



NOVEMBRO
DIABETES
AZUL

DIABETES

RESPEITO **NO**
TRABALHO,

BEM-ESTAR QUE PREVALECE.

Diabetes no Trabalho

Por que empresas conscientes
fazem a diferença



Índice

I. Apresentação	01
II. O que é o Diabetes?	02
III. O impacto do Diabetes no Trabalho	03
IV. Como empresas podem apoiar de maneira acolhedora	03
V. Como identificar situações de risco no ambiente de trabalho	05
VI. Guia rápido de ação em casos de hipoglicemia ou hiperglicemia grave	06
VII. Direitos e inclusão no ambiente corporativo	07
VIII. Mitos e Verdades sobre o Diabetes	07
IX. Comunicação respeitosa: o que evitar dizer a pessoas com diabetes	13
X. Bem-estar, Saúde Mental e Diabetes no Trabalho	14
XI. Recursos tecnológicos para o autocuidado	15
XII. Alimentação saudável no ambiente de trabalho	16
XIII. Conclusão	18

I. APRESENTAÇÃO

O Dia Mundial do Diabetes 2025 tem como tema “**Diabetes e bem-estar**”, com foco especial em “**diabetes no trabalho**”.

Milhões de pessoas em idade ativa convivem com o diabetes e atuam no mercado. Apesar disso, ainda enfrentam barreiras como estigma, falta de informação e ausência de apoio adequado.



NOVEMBRO AZUL - DRA. DHIÂNÁH SANTINI

[\(LINK DO YOUTUBE\)](#)

Este e-book foi criado para ajudar empresas, gestores e equipes a reconhecerem seu papel fundamental no apoio às pessoas com diabetes, promovendo ambientes corporativos mais justos, inclusivos e saudáveis.



II. O QUE É O DIABETES?

O **diabetes** é uma condição crônica caracterizada por dificuldade no uso ou produção da insulina, um hormônio fundamental para o controle da glicose no sangue.

Tipos mais comuns:

- **Diabetes tipo 1:** geralmente aparece na infância ou adolescência; o corpo não produz insulina, exigindo injeções diárias.
- **Diabetes tipo 2:** é a forma mais frequente e ocorre quando o corpo não utiliza a insulina de modo eficiente ou não a produz em quantidade suficiente.

Sinais de alerta:

podem indicar que o diabetes está descompensado ou que a glicose está muito alta (pois, no geral, o diabetes é assintomático e uma condição silenciosa).

- Sede constante
- Ir ao banheiro com frequência
- Perda de peso sem motivo aparente
- Cansaço persistente
- Visão embaçada



Fatores que aumentam o risco de desenvolver diabetes:

- Histórico familiar
- Pressão alta
- Sobrepeso ou obesidade
- Idade avançada
- Sedentarismo
- Histórico de diabetes gestacional
- Alimentação desequilibrada
- Ovário policístico
- Colesterol alto
- Presença de doença cardiovascular



III. O IMPACTO DO DIABETES NO TRABALHO

Trabalhar não impede o diabetes, mas sem apoio e compreensão, o dia a dia pode se tornar mais difícil.

NÚMEROS IMPORTANTES:

- 70% das pessoas com diabetes estão na ativa e trabalham.
- 3 em cada 4 relatam impactos negativos na saúde mental devido ao manejo contínuo da condição.
- 4 em cada 5 já vivenciaram burnout relacionado à diabetes, exaustão física e emocional causada pelo autocuidado constante.
- O custo global do diabetes pode ultrapassar **US\$1 trilhão até 2030**.
- Pessoas com diabetes tipo 2 podem apresentar queda de 11% a 19% na produtividade comparado a colegas sem a condição.



Esses dados mostram que promover um ambiente de trabalho inclusivo não é apenas acolhedor, **é estratégico**.

IV. COMO EMPRESAS PODEM APOIAR DE MANEIRA ACOLHEDORA

1. Garantindo igualdade de oportunidades

Assegure que pessoas com diabetes tenham as mesmas chances de crescer, se desenvolver e ser reconhecidas, com base em habilidades e talento, e não na condição de saúde. Isso reforça a confiança e fortalece a cultura inclusiva.

2. Adaptando o ambiente de forma prática

- Criar espaços reservados para medir a glicose, aplicar insulina ou fazer refeições rápidas com conforto e privacidade. Também é importante ter um local adequado para armazenar a insulina com segurança e guardar alimentos saudáveis que exijam conservação, ajudando a manter horários e uma alimentação equilibrada.
- Permitir pausas flexíveis para cuidados de saúde quando necessário.
- Manter alimentos de resgate (suco, sachês de glicose, balas) em áreas comuns.
- Oferecer opções alimentares equilibradas no refeitório ou máquinas de snacks.



3. Promovendo educação e comunicação interna

- Realizar workshops regulares sobre saúde, bem-estar e diabetes.
- Compartilhar informativos via e-mail, grupos internos ou murais, especialmente em datas como o Dia Mundial do Diabetes.
- Usar cartazes e lembretes visuais para suporte contínuo e natural.

4. Estimulando o apoio entre colegas

Pequenas atitudes fazem grande diferença:

- Respeito quando alguém precisa cuidar da própria saúde.
- Evitar comentários como “você não pode comer nada assim” ou “talvez você esteja exagerando”.

- > Se perceber hipoglicemia, oferecer algo doce e chamar ajuda se necessário.
- > Valorizar sempre as competências profissionais.

5. Programas de saúde corporativa com retorno positivo

Investir em bem-estar traz resultados:

Para cada US\$ 1 investido em programas de saúde no trabalho, é possível obter um retorno de **US\$ 3 a US\$ 6** em redução de custos com saúde, absenteísmo e ganho de produtividade, de acordo com estimativas da Organização Mundial da Saúde ([OMS](#)).

V. COMO IDENTIFICAR SITUAÇÕES DE RISCO NO AMBIENTE DE TRABALHO

Hipoglicemia (*queda da glicose*):



- **Sintomas:** suor excessivo, tremores, palpitações, fome súbita, dor de cabeça, irritabilidade, dificuldade de concentração ou até perda de consciência.
- **Ação imediata:** oferecer algo doce (suco, sachê de glicose ou bala) e chamar ajuda se necessário.

Hiperglicemia (*aumento da glicose*):



- **Sintomas:** sede intensa, vontade frequente de urinar, cansaço, visão embaçada e dor de cabeça.
- **Ação:** permitir que o colaborador faça autocuidado e, se persistente, buscar atendimento médico.

Muitas alterações da glicose são silenciosas. O monitoramento regular é essencial para evitar complicações.

VI. GUIA RÁPIDO DE AÇÃO EM CASOS DE HIPOGLICEMIA OU HIPERGLICEMIA GRAVE

Mesmo com prevenção, episódios de descompensação podem ocorrer no ambiente de trabalho. Ter protocolos simples salva vidas.

Quem deve ser acionado:

RH, saúde ocupacional, brigada de primeiros socorros e, em casos graves, o SAMU (192).

Quais insumos manter à disposição:

suco de caixinha, sachês de glicose, balas, açúcar simples, kit de primeiros socorros.

Como comunicar de forma discreta:

- Evitar exposição pública.
- Usar uma linguagem acolhedora: “Posso te ajudar em algo?”

Checklist para murais internos:

- ✓ Reconheça sinais (suor, tremor, confusão mental).
- ✓ Ofereça imediatamente algo doce em hipoglicemia.
- ✓ Se houver perda de consciência, acione o SAMU.
- ✓ Em hiperglicemia grave, orientar atendimento médico.
- ✓ Respeite a privacidade do colaborador.

VII. DIREITOS E INCLUSÃO NO AMBIENTE CORPORATIVO

Colaboradores com diabetes têm direito a condições justas e inclusivas de trabalho.

Medidas importantes:

- Igualdade de oportunidades.
- Pausas para autocuidado.
- Espaços adequados para aplicação de insulina, sem estigma ou constrangimento.
- Combate ao preconceito com conscientização interna.



Segundo a OMS, políticas de saúde inclusivas reduzem absenteísmo e aumentam retenção de talentos.

VIII. MITOS E VERDADES SOBRE O DIABETES

Desmistificar informações incorretas é essencial. A seguir, alguns mitos comuns e a verdade, com base em conteúdo da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD):



❌ Mito: Pessoas com diabetes não podem comer frutas regionais (como açaí, pupunha, tucumã).

✅ Verdade: Não há frutas proibidas; podem ser consumidas com moderação, dentro de uma alimentação balanceada.
(diabetes.org.br)



❌ **Mito:** Produtos naturais ou fitoterápicos curam o diabetes.

✅ **Verdade:** Não existe tratamento natural aprovado que cure diabetes; alguns podem até ser tóxicos. Siga sempre as recomendações médicas. (diabetes.org.br)



❌ **Mito:** Quem tem diabetes não deve praticar atividade física.

✅ **Verdade:** Exercícios físicos ajudam no controle do diabetes. Na realidade, a prática regular, orientada por profissionais, contribui para o controle da glicemia, saúde cardiovascular e bem-estar geral. (OMS)



❌ **Mito:** Só o diabetes tipo 1 merece atenção.

✅ **Verdade:** O diabetes tipo 2 não é uma forma leve da doença. Tanto o diabetes tipo 1 quanto o tipo 2 podem levar a complicações e exigem cuidado contínuo, pois ambos podem causar problemas renais, cardíacos e visuais. (<https://idf.org>)



❌ **Mito:** Quem usa insulina tem diabetes mais grave.

✅ **Verdade:** O uso de insulina não indica gravidade, mas necessidade. No tipo 1, é essencial desde o início; no tipo 2, pode ser temporário ou definitivo, dependendo do caso. (SBD)



❌ **Mito:** Apenas pessoas com sobrepeso ou obesidade desenvolvem a condição.

✅ **Verdade:** Pessoas magras também podem ter diabetes. A predisposição genética, idade e outros fatores de risco também podem levar ao diagnóstico. (<https://idf.org/>)



❌ **Mito:** Diabetes é causado apenas pelo consumo excessivo de açúcar.

✅ **Verdade:** A doença é multifatorial. O açúcar em excesso pode favorecer o ganho de peso, mas genética, estilo de vida e fatores hormonais também têm papel importante. ([SBD](#))



❌ **Mito:** Quem tem diabetes está proibido de ingerir bebidas alcoólicas.

✅ **Verdade:** O consumo moderado de álcool pode ser permitido em alguns casos. Cada caso deve ser avaliado pelo médico, já que o álcool pode alterar a glicemia e interagir com medicamentos. ([OMS](#))

O consumo de álcool, em qualquer dose, é considerado tóxico para qualquer indivíduo, independentemente da presença ou não do diabetes.



❌ **Mito:** Somente idosos podem ter diabetes tipo 2.

✅ **Verdade:** O número de jovens e até crianças com a condição vem aumentando, especialmente devido à obesidade infantil e ao sedentarismo, embora a prevalência do diabetes aumente com a idade. (https://idf.org)



Mito: Pessoas com diabetes não podem comer frutas regionais (como açaí, pupunha, tucumã).

Verdade: Não há frutas proibidas; podem ser consumidas com moderação, dentro de uma alimentação balanceada. (diabetes.org.br)



Mito: Quem tem diabetes não pode comer massas, pães ou arroz.

Verdade: Pessoas com diabetes podem consumir carboidratos, desde que em quantidades adequadas e dentro de um plano alimentar equilibrado. O importante é a qualidade dos alimentos e o controle das porções. ([SBD](#))



Mito: Nada pode ser feito para evitar o diabetes.

Verdade: O diabetes pode ser prevenido em grande parte dos casos de tipo 2. Mudanças no estilo de vida como alimentação saudável, prática de exercícios e controle do peso podem reduzir em até 58% o risco de desenvolver diabetes tipo 2. ([IDF](#))



Mito: Quem tem diabetes precisa sempre usar medicamentos.

Verdade: Em alguns casos de diabetes tipo 2, mudanças no estilo de vida podem ser suficientes no início para manter a glicemia controlada, embora muitos precisem de medicamentos ao longo da vida. O acompanhamento médico é fundamental. ([ADA](#))



❌ **Mito:** O diabetes é uma doença simples, basta “cuidar do açúcar no sangue”.

✅ **Verdade:** Diabetes pode causar complicações sérias se não for controlado. A condição pode afetar coração, rins, olhos e nervos, exigindo acompanhamento contínuo para evitar complicações. ([OMS](#))



❌ **Mito:** Pessoas com diabetes não podem ter uma vida longa e saudável.

✅ **Verdade:** Com tratamento adequado, acompanhamento médico e autocuidado, é possível viver plenamente e com boa qualidade de vida. ([IDF](#))



❌ **Mito:** Só preciso medir a glicemia quando não estou me sentindo bem.

✅ **Verdade:** O monitoramento da glicemia é essencial. Muitas alterações da glicose são silenciosas. A monitorização regular ajuda no controle e na prevenção de complicações. ([SBD](#))



❌ **Mito:** Diabetes é contagioso.

✅ **Verdade:** O diabetes **não é transmissível**. É uma condição metabólica, com fatores genéticos e ambientais, mas não pode ser passado de uma pessoa para outra. ([WHO](#))



❌ **Mito:** Pessoas com diabetes não podem comer frutas regionais (como açaí, pupunha, tucumã).

✅ **Verdade:** Não há frutas proibidas; podem ser consumidas com moderação, dentro de uma alimentação balanceada. (diabetes.org.br)



❌ **Mito:** Pessoas com diabetes não podem ingerir laticínios.

✅ **Verdade:** Leite e derivados podem fazer parte da alimentação equilibrada, desde que escolhidas versões com baixo teor de gordura e consumidas em porções adequadas. ([SBD](#))



❌ **Mito:** O impacto do diabetes é apenas físico.

✅ **Verdade:** O diabetes pode afetar a saúde mental. O manejo contínuo da condição pode gerar ansiedade, estresse e depressão. Por isso, é fundamental incluir o cuidado com a saúde mental no tratamento. ([IDF](#))





❌ **Mito:** Apenas quem tem sintomas precisa fazer exames de diabetes.

✅ **Verdade:** Muitas pessoas com diabetes tipo 2 não apresentam sintomas no início. O rastreamento é essencial, principalmente em indivíduos com fatores de risco. ([WHO](#))

IX. COMUNICAÇÃO RESPEITOSA: O QUE EVITAR DIZER A PESSOAS COM DIABETES

A linguagem tem grande impacto no bem-estar das pessoas com diabetes. Comentários mal colocados, mesmo sem intenção de ofensa, podem reforçar estigmas e constrangimentos.

Comentários comuns (e desnecessários) no ambiente de trabalho:

- “Você não pode comer isso, né?”
- “Nossa, mas você não parece doente.”
- “É só cortar o açúcar que melhora.”
- “Talvez você esteja exagerando nos cuidados.”



Como substituir por falas respeitosas e acolhedoras:

Ao invés de: “Você não pode comer doce.”

↳ **Diga:** “Você gostaria que eu guardasse essa sobremesa para você?”

Ao invés de: “Nossa, que exagero medir glicemia toda hora.”

↳ **Diga:** “Se precisar de um espaço tranquilo, posso te ajudar a encontrar.”

Ao invés de: “Mas diabetes não é tudo igual?”

↳ **Diga:** “Se quiser compartilhar como funciona para você, posso aprender mais.”

Ao invés de: “Você não devia trabalhar tanto.”

↳ **Diga:** “Se precisar de apoio, conte comigo.”

X. BEM-ESTAR, SAÚDE MENTAL E DIABETES NO TRABALHO

A IDF aponta que o diabetes impacta fortemente a saúde mental.

Práticas recomendadas:

- Apoio psicológico via convênios ou programas internos.
- Incentivo a pausas ativas, relaxamento e atividades físicas.
- Criação de uma cultura de acolhimento para quem busca ajuda.



XI. RECURSOS TECNOLÓGICOS PARA O AUTOCUIDADO

Existem diversos aplicativos e recursos tecnológicos para monitoramento da glicemia e apoio ao controle do diabetes. O ideal é que o paciente converse com seu médico para identificar quais ferramentas são mais adequadas ao seu caso.



XII. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO AMBIENTE DE TRABALHO

A alimentação é um dos pilares do cuidado com o diabetes, e o ambiente corporativo pode facilitar, ou dificultar, esse processo.

Orientações para refeitórios corporativos

- Incluir opções balanceadas que priorizem legumes, verduras, proteínas magras e grãos integrais.
- Reduzir a oferta de frituras e sobremesas açucaradas.
- Disponibilizar frutas frescas todos os dias.
- Garantir variedade, para que colaboradores com diferentes necessidades tenham escolhas adequadas.



Alternativas práticas de lanches e snacks

- Barras de cereais integrais com baixo teor de açúcar.
- Oleaginosas (castanhas, amêndoas, nozes).
- Iogurte natural ou sem adição de açúcar.
- Frutas secas em pequenas porções.
- Torradas integrais ou biscoitos sem açúcar.

Esses alimentos, além de saudáveis, são práticos e ajudam colaboradores com diabetes a manter a glicemia estável durante a jornada.

Rotulagem clara e opções “zero açúcar”

Nas máquinas de vending ou lanchonetes internas, a empresa pode adotar medidas simples, como:

- Incluir produtos “zero açúcar” e com informações nutricionais visíveis.
- Destacar em cores diferentes os produtos com baixo teor de açúcar ou carboidratos.
- Treinar os fornecedores para oferecer opções adequadas para pessoas com diabetes.



XIII. CONCLUSÃO

O diabetes não limita talentos, mas a falta de apoio pode. Criar um ambiente acolhedor envolve adaptações simples, comunicação empática e respeito mútuo.

Esses elementos transformam a vida dos colaboradores e fortalecem a empresa.

“Com os sistemas certos, os desafios se tornam parte de uma jornada significativa.”

– Anum, convivendo com diabetes tipo 1 desde 1996



DIABETES

**RESPEITO NO
TRABALHO,**

BEM-ESTAR QUE PREVALECE.

DIABETES
**RESPEITO NO
TRABALHO,**
BEM-ESTAR QUE PREVALECE.



[SBD.Diabetes](https://www.facebook.com/SBD.Diabetes)



[socbrasdiabetes](https://www.youtube.com/socbrasdiabetes)



[@diabetessbd](https://www.instagram.com/diabetessbd)



novembrodiabetesazul.com.br

Rua Afonso Braz, 579, Salas 72/74 Vila Nova Conceição,
CEP: 04511-011 | São Paulo - SP

