Sexta-Feira, 13 de Novembro de 2026

Dia Mundial: Por que tanta gente descobre o diabetes tarde demais?

Existe uma ideia equivocada que ainda influencia a maneira como muitas pessoas cuidam da própria saúde: a de que, se não há sintomas, não há motivo para preocupação. No caso do diabetes, essa percepção pode custar caro. A doença pode avançar silenciosamente durante anos, provocando alterações no organismo antes mesmo de apresentar sinais evidentes.

Quando o diagnóstico finalmente chega, nem sempre é o início do problema. Muitas vezes, é apenas o momento em que ele se torna conhecido.

Os números ajudam a dimensionar essa realidade. Segundo a Federação Internacional de Diabetes (IDF), aproximadamente 589 milhões de adultos vivem com a doença no mundo. Destes, cerca de 252 milhões, o equivalente a 43%, ainda não sabem que têm diabetes.

Essas estimativas se referem à população adulta entre 20 e 79 anos e foram divulgadas no Atlas de Diabetes da IDF de 2025. São pessoas que seguem suas rotinas, trabalham, cuidam da família e fazem planos sem imaginar que uma condição crônica pode estar comprometendo sua saúde.

O dado mais preocupante não é apenas a quantidade de pessoas sem diagnóstico, mas o que esse desconhecimento representa. O diabetes tipo 2, responsável pela grande maioria dos casos, costuma se desenvolver gradualmente.

A elevação persistente da glicose no sangue pode provocar danos aos vasos sanguíneos, aos rins, aos olhos e aos nervos, além de aumentar o risco de doenças cardiovasculares. Em algumas pessoas, complicações relacionadas ao diabetes já podem estar presentes quando a doença é identificada, justamente porque a alteração da glicose pode permanecer sem diagnóstico por bastante tempo.

É justamente essa característica silenciosa que exige uma mudança na maneira como encaramos a prevenção. Não podemos continuar associando a necessidade de avaliação médica exclusivamente ao aparecimento de sintomas. Esperar que o organismo dê sinais claros de que algo está errado pode significar perder oportunidades importantes de intervenção.

É verdade que sede excessiva, aumento da frequência urinária, cansaço, visão embaçada e perda de peso inexplicada podem indicar diabetes. Entretanto, muitas pessoas, especialmente nas fases iniciais do tipo 2, não apresentam essas manifestações. Outras convivem com alterações discretas e acabam atribuindo o que sentem ao estresse, ao envelhecimento ou ao ritmo intenso da vida cotidiana.

Nesse contexto, conhecer os fatores de risco é fundamental. Histórico familiar, excesso de peso, sedentarismo, hipertensão arterial, alterações do colesterol, diabetes gestacional anterior e determinadas condições metabólicas merecem atenção.

A idade também é relevante. As recomendações atuais da Sociedade Brasileira de Diabetes indicam o rastreamento a partir dos 35 anos, mesmo na ausência de sintomas, e antes dessa idade quando existem fatores de risco específicos.

Exames como a glicemia de jejum e a hemoglobina glicada podem identificar alterações que passariam despercebidas no dia a dia. Mais importante do que solicitar exames indiscriminadamente é compreender que a investigação deve fazer parte de uma avaliação individualizada, considerando o histórico e as características de cada paciente.

Quando os resultados estão alterados em pessoas sem sintomas, é necessário seguir os critérios de confirmação diagnóstica, evitando concluir que há diabetes com base em um único resultado isolado.

Outro aspecto que merece reflexão é a forma como nossa sociedade encara as doenças crônicas. Ainda existe uma tendência de responsabilizar exclusivamente o indivíduo pelo desenvolvimento do diabetes, como se tudo pudesse ser explicado por escolhas alimentares ou falta de disciplina.

Essa visão é reducionista e pode contribuir para o preconceito, a culpa e o afastamento dos serviços de saúde. O diabetes tipo 2 é uma condição multifatorial, influenciada por aspectos genéticos, metabólicos, comportamentais e sociais.

Também precisamos reconhecer que o diagnóstico precoce não depende apenas da iniciativa individual. Ele exige acesso aos serviços de saúde, acompanhamento adequado e políticas públicas capazes de aproximar a prevenção da realidade da população. Identificar uma alteração metabólica é importante, mas garantir que o paciente receba orientação e tratamento oportunos é igualmente essencial.

Neste 14 de novembro, Dia Mundial do Diabetes, a discussão ganha ainda mais relevância. Em 2026, a campanha tem como tema “Agir cedo | O cuidado muda o futuro”, reforçando a importância do diagnóstico oportuno, da redução do estigma e da garantia de acesso ao cuidado. A mensagem é especialmente pertinente diante de uma realidade em que milhões de pessoas ainda desconhecem sua condição.

Como endocrinologista, considero fundamental reforçar que o diagnóstico de diabetes não deve ser encarado como uma sentença, mas como uma oportunidade de cuidado. Quando identificado precocemente e acompanhado de maneira adequada, é possível reduzir o risco de complicações e preservar a qualidade de vida. Os avanços da medicina oferecem recursos importantes para isso, mas nenhum tratamento consegue beneficiar quem sequer sabe que precisa dele.

Talvez um dos maiores desafios da saúde contemporânea seja justamente abandonar a lógica de agir apenas quando a doença se manifesta. Precisamos valorizar a prevenção, reconhecer os fatores de risco e compreender que cuidar da saúde não significa apenas tratar sintomas.

O silêncio do diabetes não pode ser confundido com segurança. Afinal, quando uma doença pode evoluir sem avisar, antecipar o diagnóstico é uma das formas mais importantes de proteger o futuro.

Mariana Ramos é endocrinologista na Fetal Care, em Cuiabá-MT