DIAGNÓSTICO DE DIABETES TIPO 2: E AGORA?

Receber o diagnóstico de diabetes tipo 2 pode causar medo, confusão ou até sensação de culpa. É normal ter muitas dúvidas e emoções misturadas nesse momento, porém é importante manter em mente: viver com diabetes é totalmente possível e com o tratamento correto é possível ter qualidade de vida, bem-estar e autonomia.

O primeiro passo é entender que o diabetes tipo 2 não é uma sentença, mas sim uma condição crônica que exige cuidados contínuos. Isso não significa que você está sozinho(a) ou que tudo mudará de um dia para o outro.

Com acompanhamento da equipe de saúde — que pode incluir médico, nutricionista, enfermeiro, educador físico e psicólogo —, você aprenderá a fazer escolhas mais saudáveis, ajustar sua rotina e monitorar seus níveis de glicose no sangue.

O tratamento pode incluir mudanças no estilo de vida, como melhorar a alimentação, praticar atividades físicas regularmente e parar de fumar, além do uso de medicações orais ou, em alguns casos, insulina. Tudo isso será adaptado à sua realidade, necessidades e preferências. Lembre-se de que cada corpo responde de forma diferente ao tratamento e, por isso, o cuidado precisa ser individualizado para você.

Não tenha medo de fazer perguntas, buscar apoio e se informar. O conhecimento é um grande aliado para o autocuidado. Com o tempo, você vai perceber que é possível viver bem com diabetes e que pequenas mudanças fazem uma grande diferença no seu dia a dia e no futuro.

CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO

A alimentação saudável é um dos pilares do tratamento e controle do Diabetes Mellitus tipo 2. Muito além de restringir o consumo de açúcar, é essencial adotar uma alimentação equilibrada, com base em alimentos in natura ou minimamente processados, conforme orienta o Guia Alimentar para a População Brasileira.

Grau de processamento dos alimentos

O guia classifica os alimentos em quatro grupos, de acordo com o grau de processamento:

In natura ou minimamente processados: frutas, legumes, verduras, arroz, feijão, ovos, carnes frescas, leite, etc – esses devem ser a base da alimentação.

Ingredientes culinários processados: óleos, sal, açúcar – devem ser usados com moderação no preparo das receitas.

Alimentos processados: queijos, pães (ex: pão de forma), conservas – devem ser consumidos com moderação no cotidiano.

Alimentos ultraprocessados: biscoitos, recheados, refrigerantes, embutidos, produtos prontos congelados, entre outros – devem ser evitados.

Pessoas com Diabetes Mellitus tipo 2 devem priorizar alimentos in natura ou minimamente processados, pois possuem menor teor de aditivos químicos e oferecem maior contribuição nutricional.

Dentre os componentes do grupo de alimentos in natura ou minimamente processados, devemos priorizar o consumo de proteínas (aves, peixes, carne bovina magra, etc), tubérculos e cereais complexos (arroz integral, aveia, farelo de trigo, macarrão integral, psyllium, batata inglesa, batata doce, etc), frutas, legumes e verduras com baixo índice glicêmico (melancia, melão, morango, maçã, mamão, cenoura, abobrinha, chuchu, alface, brócolis, rúcula, acelga, etc) e leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico, etc).

Uma ótima dica é combinar o arroz com o feijão, por exemplo, pois o feijão, assim como os outros membros da classe das leguminosas, é rico em fibras, que ajudarão no controle da glicemia após as refeições (glicemia pós-prandial). É possível variar a composição das refeições combinando os diferentes alimentos de cada grupo. Veja abaixo um esquema de composição de um prato equilibrado.



Fonte: Sociedade Brasileira de Diabetes

Dicas práticas para o dia a dia :

- ✓ Evite produtos prontos com excesso de açúcar, gordura e sódio;
- ✓ Prefira temperos naturais (alho, cebola, ervas, especiarias) em detrimento de temperos prontos ou caldos industrializados;
- ✓ Dê preferência ao uso de azeite extravirgem cru, em vez de óleos refinados;
- ✓ Substitua refrigerantes por água, chás sem açúcar ou água aromatizada (com rodela de limão, hortelã, etc);
- ✓ Diminua gradualmente o consumo de doces e produtos ultraprocessados, buscando preparações caseiras e versões mais naturais dos alimentos

OUTROS CUIDADOS E RECOMENDAÇÕES

Interação Medicamento x Nutriente

Você foi diagnosticado com diabetes tipo 2 e está tomando medicamentos? Então, é essencial entender como os remédios e os alimentos se relacionam — porque sim, o que você come interfere diretamente no efeito dos medicamentos e no controle da glicose no sangue!

Como funcionam os medicamentos?

Existem vários tipos de remédios para controlar o diabetes tipo 2, e cada um age de um jeito no seu corpo:

- **Metformina:** É o mais comum. Ele é um medicamento que ajuda o fígado a produzir “menos açúcar” e melhora a ação da insulina. Entretanto, ele pode causar desconforto no estômago e, com o tempo, diminuir a absorção de vitamina B12 no corpo. O ideal é tomá-lo sempre com alguma refeição para evitar enjôo.
- **Sulfoniluréias (Glibenclamida, Glimepirida e Gliclazida):** Aumentam a produção de insulina no pâncreas. Podem causar hipoglicemia (queda do açúcar no sangue) se você ficar muito tempo sem comer. O ideal é realizar refeições regulares e não pule lanches!
- **Remédios que imitam hormônios do intestino (Liraglutida, Sitagliptina):** Ajudam o corpo a liberar insulina na hora certa e dão mais saciedade. Alguns dão sensação de estômago cheio ou até diminuem o apetite. O ideal é fracionar as refeições ajuda muito.
- **Inibidores do SGLT-2 (Dapagliflozina):** Fazem você eliminar o excesso de açúcar pela urina. Exigem mais hidratação para evitar tonturas ou infecções urinárias. Beba bastante água ao longo do dia!

Recomendações de Atividade Física

A atividade física é uma grande aliada no controle do diabetes. Ajuda a insulina a agir melhor no corpo, controla o peso e melhora o humor!

Quanto fazer?

- 150 minutos por semana – ex: 30 minutos, 5 dias da semana.
- Caminhadas, bicicleta, dançar, nadar, o importante é escolher algo que você goste!
- Faça também algum exercício que fortaleça os músculos, como musculação leve ou exercícios com elástico, pelo menos 2x por semana.
- **Porém, cuidado!** Se estiver tomando medicamentos que causam hipoglicemia, não faça exercícios de barriga vazia. Leve sempre um lanchinho (como uma fruta ou suco) por precaução.



Cuidados extras

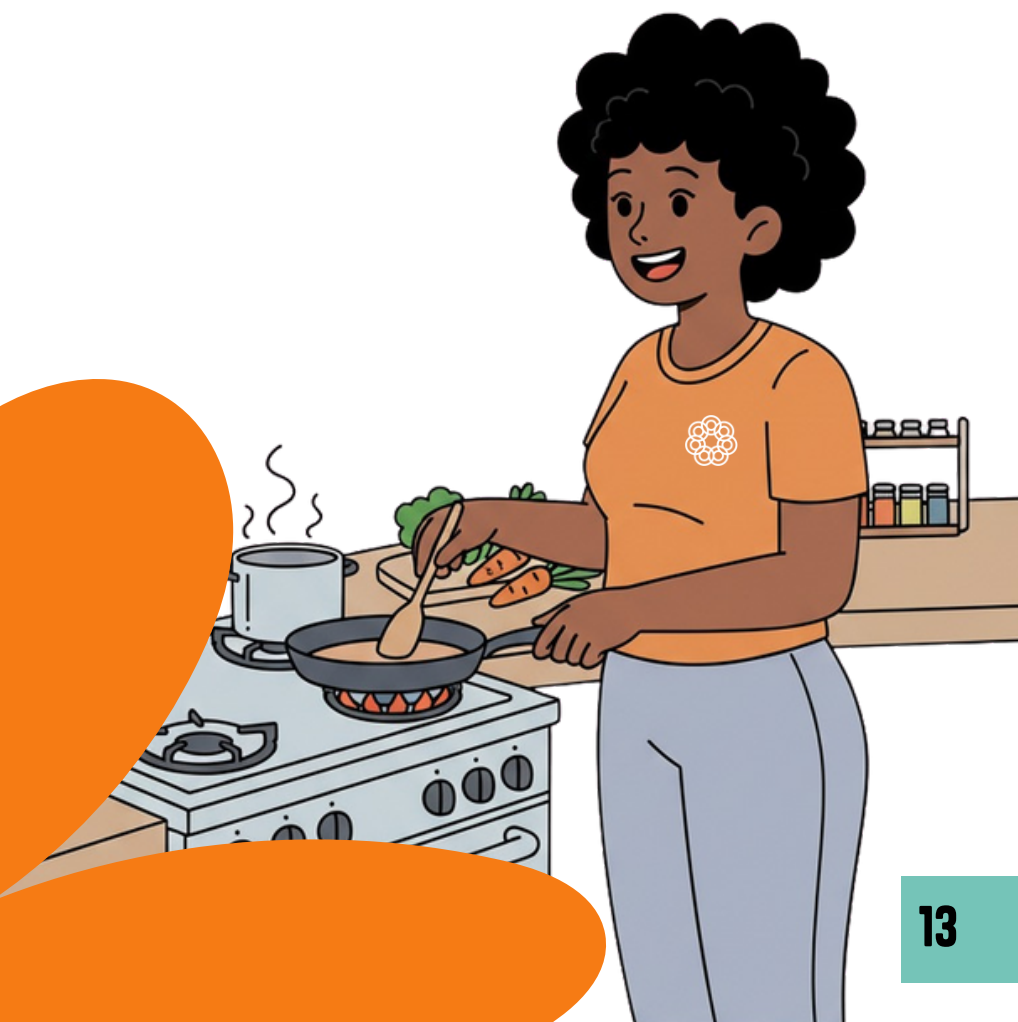
- Tome os remédios corretamente, no horário certo.
- Vá às consultas com médico e nutricionista.
- Monitore sua glicose em casa, se possível.
- Faça exames de rotina e fique de olho nos níveis de vitamina B12 em caso de uso de metformina.
- O tratamento do diabetes não é só tomar o remédio. Ele envolve alimentação equilibrada, atividade física, hidratação e autocuidado. Cada pequeno passo faz a diferença!



RECEITAS PARA INCLUIR NA SUA ROTINA

Conforme falamos anteriormente, viver com diabetes mellitus tipo 2 não precisa ser sinônimo de privação. Contudo, é necessário fazer o controle das porções consumidas e priorizar alimentos in natura, ricos em fibras e com baixo teor de açúcar adicionado (se possível, sem adição de açúcar), visando o melhor controle da glicemia sanguínea.

Pensando nisso, trouxemos nesta seção algumas receitas saudáveis, versáteis e nutritivas, para começarmos a trabalhar melhores escolhas alimentares no nosso cotidiano.



Bolo de Banana com Canela e Laranja



Ingredientes	Modo de Preparo
3 bananas (pode aproveitar a casca)	Em um recipiente, amasse as bananas até virar um purê
1 xícara de farelo de aveia	Adicione os ovos e misture bem até obter uma mistura homogênea (obs: você também pode bater no liquidificador)
3 ovos	Junte a farinha de aveia e misture novamente
Suco de 1/2 laranja	Acrescente o suco da laranja e o fermento em pó e misture delicadamente para incorporar tudo
Canela em pó	Finalize com a adição da canela
1 colher (sopa) fermento em pó	Unte a forma e asse o bolo em forno pré-aquecido a 180° por 30 min (dica: pode fazer o teste do palito para ver se já está totalmente cozido). Desenforme e sirva.

Fonte: Tudo Gostoso

Geléia de Laranja com Maçã



Ingredientes	Modo de Preparo
600 ml de suco de laranja	Em uma panela, coloque o suco de laranja, as maçãs raladas e metade da água
3 maçãs raladas com a casca	Misture tudo e leve ao fogo baixo, mexa sem parar até reduzir
300 ml de água	Quando a mistura começar a ferver bem, adicione o restante da água e deixe reduzir (mexendo sem parar). Desligue o fogo e despeje a geleia em um pote de vidro com tampa

Dica: Servir com torrada, adicionada na salada de frutas ou em sobremesas.

Fonte: Comida e Receitas

Patê de Ricota e Ervas



Ingredientes	Modo de Preparo
200g de ricota	Corte o alho e as ervas em pedaços bem pequenos
1 dente de alho	Com auxílio de uma colher, misture bem a ricota até virar uma pasta homogênea
Manjericão (a gosto)	Adicione as ervas e o sal a gosto
Alho poró (a gosto)	Armazene o patê em um pote com tampa
Salsa	
Sal	

Dica: Servir com torradas ou utilizar como recheio de alguma preparação.

Fonte: Ai Giuseppe Verdi

Patê de Berinjela



Ingredientes	Modo de Preparo
3 berinjelas	Fure as berinjelas e asse em forno pré-aquecido por 30 minutos a 180°C ou até ficarem bem macias
1 fio de azeite	Deixe esfriar e corte as berinjelas ao meio para retirar o seu interior
Gengibre pequeno ralado	Em uma frigideira, refogue rapidamente as pimentas e o gengibre
1 pimenta vermelha bem picada	Misture a berinjela e os outros ingredientes, amassando os pedaços de berinjela até apurar
Coentro picado	Sirva
Sal a gosto	

Fonte: Pingo Doce

Panqueca de Banana com Coco



Ingredientes	Modo de Preparo
2 bananas	Em um liquidificador, adicione as bananas e o leite (obs: pode aproveitar as cascas)
½ suco de limão	Acrescente a farinha, o coco ralado e o suco do limão
½ xícara de farinha de aveia	Aqueça a frigideira e coloque 1 fio de azeite
3 colheres de sopa de coco seco ralado	Adicione a massa com auxílio de uma colher na frigideira quente
½ xícara de leite desnatado ou sem lactose	Deixe cozinhar em fogo baixo até que doure dos dois lados e sirva

Fonte: Viva Saúde Digital

Mousse de Uva sem Açúcar



Ingredientes	Modo de Preparo
100ml de suco de uva sem açúcar	Misture o iogurte, o leite em pó e o adoçante em uma vasilha
Uvas para decorar	Adicione o suco de uva e misture até incorporar
2 unidades de iogurte natural desnatado	Distribua na travessa e decore com uvas ou outra fruta de sua preferência
1 colher de leite em pó desnatado	Leve para gelar até firmar
Adoçante a gosto	

Fonte: Diário do Nordeste

Suco de Melancia sem Açúcar



Ingredientes	Modo de Preparo
2 fatias de melancia	Em um liquidificador, adicione as bananas e o leite (obs: pode aproveitar as cascas)
Sumo de 1 limão	Acrescente a farinha, o coco ralado e o suco do limão
Hortelã a gosto	Aqueça a frigideira e coloque 1 fio de azeite
200ml de água	Adicione a massa com auxílio de uma colher na frigideira quente

Fonte: Receitas de Peso

Leite Vegetal de Semente de Melão



Ingredientes	Modo de Preparo
Semente de melão	Higienize as sementes de melão e coloque as sementes no copo para ver a medida
Água filtrada	Leve para o liquidificador e acrescente 2x a medida das sementes com água, bata tudo e peneire

Dica: você pode consumir puro em substituição ao leite de vaca ou leite vegetal industrializado ou utilizar para o preparo de receitas doces e salgadas.

Fonte: Receiterapia

Espaguete de Abobrinha com Molho de Tomate Caseiro



Ingredientes

Espaguete	Molho
2 abobrinhas	3 tomates maduros
1 cebola	1 cebola
2 dentes de alho	2 dentes de alho
Salsa e Cebolinha a gosto	Manjericão a gosto
Azeite e Sal	Sal a gosto

Modo de Preparo

Espaguete	Molho
Higienize e corte a abobrinha em tiras finas e longas (pode utilizar um fatiador próprio ou faca)	Higienize o tomate e leve ao forno pré aquecido a 180°C por 25 a 30 min ou até que a pele dele esteja "enrugadinha"
Aqueça a panela com um fio de azeite e refogue a cebola e o alho	Retire do forno e bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea
Adicione abobrinha e refogue em fogo baixo	Em uma panela, refogue a cebola, o alho e o manjericão. Por último, adicione o molho batido.
Tempere com sal	Acrescente sal a gosto
Reserve	Mantenha a panela em fogo baixo por 15 a 25 min para apurar o sabor, mexendo de vez em quando até engrossar. Finalize o espaguete com o molho de tomate e manjericão.

Fonte: Vitat

SOBRE O CÍRCULO LARANJA

O Círculo Laranja é uma associação sem fins lucrativos e apartidária que surgiu a partir da mobilização dos garis do Rio de Janeiro, em 2014, em defesa de seus direitos e da valorização do trabalho. Há 10 anos, a organização atua na construção de uma sociedade mais justa, por meio de ações nas áreas de assistência social, cultura, educação, meio ambiente e saúde.

No campo da saúde e da alimentação, o Círculo Laranja oferece atendimento nutricional voltado à promoção da autonomia alimentar e do cuidado integral das pessoas e comunidades. A organização também participou da construção da primeira horta comunitária do Cachambi, em parceria com o SUS, localizada na Clínica da Família Erivaldo Fernandes Nóbrega — um espaço que fortalece a segurança alimentar e o vínculo entre território, saúde e alimentação saudável.

O Círculo participa ainda do Programa Cozinha Solidária, que articula o enfrentamento à fome e a valorização da culinária popular, e atua de forma permanente na luta pela soberania e segurança alimentar.

Entre as conquistas que simbolizam a força dessa trajetória está a reabertura do Restaurante Popular do Méier — uma luta histórica do Círculo Laranja que ganhou ainda mais potência com o projeto Agenda 2030 do Grande Méier, iniciativa da própria organização. As escutas realizadas durante o projeto confirmaram que essa também era uma das principais demandas da população do território, reforçando a importância de políticas públicas que garantam segurança alimentar e dignidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Diagnóstico de diabetes mellitus. Disponível em: <<https://diretriz.diabetes.org.br/diagnostico-de-diabetes-mellitus/>>. Acesso em: 4 jul. 2025.
- Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes. Disponível em: <<https://diretriz.diabetes.org.br/>>. Acesso em: 4 jul. 2025.
- Folder SBD DMD. Disponível em: <<https://diabetes.org.br/wp-content/uploads/2021/05/dia-mundial-do-diabetes-orientacoes.pdf>>. Acesso em: 4 jul. 2025.
- Guia Alimentar para a População Brasileira — Português (Brasil). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view>. Acesso em: 4 jul. 2025.
- 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: 4 jul. 2025.
- Quem Somos - Círculo Laranja. Disponível em: <<https://circulolaranja.org.br/quem-somos/>>. Acesso em: 4 jul. 2025.



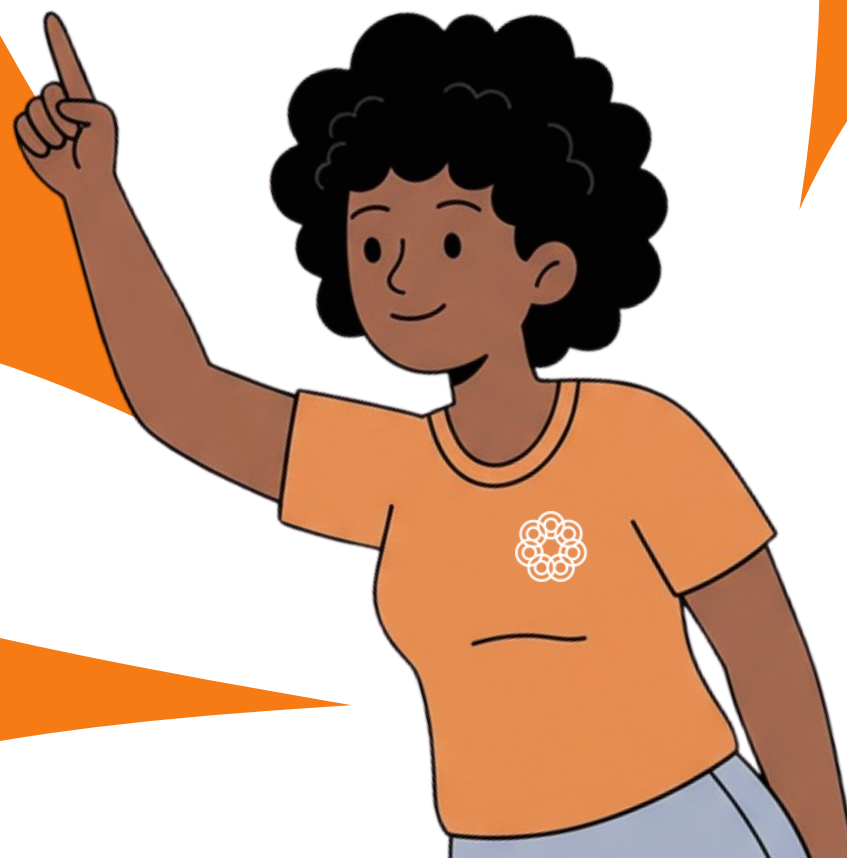
Acompanhe o
Círculo Laranja!

WWW.CIRCULOLARANJA.ORG.BR

(21) 98441-9311

🎵 📷 📺 CIRCULOLARANJA

YOUTUBE.COM/CIRCULOLARANJA





CÍRCULO
LARANJA