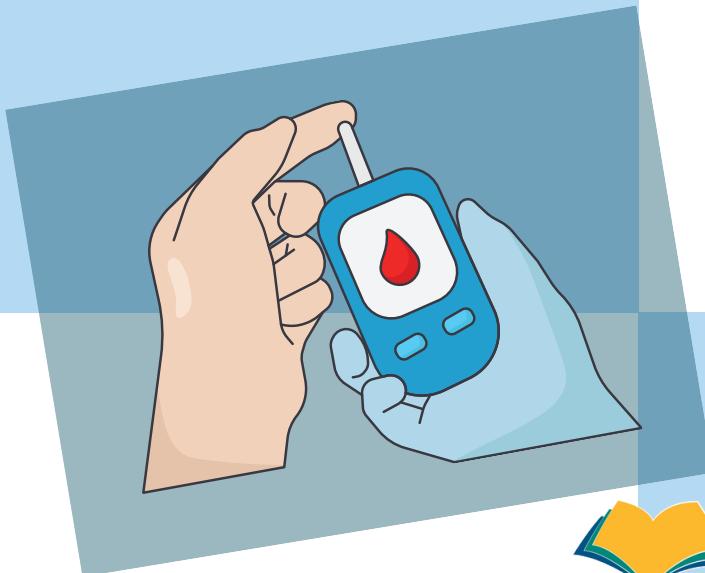




CADERNETA DA PESSOA COM PRÉ- DIABETES



CADERNETA DA PESSOA COM PRÉ- DIABETES

**1ª Edição
Volume 1
PALMAS
2025**

SELO EDITORIAL PPGCS/EdUFT
CONSELHO EDITORIAL

Editor Chefe:

José Bruno Nunes Ferreira Silva
Universidade Federal do Tocantins (UFT),
Brasil

Editores assistentes:

Juliana Bastoni da Silva
Universidade Federal do Tocantins (UFT),
Brasil

Marta Azevedo dos Santos
Universidade Federal do Tocantins (UFT),
Brasil

Arianna Sala

Centro Comum de Pesquisa da Comunidade
Europeia (JRC)

Elisangela Vilar de Assis

Universidade Federal de Campina Grande
(UFGC)

José Camilo Hurtado Guerrero

Universidade do Estado do Amazonas
(UFAM)

Joselma Tavares Frutuoso

Universidade Federal de Santa Catarina
(UFSC)

Keila Cristianne Trindade da Cruz

Universidade de Brasília (UnB)

Maria Inês Gandolfo Conceição

Universidade de Brasília (UNB)

Norma Cecilia Rodriguez Bustamante

Universidade Federal do Amazonas (UFAM)

Rozilaine Rego Lago

Universidade Federal do Acre (UFAC)

Universidade Federal do Tocantins

Editora da Universidade Federal do Tocantins - EDUFT

Reitora

Maria Santana Ferreira dos Santos
Milhomem

Vice-reitora

Marcelo Leineker Costa

**Pró-Reitor de Administração e Finanças
(PROAD)**

Carlos Alberto Moreira de Araújo

**Pró-Reitor de Avaliação e Planejamento
(PROAP)**

Eduardo Andrea Lemos Erasmo

**Pró-Reitor de Assuntos Estudantis
(PROEST)**

Kherlley Caxias Batista Barbosa

Pró-Reitora de Extensão (PROEX)

Bruno Barreto Amorim Campos

**Pró-Reitora de Gestão e
Desenvolvimento de Pessoas
(PROGEDEP)**

Michelle Matilde Semiguem
Lima Trombini Duarte

Pró-Reitor de Graduação (PROGRAD)
Valdirene Gomes dos Santos de Jesus

**Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-
Graduação (PROPESQ)**
Flávia Lucila Tonani

**Pró-Reitor de Tecnologia e
Comunicação (PROTIC)**
Olívia Tozzi Bittencourt

Conselho Editorial

Presidente

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Membros do Conselho por Área

Ciências Biológicas e da Saúde
Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Ciências Humanas, Letras e Artes
Fernando José Ludwig

Ciências Sociais Aplicadas
Ingrid Pereira de Assis

Interdisciplinar
Wilson Rogério dos Santos

O padrão ortográfico e o sistema de citações e referências bibliográficas são prerrogativas de cada autor. Da mesma forma, o conteúdo de cada capítulo é de inteira e exclusiva responsabilidade de seu respectivo autor.



<http://www.abecbrasil.org.br>



<http://www.abeu.org.br>

REVISÃO TÉCNICA:

- **Danielle Rosa Evangelista**

Universidade Federal do Tocantins (UFT)
Brasil

- **Iraíldo Francisco Soares**

Universidade Federal do Tocantins (UFT)
Brasil

REVISÃO LINGUÍSTICA:

- **Márcia Maria Palhares**

DOI: 10.20873//_eduft_2025_60

Ficha catalográfica

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Pontes, Ana Júlia Andrade

Caderneta da pessoa com pré-diabetes [livro eletrônico] / Ana Júlia Andrade Pontes, Fernanda Carneiro Marinho Noleto, Sônia Lopes Pinto. -- 1. ed. -- Palmas, TO : Editora Universitária - EdUFT, 2025.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-5390-213-8

1. Apontamentos 2. Diabetes - Aspectos nutricionais 3. Diabetes - Complicações 4. Diabetes - Cuidados e tratamento 5. Diabetes - Diagnóstico 6. Diabetes - Dietoterapia I. Noleto, Fernanda Carneiro Marinho. II. Pinto, Sônia Lopes. III. Título.

25-323396.0

CDD-616.462

Índices para catálogo sistemático:

1. Diabetes : Caderneta : Ciências médicas 616.462

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Sobre as autoras

ANA JÚLIA ANDRADE PONTES

Nutricionista graduada pela Universidade Federal do Tocantins (2023). Pós-graduanda em Terapia Nutricional com ênfase em Cuidados Intensivos pelo Instituto LG. Mestranda do Programa de Mestrado Profissional em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Tocantins. Colaboradora do Projeto de Pesquisa Programa de Prevenção de Diabetes (PROVEN-Dia).

FERNANDA CARNEIRO MARINHO NOLETO

Nutricionista da prefeitura de Palmas (TO) lotada na Secretaria de Saúde (2005). Mestranda do Programa de Mestrado Profissional em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Tocantins; Especialista em Atenção à Saúde das Pessoas com Sobrepeso e Obesidade (2023); Especialista em Preceptoria no SUS (2017); Especialista em Saúde Pública com ênfase em Saúde Coletiva da Família (2008); Nutricionista graduada pela Universidade Federal de Goiás (2002); Colaboradora do Projeto de Extensão AMBBAR e do Projeto de Pesquisa Programa de Prevenção de Diabetes (PROVEN-Dia); Tutora da Rede Alimenta e Amamenta Brasil pelo Ministério da Saúde; Preceptora da Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade; Membra da Câmara Intersecretarial de Segurança Alimentar e Nutricional - CAISAN Palmas e do COMSEA- Palmas.

SÔNIA LOPES PINTO

Docente do Curso de Nutrição e do Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde, da Universidade Federal do Tocantins, Campus de Palmas. Doutorado em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa (2019), Mestrado em Alimentos, Nutrição e Saúde pela Universidade Federal da Bahia (2010), Especialização em Nutrição Clínica pela Universidade Gama Filho (2007) e Graduação em Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa (2005). Coordenadora do Projeto de Extensão Ambulatório de Bariátrica - AMBBAR e do Grupo de Pesquisa Obesidade e Alterações Metabólicas. Coordenadora do Laboratório de Estudos Metabólicos (LABEM). Experiência na temática de obesidade, cirurgia bariátrica e doenças crônicas não transmissíveis.

APRESENTAÇÃO DA CADERNETA

Esta caderneta é um produto do Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde da Universidade Federal do Tocantins.

DADOS PESSOAIS

Nome:	
CPF:	Cartão SUS:
Data de nascimento:	Sexo:
Tipo sanguíneo:	
Endereço:	
Unidade de saúde:	

CONCEITOS DE PRÉ-DIABETES

Pré-diabetes: um alerta e uma oportunidade de mudança!

O pré-diabetes acontece quando o nível de açúcar no sangue está um pouco elevado, mas ainda não chega ao ponto de ser considerado diabetes. Essa condição mostra que o corpo apresenta alguma dificuldade em controlar a glicose, podendo incluir casos de glicemia de jejum elevada ou de tolerância à glicose reduzida.

Cerca de um terço dos adultos com *Diabetes Mellitus* não sabe que tem essa doença e que pode enfrentar complicações como problemas no coração, nos rins e nos nervos. Estima-se que entre 5% e 10% das pessoas com pré-diabetes evoluem para o *Diabetes Mellitus* a cada ano, e até 70% podem desenvolver a condição ao longo da vida.

Apesar dos riscos, o pré-diabetes é uma oportunidade importante de prevenção. Mudanças no estilo de vida, como uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividade física, o controle do peso e do estresse e um sono de qualidade podem reduzir em até 58% a chance de avançar para o *Diabetes Mellitus* Tipo 2.

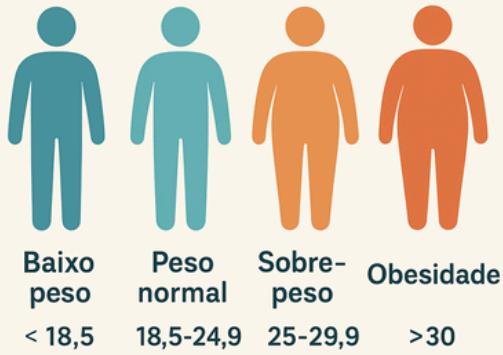
Resumindo: descobrir o pré-diabetes é um sinal de alerta, mas também uma chance real de agir cedo e cuidar melhor da sua saúde.

FAÇA SEU AUTOCUIDADO E AUTOMONITORAMENTO

Medidas/Exames	Data / /				
Altura (m)					
Peso (Kg)					
Circunferência da cintura (cm)					
IMC (Kg/m ²)					
Glicemia (mg/dL)					
HbA1c (%)					
Insulina (μUI/mL)					
HOMA IR					
Colesterol Total (mg/dL)					
Triglicerídeos (mg/dL)					
HDL (mg/dL)					
LDL (mg/dL)					
VLDL (mg/dL)					
Vitamina D (ng/mL)					
Vitamina B12 (pg/mL)					

CÁLCULO DO IMC

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2(\text{m})}$$



CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA

RISCO DE COMPLICAÇÕES METABÓLICAS	HOMEM	MULHER
Baixo risco	< 94 cm	< 80 cm
Risco aumentado	94 a 101 cm	80 a 87cm
Risco muito aumentado	102 cm ou mais	88 cm ou mais

Exame:	Valor de Referência* (Normalidade)	Observações / Interpretação
Glicemia em Jejum	70 – 99 mg/dL	100–125 mg/dL → pré-diabetes ≥126 mg/dL → diabetes (a confirmar)
(HbA1c)	< 5,6%	5,6–6,4% → pré-diabetes ≥ 6,5% → diabetes
Insulina	2 – 25 µUI/mL	Valores mais altos podem indicar resistência insulínica
HOMA-IR	< 2,5 (adotado em geral)	>2,5 → resistência à insulina (pode variar por laboratório e população)
Colesterol Total	< 190 mg/dL	Valores acima aumentam risco cardiovascular
Triglicérides	< 150 mg/dL	150–199 → limítrofe 200–499 → alto ≥500 → muito alto
HDL (colesterol “bom”)	> 40 mg/dL(homem) > 50 mg/dL(mulher)	Quanto maior, melhor a proteção cardiovascular
LDL (colesterol “ruim”)	< 130 mg/dL	Ideal: <100 mg/dL e para pessoas com alto risco cardiovascular <70 mg/dL
VLDL	5 – 40 mg/dL	Geralmente é calculado a partir dos triglicerídeos
Vitamina D (25-OH)	30 – 100 ng/mL	< 20 → deficiência 20–29 → insuficiência
Vitamina B12	200 – 900 pg/mL	< 200 → deficiência 200–300 → faixa limítrofe

* Valores de referência segundo as diretrizes clínicas atualizadas (como ADA, SBEM e sociedades laboratoriais reconhecidas).

MEU CONTROLE DE SAÚDE

CONDIÇÃO DE SAÚDE	ANO DO DIAGNÓSTICO	ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL	AGENDAMENTO	OBSERVAÇÕES

CONTROLE DO USO DE MEDICAMENTOS, SUPLEMENTOS E FITOTERÁPICOS

MEDICAMENTO FITOTERÁPICO SUPLEMENTO	DOSE E FREQUÊNCIA	INÍCIO OU TEMPO DE USO	PRESCRITO POR	SUSPENSÃO (DATA E MOTIVO)

REAÇÕES ADVERSAS OU ALERGIAS

MEDICAMENTO ALIMENTO PRODUTO	DATA	REAÇÃO APRESENTADA	OBSERVAÇÕES

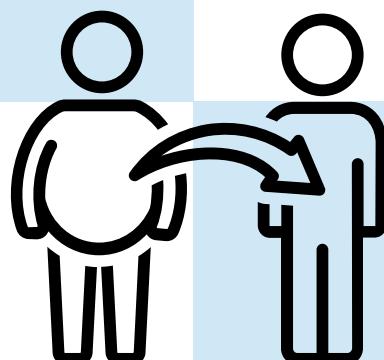
PREVENÇÃO DO DIABETES MELLITUS PELA PESSOA COM PRÉ-DIABETES



ORIENTAÇÕES

Perda de peso

Pequenas mudanças no peso corporal podem trazer grandes benefícios à saúde. Então, reduzir entre 5% e 10% do peso, proporciona melhorias na sensibilidade à insulina e no controle da glicose no sangue.



ORIENTAÇÕES

Alimentação saudável

Para ajudar a prevenir o diabetes, controlar a glicemia e reduzir o risco de doenças cardíacas, o ideal é apostar em alimentos naturais, como frutas, verduras, legumes e grãos integrais. Além disso, é importante evitar a adição do açúcar às refeições, reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados e bebidas açucaradas.

O guia alimentar para a população brasileira sugere 10 passos para colocar em prática as mudanças importantes, promovendo hábitos alimentares melhores de forma gradual e constante.

- **PREFIRA ALIMENTOS IN NATUREZA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS**

Baseie sua alimentação em alimentos frescos, como: frutas, verduras, legumes, grãos integrais, feijões, arroz, leite, ovos e carnes. Esses alimentos são naturalmente ricos em fibras, vitaminas e minerais que ajudam a manter a glicose do sangue sob controle.



- **UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES**

O excesso desses ingredientes causam pressão alta, diabetes, obesidade e outras doenças

Prefira temperos naturais como: alho, cebola, limão, vinagre, azeite de oliva, entre outros. Ervas como manjericão, orégano, alecrim, tomilho, salsinha, coentro, cebolinha, hortelã e louro. Espiarias como cúrcuma (açafrão-da-terra), gengibre, canela, noz-moscada, cravo, pálpica (doce ou picante), cominho, curry, pimenta-do-reino.



ORIENTAÇÕES

- **LIMITE O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS**

Produtos como: pães, queijos, conservas em geral, frutas em calda e cristalizadas, carne seca, sardinha e atum enlatados devem ser consumidos **com moderação, pois, podem conter muito sódio, gordura e açúcar.**



- **EVITE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS**

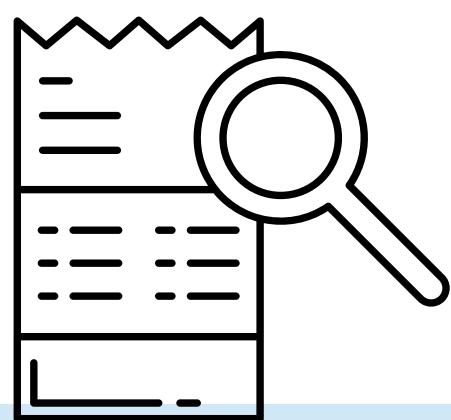


Esses alimentos são pobres em nutrientes devido à sua composição. O consumo regular desses produtos está diretamente ligado ao aumento da obesidade, das doenças cardíacas, intestinais, câncer e o desenvolvimento do *Diabetes Mellitus Tipo 2*.

Atenção aos rótulos com uma lista de ingredientes longa com mais de cinco itens e nomes difíceis ou desconhecidos.

São produtos feitos por indústrias, e têm substâncias aromatizantes, corantes, estabilizantes, conservantes, emulsificantes, realçadores de sabor e gordura vegetal hidrogenada.

Exemplos: sorvetes, biscoitos, guloseimas em geral, cereais matinais, misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão, temperos instantâneos, entre outros.



ORIENTAÇÕES

- COMA COM REGULARIDADE E ATENÇÃO, EM AMBIENTES APROPRIADOS E, SEMPRE QUE POSSÍVEL, COM COMPANHIA

Estabeleça horários fixos para as refeições e evite “beliscar” o tempo todo.

Comer com atenção, mastigando devagar ajuda o corpo a perceber o momento da saciedade, evitando exageros.

Procure comer em um lugar tranquilo, limpo e agradável, longe do celular, TV ou computador.



- FAÇA COMPRAS EM LOCAIS QUE OFEREÇAM UMA VARIEDADE DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS



Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres, feira de produtores ou outros locais que comercializem uma maior variedade de legumes, frutas, verduras da estação cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e diretamente dos produtores.

- DESENVOLVER, EXERCITAR E PARTILHAR HABILIDADES CULINÁRIAS

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las. Se não tiver habilidades culinárias procure conversar com pessoas que sabem cozinhar, peça receitas, consulte a Internet e faça cursos.



ORIENTAÇÕES

- **PLANEJAR O USO DO TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE**

Planejar o cardápio da semana, fazer listas de compras e preparar refeições com antecedência evita recorrer aos produtos ultraprocessados por falta de tempo.

Ter alimentos saudáveis a mão, como frutas, castanhas ou sanduíches naturais é uma estratégia prática para ajudar na prevenção e no controle do *Diabetes Mellitus*.

- **DAR PREFERÊNCIA, QUANDO FORA DE CASA, AOS LOCAIS QUE SERVEM REFEIÇÕES FEITAS NA HORA**

Ao comer fora de casa, dê preferência aos restaurantes que preparam a comida na hora, com ingredientes frescos e receitas caseiras. Evite lugares que servem produtos prontos ou ultraprocessados, pois, são ricos em gorduras, açúcares e sal.

- **SER CRÍTICO QUANTO ÀS INFORMAÇÕES SOBRE A ALIMENTAÇÃO**

Nem tudo o que aparece nas redes sociais ou na TV é confiável. Desconfie de dietas da moda, produtos “milagrosos” e promessas de resultados rápidos.

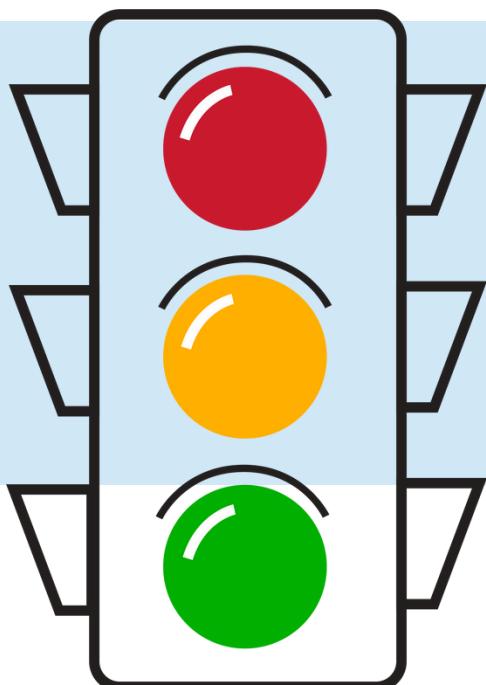
Muitos produtos ultraprocessados utilizam mensagens atrativas ou frases como “0% açúcar”, “fit”, “light” ou “rico em vitaminas” para incentivar a compra, não caia nessa armadilha!

Cuidar da alimentação é uma maneira de demonstrar carinho e cuidar da sua saúde. Fazer refeições equilibradas e optar por escolhas mais saudáveis ajuda a prevenir o *Diabetes Mellitus*, traz mais energia, bem-estar e qualidade de vida para o seu dia a dia!



ORIENTAÇÕES

Semáforo da Alimentação:



Alimentos ultraprocessados que devem ser evitados: refrigerantes, sorvete, embutidos, salgadinhos, biscoitos e *fast-food*.

Alimentos que podem ser consumidos moderadamente: pães, queijos, iogurte natural e massas em geral.

Consumir em maior quantidade: alimentos naturais ou minimamente processados: como frutas, verduras, legumes, castanhas, grãos integrais, carnes magras e ovos.

Como está minha alimentação hoje?

DATA: ____ / ____

- MUITO BOA
- BOA
- REGULAR
- RUIM
- PRECISO MELHORAR

DATA: ____ / ____

- MUITO BOA
- BOA
- REGULAR
- RUIM
- PRECISO MELHORAR

DATA: ____ / ____

- MUITO BOA
- BOA
- REGULAR
- RUIM
- PRECISO MELHORAR

DATA: ____ / ____

- MUITO BOA
- BOA
- REGULAR
- RUIM
- PRECISO MELHORAR

ORIENTAÇÕES

Atividade física regular

“ Praticar atividade física de forma regular é uma das maneiras mais eficazes e acessíveis de prevenir o Diabetes Mellitus Tipo 2.”

Faça pelo menos 150 minutos de atividades físicas de intensidade moderada por semana! Pode ser 5 x de 30 minutos ou 3 x de 50 minutos.

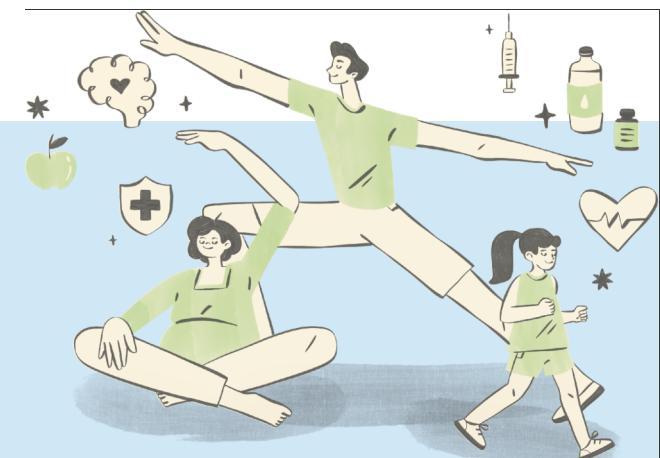
O MAIS IMPORTANTE É MANTER A REGULARIDADE

O fortalecimento muscular ajuda a aumentar a massa magra, o que favorece o gasto de energia e melhora o controle da glicose no sangue.

Outro ponto importante é evitar passar muito tempo sentado, por isso, você deve fazer pequenas pausas, levantar, alongar e caminhar durante o dia.

O segredo é escolher atividades que você goste e que sejam possíveis de manter na rotina, porque se movimentar deve ser algo prazeroso.

A CADA HORA SENTADO, VOCÊ DEVE SE MOVIMENTAR POR PELO MENOS CINCO MINUTOS



ORIENTAÇÕES

Atividade física regular

INTENSIDADE DA ATIVIDADE	EXEMPLOS DE ATIVIDADES	SINAIS DO CORPO DURANTE A PRÁTICA	BENEFÍCIOS PARA PREVENÇÃO DO DIABETES
LEVE	Caminhar devagar, fazer alongamentos, tarefas domésticas leves, jardinagem leve, passear com o cachorro.	Respiração tranquila é possível conversar com facilidade.	Ajuda a reduzir o tempo sentado e melhora a circulação sanguínea.
MODERADA	Caminhar rápido, pedalar em ritmo leve, dançar, nadar, subir escadas, atividades recreativas com crianças.	Respiração um pouco mais acelerada, fala entrecortada, mas possível.	Melhora a sensibilidade à insulina e o controle da glicose no sangue.
INTENSA	Corrida, pedalada rápida, esportes como futebol, basquete, treino funcional, musculação vigorosa.	Respiração acelerada, difícil conversar durante a atividade.	Aumenta o gasto calórico, favorece a perda de peso e melhora o metabolismo da glicose.



ORIENTAÇÕES

Controle do estresse

- Quando se enfrentam situações de tensão, observa-se que o corpo libera hormônios que aumentam a glicose; por isso, aprender a lidar com o estresse é fundamental na prevenção e no tratamento do *Diabetes Mellitus*.
- Pequenas ações, como a prática de respiração profunda, meditação, oração, alongamentos ou a manutenção de uma rotina de exercícios físicos, mostram-se bastante eficazes.
- Além disso, reservar-se momentos para o lazer, conviver com pessoas queridas e dedicar tempo às atividades que trazem prazer, contribui para fortalecer o equilíbrio emocional e reduzir a ansiedade, muitas vezes responsável pela alimentação compulsiva e o sedentarismo.
- Cuidar da mente é cuidar do corpo, portanto, recomenda-se que sejam feitas pausas durante o trabalho, que se caminhe ao ar livre, que se ouça música, que se leia livros ou que simplesmente se respire fundo e devagar !

Sono de qualidade

- O sono é fundamental para a saúde e quando não se dorme bem, aumenta-se o risco de *Diabetes Mellitus*, da fome, da compulsão alimentar e do ganho de peso.
- O sono deve ter quantidade e qualidade, e, para melhorar o sono, mantenha horários regulares para dormir e acordar, evite telas luminosas, cafeína, energéticos, chás com gengibre ou canela nas horas próximas ao descanso.
- É importante dormir em ambientes escuros e silenciosos, além de praticar técnicas de relaxamento, como respiração profunda ou meditação leve.

MONITORAMENTO DO SONO

	Data	Data	Data	Data	Data
Horário que foi dormir					
Horário que levantou					
Tempo gasto para dormir					
Horas de sono					
Intercorrências durante o sono					
Medicação para dormir (nome, dosagem e frequência de uso)					

ORIENTAÇÕES

Evite fumar e consumir bebidas alcoólicas

- Parar de fumar é uma das atitudes mais importantes para cuidar da sua saúde e prevenir as doenças crônicas. Pessoas que fumam têm até 30% mais chances de desenvolver *Diabetes Mellitus* Tipo 2 em relação a quem não fuma.
- O álcool pode causar tanto picos quanto quedas bruscas na glicemia. Reduzir ou evitar o álcool ajuda a equilibrar o metabolismo, melhora a qualidade do sono, auxilia no controle do peso e previne doenças.

SINAIS E SINTOMAS DO PRÉ-DIABETES

- **Aumento da sede:** mesmo bebendo água normalmente, a pessoa sente a necessidade de beber mais água;
- **Aumento da vontade de urinar:** o corpo tende a eliminar o excesso de glicose pela urina;
- **Cansaço frequente:** como a glicose não consegue entrar de maneira adequada nas células, é comum a sensação de fraqueza;
- **Fome excessiva:** mesmo após comer, a pessoa tende a sentir fome;
- **Visão embaçada:** o excesso de glicose pode alterar estrutura oculares;
- **Manchas escuras na pele:** geralmente pescoço, axilas e virilhas.

DÚVIDAS FREQUENTES

1. PRÉ-DIABETES É UMA DOENÇA?

Não é exatamente uma doença, mas é um estado de alerta. Significa que o corpo está começando a ter dificuldade para controlar o açúcar no sangue.

A boa notícia: é reversível na maioria dos casos com mudanças no estilo de vida.

2. POSSO COMER DOCES SE TENHO PRÉ-DIABETES?

Você pode, mas com moderação e planejamento.

Doces não precisam ser proibidos, mas devem ser esporádicos, em pequenas porções e preferencialmente após uma refeição rica em fibras e proteínas.

3. PRECISO CORTAR TOTALMENTE O CARBOIDRATO?

Não.

Carboidratos são importantes, mas é melhor escolher alimentos que tenham carboidratos complexos e que sejam ricos em fibras, que aumentam menos a glicemia, como: aveia, feijões, batata doce, frutas e arroz integral.

4. EXERCÍCIO REALMENTE AJUDA?

Muito.

A atividade física aumenta a sensibilidade à insulina e pode reduzir a glicemia imediatamente.

Mesmo 20–30 minutos de caminhada diária já fazem diferença.

5. CAFÉ DA MANHÃ INFLUENCIA NA GLICEMIA?

Influencia.

Pular o café da manhã pode aumentar picos de glicose ao longo do dia.

O ideal é uma refeição rica em proteínas e fibras, como: ovos, iogurte natural, aveia, frutas e sementes.

6. POSSO COMER FRUTAS?

Sim!! Todas as frutas são permitidas e devem ser consumidas. Não há contra indicação no consumo de frutas. Elas são fonte de vitaminas, minerais e fibras.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. *Standards of care in diabetes—2023*. **Diabetes Care**, v. 46, supl. 1, p. S1-S291, 2023. DOI: <https://doi.org/10.2337/dc23-S001>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. rev. 4 reimp. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. 151 p.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 05 out. 2025.
- Costa, C. S. et al. Ultra-processed foods and risk of all-cause mortality: an updated systematic review and dose-response meta-analysis. **Systematic Reviews**, v. 14, p. 1-16, 2025.
- Dai, H. et al. Ultra-processed foods and human health: an umbrella review and updated meta-analyses. **Clinical Nutrition**, v. 43, p. 252-265, 2024.
- DELPINO, F.M. et al. Ultra-processed food and risk of type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. **Int. J. Epidemiol.** 2022, 51, 1120-1141. <https://doi.org/10.1093/ije/dyab247>.
- Echouffo-Tcheugui, J. B. et al. Diagnosis and management of prediabetes: a review. **JAMA**, v. 329, n. 14, p. 1206-1216, 11 abr. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.2023.4063>.
- Fiolet, T. et al. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. **British Medical Journal**, v. 360, p. k322, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.k322>.
- Forouhi, N. G. Embracing complexity: making sense of diet, nutrition, obesity and type 2 diabetes. **Diabetologia**, [S.l.], v. 66, n. 5, p. 786-799, mai 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00125-023-05873-z>.
- Franz, M. J. et al. Effectiveness of nutrition therapy for the prevention and treatment of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 123, n. 1, p. 45-58, 2023.
- International Diabetes Federation (IDF). **IDF Diabetes Atlas**. 11th ed. Brussels, Belgium: IDF, 2025. Disponível em: <https://diabetesatlas.org/atlas/tenth-edition/>. Acesso em: 15 jul. 2025.
- ISER, B.P.M. et al. Prevalência de pré-diabetes e hiperglicemia intermediária em adultos e fatores associados, Pesquisa Nacional de Saúde. Cienc. Saúde Coletiva 2021, 26, 531-540.
- Mcmanus, E. et al. Population level impact of the NHS Diabetes Prevention Programme on incidence of type 2 diabetes in England: An observational study. **The Lancet Regional Health - Europe** 2022;19: 100420. Published online 29 May 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2022.100420>.
- Minari, T. P. et al. Nutritional strategies for the management of Type 2 Diabetes Mellitus: a narrative review. **Nutrients**, Basel, v. 15, n. 24, p. 5096, 13 dez. 2023. DOI: 10.3390/nu15245096. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu15245096>.
- Mohammed, R. A. et al. The association of sweetened beverage intake with risk of type 2 diabetes in an Australian population: A longitudinal study. **Diabetes & Metabolism**, v. 51, n. 3, p. 104-113, 2025. DOI: 10.1016/j.diabet.2025.101104.
- Monteiro, C. A. et al. A classificação NOVA dos alimentos: como utilizar e interpretar. São Paulo: Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da USP (NUPENS/USP), 2016. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/nupens/>. Acesso em: 25 jun. 2025.
- Monteiro, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, v. 22, p. 936-941, 2019.
- Narayan, K. M. V. et al. Prevention of Type 2 Diabetes in the Real World: Effectiveness of Lifestyle Interventions. **The Lancet Diabetes & Endocrinology**, v. 10, n. 8, p. 585-599, 2022.
- Rodacki, Melanie et al. Diagnóstico de diabetes mellitus. **Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes**, [S.L.], p. 1-41, jul. 2024.
- Sandforth, A. et al. Prevention of type 2 diabetes through prediabetes remission without weight loss. **Nat Med** (2025). <https://doi.org/10.1038/s41591-025-03944-9>
- Sartorelli, D.S. et al Primary prevention of type 2 diabetes through nutritional counseling. **Diabetes Care** 2004, 27, 3019. DOI: 10.2337/diacare.27.12.3019.
- Silva Junior W.S. et al. Atividade física e exercício no pré-diabetes e DM2. **Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes**, 2023. DOI: 10.29327/557753.2022-8, ISBN: 978-85-5722-906-8.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020. São Paulo: Clannad, 2019.
- Weber, B. et al. Effects of Brazilian Cardioprotective Diet Program on risk factors in patients with coronary heart disease: a Brazilian Cardioprotective Diet randomized pilot trial. **Clinics**, v. 67, n. 12, 2012. DOI: [https://doi.org/10.6061/clinics/2012\(12\)10](https://doi.org/10.6061/clinics/2012(12)10).