A diabetes mellitus constitui atualmente um dos maiores desafios de saúde pública do século XXI. Caracterizada por níveis elevados de glicose no sangue resultantes de alterações na produção ou na ação da insulina, esta doença crónica tem vindo a aumentar de forma significativa em todo o mundo. Em Portugal, mais de um milhão de pessoas vivem com diabetes, o que representa uma prevalência preocupante e um forte impacto na saúde das populações, nos sistemas de cuidados e na sustentabilidade social. A realidade torna-se ainda mais relevante quando se considera que uma parte considerável dos casos permanece por diagnosticar, revelando o caráter silencioso e progressivo desta condição.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a diabetes é responsável por milhões de mortes anuais e constitui um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, insuficiência renal, cegueira e amputações. O crescimento da doença está associado a mudanças profundas nos estilos de vida, incluindo sedentarismo, alimentação inadequada, envelhecimento populacional e aumento da obesidade. Estes fatores transformaram a diabetes num fenómeno global que ultrapassa o domínio estritamente clínico, envolvendo dimensões sociais, económicas e organizacionais.

Em Portugal, os dados divulgados pela Direção-Geral da Saúde e pelo Observatório Nacional da Diabetes indicam que a prevalência da doença tem vindo a crescer ao longo das últimas décadas, acompanhando tendências semelhantes às observadas na Europa. Esta evolução reforça a necessidade de promover estratégias eficazes de prevenção, diagnóstico precoce e acompanhamento contínuo das pessoas que vivem com a doença.

Do ponto de vista médico, a diabetes divide-se essencialmente em dois grandes tipos. A diabetes tipo I resulta de uma destruição autoimune das células pancreáticas produtoras de insulina, sendo mais frequente em crianças e jovens. Já a diabetes tipo II, que representa a grande maioria dos casos, está frequentemente associado a fatores metabólicos e comportamentais, incluindo excesso de peso, sedentarismo e predisposição genética. Como refere DeFronzo (2022), a diabetes tipo II desenvolve-se ao longo de anos, muitas vezes de forma silenciosa, até que alterações metabólicas mais evidentes conduzem ao diagnóstico.

Os sintomas iniciais podem incluir sede excessiva, aumento da frequência urinária, fadiga persistente, perda de peso inexplicada e visão turva. No entanto, em muitos casos, estes sinais surgem de forma gradual ou são facilmente ignorados, o que contribui para atrasos no diagnóstico. Este caráter silencioso faz com que muitas pessoas descubram a doença apenas

quando já existem complicações associadas.

As consequências da diabetes mal controlada podem ser profundas. A doença afeta múltiplos órgãos e sistemas, incluindo o coração, os rins, os olhos e o sistema nervoso. Estudos internacionais demonstram que pessoas com diabetes apresentam maior risco de enfarte do miocárdio, acidente vascular cerebral e insuficiência renal crónica. Segundo Saeedi et al. (2023), a diabetes constitui atualmente uma das principais causas de incapacidade e mortalidade em vários países, refletindo a magnitude do seu impacto global.

Apesar desta realidade, a evidência científica demonstra que a prevenção e o controlo da doença são possíveis. Mudanças no estilo de vida desempenham um papel determinante na redução do risco de desenvolver diabetes tipo II. A adoção de uma alimentação equilibrada, rica em vegetais, frutas, fibras e gorduras saudáveis, associada à prática regular de atividade física, contribui significativamente para a regulação metabólica. Além disto, o controlo do peso corporal, a redução do consumo de açúcar e a cessação do tabagismo representam medidas fundamentais na proteção da saúde metabólica.

Nos últimos anos, o avanço da tecnologia tem vindo a transformar também a forma como a diabetes é monitorizada e tratada. Sensores contínuos de glicose, aplicações móveis e dispositivos inteligentes permitem acompanhar em tempo real os níveis de açúcar no sangue, proporcionando maior autonomia às pessoas com diabetes. Como refere Topol (2024), a integração de tecnologias digitais na medicina está a abrir caminho para modelos de cuidado mais personalizados e preventivos, capazes de antecipar complicações e melhorar a qualidade de vida dos doentes.

Estas inovações tecnológicas têm sido acompanhadas por novas abordagens organizacionais nos sistemas de saúde. Modelos centrados na gestão integrada da doença crónica procuram combinar acompanhamento clínico, educação em saúde e monitorização contínua. A utilização de dados clínicos para identificar fatores de risco e avaliar os resultados terapêuticos tem permitido o desenvolvimento de estratégias de intervenção mais eficazes.

Ao mesmo tempo, a crescente importância da diabetes tem impulsionado o desenvolvimento de iniciativas de investigação, inovação e empreendedorismo na área da saúde. Empresas biotecnológicas, centros de investigação e startups dedicadas à saúde digital têm contribuído para criar soluções terapêuticas e tecnológicas destinadas ao controlo da doença. Estes ecossistemas de inovação refletem a crescente convergência entre ciência, tecnologia e

organização dos cuidados de saúde.

Contudo, o verdadeiro desafio da diabetes continua a residir na capacidade das sociedades de promover literacia em saúde e incentivar estilos de vida saudáveis. A prevenção eficaz depende não apenas de intervenções médicas, mas também de ambientes sociais que favoreçam escolhas saudáveis. Políticas públicas, programas educativos e iniciativas comunitárias desempenham um papel essencial na criação de condições que permitam reduzir o risco de desenvolvimento da doença.

A dimensão global da diabetes exige igualmente cooperação internacional e partilha de conhecimento científico. Organizações internacionais, instituições académicas e sistemas de saúde têm vindo a colaborar no desenvolvimento de estratégias globais de combate à doença. Como refere a International Diabetes Federation, o combate à diabetes exige uma abordagem integrada que combine prevenção, inovação científica e políticas públicas orientadas para a promoção da saúde.

Neste contexto, compreender a diabetes torna-se uma ferramenta poderosa de transformação social. Conhecer os fatores de risco, reconhecer os sinais precoces e adotar comportamentos preventivos são passos fundamentais para reduzir o impacto desta doença nas próximas décadas.

A história da diabetes mostra que o progresso científico pode transformar desafios aparentemente inevitáveis em oportunidades de melhoria da saúde coletiva. Cuidar da saúde metabólica não é apenas uma responsabilidade individual, mas também um compromisso partilhado entre cidadãos, profissionais de saúde, instituições e comunidades.

Num mundo onde as doenças crónicas tornam-se cada vez mais prevalentes, a prevenção assume um papel central na construção de sociedades mais saudáveis. Conhecer a diabetes, agir precocemente e promover estilos de vida equilibrados representam um dos caminhos mais eficazes para proteger o futuro da saúde pública.

Referências bibliográficas

DeFronzo, R. (2022). Pathogenesis of type 2 diabetes mellitus. *Medical Clinics of North America*, 106(6), 861–878.

Saeedi, P., Petersohn, I., Salpea, P., Malanda, B., Karuranga, S., Unwin, N., … Williams, R.

(2023). Global and regional diabetes prevalence estimates. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 157, 107843.

Topol, E. (2024). *Deep medicine: How artificial intelligence can make healthcare human again*. Basic Books.

Direção-Geral da Saúde. (2024). *Programa Nacional para a Diabetes*. Lisboa.

International Diabetes Federation. (2023). *IDF Diabetes Atlas* (10th ed.).

Organização Mundial da Saúde. (2023). *Global report on diabetes*. Geneva.