

Controle da Diabetes Tipo 2

Diabetes é o açúcar (glicose) do sangue ficando alto por mais tempo do que deveria. Não é sobre "nunca mais comer doce" — é sobre equilíbrio, hábitos constantes e acompanhamento. Com cuidado diário, dá para viver bem e evitar complicações.

Material educativo complementar. Não substitui a consulta médica — suas metas de tratamento devem ser combinadas com o seu médico.

O que é a diabetes tipo 2?

No diabetes tipo 2, o corpo tem dificuldade de usar corretamente a insulina — o "hormônio" que ajuda o açúcar do sangue a entrar nas células para virar energia. Com isso, o açúcar se acumula no sangue e, com o tempo, pode prejudicar o coração, os rins, os olhos, os nervos e os pés — por isso o controle diário é tão importante, mesmo sem sintomas.

Metas de controle da glicemia

De forma geral, para a maioria dos pacientes em tratamento, as metas são:

Alta (hiperglicemia)

Acima da meta combinada com seu médico

Na meta

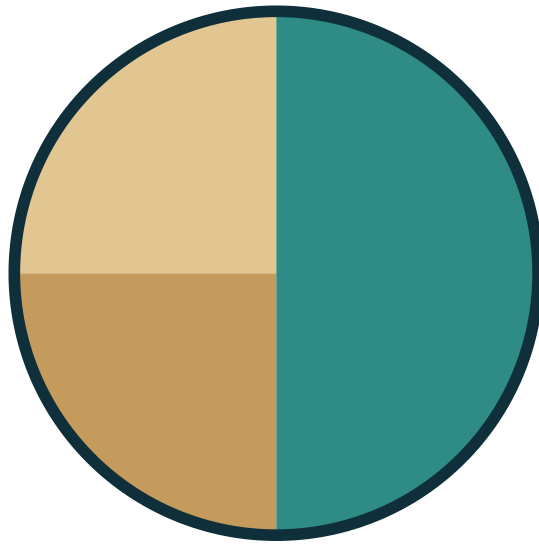
80–130 mg/dL em jejum · até 180 mg/dL após comer

Baixa (hipoglicemia) — urgente

Abaixo de 70 mg/dL

Valores de referência gerais. Sua meta pessoal pode ser diferente — siga a orientação do seu médico.

Alimentação



- Metade do prato: verduras e legumes
- Um quarto: proteína magra (carne, frango, ovo, feijão)
- Um quarto: carboidrato integral, em porção controlada (arroz integral, batata-doce)

- Evite açúcar e doces em excesso, refrigerantes e sucos industrializados.
- Prefira frutas inteiras (com casca e bagaço, quando possível) em vez de sucos.
- Dê preferência a carboidratos integrais (arroz integral, pão integral, aveia) em porções controladas — eles não devem ser cortados, apenas equilibrados.
- Aumente o consumo de fibras: verduras, legumes e leguminosas ajudam a controlar o açúcar.
- Faça as refeições em horários regulares — pular refeições pode desregular a glicemia.

Atividade física

- Procure caminhar ou fazer outra atividade leve/moderada pelo menos 30 minutos, na maioria dos dias da semana.
- A atividade física ajuda o corpo a usar melhor a insulina e reduz o açúcar no sangue.
- Se usa insulina ou remédios que podem causar hipoglicemia, converse com seu médico sobre os melhores horários para se exercitar.

Remédios: como tomar certo

- Tome os remédios (ou aplique a insulina) nos horários combinados, todos os dias — mesmo quando estiver se sentindo bem.
- Nunca ajuste a dose por conta própria, mesmo se os exames vierem bons.
- Se usa insulina, guarde-a corretamente (geladeira, sem congelar) e alterne o local da aplicação.
- Sinta fome repentina, tontura, suor frio ou tremedeira? Pode ser açúcar baixo — tenha sempre uma bala, suco ou açúcar por perto.

Cuidados com os pés

A diabetes pode diminuir a sensibilidade dos pés, fazendo com que pequenos machucados passem despercebidos e virem feridas maiores. Por isso:

- Olhe seus pés todos os dias, inclusive entre os dedos e a sola.
- Lave e seque bem os pés diariamente, principalmente entre os dedos.
- Use sempre calçados fechados e confortáveis — nunca ande descalço.
- Corte as unhas retas, sem cutucar as cutículas.
- Procure seu médico rapidamente se notar qualquer ferida, bolha ou mudança de cor.

Quando procurar ajuda rápido

Procure atendimento de urgência se sentir:

- Tontura, suor frio, tremedeira ou confusão (sinais de açúcar muito baixo)
- Sede intensa, urinar muito, muito cansaço ou visão embaçada (sinais de açúcar muito alto)
- Náuseas, vômitos ou dor abdominal intensa
- Feridas nos pés que não cicatrizam
- Glicemia muito fora da meta combinada com seu médico

Acompanhamento

Meça sua glicemia com a frequência combinada com seu médico e anote os valores. Mantenha os exames de rotina em dia (incluindo avaliação de olhos, rins e pés) e não falte aos retornos — o acompanhamento periódico é o que evita complicações no futuro.

Agendar consulta →