

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 25, 2022

Pré-diabetes

Se você tem pré-diabetes, isso significa que seu nível de açúcar no sangue está muito alto, mas não alto o suficiente para ser classificado como diabetes.

O pré-diabetes pode facilmente evoluir para diabetes tipo 2. Mas se você fizer mudanças em seu estilo de vida, isso geralmente pode ser evitado.

O que é pré-diabetes?

Pré-diabetes é um termo útil para médicos quando conversam com pessoas que correm o risco de contrair diabetes tipo 2.

O diabetes tipo 2 é uma doença grave a longo prazo. Pessoas com diabetes tipo 2 têm níveis muito altos de glicose (açúcar) no sangue. Isso pode causar:

- danos aos pequenos vasos sanguíneos dos olhos, rins e pés. Isso pode levar a problemas de visão, doenças renais e amputações nos pés
- danos aos grandes vasos sanguíneos. Isso pode levar a problemas como ataques cardíacos e derrames. Ter diabetes tipo 2 aumenta muito suas chances de morrer de doenças cardíacas.

Se você tem pré-diabetes, seu nível de açúcar no sangue está mais alto do que deveria, mas não é alto o suficiente para ser classificado como diabetes.

Embora isso seja uma boa notícia de certa forma, também é um aviso: você pode estar prestes a ter diabetes, e é uma boa ideia agir agora para evitá-lo.

E isso pode ser feito. Pesquisas sugerem que o diabetes tipo 2 pode ser prevenido em mais de 80 em cada 100 pessoas.

O açúcar no sangue não é a única maneira de prever a chance de alguém contrair diabetes tipo 2. Outras coisas que aumentam a probabilidade de diabetes incluem:

- estar muito acima do peso (obeso)
- comer uma dieta rica em alimentos ricos em amido ou açucarados e pobre em frutas e vegetais frescos
- ser mais velho

Pré-diabetes

- ter familiares próximos com diabetes e
- estar inativo.

Quais são os sintomas?

O pré-diabetes geralmente não apresenta sintomas. Mas, raramente, o aumento do açúcar no sangue pode causar manchas de pele escurecida nas axilas e no pescoço e ao redor das articulações, como joelhos, juntas e cotovelos.

Quais tratamentos funcionam?

Se você aumentou o açúcar no sangue, as principais coisas que podem ajudá-lo a evitar o diabetes são:

- mudando seu estilo de vida e
- tomando medicamentos prescritos que diminuem o açúcar no sangue.

Mudando seu estilo de vida

Se formos honestos, a maioria de nós sabe que nem sempre somos ativos o suficiente e não comemos de forma tão saudável quanto deveríamos. Para muitas pessoas, isso não causa problemas óbvios.

Mas se você tem açúcar no sangue em níveis pré-diabetes, um estilo de vida pouco saudável pode levar a sérios problemas de saúde.

As principais mudanças no estilo de vida que podem prevenir o diabetes são:

- Mudança de sua dieta
- ser mais ativo e
- perder peso se você estiver com sobrepeso. As duas primeiras mudanças devem ajudar você a conseguir essa.

O excesso de peso é uma das principais causas do diabetes tipo 2. A boa notícia é que a maioria das pessoas não precisa perder muito peso para reduzir suas chances de contrair diabetes. Perder entre um vigésimo e um décimo do peso corporal pode fazer uma grande diferença.

Para perder essa quantidade de peso, você provavelmente precisará:

- coma um pouco menos
- faça algumas mudanças no que você come e bebe, e
- seja mais ativo.

Talvez ajude fazer um plano. Por exemplo, talvez você queira conversar com seu médico ou enfermeiro sobre o que você precisa fazer e como cumpri-lo.

Mas pode ser difícil. A maioria das pessoas luta para fazer escolhas saudáveis o tempo todo. O importante é fazer o seu melhor.

Pré-diabetes

Se o açúcar no sangue estiver muito alto, as mudanças que você provavelmente precisará fazer em sua dieta incluem:

- evitando alimentos ricos em amido, como batatas, arroz branco, pão branco e macarrão branco. Se você achar difícil reduzir esses alimentos, experimente comer arroz integral, pão integral e macarrão.
- evitando alimentos que contenham açúcar refinado, como doces, biscoitos e bolos
- evitando bebidas açucaradas. Você também pode precisar reduzir o consumo de bebidas alcoólicas.
- comer mais frutas e vegetais frescos, e
- evitando alimentos processados.

Ser ativo é importante na prevenção do diabetes por dois motivos:

- reduz o açúcar no sangue e
- ajuda você a perder peso.

A maioria das pessoas acha que é mais fácil se manter ativa quando faz um tipo de exercício que gosta. Portanto, se, por exemplo, ir à academia não é para você, há muitas outras maneiras de se exercitar, incluindo caminhar, andar de bicicleta, nadar, correr e praticar esportes.

Se você não é muito ativo há muito tempo ou é mais velho, é uma boa ideia começar devagar. Pode ser útil conversar com seu médico sobre qual tipo de exercício seria melhor para você.

Mas se você é mais jovem e não tem nenhum problema de saúde que o impeça de se exercitar, precisará aumentar gradualmente a quantidade de exercícios até o ponto em que isso faça uma diferença real. Isso pode significar fazer longas caminhadas ou fazer uma atividade que faça suar várias vezes por semana.

Medicamentos

Os medicamentos que podem ajudar no pré-diabetes são alguns dos mesmos usados para tratar o diabetes em si. Eles funcionam reduzindo a quantidade de açúcar no sangue.

Se você aumentou o açúcar no sangue, o que pode levar ao diabetes, seu médico pode sugerir que você tome medicamentos para ajudar. Mas é mais provável que ele ou ela sugira que fazer mudanças em seu estilo de vida é mais importante.

Isso ocorre porque pesquisas sugerem que, embora os medicamentos possam ajudar a reduzir o açúcar no sangue, perder peso e outras mudanças no estilo de vida protegem melhor contra o diabetes.

Monitorando seu açúcar no sangue

Seu médico provavelmente também sugerirá que você verifique seu açúcar no sangue regularmente. Você pode ouvir isso chamado de teste de HbA1c.

Pré-diabetes

Você pode usar um kit em casa para verificar o açúcar no sangue com um teste de picada no dedo. Seu médico pode explicar as opções e como elas funcionam.

O que vai acontecer?

Não é possível dizer o que acontecerá com você como indivíduo. Mas sabemos que, na maioria das pessoas com níveis elevados de açúcar no sangue classificados como pré-diabetes, o diabetes tipo 2 em si pode ser prevenido.

Prevenir o diabetes significa prevenir as complicações que podem causar sérios problemas de saúde e morte.

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.

