

Sábado, 18 de Abril 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*.