

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 06, 2021

Diabetes: o que é?

O diabetes é uma condição de longo prazo. Isso pode levar a sérios problemas de saúde. Mas fazer mudanças em seu estilo de vida e tomar medicamentos pode ajudá-lo a viver uma vida longa e saudável.

O que acontece no diabetes?

Se você tem diabetes, há excesso de glicose no sangue. A glicose é um tipo de açúcar que seu corpo usa para obter energia. Mas se se acumular no sangue, pode deixá-lo doente. Os médicos chamam isso de hiperglicemia.

Existem dois tipos principais de diabetes: tipo 1 e tipo 2. O diabetes tipo 1 geralmente começa repentinamente, quando você é criança ou adolescente. Mas isso pode começar mais tarde. O diabetes tipo 2 surge gradualmente, geralmente quando você tem 40 anos ou mais.

Essas informações são para **adultos com diabetes tipo 2**. Mais de 90 em cada 100 pessoas com diabetes têm o tipo 2.

Pergunte ao seu médico: Que tipo de diabetes eu tenho?

Glicose e seu corpo

Você sempre precisa ter um pouco de glicose no sangue. Vem da comida e dá energia ao corpo.

Normalmente, uma substância química chamada insulina ajuda a manter os níveis de glicose no sangue estáveis. A insulina é produzida em seu corpo. Mas se você tem diabetes tipo 2, ou seu corpo não está produzindo insulina suficiente ou a insulina que seu corpo produz não está funcionando adequadamente.

O nível de glicose no sangue sobe e desce ao longo do dia. É maior quando você acabou de comer e mais baixo logo pela manhã ou depois de se exercitar.

Os médicos medem seus níveis de glicose em **milimoles por litro de sangue (mmol/L** para abreviar). Sua glicemia de “jejum” (a quantidade de glicose no sangue quando você não comeu ou bebeu nada além de água durante a noite) deve ser inferior a 7 mmol/L.

Diabetes: o que é?

Pergunte ao seu médico: Qual é o meu nível de glicose no sangue? O que deveria ser idealmente?

Quem tem diabetes?

O diabetes tipo 2 é bastante comum. Por exemplo, mais de 3 milhões de pessoas no Reino Unido têm diabetes. Isso é cerca de 5 em cada 100 pessoas.

Algumas pessoas têm maior probabilidade de obtê-lo do que outras. As coisas que aumentam a probabilidade de você ter diabetes tipo 2 incluem:

- ter um parente com diabetes tipo 2
- estar com sobrepeso ou obesidade (muito sobrepeso)
- não se exercitando o suficiente
- vindo de famílias do sul da Ásia, África, afro-caribenha ou do Oriente Médio (não sabemos por que isso acontece)
- (para mulheres) ter tido um tipo de diabetes durante a gravidez (chamado diabetes gestacional) aumenta sua chance de contrair diabetes mais tarde na vida
- ter problemas no coração ou nos vasos sanguíneos (doenças cardiovasculares) ou ter muita gordura nociva no sangue.

Mas não sabemos por que algumas pessoas têm diabetes. Por exemplo, estar acima do peso e não se exercitar o suficiente aumentam as chances das pessoas contraírem diabetes. Mas nem todo mundo que tem diabetes tem excesso de peso ou não se exercita. Até mesmo alguns atletas têm diabetes.

Pergunte ao seu médico: Por que eu tenho diabetes?

Quais são os sintomas do diabetes?

Nem todo mundo com diabetes tipo 2 apresenta sintomas, e a maioria das pessoas descobre que os tem por meio de exames (testes). Mas esses são alguns sintomas possíveis.

- Necessidade de urinar com mais frequência: seu corpo tenta se livrar da glicose extra no sangue liberando-a na urina.
- Sensação de muita sede: você pode sentir sede com mais frequência. Isso ocorre em parte porque você urina mais.
- Sentir muita fome ou cansaço: se você tem diabetes, seu corpo não consegue usar adequadamente a glicose no sangue. Portanto, suas células não recebem a energia de que precisam. Isso deixa você com fome e cansado.

Esses sintomas devem desaparecer se o tratamento estiver funcionando corretamente. Mas se não for diagnosticado e tratado adequadamente, o diabetes tipo 2 piora. Você pode obter:

- visão turva
- uma infecção chamada candidíase. Você pode conhecer isso como sapinho. Você pode pegá-lo na boca ou nas dobras da pele. Se você é mulher, pode ter isso na vagina.

Diabetes: o que é?

- feridas ou feridas que não cicatrizam bem.

Há alguns sintomas que você precisa observar, porque eles significam que sua glicose no sangue pode ter ficado muito alta. Isso inclui sensação de tontura, tontura, mal-estar ou confusão. Ou você pode perder a consciência. Se você tiver esses sintomas, precisará de ajuda médica imediatamente.

Pergunte ao seu médico: Quais sintomas devo observar que podem significar que meu diabetes está piorando ou não está sendo bem controlado?

Como os médicos diagnosticam diabetes?

Seu médico fará um exame de sangue para descobrir a quantidade de glicose no sangue. O teste usual para diabetes mede os níveis de glicose logo pela manhã, antes de comer.

O resultado é chamado de **nível de glicose plasmática em jejum**. Se for mais de 7, você pode ter diabetes. Você precisará fazer um segundo teste para ter certeza.

Você também pode fazer um tipo de exame de sangue chamado teste de **HbA1c (às vezes chamado de teste de A1c)**. Esse teste pode dar ao médico uma ideia de qual foi sua média de glicose no sangue nos últimos meses.

Se você foi informado de que tem diabetes, seu médico provavelmente desejará fazer outros exames de sangue e urina. Esses testes são para descobrir o quão bem a glândula tireoide, o fígado e os rins estão funcionando. Você também fará um teste para verificar se o colesterol está alto.

Depois de ter sido diagnosticado com diabetes, você deve fazer um check-up completo pelo menos uma vez por ano com um médico com experiência no tratamento de diabetes. Você pode fazer testes de acompanhamento a cada 3 a 6 meses.

Pergunte ao seu médico: Com que frequência preciso de exames de acompanhamento?

O que vai acontecer comigo?

Se você tem diabetes, deve ser capaz de levar uma vida normal. Mas você provavelmente precisará:

- tome medicamentos regularmente. Você já deve ter ouvido falar que pessoas com diabetes podem ser tratadas com insulina. Isso geralmente é usado apenas para pessoas com diabetes tipo 1. Mas algumas pessoas com diabetes tipo 2 também o tomam
- veja o que você come
- fazer exercícios regularmente
- verifique seu nível de glicose no sangue ao longo do dia. Mas isso geralmente só é necessário para pessoas que tomam insulina.

Além dessas mudanças, você deve poder participar de todas as suas atividades normais. Talvez seja necessário informar as autoridades de onde mora se tiver um problema de

Diabetes: o que é?

saúde que possa afetar sua direção. Por exemplo, no Reino Unido, você precisará informar a Agência de Licenciamento de Motoristas e Veículos (DVLA) sobre seu diabetes. Verifique com seu médico.

Se você tem diabetes há muito tempo, pode ter uma chance maior de ter um ataque cardíaco, derrame ou problemas com a circulação. Você também pode ter problemas nos olhos, rins e pés. Esses problemas são chamados de **complicações**.

Nem todo mundo com diabetes tem complicações. Se você controlar cuidadosamente o nível de glicose no sangue, é mais provável que evite algumas das complicações do diabetes.

Mas você também pode precisar tomar medicamentos para controlar a pressão arterial e o colesterol. Fazer exames de saúde regulares com seu médico pode ajudá-lo a evitar complicações.

Pergunte ao seu médico: Eu tenho alguma complicação do meu diabetes? Se não, qual a melhor forma de evitar problemas no futuro?

Para obter mais informações sobre o que você pode fazer para ajudar a si mesmo, consulte nosso folheto: *Diabetes: o que posso fazer para me manter saudável?*

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

