Terca-Feira, 10 de Novembro de 2026

Por que controlar a hipertensão e a diabetes ainda é um desafio?

pesar dos avanços da medicina e do maior acesso à informação, o controle da hipertensão arterial e do diabetes mellitus continua sendo um dos maiores desafios em saúde pública no Brasil e no mundo. Estima-se que milhões de brasileiros convivem com essas doenças crônicas, muitas vezes sem diagnóstico ou com tratamento inadequado, o que pode levar a complicações graves e até fatais.

A hipertensão e o diabetes tipo 2 são condições silenciosas na maior parte do tempo. Seus sintomas podem passar despercebidos até que surjam danos irreversíveis aos órgãos, como rins, coração, olhos e cérebro. Esse caráter assintomático contribui para a baixa adesão ao tratamento, já que muitos pacientes só se preocupam com a doença quando ela já causou algum prejuízo importante à saúde.

Outro fator determinante é o estilo de vida moderno. O sedentarismo, a alimentação rica em sódio, açúcares e ultraprocessados, o estresse crônico e a privação de sono têm papel central no desenvolvimento e na descompensação dessas doenças. Mesmo quando há orientação médica, muitos pacientes enfrentam dificuldades para promover mudanças sustentáveis em seus hábitos, seja por questões socioeconômicas, emocionais ou de acesso a serviços de saúde.

Além disso, o tratamento medicamentoso muitas vezes exige disciplina rigorosa. No caso do diabetes, por exemplo, é fundamental monitorar frequentemente a glicemia, ajustar doses, manter alimentação equilibrada e, em alguns casos, aplicar insulina mais de uma vez ao dia. Já a hipertensão pode demandar o uso contínuo de uma ou mais medicações, com controle periódico da pressão arterial. Quando o paciente não adere corretamente ao tratamento, as chances de complicações aumentam significativamente.

A atuação de uma equipe multidisciplinar pode fazer toda a diferença no controle dessas doenças. O acompanhamento regular com endocrinologista, cardiologista, nutricionista, educador físico e psicólogo, por exemplo, permite um olhar integral sobre o paciente, com planos terapêuticos mais ajustados à sua realidade.

Como médica endocrinologista, tenho presenciado diariamente os desafios enfrentados por quem vive com diabetes ou hipertensão. Mas também vejo histórias de superação, quando o paciente é acolhido, orientado e compreende que o tratamento não é apenas sobre remédios, mas sobre cuidado contínuo e qualidade de vida.

Conscientizar a população, ampliar o acesso a exames de rotina e fortalecer as políticas de prevenção são caminhos essenciais para mudar esse cenário. É preciso lembrar que controlar essas doenças não é apenas possível — é necessário. E, mais do que isso, é um compromisso com a vida.

Dra. Mariana Ramos é endocrinologista na Fetal Care, em Cuiabá-MT