RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Quinta-Feira, 19 de Novembro de 2026

O Brasil é o 6º no mundo em incidência da diabetes

MARIANA RAMOS

Mariana Ramos

Quando falamos sobre saúde pública, poucos temas são tão urgentes e impactantes quanto o diabetes. Essa doença crônica, muitas vezes silenciosa, já afeta milhões de brasileiros e exige da sociedade, dos profissionais de saúde e dos próprios pacientes uma atenção redobrada.

O diabetes é causado por um mau funcionamento na produção ou na absorção da insulina, hormônio responsável por regular os níveis de glicose no sangue. Quando esse sistema falha, o açúcar se acumula na corrente sanguínea, abrindo portas para uma série de complicações que podem ser evitadas com prevenção, diagnóstico precoce e acompanhamento adequado.

Segundo a Federação Internacional de Diabetes, o Brasil ocupa o sexto lugar no ranking mundial de incidência da doença.

Mais de 16 milhões de pessoas convivem atualmente com o diabetes em nosso país — um número alarmante, que reflete mudanças no estilo de vida e desafios no acesso a cuidados preventivos.

A Organização Mundial da Saúde já classificou o diabetes como uma epidemia global. E não é à toa: estamos a lidar com uma condição que pode evoluir silenciosamente durante anos, sem sintomas aparentes, até que os danos se tornem irreversíveis. Entre as consequências mais graves estão as doenças cardiovasculares, insuficiência renal, perda de visão e até amputações.

Mas há boas notícias. O diabetes tipo 2, o mais prevalente, está diretamente ligado aos nossos hábitos diários — o que significa que pode ser prevenido. Uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividade física, evitar o tabaco e manter um peso saudável são atitudes simples, mas poderosas.

A chave, no entanto, está também no diagnóstico precoce. Exames de sangue rotineiros podem detectar alterações nos níveis de glicose e permitir a intervenção antes que o quadro se complique. Por isso, é fundamental que as pessoas estejam atentas e realizem os seus exames de forma regular, especialmente aquelas com histórico familiar ou fatores de risco associados.

No caso do diagnóstico, o tratamento deve ser personalizado. Mudanças no estilo de vida, medicamentos orais e, em alguns casos, a aplicação de insulina fazem parte de uma rotina que, com o apoio de uma equipa médica, pode proporcionar qualidade de vida e bem-estar.

Fica o alerta: o diabetes pode não ter cura, mas tem controle — e, sobretudo, pode ser prevenido. Não espere pelos sintomas. Cuide-se hoje para garantir um amanhã mais saudável.

Mariana Ramos é *médica endocrinologista na Fetal Care, em Cuiabá (MT)*