



ELSA BRASIL

Boletim
Edição Especial



14 DE NOVEMBRO

DIA MUNDIAL DO DIABETES

O Dia Mundial do Diabetes, celebrado em 14 de novembro, foi criado em 1991 pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pela Federação Internacional de Diabetes (IDF) para **reforçar a conscientização** a respeito da doença, principalmente para evidenciar a importância da prevenção.

Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO





ELSA BRASIL

589 milhões de adultos (20–79 anos) vivem com diabetes, ou seja, 1 em cada 9 pessoas tem diabetes. Prevê-se que este número aumente para 853 milhões até 2050.

Os dados do ELSA-Brasil contribuem para conhecer os fatores associados ao diabetes tipo 2 e suas complicações, fornecendo subsídios para sua prevenção e controle no país.

Neste dia 14 de novembro, o ELSA-Brasil destaca alguns dos principais resultados dos 17 anos de estudo, sobre diferentes aspectos das pessoas que convivem com esta condição.



Apoio:



Financiamento:



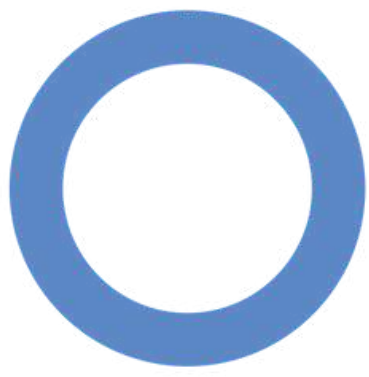
MINISTÉRIO DA
SAÚDE

MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO

GOVERNO DO



DO LADO DO POVO BRASILEIRO

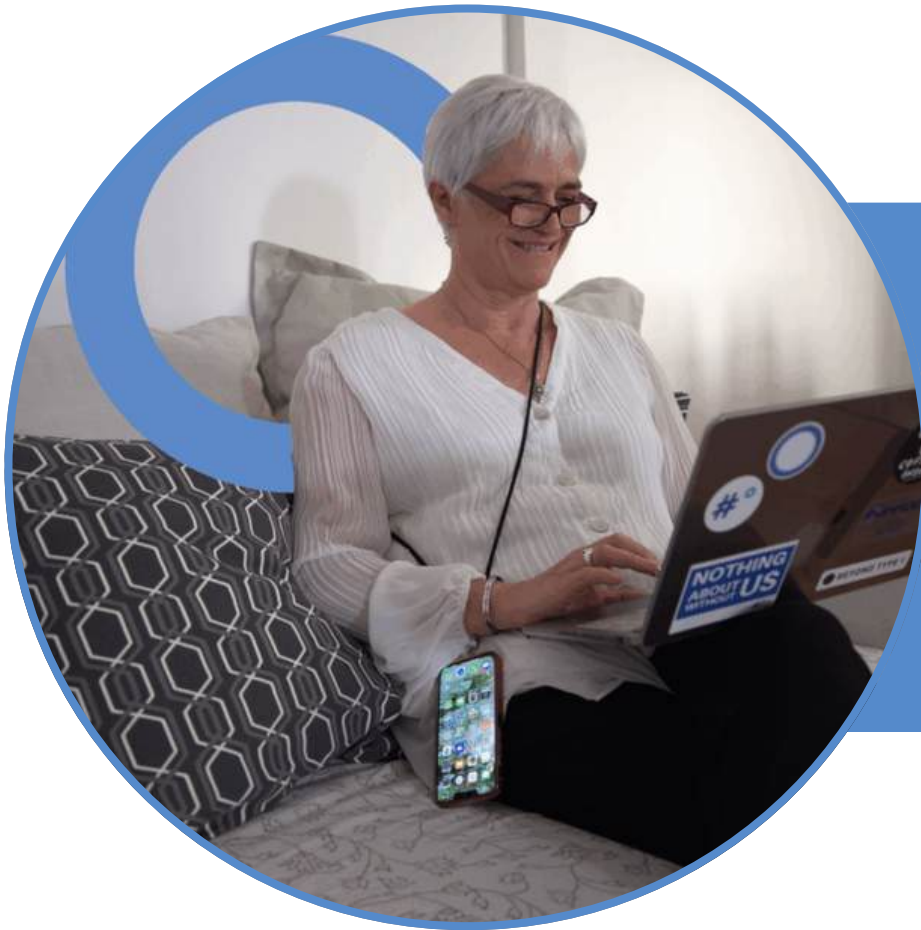


world diabetes day

14 November



ELSA BRASIL



Diabetes e bem-estar é o tema do Dia Mundial do Diabetes de 2025, com foco especial no bem-estar no **ambiente de trabalho**.

7 A CADA 10

pessoas que vivem com diabetes estão em idade ativa.

3 A CADA 4

pessoas que vivem com diabetes podem apresentar ansiedade, depressão ou outros problemas de saúde mental devido à doença.

4 A CADA 5

pessoas que vivem com diabetes experimentam a síndrome de burnout relacionada ao diabetes.

Dados: IDF, 2025.

Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA SAÚDE

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



DO LADO DO POVO BRASILEIRO



ELSA BRASIL

O QUE É O DIABETES?

O Diabetes Mellitus é causado pela falta de insulina ou deficiência de sua ação no corpo, o que leva ao **aumento da glicemia**. A glicemia aumentada ao longo do tempo pode levar a várias complicações no coração, nas artérias, nos olhos, nos rins e no cérebro e aumentar o risco para desenvolver doenças cardiovasculares dentre outras.

TIPOS

Há vários tipos de diabetes, mas o mais comum é o diabetes do tipo 2. Nesse boletim trataremos das evidências relacionadas à diabetes tipos 2.

TIPO 2

Caracteriza-se pela **resistência à insulina** e **por uma produção insuficiente desse hormônio**. Representa cerca de 90% dos casos de diabetes e está frequentemente associado à obesidade, sedentarismo e envelhecimento.

PRÉ-DIABETES

É quando o **nível de glicose está acima do normal**, mas ainda não caracteriza diabetes. Serve como um importante sinal de alerta, indicando alto risco de progressão para o diabetes tipo 2.

Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO



ALIMENTAÇÃO E ESTILO DE VIDA



ELSA BRASIL



Clique no nome dos autores para acessar o artigo!

Um alto Índice Alimentar Inflamatório **aumentou em 26%** o risco de diabetes incidente.

Riboldi et al., 2022.



Esse Índice é caracterizado por grande consumo de **carnes processadas, carne vermelha, carne de porco e bebidas adoçadas.**



ULTRAPROCESSADOS

O consumo elevado de alimentos ultraprocessados **aumentou em 24%** o risco de diabetes.

Canhada et al., 2023.



Carnes processadas e bebidas açucaradas são os maiores impulsionadores do risco.

O alto consumo de carne vermelha **aumentou em 40%** a chance de novos casos de diabetes em homens.



O **alto consumo de carne processada** (acima de 27,1 g/dia) associou-se a novos casos de resistência insulínica tanto em homens quanto em mulheres.

Aprelini et al., 2019.



A atividade física **atrasou o declínio cognitivo em 2,73 anos** em participantes com diabetes.

Feter et al., 2024.

O PODER DO MOVIMENTO

A **atividade física no lazer** pode proteger contra o declínio cognitivo associado ao diabetes em adultos de meia-idade e mais velhos.

Ser **suficientemente ativo fisicamente no lazer** (≥ 150 minutos/semana) está associado a uma menor prevalência de pré-diabetes e diabetes.

Sánchez-Martínez et al., 2023.

Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA SAÚDE

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



DO LADO DO POVO BRASILEIRO



ELSA BRASIL



ESTRESSE OCUPACIONAL

O estresse no trabalho **eleva o risco de pré-diabetes e diabetes**, com uma associação mais forte e consistente em mulheres.

[Santos et al., 2020.](#)

DIABETES NO TRABALHO



Clique no nome dos autores para acessar o artigo!

A exposição cumulativa ao trabalho noturno ≥ 10 anos **aumentou o risco** de diabetes tipo 2 em mulheres.

[Silva-Costa et al., 2020.](#)



FATORES SOCIOECONÔMICOS

DESIGUALDADE SOCIOAMBIENTAL

Em Belo Horizonte e Salvador, foi observado que as áreas com maior concentração de pessoas com diabetes (**aglomerados de alta prevalência**) são aquelas onde há maior frequência de moradores:

- Pretos ou Pardos.
- De baixa escolaridade.
- De ocupações em trabalho manual.

Isso sugere que a ocorrência de diabetes está mais concentrada em áreas de **maior vulnerabilidade socioeconômica** nessas cidades.

[Oliveira et al., 2023.](#)



Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA SAÚDE

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



DO LADO DO POVO BRASILEIRO



ELSA BRASIL

Clique no nome dos autores para acessar o artigo!

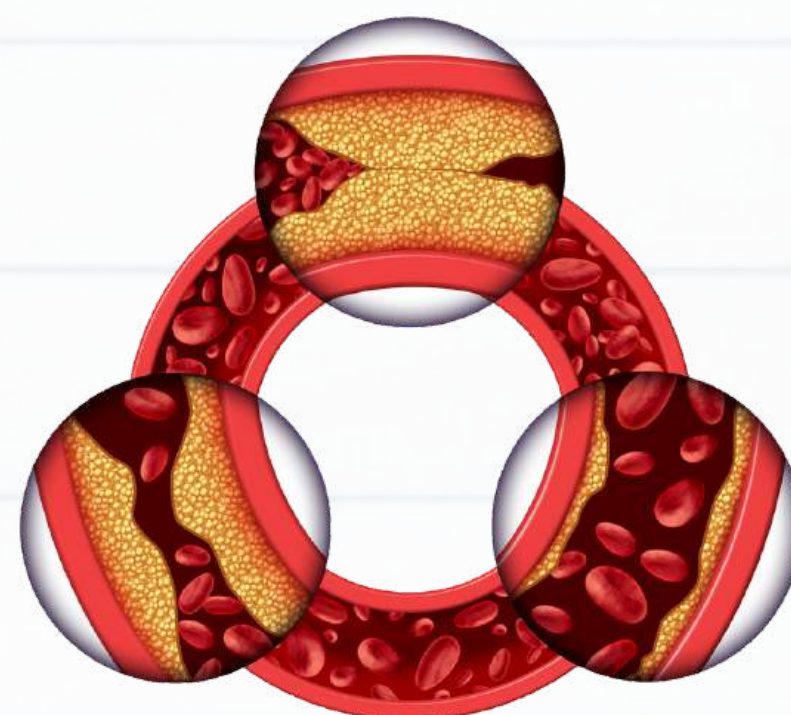


COMPLICAÇÕES SILENCIOSAS

ENVELHECIMENTO PRECOCE DAS ARTÉRIAS

Todos os três marcadores de glicemia (glicemia de jejum, HbA1c e glicose 2h pós-carga) estão independentemente associados ao **aumento da rigidez arterial**, um sinal de aterosclerose subclínica.

[Pereira et al., 2023.](#)



O risco de desenvolver um **episódio depressivo** incidente foi

54% maior em mulheres

com diabetes pré-existente.

[Lopes et al., 2024.](#)

NOVO PREDITOR: A GORDURA NO FÍGADO

Doença Hepática Esteatótica Associada à Disfunção Metabólica prevê um **risco de diabetes incidente de 88%**

[Lopes et al., 2024.](#)



SAÚDE MUSCULAR

O diabetes tipo 2 está associado a maior risco de **dinapenia** (perda de força muscular) e **sarcopenia** (perda de massa, força e função muscular).

[Santos et al., 2024.](#)



Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA SAÚDE

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



DO LADO DO POVO BRASILEIRO

UM DESAFIO MULTIFATORIAL

Clique no nome dos autores para acessar o artigo!



O DESAFIO DO CONTROLE

O diabetes é uma doença complexa e que exige um gerenciamento abrangente e contínuo de comportamentos, como uma dieta adequada, uso de medicamentos e cuidados cotidianos.

Alcançar metas de glicemia e de pressão arterial em pessoas com diabetes no ELSA associou-se com menor mortalidade.

[Chwal et al., 2023.](#)



Apenas 28,6%

dos participantes alcançaram simultaneamente as três metas primárias de tratamento:

- controle da glicemia (HbA1c < 7%);
- pressão arterial (< 140/90 mmHg);
- e colesterol LDL (< 100 mg/dL).

[Chwal et al., 2023.](#)

ADESÃO MEDICAMENTOSA É CRÍTICA

A baixa adesão ao tratamento farmacológico foi o único comportamento de autocuidado consistentemente associado ao **controle glicêmico inadequado** em participantes com diabetes.

[Tupinambá et al., 2025.](#)

POLIFAMÁCIA

No entanto, o uso de 5 ou mais medicamentos foi comum entre os participantes com diabetes (40,4%), mas não se associou a um melhor controle da doença.

[Coutinho et al., 2021.](#)



Apoio:

Financiamento:



ELSA BRASIL

INOVAÇÕES



Clique no nome dos autores para acessar o artigo!

NOVA EVIDÊNCIA SOBRE DIAGNÓSTICO PRECOCE DO DIABETES DO TIPO 2

Hoje são usadas glicose de jejum, glicose de 2 horas e hemoglobina glicada para diagnóstico do diabetes. A realização do teste de tolerância a glicose após uma hora da ingestão da solução identifica pessoas com alto risco de desenvolver a doença mais precocemente e com maior precisão do que em outros testes, especialmente quando combinada com glicose de jejum.

Essa melhoria na identificação de risco é um **passo importante** em informar quando, em quem e como intervir para prevenir o diabetes e suas possíveis complicações.

Feter et al., 2025. 

COMO CALCULAR O RISCO DE DESENVOLVER DIABETES?

Pesquisadores do ELSA-Brasil desenvolveram uma ferramenta online para calcular o **risco de desenvolver diabetes em 10 anos**. Ela utiliza a idade e resultado de exames como glicemia de jejum e medidas como o Índice de Massa Corporal (IMC) e é mais eficaz na identificação de alto risco de desenvolver diabetes em 10 anos do que o rastreamento convencional (FINDRISC).

Bracco et al., 2023. 

CLIQUE AQUI PARA ACESSAR A CALCULADORA!



Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA SAÚDE

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO





ELSA BRASIL

Para viver bem com diabetes é importante detectar precocemente e iniciar o tratamento o quanto antes! Use nossa calculadora para avaliar seu risco de desenvolver diabetes.

Alguns pontos são fundamentais no tratamento:

- Adotar uma alimentação saudável;
- Praticar atividade física regularmente;
- Dormir 7 a 8 horas ao dia;
- Não fumar;
- Aderir ao tratamento medicamentoso prescrito por seu médico;
- Controlar glicemia, pressão arterial e colesterol LDL;
- Monitorar possíveis danos aos olhos, rins e pés.



Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO

GOVERNO DO



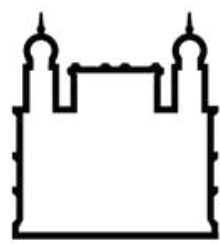
DO LADO DO POVO BRASILEIRO

QUER SABER MAIS?

Escaneie o QR code ao lado ou clique aqui para ter acesso às publicações do ELSA-Brasil.



Realização:



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



Apoio:



Financiamento:



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO



Contatos:



O Boletim Especial do Dia Mundial do Diabetes é uma publicação do ELSA-Brasil.

COORDENAÇÃO DE PESQUISA: CI - RS Maria Inês Schmidt (Coord.), Bruce Bartholow Duncan (Vice-Coord.); CI - RJ Rosane Härter Griep (Coord.), Maria de Jesus M. Fonseca (Vice-Coord.); CI - MG Sandhi Maria Barreto (Coord.), Luana Giatti (Vice-Coord.); CI - BA Sheila Alvim (Coord.), Maria da Conceição C. de Almeida (Vice-Coord.); CI - ES José Geraldo Mill (Coord.), Maria Del Carmen Bisi Molina (Vice-Coord.); CI - SP Isabela Judith Martins Benseñor (Coord.), Paulo Andrade Lotufo (Vice-Coord.); Centro de Dados: Rodrigo dos Reis.

CURADORIA DE CONTEÚDO, EDIÇÃO E ARTE: Daniela Monego Lins Pastl e Gabriela Jaime Feiden da Silva.