RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sábado, 07 de Novembro de 2026

Diabetes e o bem-estar no trabalho

MARIANA RAMOS

Mariana Ramos

O Dia Mundial do Diabetes, celebrado em 14 de novembro, é uma data criada para ampliar o diálogo sobre uma das doenças crônicas mais comuns do mundo. A cada ano, a campanha global propõe uma nova reflexão — e, em 2025, o tema é “Diabetes e o Bem-Estar no Trabalho”, destacando a importância de ambientes profissionais mais saudáveis, inclusivos e conscientes.

O diabetes é uma condição caracterizada pelo aumento dos níveis de glicose no sangue, resultado de uma deficiência na produção ou na ação da insulina, hormônio responsável por controlar o açúcar no sangue. Existem diferentes tipos — os mais conhecidos são o diabetes tipo 1, tipo 2 e o diabetes gestacional.

No Brasil, segundo dados do Ministério da Saúde, mais de 16 milhões de pessoas vivem com diabetes, e boa parte delas está em idade produtiva. Ou seja, o cuidado com a glicemia, a alimentação equilibrada e o manejo adequado da doença têm impacto direto não só na qualidade de vida, mas também na rotina profissional.

Desafios de quem convive com diabetes no ambiente de trabalho

Trabalhar com diabetes não é um impedimento, mas exige autocuidado constante. Horários irregulares, pausas limitadas para alimentação ou monitoramento da glicose e estresse diário podem dificultar o controle da doença.

O ambiente de trabalho precisa ser acolhedor e informativo, de modo que o colaborador possa fazer medições de glicemia, aplicar insulina quando necessário e manter hábitos saudáveis — sem constrangimento ou barreiras. Promover este suporte é também uma forma de garantir segurança e produtividade.

O papel das empresas e dos colegas de equipe

O bem-estar no trabalho depende de uma cultura organizacional que compreenda a saúde como um valor. Isso inclui programas de prevenção, incentivo à atividade física, alimentação balanceada, pausas regulares e acompanhamento médico.

Além disso, é essencial combater o estigma ainda existente em torno do diabetes. Conhecimento e empatia ajudam a construir espaços mais humanos, nos quais as pessoas se sintam respeitadas e seguras para cuidar de si mesmas.

Cuidar da saúde é investir em qualidade de vida

O controle adequado do diabetes reduz o risco de complicações como doenças cardiovasculares, renais, visuais e neurológicas. Por isso, manter o acompanhamento endocrinológico, realizar exames de rotina e

adotar um estilo de vida equilibrado é fundamental — dentro e fora do ambiente de trabalho.

Neste Dia Mundial do Diabetes, o convite é para repensarmos nossos hábitos e espaços de convivência. Cuidar do corpo, da mente e do ambiente profissional é um passo essencial para promover bem-estar, produtividade e qualidade de vida — para todos

Mariana Ramos é *endocrinologista.*