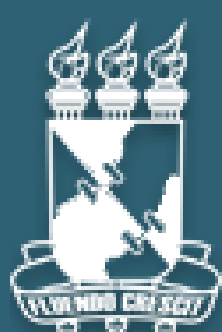




ASPECTOS
PSICOLÓGICOS
EM PESSOAS
DIAGNOSTICADAS
COM **DIABETES**
TIPO 2



SUMÁRIO

<u>APRESENTAÇÃO</u>	<u>03</u>
<u>VOCÊ SABIA?</u>	<u>04</u>
<u>O QUE É DIABETES?</u>	<u>05</u>
<u>GRUPO DE RISCO PARA DIABETES</u>	<u>06</u>
<u>COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO DA DIABETES?</u>	<u>07</u>
<u>TRATAMENTO</u>	<u>07</u>
<u>MAS, INDEPENDENTE DO TIPO DE DIABETES, É IMPORTANTE</u>	<u>08</u>
<u>COMPLICAÇÕES DA DIABETES</u>	<u>09</u>
<u>ASPECTOS PSICOLÓGICOS ASSOCIADOS A DIABETES</u>	<u>10</u>
<u>POR QUE O CUIDADO PSICOLÓGICO É IMPORTANTE?</u>	<u>12</u>
<u>ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO NO TRATAMENTO DA DIABETES</u>	<u>13</u>
<u>VOCÊ CONHECE ALGUÉM QUE FOI DIAGNOSTICADO?</u>	<u>14</u>
<u>MITOS E VERDADES SOBRE A DIABETES</u>	<u>15</u>
<u>SUGESTÕES DE LEITURAS</u>	<u>16</u>
<u>REFERÊNCIAS</u>	<u>17</u>

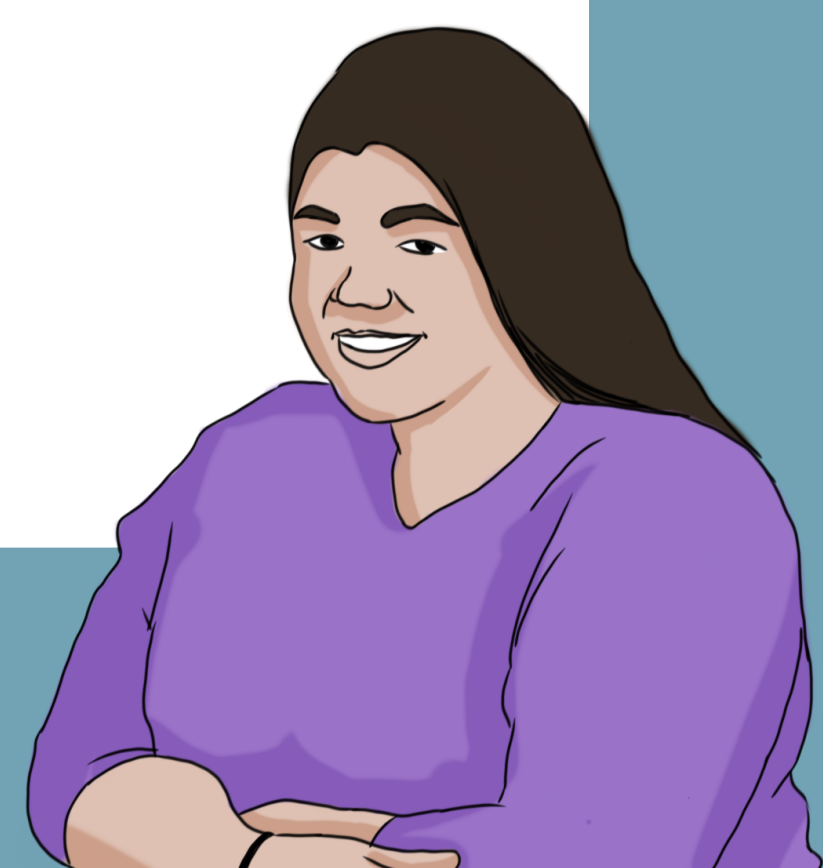
APRESENTAÇÃO

As doenças crônicas são um dos maiores problemas de saúde pública do Brasil e do mundo. O seu diagnóstico pode causar impacto diretamente na qualidade de vida tanto do paciente quanto das pessoas próximas, como é o caso da Diabetes Mellitus.

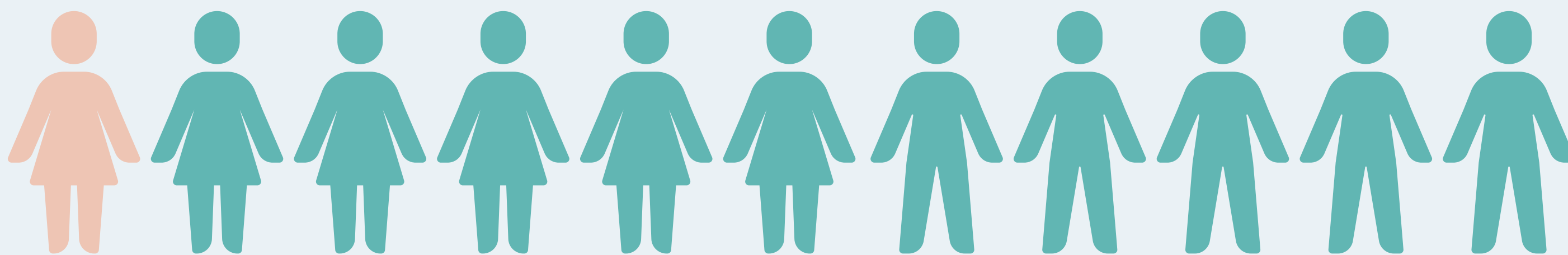
Por ser uma doença que requer um cuidado contínuo, o diagnóstico de diabetes pode vir acompanhado de um misto de emoções do paciente. O diabético pode apresentar sentimentos de culpa e vergonha, comportamentos de negação diante da notícia, além de sintomas psicológicos, como ansiedade, depressão e estresse.

Dessa forma, a presente cartilha tem por objetivo trazer informações a respeito da diabetes e sua relação com os aspectos psicológicos dos pacientes diagnosticados. Também se propõe a ressaltar a importância da adesão ao tratamento e como o atendimento psicológico é fundamental para um melhor enfrentamento da doença.

Esta cartilha tem como público-alvo adultos que foram diagnosticados com a diabetes tipo 2, uma vez que ela consiste em cerca de 90% dos diagnósticos de diabetes feitos no Brasil.



VOCÊ SABIA?



1 a cada 11 adultos são diabéticos no mundo

Entre 2000 e 2019 as mortes por diabetes aumentaram 70% globalmente

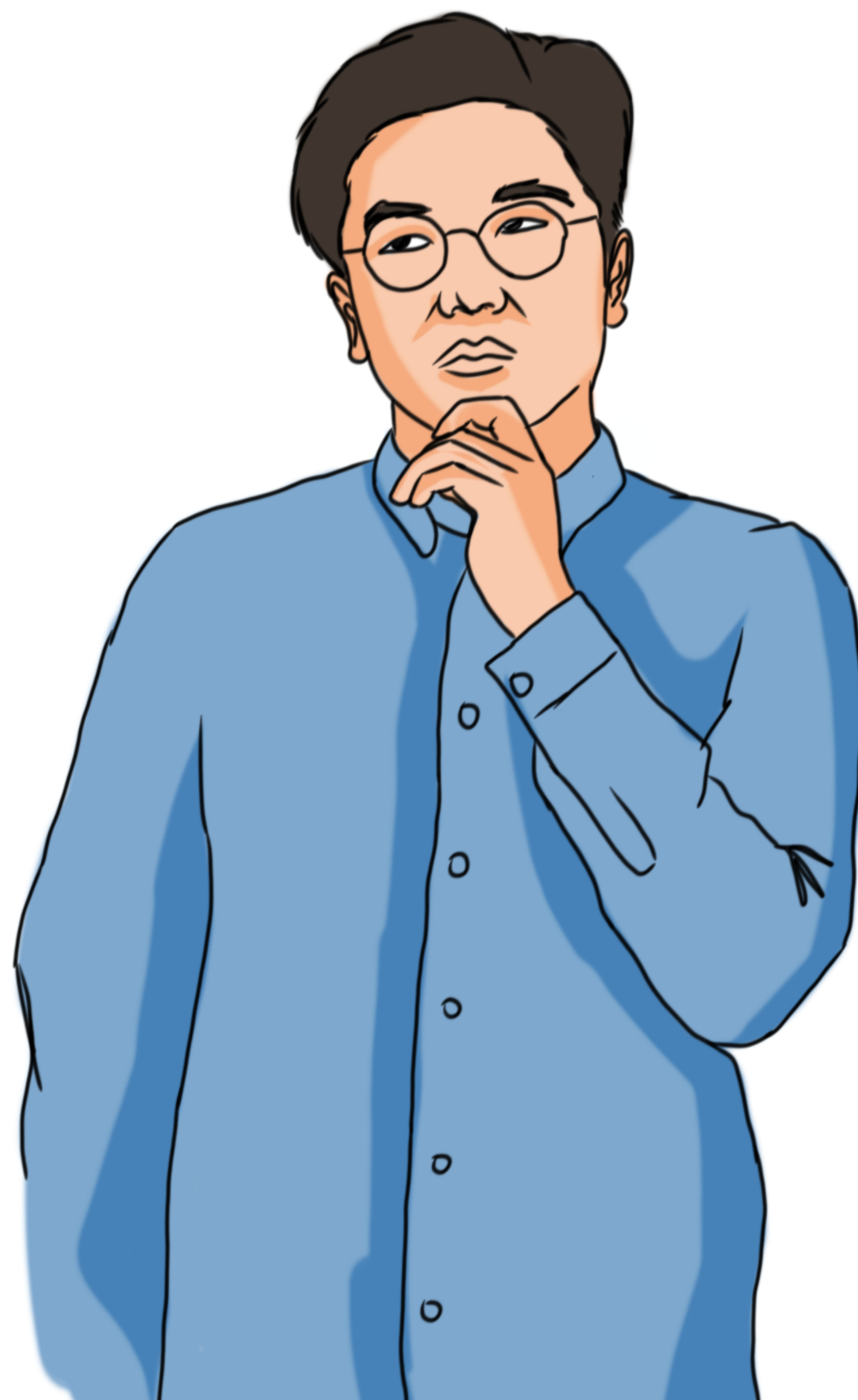
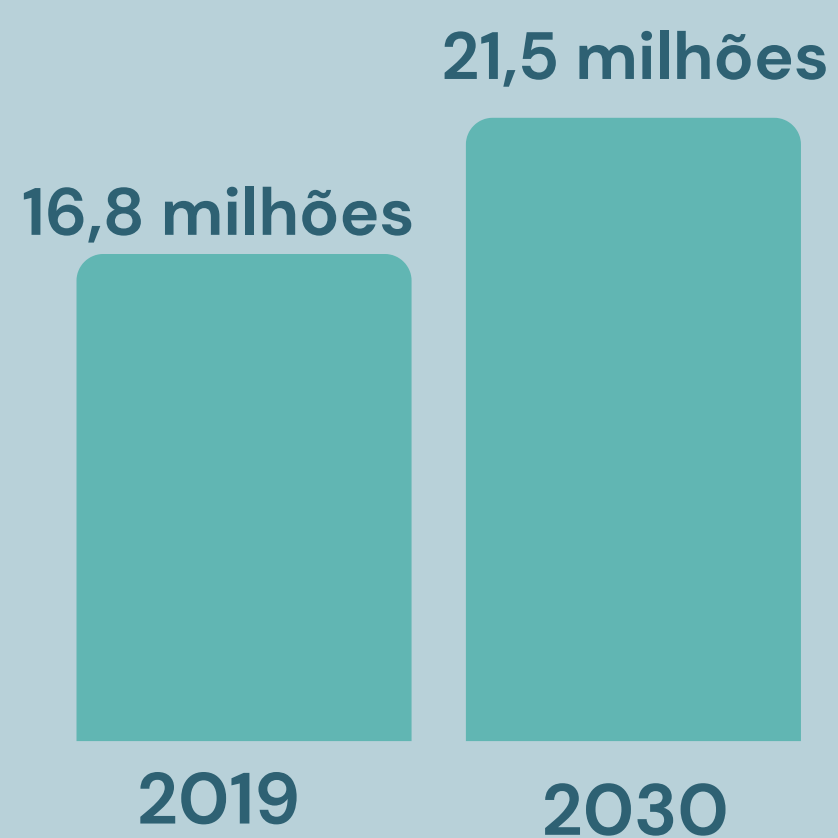


2019 463 milhões de diabéticos

2030 578 milhões de diabéticos

No mundo, a estimativa é que em 2030 o número de diabéticos cresça para 578 milhões

Brasil é o 5º país em incidência de diabetes no mundo



MAS AFINAL, O QUE É DIABETES?

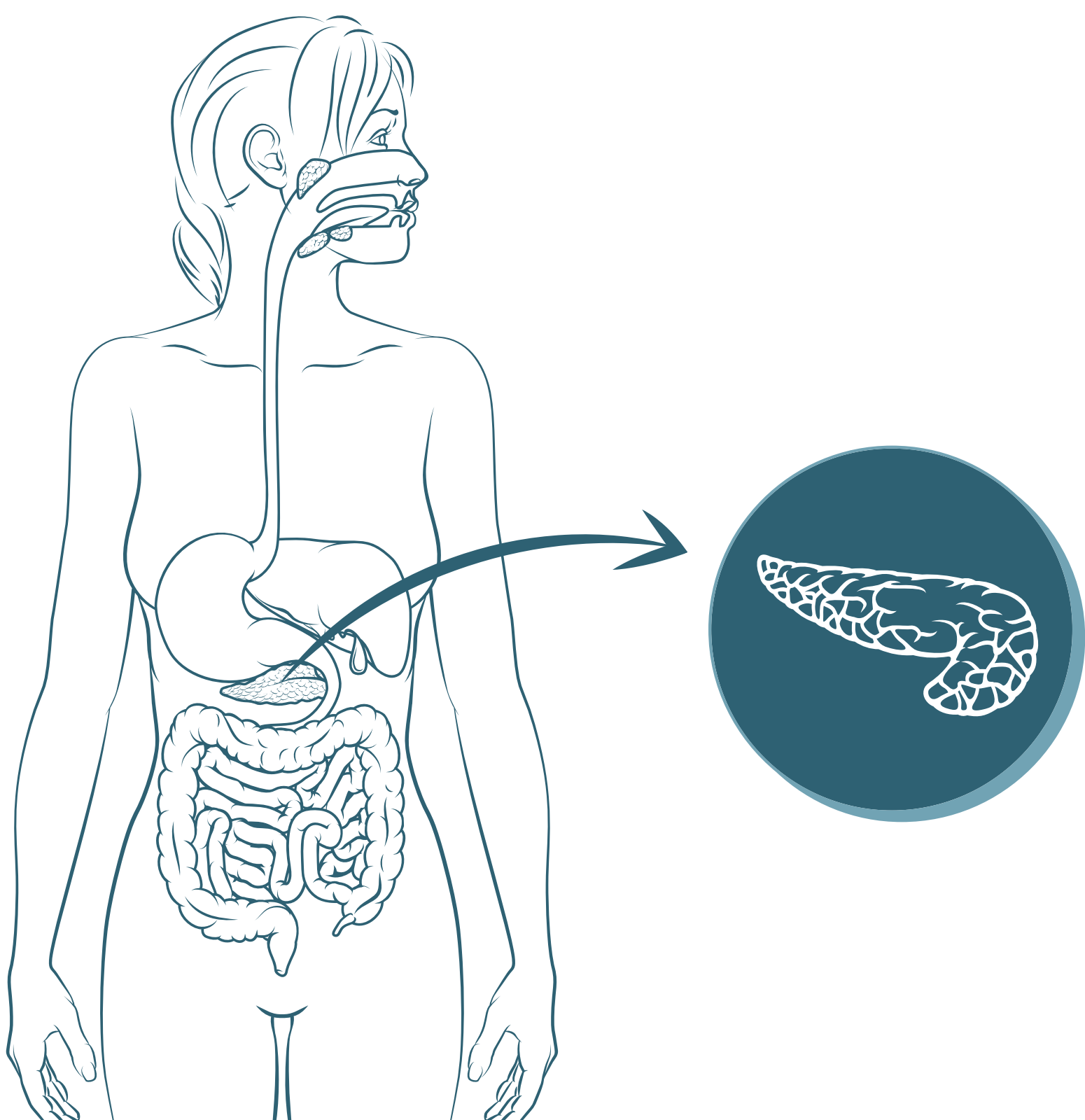
Diabetes é uma doença crônica, ou seja, é duradoura e pode se estender pela vida inteira do paciente. Ela se caracteriza pelo elevado nível de glicose (açúcar) no sangue e se manifesta de duas principais formas:

DIABETES TIPO 1

Ocorre quando o pâncreas não é capaz de produzir insulina devido a um defeito do sistema imunológico em que os anticorpos atacam as células. Com a falta de insulina, o açúcar acaba ficando no sangue e elevando a taxa de glicose (açúcar) além do considerado normal.

10%

Esse tipo é diagnosticado em cerca de 10% dos diabéticos e geralmente ocorre na infância ou adolescência.



DIABETES TIPO 2

Ocorre quando o organismo não consegue usar adequadamente a insulina que produz, ou não produz insulina suficiente para controlar a taxa de glicemia. Esse tipo é mais frequente depois dos 40 anos, sendo o pico de incidência por volta dos 60 anos.

90%

Seu diagnóstico se dá em cerca de 90% da população diabética.



Insulina

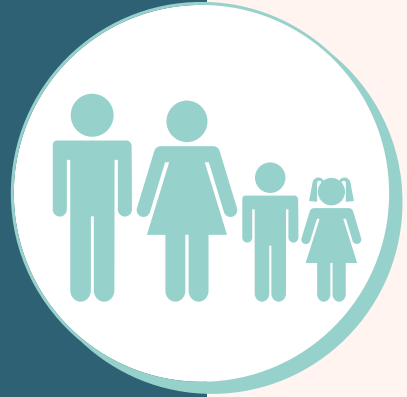
É um hormônio produzido pelo pâncreas, responsável pela manutenção da glicose no corpo.



Glicemia

É conhecida como a taxa de açúcar (glicose) no sangue.

VOCÊ SABE QUEM É GRUPO DE RISCO PARA DIABETES?



Grupo de risco são pessoas que, por possuírem determinadas características, são mais vulneráveis a adquirir uma doença. No caso da diabetes, esses grupos consistem em:

Pessoas que possuem um **histórico familiar** de diabetes. Ou seja, se seus pais ou avós são diabéticos você pode possuir de 2 a 6 vezes mais chances de desenvolver a doença.



Pessoas com **obesidade**.



Fumantes. O tabaco além de expor aos riscos de desenvolver diabetes, é também um dos facilitadores de complicações para pacientes já diagnosticados.



Pessoas que **não praticam atividades físicas**.



Pessoas que se **alimentam incorretamente**, ingerindo alimentos muito ricos em açúcar, sal e gordura.

Sabe por que os diabéticos são grupo de risco para covid-19?

Diabéticos possuem cerca de 10% a mais de chances de contrair covid-19. Essa vulnerabilidade acontece porque as pessoas com diabetes já possuem algumas células modificadas devido à elevada taxa de açúcar no sangue. Dessa forma, a imunidade fica comprometida, o que aumenta a probabilidade do paciente diabético ser infectado pelo coronavírus e desenvolver quadros graves da doença.

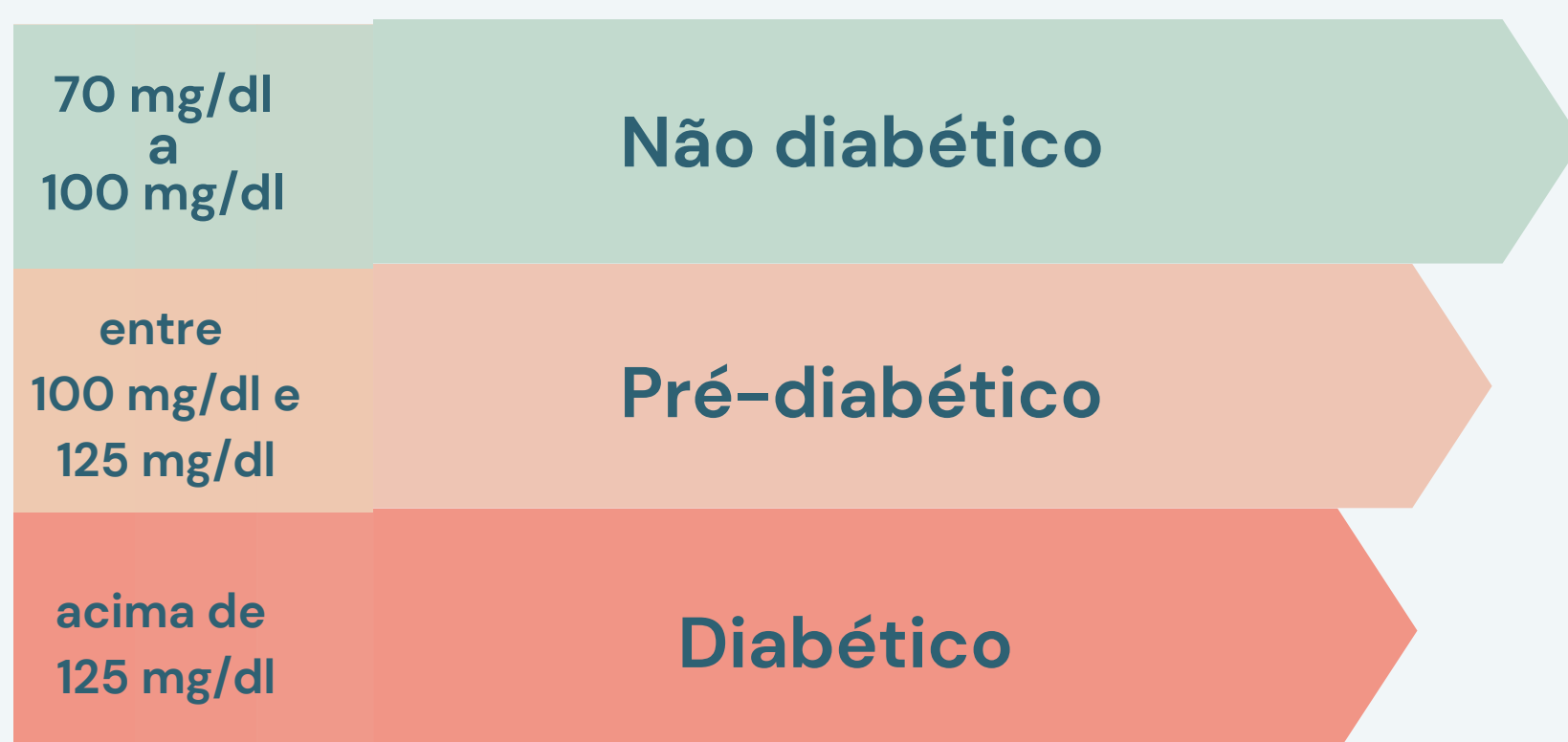


COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO DA DIABETES?

Com um exame de sangue simples, rápido e em jejum, é possível verificar os níveis de glicemia e saber se a taxa de açúcar no sangue está além do considerado normal.



TAXAS DE GLICEMIA EM JEJUM



Após o resultado do teste, se a glicose apresentar uma alteração considerável, será necessária a realização de outros exames mais detalhados para o diagnóstico médico.

APÓS O DIAGNÓSTICO FEITO PELO MÉDICO É FUNDAMENTAL INICIAR O TRATAMENTO

O tratamento da diabetes é multidisciplinar e envolve algumas práticas diárias com o intuito de manter um controle glicêmico. Por ser uma doença crônica influenciada por diversos fatores, é importante que o paciente diabético faça algumas alterações no seu estilo de vida para se manter saudável.

No tratamento da diabetes tipo 2 o controle pode ser feito utilizando:



MAS, INDEPENDENTE DO TIPO DE DIABETES, É IMPORTANTE:

Tomar os medicamentos prescritos

Eles auxiliam na produção de insulina pelo pâncreas, diminuem a absorção de carboidratos e aumentam a sensibilidade do organismo à ação da insulina.

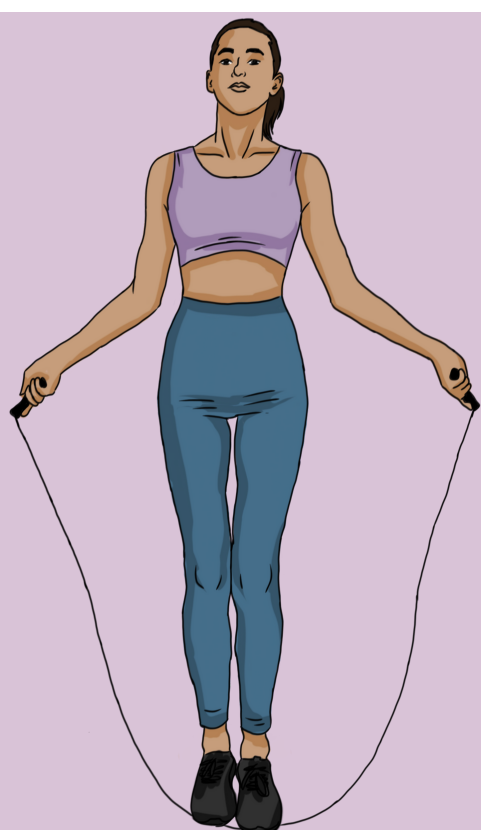


Monitorar a taxa de glicemia

O aparelho glicosímetro pode auxiliar nessa tarefa. Com apenas um furo no dedo é possível acompanhar os níveis de açúcar no sangue.

Comer saudavelmente

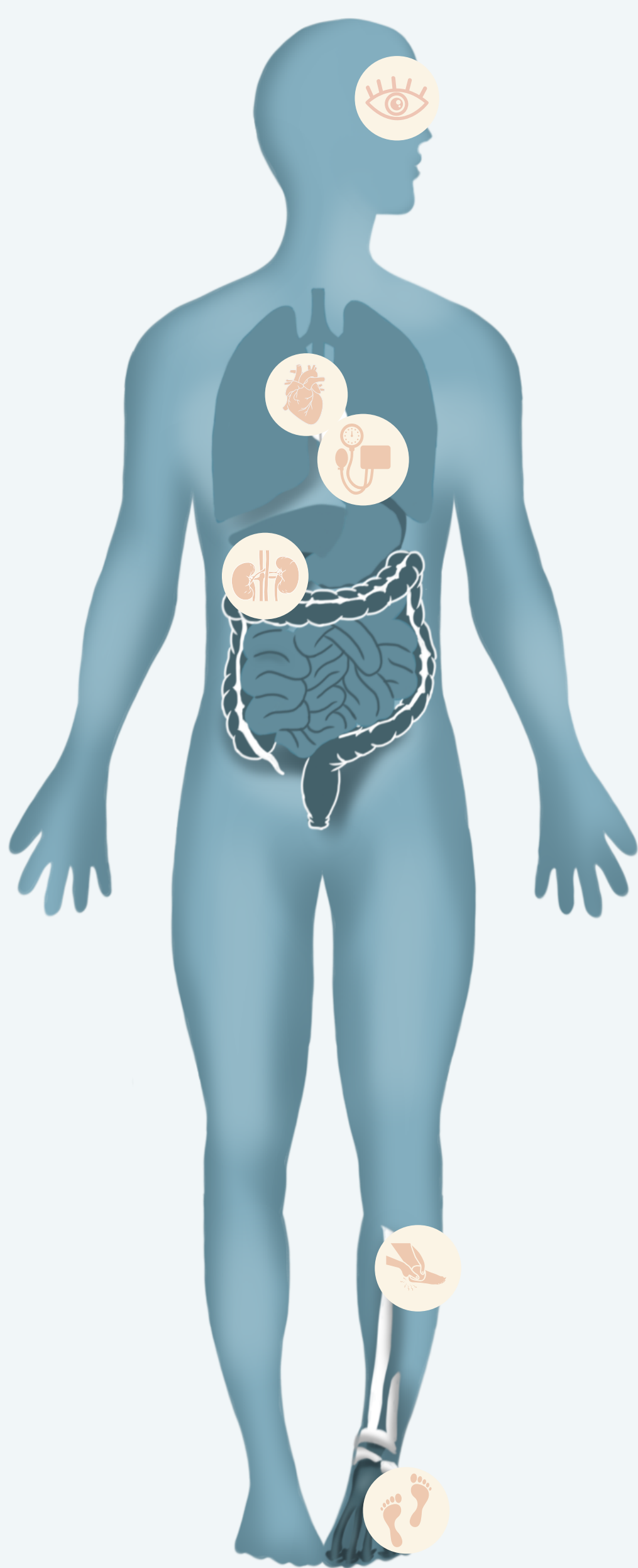
É essencial para um bom funcionamento do organismo e controle glicêmico. É importante adicionar alimentos com baixo índice de açúcar e ricos em fibras, boas gorduras, carnes magras e estabelecer um horário fixo para as refeições. Além disso, tome cuidado com doces, alimentos gordurosos e ultraprocessados.



Praticar exercícios físicos

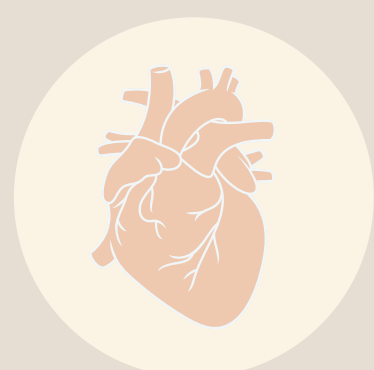
Também são aliados na manutenção da qualidade de vida do paciente diabético e podem ajudar no controle da glicemia. Caminhadas, alongamentos, agachamentos e corridas são ótimas opções.

QUANDO NÃO HÁ ADESÃO AO TRATAMENTO O PACIENTE PODE ESTAR EXPOSTO A ALGUMAS **COMPLICAÇÕES**, COMO:



Retinopatia diabética

Complicação que afeta os olhos e, em estados graves, pode levar à cegueira irreversível.



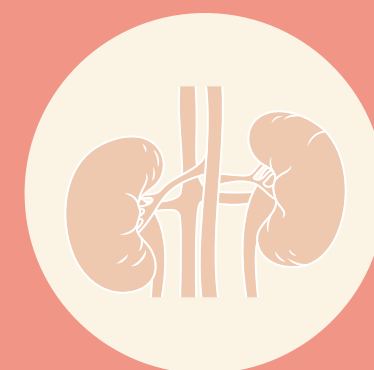
Problema cardiovascular

O aumento dos níveis de glicose no sangue, juntamente ao colesterol e a pressão arterial, promovem o entupimento das artérias.



Hipertensão arterial

A resistência à insulina faz com que haja maior nível de açúcar no sangue, o que causa aumento da pressão.



Insuficiência renal

Incapacidade dos rins de filtrar o sangue e eliminar substâncias tóxicas.



Neuropatia diabética

Acontece quando a diabetes passa a afetar os nervos do corpo. Um dos principais sintomas é a falta de sensibilidade nos membros periféricos, como pés e mãos.



Pé diabético

A manifestação acontece com o aparecimento de feridas que não cicatrizam, o que leva a infecção nos pés e pode resultar na amputação do membro.

ASSOCIADOS AO DIAGNÓSTICO DA DIABETES

Ser diagnosticado com diabetes pode ser uma experiência muito difícil e de alta carga emocional, pois o indivíduo terá que lidar com uma doença que não tem cura e cujo tratamento requer diversas mudanças no estilo de vida.

É comum que pessoas diagnosticadas com diabetes apresentem sentimentos de culpa, aflição, e baixa autoestima por terem que conviver com a doença pelo resto da vida. Esses fatores ligados a não aceitação do diagnóstico interferem nos comportamentos de autocuidado e aderência ao tratamento.



A diabetes também pode estar relacionada à presença de alguns transtornos psiquiátricos e sintomas psicológicos, principalmente:

DEPRESSÃO

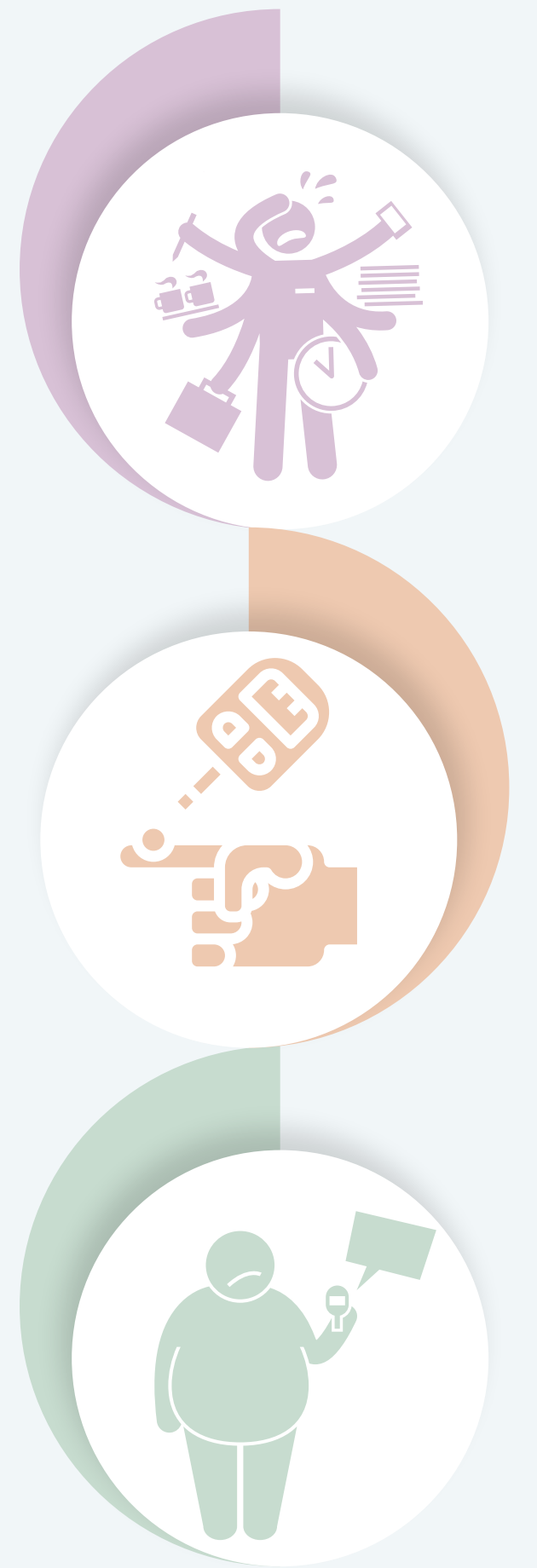
Pode se apresentar tanto como uma consequência quanto como um fator de risco para a diabetes. Isso ocorre porque a diabetes aumenta a prevalência de sintomas depressivos devido à gravidade da doença e suas possíveis complicações. Ao mesmo tempo, a depressão pode estar relacionada a fatores que influenciam no desenvolvimento da diabetes, como o sedentarismo, a alimentação inadequada e o tabagismo.

Pessoas com diabetes têm o dobro de chances de desenvolver depressão em comparação as que não possuem a doença.

ESTRESSE

Pessoas que já possuíam histórico de estresse estão mais vulneráveis a desenvolver diabetes, uma vez que os hormônios ativados em reação aos fatores estressantes influenciam na elevação da taxa de glicemia.

Além disso, quanto mais intensos forem esses fatores, maior a dificuldade em controlar a diabetes, pois o estresse interfere na rotina, no gerenciamento da doença, na alimentação e na manutenção da prática de exercícios.



ANSIEDADE

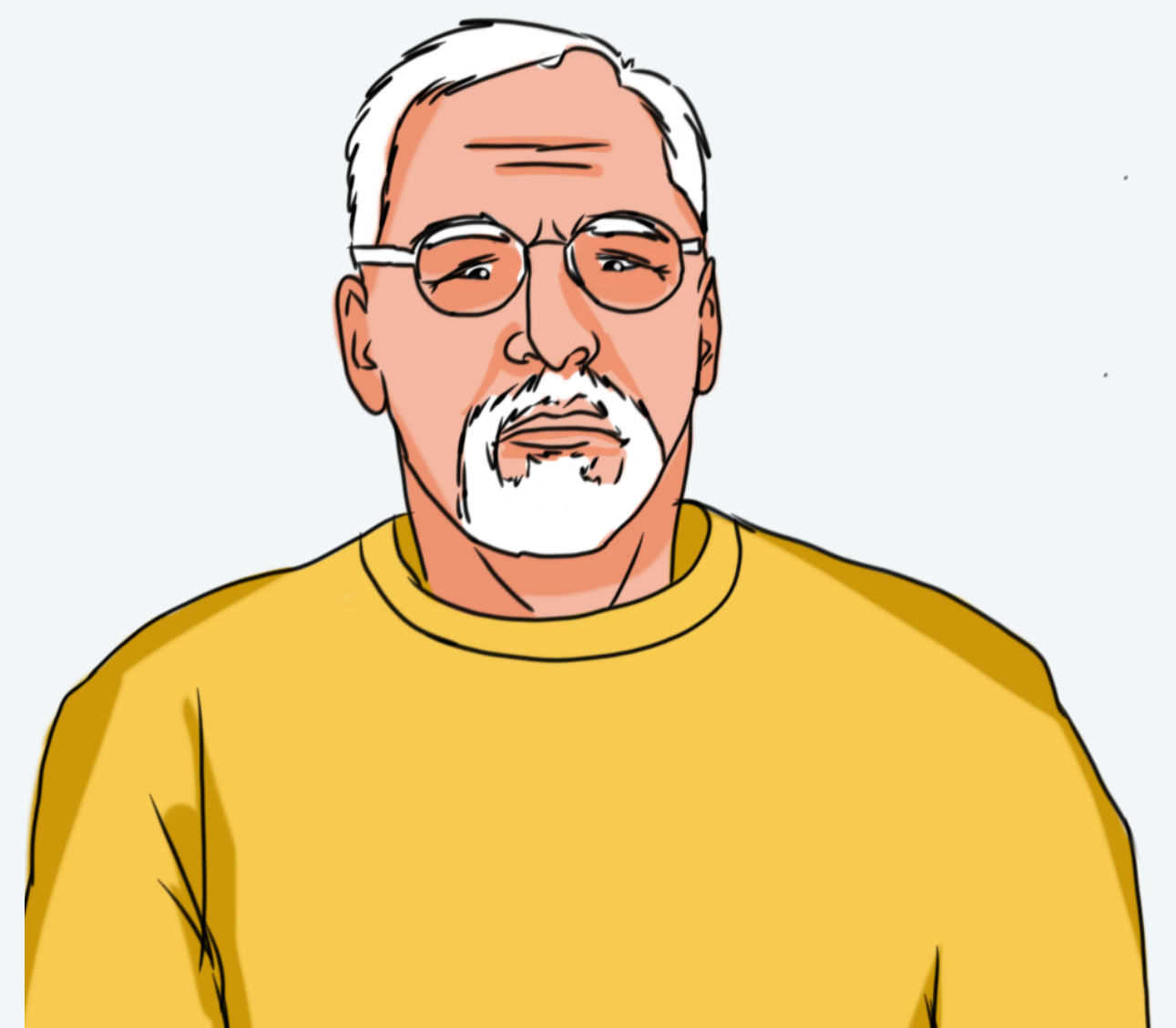
Pode se desenvolver devido à preocupação excessiva sobre a doença. Alguns fatores que influenciam são:

- Medo de hipoglicemia
- Aflição sobre a progressão da doença
- Receio de não conseguir atingir as metas de nível de glicose
- Apreensão sobre as injeções de insulina
- Preocupação sobre o mau controle metabólico



Hipoglicemia

Queda drástica dos níveis de açúcar no sangue

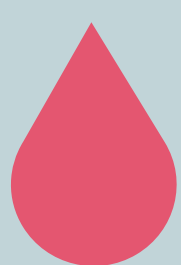


POR QUE O CUIDADO PSICOLÓGICO É IMPORTANTE?

Como visto, depressão, estresse e ansiedade podem ser uns dos fatores prejudiciais na adesão ao tratamento da diabetes.

Muitas vezes, os pacientes sentem dificuldade em lidar com as limitações da doença e isso pode ter impacto negativo nos hábitos alimentares, na prática de exercícios físicos e na automedicação.

Quando a intervenção da doença não é feita, há uma piora no controle glicêmico e os riscos de sofrer complicações diabéticas aumentam.



Quando esses fatores psicológicos são tratados, os níveis de glicose no sangue melhoram.

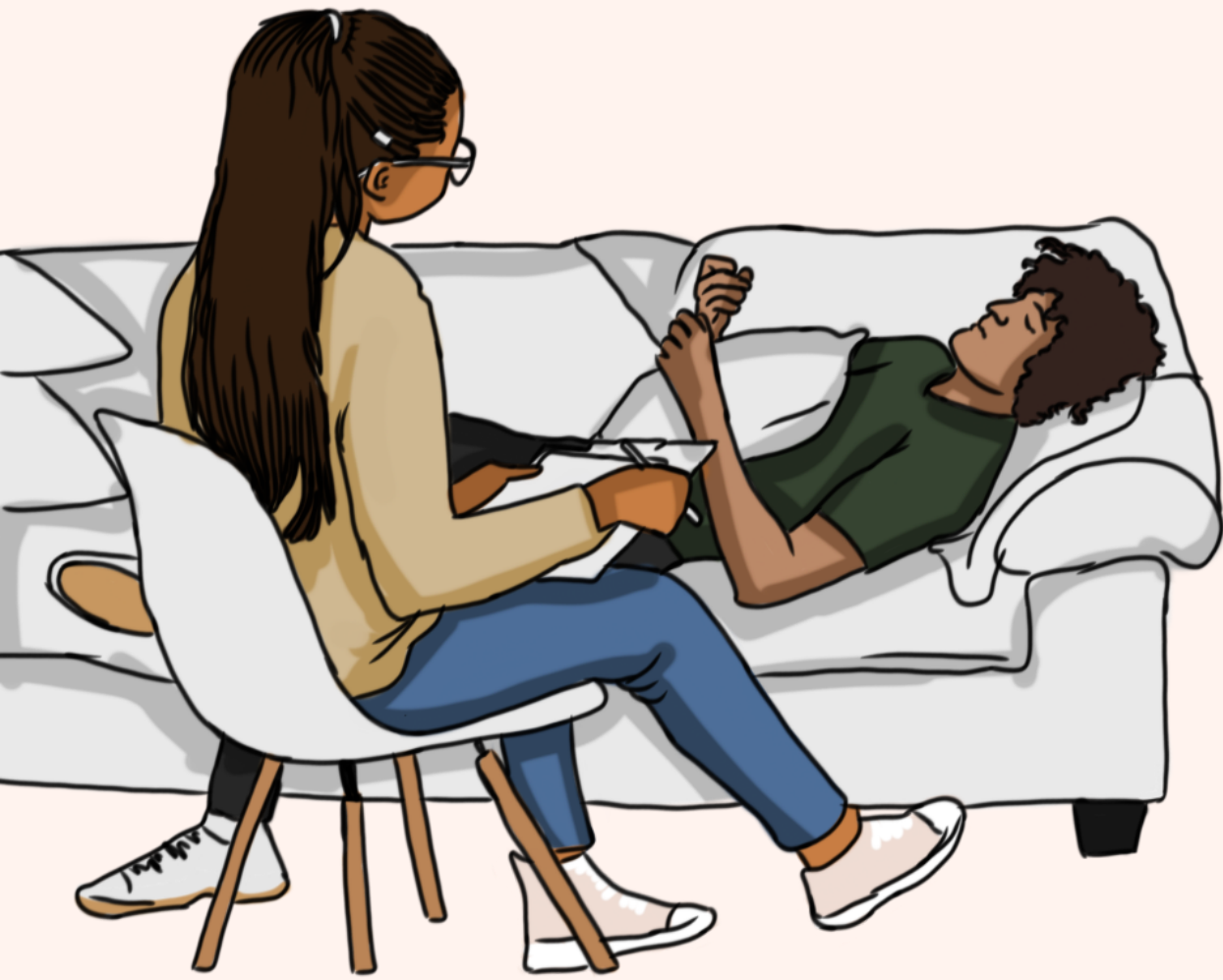


A percepção que o indivíduo tem de suas habilidades para lidar e administrar a doença também estão relacionados com a eficácia, adesão e continuidade do tratamento.



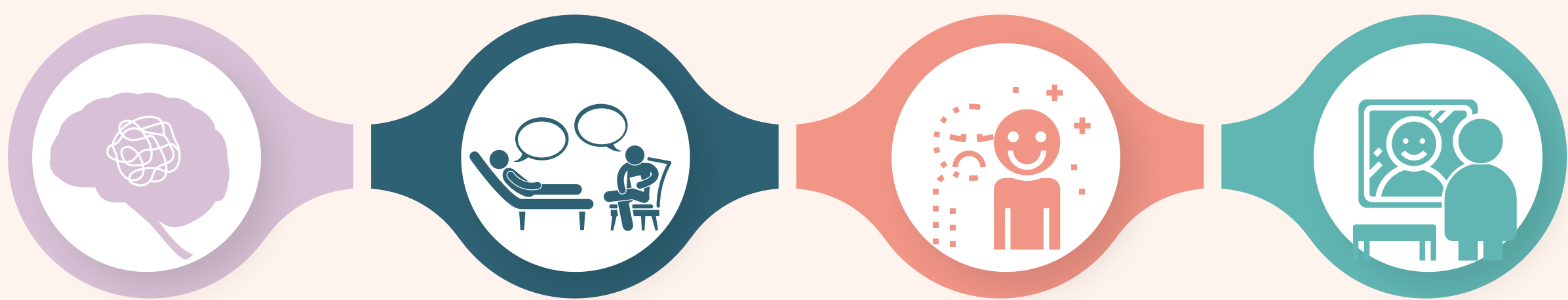
O cuidado psicológico ajuda a reduzir o estresse e sofrimento emocional, a promover emoções positivas e resiliência e a auxiliar no desenvolvimento de bons hábitos que contribuam para a administração da doença.

COMO O PSICÓLOGO PODE ATUAR NO TRATAMENTO DA DIABETES?



O psicólogo tem um papel importante para as pessoas com diabetes no processo de aceitação do diagnóstico e de lidar com as questões emocionais que aparecem junto à descoberta da doença, ajudando a amenizar o sofrimento psíquico e auxiliando na adesão ao tratamento.

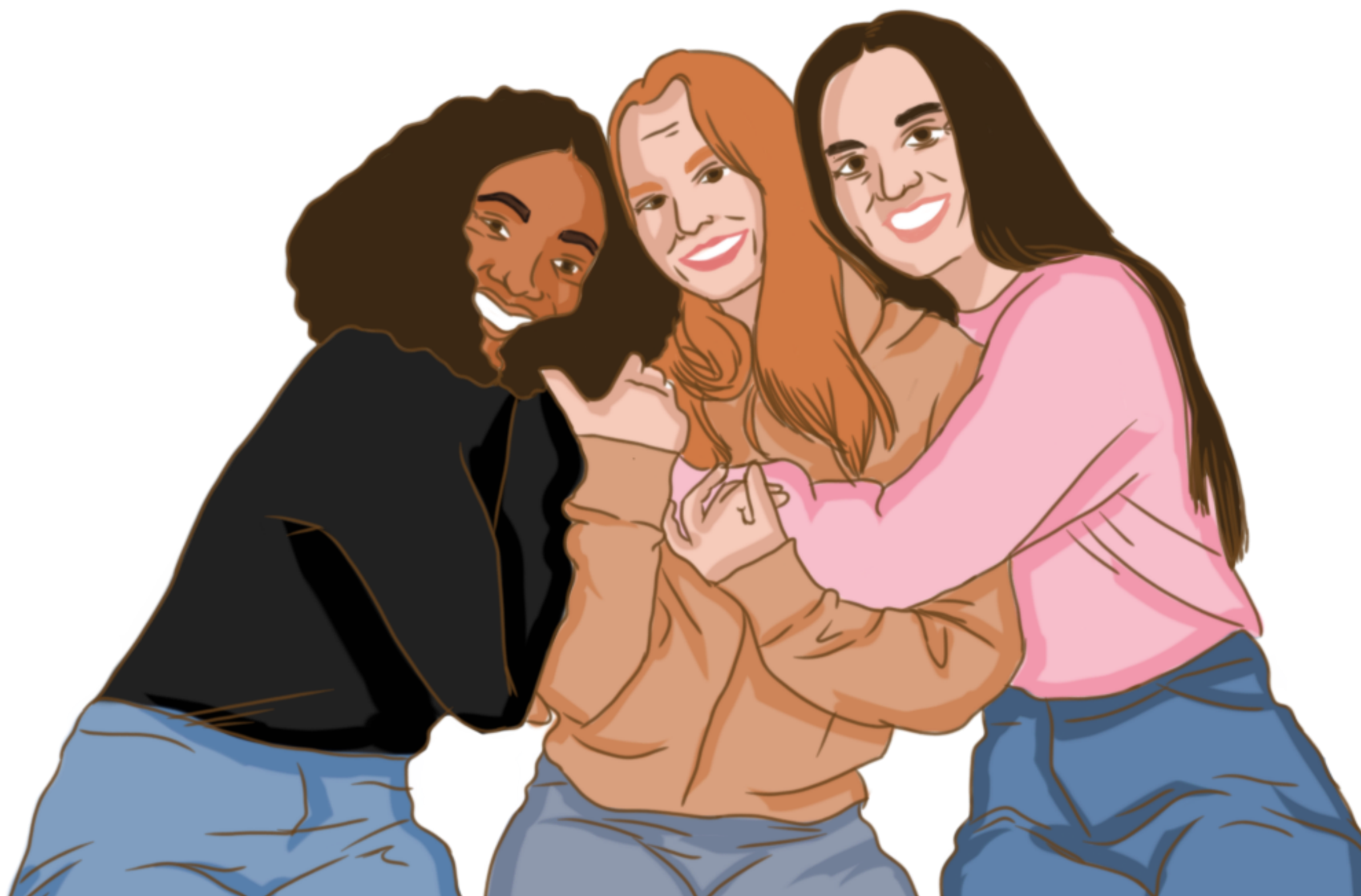
Esses profissionais criam um ambiente sem julgamentos e com condições para que o paciente se sinta acolhido e motivado em relação ao tratamento, oferecendo apoio e estratégias que possibilitem o autocontrole e o enfrentamento de situações negativas e estressantes, assim como mecanismos para lidar com os sentimentos de ansiedade e depressão.



Sendo assim, o psicólogo pode ajudar o paciente no processo de mudanças de hábitos alimentares e de estilo de vida, além de auxiliar na reflexão sobre as crenças, medos e expectativas do indivíduo, incentivar o autocuidado e motivar o engajamento e permanência no tratamento.



VOCÊ CONHECE ALGUÉM QUE FOI DIAGNOSTICADO COM DIABETES? SAIBA COMO AJUDAR:



A diabetes é uma doença que comumente está associada ao sofrimento emocional. Sendo assim, o apoio social é um fator importante para ajudar o indivíduo diagnosticado a lidar com a doença. A compreensão da família e o suporte social estão ligados a maior aderência ao tratamento e maior bem-estar psicológico das pessoas diabéticas.

ALGUMAS FORMAS DE AJUDAR SÃO:

1

Oferecer apoio emocional

2

Estar presente na vida do diabético

3

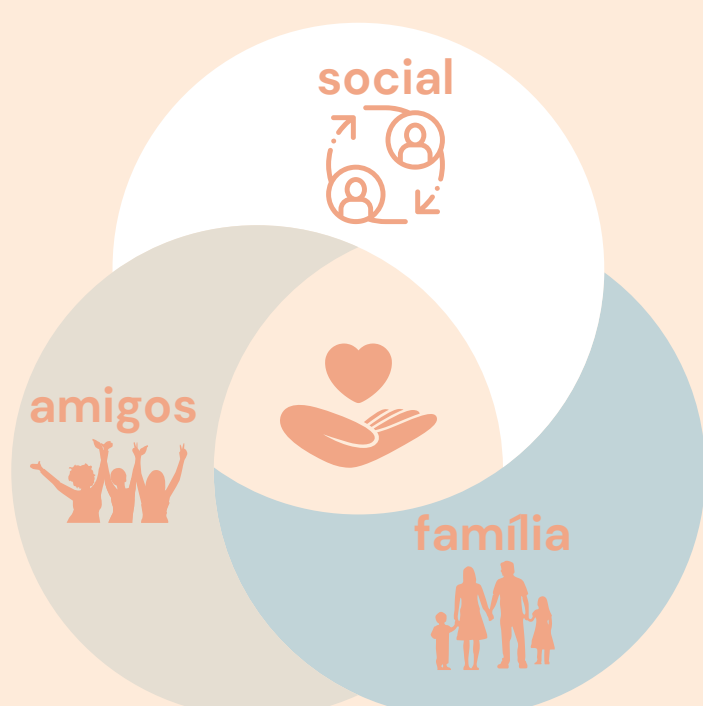
Incentivar a prática de exercícios físicos

4

Estimular a alimentação adequada

5

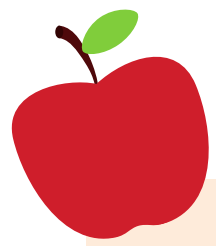
Auxiliar o indivíduo na readaptação de sua rotina



Esse suporte torna o paciente mais confiante, com melhores níveis de autoestima e mais resistente às adversidades e aos eventos estressantes decorrentes da doença.

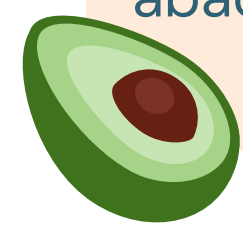
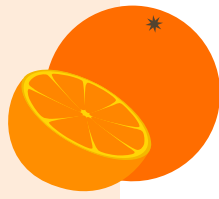
VOCÊ SABIA? MITOS E VERDADES SOBRE A DIABETES

15



Diabéticos não podem comer frutas – MITO

As frutas são alternativas saudáveis de fonte de carboidratos e podem ser consumidas **em porções controladas**. Lembre-se, apesar de serem saudáveis, elas ainda possuem açúcar, então, se consumidas exageradamente, podem contribuir para o desequilíbrio das taxas de glicemia no sangue. Além disso, o ideal é dar preferência a frutas com muita fibra, como maçã, pêra, limão, laranja, e com menos presença de açúcar, como o abacate.



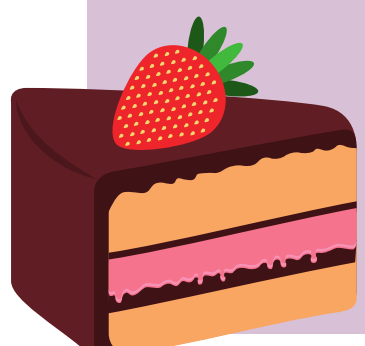
Mel pode ser ingerido livremente – MITO

O mel, apesar de ser natural, tem grande quantidade de açúcar e por isso também deve ser ingerido controladamente e dentro de uma dieta balanceada.



Doces são totalmente proibidos – MITO

Os doces podem ser consumidos com moderação, mas é preciso ter cuidado pois eles não possuem fibras, o que faz com que o açúcar seja absorvido mais rapidamente. Por isso, é importante **conversar com um nutricionista** antes de ingeri-los.



Produtos *diet* devem ser consumidos com moderação – VERDADE



Apesar de não possuírem açúcar, os produtos *diet* podem não ser os mais saudáveis e possuem muitas calorias (gorduras). Portanto, consumi-los exageradamente pode ser prejudicial para as pessoas com diabetes pois elas apresentam maior risco de desenvolver doenças como colesterol alto.

Bebidas alcoólicas podem ser consumidas com moderação – VERDADE



No entanto, é preciso ter **cuidado**, pois as bebidas alcoólicas **umentam o risco de hipoglicemia** (queda drástica de açúcar no sangue), especialmente para as pessoas que usam insulina ou medicamentos que estimulam sua produção, o que também causa prejuízos à saúde.

O preparo do alimento muda seu índice glicêmico – VERDADE

A forma como se prepara o alimento e os acompanhamentos que serão consumidos modificam a quantidade e a velocidade da absorção do açúcar.



SEPARAMOS ALGUMAS SUGESTÕES DE LEITURAS PARA VOCÊS:



Cartilha de autocuidado e diabetes em tempos de covid-19

<https://materiais.diabetes.org.br/e-book-autocuidado>



Cartilha de cuidados com os pés em pessoas com diabetes em tempos de covid-19

<https://materiais.diabetes.org.br/e-book-cuidado-com-os-pes>

#FICA
A DICA

REFERÊNCIAS

- American Psychological Association. (2013). *Coping with a diagnosis of chronic illness*. <https://www.apa.org/topics/chronic-illness/coping-diagnosis>
- Associação Nacional de Atenção ao Diabetes. (2016). *O impacto psicológico da diabetes*. <https://www.anad.org.br/o-impacto-psicologico-da-diabetes/>
- Associação Nacional de Atenção ao Diabetes. (2019). *Diabetes e ansiedade: Qual é a relação?* <https://www.anad.org.br/diabetes-e-ansiedade-qual-e-a-relacao/>
- Benítez-Agudelo, J. C., Barceló-Martínez, E., & Gelves-Ospina, M. (2017). Factores psicológicos implicados en el control metabólico en pacientes con Diabetes Mellitus de tipo 2. *Anuario de Psicología*, 47(3), 140-145. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2018.01.004>
- Bourdeau, T. L., Dutton, G. R., & Walters, A. (2013). *Taking control of your diabetes*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/chronic-illness/control-diabetes>
- Cabeza, G. C., Chamorro, R. I., & Mejía, R. R. M. (2005). Intervención psicológica en pacientes con diagnóstico de Diabetes Mellitus. *Duazary*, 2(2), 147-150. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=512156335008>
- Campos, A., C. (2020). *IBGE: Pelo menos uma doença crônica afetou 52% dos adultos em 2019*. Agência Brasil. <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-pelo-menos-uma-doenca-cronica-afetou-52-dos-adultos-em-2019>
- Colenci, B. P. C. (n.d.). *O que você precisa saber sobre estresse e Diabetes*. Sociedade Brasileira de Diabetes. <https://diabetes.org.br/o-que-voce-precisa-saber-sobre-estresse-e-diabetes-6/>
- Felisberto, V., Saavedra, T., Santos, M., & Nunes, M. (2017). Depressão na Diabetes Mellitus tipo 2 ou Diabetes Mellitus tipo 2 na depressão? – uma revisão. *Revista Portuguesa de Diabetes*, 12(3), 112-117. <http://www.revportdiabetes.com/wp-content/uploads/2017/11/RPD-Vol-12-n%C2%BA-3-Setembro-2017-Artigo-de-Revis%C3%A3o-p%C3%A1gs-112-117.pdf>
- Ferreira, N. C., Bavaresco, D. V., Ceretta, L. B., Tuon, L., Gomes, K. M., & Amboni, G. (2015). Estresse em pacientes com diabetes tipo 2. *Inova Saúde*, 4(1), 88-98. <http://dx.doi.org/10.18616/is.v4i1.1949>
- Fonseca, K., & Rached, C. D. (2019). Complicações do diabetes mellitus. Avaliação da adesão ao tratamento de pacientes com diabetes mellitus e seus fatores associados. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 5(1), 1-13. <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/565/30>
- Geremias, L. M., Evangelista, L. F., da Silva, R. C., Furtado, D. S., Silveira-Monteiro, C. A., & Freitas, C. F. (2017). Prevalência do diabetes mellitus associado ao estresse ocupacional em trabalhadores bancários. *Revista Cuidarte*, 8(3), 1863-1874. <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v8i3.442>
- Gross, J. L., Silveiro, S. P., Camargo, J. L., Reichelt, A. J., & Azevedo, M. J. de. (2002). Diabetes Mellito: Diagnóstico, classificação e avaliação do controle glicêmico. *Arquivos brasileiros de endocrinologia & metabologia*, 46(1), 16-26. <https://doi.org/10.1590/S0004-27302002000100004>
- Hospital Israelita Albert Einstein. (2021). *Você sabe o que é pré-diabetes? Entenda tudo sobre o assunto*. Vida saudável, o blog do Einstein. <https://vidasaudavel.einstein.br/pre-diabetes/>
- Lima, S. M. (2015). Papel da psicologia no acompanhamento do paciente com diabetes. *Revista HUPE*, 14(4), 76-80. <https://doi.org/10.12957/rhupe.2015.20062>
- Lourenzo, E. J. (2018). Lidando com o Diabetes – Aspectos psicológicos. *Revista Saúde*. <https://rsaude.com.br/bauru/materia/lidando-com-o-diabetes-aspectos-psicologicos/16576>
- Machado A. P. M. C., Santos A. C. G., Carvalho K. K. A., Gondim M. P. L., Bastos N. P., Rocha J. V. S., Versiani O. A., Araujo M. T. M., Filho, F. G. B., Moreira J. C., Sá F. A., Lima B. A. L., Pessoa I. A., Ruas J. P. P., & Prince K. A. de. (2019). Avaliação da adesão ao tratamento de pacientes com diabetes mellitus e seus fatores associados. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 19(19), 1-10. <https://doi.org/10.25248/reas.e565.2019>

- Malerbi, F. E. K., & Rodrigues, G. M. B. (n.d.). Aspectos psicológicos e adesão ao tratamento de Diabetes Mellitus. Sociedade Brasileira de Diabetes. <https://diabetes.org.br/aspectos-psicologicos-e-adesao-ao-tratamento-de-diabetes-mellitus/>
- Mesquita, A. A., Lobato, J. L., Lima, V. F. S. A., & Brito, K. P. (2014). Estresse, enfrentamento e sua influência sobre a glicemia e a pressão arterial. *Revista Psicologia e Saúde*, 6(1), 48–55. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2014000100007&lng=pt&tlng=pt
- Ministério da Saúde. (2020). 26/6 - *Dia nacional do Diabetes*. Biblioteca virtual em saúde. <https://bvsms.saude.gov.br/26-6-dia-nacional-do-diabetes-4/>
- Organização Pan-Americana da Saúde. (2020). *OMS revela principais causas de morte e incapacidade em todo mundo entre 2000 e 2019*. <https://www.paho.org/pt/noticias/9-12-2020-oms-revela-principais-causas-morte-e-incapacidade-em-todo-mundo-entre-2000-e>
- Pereira, F. O. (2021). Aspectos psicológicos de pessoas que padecem de diabetes mellitus. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 10(1), 9–25. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v10i1.2978>
- Peric, S., & Stulnig, T. M. (2020). Diabetes and COVID-19. *Wien Klinische Wochenschrift*, 132(13), 356–361. <https://doi.org/10.1007/s00508-020-01672-3>
- Petermann, X. B., Machado, I. S., Pimentel, B. N., Miolo, S. B., Martins, L. R., & Fedosse, E. (2015). Epidemiologia e cuidado à Diabetes Mellitus praticado na atenção primária à saúde: Uma revisão narrativa. *Revista Saúde*, 41(1), 49–56. <http://dx.doi.org/10.5902/2236583414905>
- Prefeitura São Bento do Sul. (2018). *O Papel da família na prevenção e controle do Diabetes*. <https://www.saobentodosul.sc.gov.br/noticia/16338/o-papel-da-familia-na-prevencao-e-controle-do-diabetes>
- Santos, C. M. de J., & Faro, A. (2018). Autoeficácia, locus de controle e adesão ao tratamento em pacientes com diabetes tipo 2. *Revista Da SBPH*, 21(1), 74–91. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582018000100005
- Soares, G., Prytula, J., & Dalbosco, D. A. D. (2017). Adesão ao tratamento em adolescentes com Diabetes Mellitus tipo 1. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 18(2), 322–334. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36252193004>
- Sociedade Brasileira de Diabetes. (2020). *Autocuidado e Diabetes em tempos de COVID-19*. https://www.diabetes.org.br/data/ebook/Autocuidado_e_Diabetes_em_tempos_de_COVID_19_Ebook_SBD.pdf
- Sociedade brasileira de diabetes. (n.d). *Diagnóstico e tratamento*. <https://diabetes.org.br/diagnostico-e-tratamento/>
- Sociedade Brasileira de Diabetes. (n.d.). *Mitos e verdades sobre Diabetes*. <https://diabetes.org.br/mitos-e-verdades-sobre-diabetes/>
- Sociedade Brasileira de Diabetes. (n.d) *Tipos de Diabetes*. <https://diabetes.org.br/tipos-de-diabetes/>
- Świątoniowska-Lonc, N., Tański, W., Polański, J., Jankowska-Polańska, B., & Mazur, G. (2021). Psychosocial determinants of treatment adherence in patients with type 2 Diabetes - A review. *Diabetes, metabolic syndrome and obesity: Targets and therapy*, 14, 2701–2715. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S308322>
- Young-Hyman, D., de Groot, M., Hill-Briggs, F., Gonzalez, J. S., Hood, K., & Peyrot, M. (2016). Psychosocial care for people with Diabetes: A position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes care*, 39(12), 2126–2140. <https://doi.org/10.2337/dc16-2053>