

O que é diabetes e por que a glicose sobe

Aula educativa existente • revisão médica final pendente. Não altera prescrição.

Se você recebeu o diagnóstico de diabetes, ou cuida de alguém que recebeu, é normal sentir dúvida, medo ou até alívio por ter um nome para o que estava acontecendo. Nesta primeira aula, vamos entender com calma de onde vem a glicose do sangue e por que ela pode ficar alta. Sem culpa e sem pressa.

Glicose: o combustível do corpo

Glicose é um tipo de açúcar que circula no sangue e serve de combustível para o corpo. O nível de glicose no sangue se chama glicemia.

Ela chega ao sangue por dois caminhos principais. O primeiro é a digestão dos carboidratos: arroz, pão, macarrão, mandioca, batata, frutas, leite e também o feijão. O segundo é o fígado, que guarda reservas e também fabrica glicose, principalmente entre as refeições e durante a noite.

Nem todo alimento vira glicose da mesma forma. Carnes, ovos, azeite e hortaliças folhosas, por exemplo, quase não elevam a glicose diretamente. É por isso que, no diabetes, falamos tanto de carboidratos — e não de 'cortar tudo'.

Insulina: a coordenadora da glicose

A insulina é um hormônio produzido pelas células beta, que ficam em pequenos grupos dentro do pâncreas. Quando a glicose sobe depois de uma refeição, o pâncreas libera mais insulina.

A insulina coordena várias tarefas ao mesmo tempo: ajuda os músculos e o tecido adiposo (a gordura do corpo) a captar glicose, estimula o armazenamento das reservas e avisa o fígado para produzir menos glicose.

Nem todas as células dependem da insulina para receber glicose. O cérebro e as hemácias (células vermelhas do sangue), por exemplo, captam glicose de outro jeito. Por isso, a comparação da insulina com uma 'chave que abre todas as células' é simples demais.

O que acontece no diabetes

No diabetes, a glicose fica alta porque a insulina não está dando conta. Isso pode acontecer porque o pâncreas produz pouca insulina, porque o corpo responde mal a ela (o que chamamos de resistência à insulina), ou pelas duas coisas juntas.

No diabetes tipo 2, o mais comum em adultos, geralmente existe resistência à insulina e, com o passar dos anos, o pâncreas tende a produzir cada vez menos. Por isso o tratamento muda com o tempo. Precisar de um remédio novo ou de insulina faz parte da história natural da doença e não significa que a pessoa falhou.

Glicose alta por muito tempo pode prejudicar vasos e nervos. A boa notícia é que acompanhamento, tratamento e cuidados do dia a dia reduzem esse risco.

Não é culpa e não é só açúcar

Diabetes não é castigo nem fraqueza. Ele envolve genética, história familiar, idade, peso, sono, estresse, uso de alguns medicamentos e também condições de vida, como acesso a alimentos, tempo e renda.

Comer doces não é a única causa do diabetes. Frases como 'você comeu açúcar demais' costumam trazer culpa e atrapalham o cuidado. Informação clara e apoio ajudam muito mais.

Conteúdo educativo: Esta trilha ajuda você a entender o diabetes e a conversar com sua equipe de saúde. Ela não faz diagnóstico, não indica remédios e não substitui consulta.

Glicemia: Quantidade de glicose no sangue.

Carboidrato: Nutriente de alimentos como arroz, pão, mandioca, frutas, leite e feijão. Na digestão, ele vira glicose.

Insulina: Hormônio feito pelo pâncreas que coordena o uso e o armazenamento da glicose.

Células beta: Células do pâncreas que produzem insulina.

Resistência à insulina: Quando o corpo responde mal à insulina e precisa de mais dela para o mesmo efeito.

O que vale lembrar

- A glicose vem dos carboidratos e também do fígado.
- A insulina coordena o uso e o armazenamento da glicose, mas nem todas as células dependem dela.
- No diabetes tipo 2 há resistência à insulina e, com o tempo, menor produção. O tratamento pode mudar, e isso não é culpa.

Atividade opcional • uma pequena ação

Escreva, com suas palavras, de onde vem a glicose do sangue. Depois anote uma frase que você já ouviu sobre diabetes e que ficou na dúvida. Leve essa frase para a próxima consulta.

Perguntas comentadas • não bloqueiam o estudo

De onde vem a glicose que circula no sangue?

Alternativa: Só dos doces e do açúcar de mesa.

Doces elevam a glicose, mas não são a única fonte. Arroz, pão, mandioca, frutas, leite e feijão também têm carboidratos, e o fígado também produz glicose.

Resposta adequada: Da digestão dos carboidratos e também do fígado.

Isso mesmo. Os carboidratos viram glicose na digestão, e o fígado libera e produz glicose, principalmente entre as refeições e à noite.

Alternativa: De todos os alimentos, na mesma quantidade.

Nem todo alimento vira glicose da mesma forma. Carnes, ovos e azeite quase não elevam a glicose diretamente.

No diabetes tipo 2, o que costuma acontecer com a insulina ao longo dos anos?

Resposta adequada: Existe resistência à insulina e a produção pelo pâncreas pode diminuir aos poucos.

Correto. Por isso o tratamento pode mudar com o tempo, sem que isso signifique fracasso.

Alternativa: Sempre sobra insulina; o problema é só comer açúcar.

No tipo 2, a produção de insulina tende a ficar insuficiente com os anos. E a causa não é só o açúcar.

Alternativa: Precisar de mais remédio mostra que a pessoa não se cuidou.

Não. A mudança do tratamento faz parte da evolução da doença. Ninguém deve se culpar por isso.

Fontes do conteúdo existente

Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes — Classificação do diabetes

<https://diretriz.diabetes.org.br/classificacao-do-diabetes/>

NIDDK — Insulin, medicines & other diabetes treatments

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/insulin-medicines-treatments>

American Diabetes Association — Diagnosis

<https://diabetes.org/about-diabetes/diagnosis>