

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jul 10, 2020

Diabetes: o que posso fazer para me manter saudável?

Se você tem diabetes, fazer mudanças em seu estilo de vida, fazer check-ups regulares e seguir o plano de tratamento do seu médico pode ajudá-lo a se manter saudável.

Quais problemas de saúde eu posso ter?

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 causar problemas. Você pode sofrer danos nos vasos sanguíneos dos pés, rins e olhos. Você também tem mais chances de ter um ataque cardíaco ou derrame.

Há muitas coisas que você pode fazer para reduzir a chance de ter esses problemas de saúde. Nós os listamos abaixo. Fazer essas coisas traz muitos benefícios para sua saúde. Eles ajudam a:

- mantenha os níveis de glicose no sangue o mais próximo possível do normal
- controlar sua pressão arterial e
- mantenha seu colesterol (uma substância gordurosa no sangue) em um nível saudável.

Seu médico ou enfermeiro pode ajudá-lo a calcular os níveis de glicose no sangue, pressão arterial e colesterol que você deve atingir.

ter uma dieta saudável

Existem diretrizes de alimentação saudável para pessoas com diabetes tipo 2. Mas os médicos fazem questão de enfatizar que muitas pessoas se beneficiam de planos alimentares adaptados ao que é melhor para elas. Portanto, seu médico pode encaminhá-lo a um nutricionista que o ajudará a encontrar um plano alimentar adequado para você.

Em geral, porém, os médicos recomendam que as pessoas com diabetes tipo 2 tenham uma dieta balanceada, com baixo teor de gordura e muita fibra. Você não precisa comprar alimentos especiais para diabéticos.

As coisas a evitar incluem:

Diabetes: o que posso fazer para me manter saudável?

- muitos alimentos e bebidas açucarados
- alimentos ricos em amido e carboidratos, como pão branco e macarrão. Evite-os ou escolha as opções de farinha integral, e
- gorduras saturadas.

Alimentos mais saudáveis para pessoas com diabetes tipo 2 incluem grãos integrais, feijão e leguminosas, peixes oleosos, frutas e vegetais e laticínios com baixo teor de gordura.

O objetivo é perder peso, se você estiver acima do peso, e impedir que sua pressão arterial suba demais. Uma dieta saudável também pode ajudar a manter a glicose e o colesterol no sangue sob controle.

Abandono do hábito de fumar

Fumar aumenta suas chances de ter um ataque cardíaco ou derrame. Também piora outros problemas de circulação.

Se você tem diabetes, suas chances de um ataque cardíaco, derrame ou outros problemas de circulação já são maiores do que para a maioria das pessoas. Portanto, faz sentido deixar de fumar para reduzir ao máximo o risco.

Parar de fumar não é fácil, mas há ajuda disponível. Obter ajuda profissional de seu médico, enfermeiro ou conselheiro treinado pode ajudá-lo a parar de fumar. Também existem tratamentos que podem ajudar, incluindo terapia de reposição de nicotina e medicamentos.

Fazendo exercícios

Se você não se exercitou muito no passado, tornar os exercícios parte de sua vida pode parecer difícil. Mas o exercício tem grandes benefícios. Isso ajudará a manter baixos os níveis de glicose no sangue. Também irá:

- ajude a manter seu peso baixo
- ajudar a manter a pressão arterial e o colesterol sob controle, e
- ajudam a reduzir suas chances de ter um ataque cardíaco ou derrame.

Converse com seu médico sobre qual tipo de exercício é melhor para você. A maioria dos médicos aconselha as pessoas a fazerem algum tipo de atividade física todos os dias. Em termos gerais, existem dois tipos de exercícios, e os médicos recomendam fazer uma mistura dos dois.

Exercícios aeróbicos, como caminhar ou andar de bicicleta, deixam você sem fôlego e fazem com que o coração e os pulmões trabalhem mais.

O **treinamento de força de resistência**, como levantar pesos, faz com que seus músculos trabalhem mais.

Então, por exemplo, você pode querer fazer alguns exercícios aeróbicos em alguns dias e um treinamento suave de resistência em outros. Tente encontrar um exercício que você goste, para que seja mais fácil continuar.

Diabetes: o que posso fazer para me manter saudável?

Pergunte ao seu médico se você precisa mudar sua medicação ao se exercitar. O exercício consome glicose, então você pode precisar tomar menos remédios ou tomá-los mais tarde. Se você vai se exercitar por muito tempo, talvez precise comer um lanche primeiro.

Check-ups regulares

Quando você for diagnosticado com diabetes pela primeira vez, provavelmente precisará consultar vários profissionais de saúde diferentes para verificar se tem algum problema de saúde. Quando o tratamento estiver indo bem, talvez você precise de check-ups apenas duas vezes por ano. Esses exames são importantes para garantir que seu tratamento esteja funcionando e que você não tenha nenhum problema de saúde.

Você deve fazer esses testes pelo menos uma vez por ano:

- um exame de sangue ou urina para verificar se seus rins estão funcionando corretamente
- um teste do seu controle de açúcar no sangue. Isso é chamado de teste de HbA1c. Mostra aos médicos o quão bem seu tratamento está funcionando. Por exemplo, no Reino Unido, é recomendável que você faça esse teste pelo menos duas vezes por ano. Talvez você precise fazer esse teste com mais frequência se o diabetes não estiver bem controlado.
- um teste oftalmológico.

Você também pode ter seu colesterol verificado.

Durante um check-up, seu médico analisará:

- seu peso, para ver se você precisa perder algum peso para controlar melhor seu diabetes
- suas pernas e pés: Seu médico examinará sua pele e verificará se a circulação e os nervos estão funcionando corretamente. Pode ser necessário consultar um médico de pés se tiver algum problema com os pés.
- sua pressão arterial
- seus olhos: talvez seja necessário consultar um oftalmologista para essa verificação. O médico examinará a parte posterior dos olhos (retina). O diabetes pode danificar sua retina e afetar sua visão.

Seu médico também pode ajudá-lo a aprender como verificar a glicose no sangue em casa, especialmente se você precisar tomar insulina.

Tomando medicamentos

Algumas pessoas controlam o diabetes apenas com dieta e exercícios. Mas a maioria das pessoas com diabetes precisa tomar remédios. Existem tipos diferentes.

- Medicamentos para controlar a glicose no sangue. Manter o açúcar no sangue o mais próximo possível do normal pode ajudar a evitar danos aos olhos, rins e pés.

Diabetes: o que posso fazer para me manter saudável?

- Medicamentos para manter a pressão arterial e os níveis de colesterol saudáveis. Esses medicamentos reduzem a chance de um ataque cardíaco ou derrame. Você também pode precisar tomar uma dose baixa de aspirina ou um medicamento similar para diluir o sangue.

Você provavelmente precisará tomar mais de um tipo de medicamento. Pode ser difícil acompanhar todos os medicamentos que você está tomando. Peça ajuda ao seu médico ou farmacêutico. Talvez você queira experimentar um organizador de pílulas.

É importante tomar todos os medicamentos conforme prescrito pelo seu médico. Isso lhe dá a melhor chance de se manter saudável.

Ajustando sua medicação

É provável que seu médico ajuste seus medicamentos de tempos em tempos. Isso é um bom sinal. Isso significa que seu médico está prestando muita atenção à sua condição e mudando sua medicação com base no que seu corpo precisa em um determinado momento. Isso não significa que você esteja fazendo algo errado.

Efeitos colaterais dos medicamentos

Alguns medicamentos têm efeitos colaterais. Se você está tendo problemas com seus medicamentos, não pare de tomá-los. Converse com seu médico primeiro. Você não precisa tolerar efeitos colaterais. Pode ser necessário mudar para um tipo diferente de medicamento ou para uma dose diferente.

Algumas pessoas com diabetes tipo 2 precisam de injeções regulares de insulina para controlar a glicose no sangue. Mas é improvável que você precise de insulina imediatamente e talvez nunca precise dela.

Se seu médico achar que você se beneficiaria com a insulina, geralmente você terá bastante tempo para discutir o assunto antes de iniciar as injeções e aprenderá tudo sobre insulina e como usá-la.

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.

