

Guia Prático — Cuidados com Diabetes Alta

Quando os níveis de glicose estão muito altos (acima de 180 mg/dL em jejum, ou conforme orientação médica), o corpo sofre efeitos imediatos. A longo prazo, essa condição pode afetar o coração, rins, olhos e nervos. Por isso, é fundamental agir com rapidez e disciplina para estabilizar a glicemia.

O que fazer imediatamente

- **Procure orientação médica** se a glicose estiver muito alta e persistente.
- **Mantenha-se hidratado:** beba bastante água, evite refrigerantes e sucos açucarados.
- **Não pare o medicamento ou insulina sem orientação profissional.**
- **Verifique sinais de alerta:** sede excessiva, fadiga, visão turva, urina frequente, perda de peso rápida.

Como diminuir os níveis de glicose

1. **Reduza carboidratos simples:** troque pão branco por integral e evite açúcar, doces e massas refinadas.
2. **Faça refeições menores com mais frequência**, evitando longos intervalos em jejum.
3. **Pratique exercícios regularmente:** caminhada, bicicleta e musculação ajudam a reduzir a glicose rapidamente.
4. **Durma bem e evite o estresse crônico**, que aumenta a liberação de cortisol (hormônio que eleva a glicose).

Plano alimentar sugerido

- Café da manhã:** 1 fatia de pão integral + ovo cozido + café sem açúcar.
- Almoço:** arroz integral, feijão, peito de frango grelhado, salada de folhas verdes.
- Lanche:** iogurte natural + castanhas.
- Jantar:** sopa de legumes ou omelete com vegetais.
- Ceia:** 1 fruta com baixo índice glicêmico.

Evite frituras, doces, refrigerantes e bebidas alcoólicas.

Cuidados especiais e monitoramento

Mantenha um controle regular dos exames de sangue (glicemia, HbA1c, colesterol e função renal). Também é essencial realizar avaliações oftalmológicas e cuidar dos pés — qualquer ferimento deve ser tratado imediatamente.

****Evite o sedentarismo:**** ficar muito tempo parado agrava a resistência à insulina. Levante-se a cada 60 minutos.

****Mantenha o acompanhamento com um endocrinologista**** e, se possível, com um nutricionista especializado em diabetes.

Fontes e referências médicas

Mayo Clinic (2023). *Diabetes Treatment and Diet Recommendations.*

National Institute for Health and Care Excellence (NICE, 2024). *Diabetes in Adults: Management.*

American Diabetes Association (ADA). *Standards of Medical Care in Diabetes — 2025.*

Dr. Richard Holt (University of Southampton, UK) — especialista em diabetes clínica.