

# Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Feb 22, 2023

## Diabetes do tipo 1: quais tratamentos funcionam?

O diabetes tipo 1 é uma doença de longo prazo que geralmente começa na infância ou na idade adulta jovem, mas também pode ocorrer mais tarde na vida. Tomar insulina, alimentar-se de forma saudável e manter-se ativo pode ajudar você ou seu filho a ter uma vida longa e saudável com diabetes tipo 1.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais tratamentos são adequados para você ou seu filho.

### o que é?

Se você tem diabetes, há excesso de **glicose** no sangue. A glicose é um tipo de açúcar que seu corpo usa para obter energia. No entanto, se houver acúmulo excessivo dele no sangue, você pode ficar doente.

Existem dois tipos principais de diabetes: tipo 1 e tipo 2. Essas informações são para adultos com diabetes tipo 1 e pais de crianças com essa condição. O diabetes tipo 1 geralmente começa na infância, na adolescência ou no início da idade adulta, mas também pode começar mais tarde na vida adulta.

Todos precisam de um hormônio chamado **insulina** para manter a glicose no sangue em um nível saudável. Mas quando você tem diabetes tipo 1, seu corpo para de produzir insulina ou produz muito pouco.

Esse tipo de diabetes costumava ser chamado de diabetes dependente de insulina, porque pode ser controlado com o uso de insulina.

Normalmente, o diabetes tipo 1 é o que se chama de doença **autoimune**. Isso significa que as células do sistema imunológico, que normalmente combatem a infecção, atacam algumas de suas próprias células por engano. No diabetes tipo 1, o sistema imunológico ataca as células que produzem insulina.

Os médicos não sabem por que isso acontece. Ela pode ser desencadeada por vírus, por seus genes ou por uma combinação de fatores. Algumas pessoas têm diabetes tipo 1 sem ter um problema autoimune, mas isso não é comum.

# Diabetes do tipo 1: quais tratamentos funcionam?

## Quais tratamentos estão disponíveis?

Não existe uma cura para o diabetes tipo 1. Mas o tratamento pode ajudar você ou seu filho a se manterem saudáveis. O principal tratamento é **tomar insulina**, provavelmente várias vezes ao dia.

Pessoas com diabetes tipo 1 tomam insulina porque ela ajuda a manter o **nível de glicose no sangue** (a quantidade de glicose no sangue) o mais próximo possível do normal. O nível de glicose no sangue muito alto ou muito baixo pode causar problemas sérios.

Se você tiver diabetes tipo 1, também é importante:

- **verifique** seu nível de glicose no sangue regularmente
- ter uma **dieta saudável**, e
- **exercitar-se** regularmente.

Se o seu filho tiver diabetes tipo 1, os funcionários da **escola** devem ser treinados para ajudá-lo a controlar o diabetes, inclusive a insulina. Em geral, seu filho deve ser capaz de fazer todas as mesmas atividades que as outras crianças da idade dele.

## Verificação do nível de glicose no sangue

Além de tomar insulina, você precisará **verificar seu nível de glicose no sangue** várias vezes ao dia.

Isso pode ser um pouco complicado e pode levar algum tempo para se acostumar. Mas a equipe que o atenderá o ajudará a se acostumar com o funcionamento.

Eles também devem explicar coisas como por que um nível "normal" de glicose no sangue pode variar em diferentes momentos do dia. Por exemplo, "normal" pode ser muito baixo logo pela manhã, quando você não comeu por 12 horas ou mais, ou quando está se exercitando e usando muita energia.

O médico também deve ajudá-lo a elaborar uma rotina de exames que atenda às suas necessidades pessoais e à situação do seu filho.

Por exemplo, a maioria das pessoas precisa manter o nível de glicose no sangue o mais próximo possível do normal, o tempo todo. Mas isso pode ser difícil de fazer em pessoas que acham os testes constantes angustiantes, como crianças muito pequenas ou pessoas idosas. Se problemas como esses o afetam, você e seu médico podem elaborar uma abordagem um pouco mais relaxada.

## Maneiras de verificar a glicose no sangue

Durante muitos anos, as pessoas com diabetes verificaram a glicose no sangue com um teste de picada no dedo. Isso envolve a retirada de uma pequena gota de sangue para análise. Muitas pessoas ainda usam esse método.

Porém, nos últimos anos, novos métodos de teste foram disponibilizados. Eles costumam ser úteis para pessoas que acham angustiante o teste constante de picada no dedo, como crianças pequenas, ou para pessoas que têm dificuldade para se lembrar de fazer o teste.

## Diabetes do tipo 1: quais tratamentos funcionam?

Um desses métodos é chamado de **Monitoramento Contínuo de Glicose (CGM)**. Para usar esse método, você precisa de um equipamento especial, que consiste em:

- um **sensor** que se prende ao seu abdômen (barriga). Ele mede a quantidade de glicose que está sob sua pele e
- um **transmissor** conectado ao sensor. Ele envia as informações de glicemia para um receptor ou para o seu smartphone.

Você pode adquirir um dispositivo CGM que funcione com uma bomba de insulina, se você usar uma, ou um que funcione sozinho. Como o nome sugere, esse sistema envia leituras contínuas para seu receptor ou telefone, para que você sempre saiba seu nível de glicose no sangue.

Um método semelhante é chamado de **monitoramento Flash**. Com o sistema Flash, o sensor é fixado em seu braço, e não em sua barriga. Ele envia informações ao seu receptor da mesma forma que o CGM, mas somente quando você faz a leitura do sensor.

O sistema Flash é muito mais barato do que o sistema CGM. Mas, dependendo de onde você mora, pode ser possível obter um desses sistemas gratuitamente.

Por exemplo, no Reino Unido, muitas pessoas com diabetes tipo 1, incluindo mulheres grávidas e a maioria das crianças, deveriam poder obter sistemas CGM ou Flash gratuitos. Você pode conversar com seu médico sobre a possibilidade de obter esse tipo de equipamento sem ter que pagar.

## Insulina

A insulina é um hormônio que ajuda a transportar a glicose do sangue para as células do corpo. Suas células usam a glicose como energia. A insulina mantém estável o nível de glicose no sangue.

A insulina usada para diabetes é produzida em um laboratório. Ele foi projetado para ser o mais parecido possível com a insulina humana natural. Ele funciona da mesma forma para manter a glicose no sangue sob controle.

Existem diferentes tipos de insulina. Eles variam em:

- a rapidez com que funcionam
- quando atingem o pico, e
- quanto tempo duram.

Por exemplo, você pode ouvir o médico usar termos como **insulina basal** e **insulina em bolus**.

- A insulina **basal** é a dose normal programada que você toma várias vezes ao dia, enquanto a
- A insulina **em bolus** é uma dose que você toma durante as refeições para ajudar a lidar com a glicose que entra no sangue quando você come.

## Diabetes do tipo 1: quais tratamentos funcionam?

O seu médico o ajudará a descobrir qual é o melhor para você ou para o seu filho e a decidir o esquema de dosagem.

### Maneiras de tomar insulina

Não é possível tomar insulina em comprimidos, pois os sucos digestivos do estômago destruiriam a insulina. A maioria das pessoas toma o medicamento na forma de **injeções**, várias vezes ao dia.

Talvez você não goste da ideia de aplicar injeções em si mesmo ou em seu filho. Mas existem dispositivos especiais feitos para pessoas com diabetes que facilitam muito a aplicação de injeções. As agulhas desses dispositivos são muito finas e você provavelmente se acostumará logo a elas.

Outra maneira de tomar insulina é com uma **bomba de insulina**. Esse é um dispositivo que fornece ao corpo um suprimento constante de insulina. A bomba tem aproximadamente o mesmo tamanho e formato de um baralho de cartas.

Dentro da bomba há um estoque de insulina. Ele é bombeado para fora por um tubo longo e para dentro do corpo por meio de um tipo especial de agulha que fica na pele. No entanto, você pode desconectá-lo por períodos curtos (por exemplo, enquanto toma banho, nada ou se veste).

### Esquema de dosagem

Pode levar algum tempo para definir um esquema de dosagem que se adapte bem à sua vida ou à de seu filho. A quantidade de insulina necessária para pessoas com diabetes tipo 1 muda de acordo com o que elas comem e bebem e com a quantidade de exercícios que praticam.

Ele também pode mudar por outros motivos, inclusive se:

- eles têm uma infecção
- estão estressados, ou
- seu corpo está sofrendo alterações hormonais decorrentes da puberdade ou da gravidez.

Você precisará ser extremamente cuidadoso durante esses períodos.

Se você é uma mulher e gostaria de engravidar, converse com seu médico sobre as medidas que você pode tomar para se preparar para uma gravidez saudável.

Verificar os níveis de glicose no sangue regularmente é fundamental para obter um bom equilíbrio entre a dose de insulina, a alimentação e a atividade. Isso é verdade independentemente de você estar injetando insulina ou usando uma bomba de insulina.

O monitoramento regular da glicemia e o controle cuidadoso das doses de insulina podem ajudá-lo a evitar dois problemas potencialmente graves: **hipoglicemia** e **hiperglicemia**.

## Diabetes do tipo 1: quais tratamentos funcionam?

- Se as pessoas com diabetes tipo 1 tomarem muita insulina, elas podem ter **hipoglicemia**. Isso acontece porque a glicose no sangue cai muito.

Os sintomas incluem sensação de muita fome, nervosismo, agitação, suor, vertigem ou confusão. Você deve conversar com seu médico sobre o que fazer se você ou seu filho apresentarem esses sintomas.

Se os sintomas forem leves, tomar comprimidos ou géis de glicose, ou beber leite ou suco, pode ser todo o tratamento necessário. Entretanto, a hipoglicemia grave é uma **emergência médica** e requer tratamento médico imediato.

- Se as pessoas não tomarem insulina suficiente, o nível de glicose no sangue pode ficar muito alto. Isso é chamado de **hiperglicemia** e também requer tratamento imediato.

A hiperglicemia pode causar visão embaçada, sede, micção frequente e cansaço.

Isso também pode levar a um problema potencialmente grave chamado **cetoacidose diabética (CAD)**, que é um acúmulo de ácidos no sangue. Isso pode ocorrer quando a glicose no sangue fica muito alta por muito tempo. Para obter informações mais detalhadas, consulte nosso folheto sobre *cetoacidose diabética*.

### Vida saudável

Se você ou seu filho tiver diabetes tipo 1, manter-se saudável não significa apenas tomar insulina. Uma alimentação saudável e a prática de atividades físicas também podem ajudar a manter os níveis de glicose no sangue sob controle.

Além disso, se você fuma, uma das melhores coisas que pode fazer é parar. Seu médico pode recomendar tratamentos que podem ajudar.

### Dieta

O que as pessoas comem e bebem desempenha um papel importante no controle do nível de glicose no sangue.

Mas não há uma dieta padrão que você ou seu filho devam seguir. Em vez disso, os médicos recomendam que se reúna com um **nutricionista** para elaborar uma abordagem nutricional adequada a você, com base em seu estilo de vida e preferências alimentares.

Fazer refeições regulares é muito importante, pois pular refeições pode afetar seus níveis de glicose e a dose de insulina. Os nutricionistas também costumam recomendar que as pessoas com diabetes tipo 1 controlem os carboidratos que ingerem. Talvez você ouça esse termo ser chamado de **contagem de carboidratos**.

Os carboidratos fornecem glicose ao corpo. Os alimentos ricos em carboidratos incluem massas, pães, batatas, frutas, sucos, leite, doces e lanches como biscoitos e batatas fritas.

Seu nutricionista pode orientá-lo sobre como estimar os carboidratos que você ou seu filho consomem em cada refeição. Você pode então ajustar a dose de insulina para essa refeição, se necessário. Isso pode ajudá-lo a gerenciar melhor os níveis de glicose no sangue e a insulina.

# Diabetes do tipo 1: quais tratamentos funcionam?

## Exercício físico

A prática regular de exercícios tem muitos benefícios para pessoas com diabetes tipo 1. O exercício físico consome glicose, portanto, pode ajudar a manter baixo o nível de glicose no sangue. Ele também pode ajudar as pessoas a manter um peso saudável e a se sentirem mais felizes e relaxadas.

A atividade regular é tão importante para as crianças com diabetes tipo 1 quanto para os adultos. Você deve incentivar seu filho a ser ativo todos os dias. Isso pode significar coisas como:

- caminhar para e da escola
- ir regularmente ao playground, e
- incentivar seu filho a participar de atividades como esportes e dança.

Para os adultos, fazer exercícios regularmente às vezes pode ser assustador, especialmente se eles não se exercitaram muito no passado. Começar, às vezes, é a parte mais difícil. Não deixe de conversar com seu médico antes de iniciar ou alterar um programa de exercícios.

Seu médico poderá orientá-lo sobre os tipos de exercícios mais adequados para você. Os médicos geralmente aconselham as pessoas com diabetes tipo 1 a fazer algum tipo de exercício na maioria dos dias.

Isso não precisa ser extenuante. Caminhar 30 minutos por dia pode ser tudo o que você precisa fazer. Se você não tem sido muito ativo, deve aumentar seu nível de exercício lentamente.

Adultos e crianças podem precisar tomar menos insulina ou fazer um lanche antes de se exercitar, e verificar a glicemia antes e depois do exercício. Você deve conversar sobre isso com seu médico.

## Gestação

Ter diabetes durante a gravidez pode aumentar a chance de aborto espontâneo e de defeitos congênitos no bebê.

Mas você pode ajudar a garantir os melhores resultados para você e seu bebê conversando com seu médico se planeja engravidar. Assim, você poderá planejar o tratamento de que precisará antes e durante a gravidez.

Os cuidados com o diabetes para mulheres que planejam engravidar incluem:

- aconselhamento sobre o tratamento de que você precisará antes e durante a gravidez
- controle da glicemia antes e durante a gravidez, e
- monitoramento de complicações do diabetes que podem ocorrer durante a gravidez.

Todas as mulheres grávidas precisam fazer exames e varreduras regulares. Mas se você tiver diabetes, provavelmente precisará de um pouco mais do que a maioria das mulheres. E talvez você precise fazer coisas como:

## Diabetes do tipo 1: quais tratamentos funcionam?

- parar de tomar alguns medicamentos - seu médico deve perguntar sobre qualquer medicamento que esteja tomando por qualquer motivo, e
- possivelmente iniciar outros medicamentos para diabetes durante a gravidez.

Para obter mais informações sobre o diabetes, consulte nosso folheto *Diabetes tipo 1: o que é?*

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em [bestpractice.bmj.com](https://bestpractice.bmj.com). Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: [bmj.com/company/legal-information](https://bmj.com/company/legal-information). A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

