

# QUANDO O DIABETES *toca o coração*

Um retrato dos hábitos e do conhecimento dos brasileiros – com e sem diabetes tipo 2 – sobre o elo entre a doença e os problemas cardiovasculares



# Falta de informação mata! *E mata do coração*

**O dado é duro e triste:** uma em cada duas pessoas com diabetes que perde a vida morre por causa das doenças cardiovasculares. Esse número pode até soar trivial no círculo de especialistas, mas, para a população brasileira em geral, falamos de um elo que ainda precisa ser descortinado. Mesmo pessoas com o diagnóstico de diabetes tipo 2 ainda não reconhecem a estreita conexão entre o descontrole dos níveis de glicose (e o pacote que costuma vir atrelado a ele) e o maior risco de infarto, AVC e insuficiência cardíaca. Eis, permitam-nos adiantar, um dos principais achados da pesquisa inédita que apresentaremos neste material exclusivo. O estudo, desenvolvido pela revista SAÚDE e pela área de Inteligência de Mercado do Grupo Abril, com a curadoria do Endodebate e o apoio da Novo Nordisk, mapeou, via questionários respondidos online entre maio e junho de 2019, o que pensam e como se comportam 1 439 brasileiros de todas as regiões do país, sendo 611 pessoas com diabetes tipo 2 (a maioria com cinco ou mais anos de diagnóstico). Entender a cabeça do cidadão é simplesmente crucial para planejar ações individuais e coletivas que resultem em mais qualidade e expectativa de vida. No século dos dados, eles já se revelam ferramentas preciosas para traçarmos condutas em consultório e campanhas dirigidas à população.

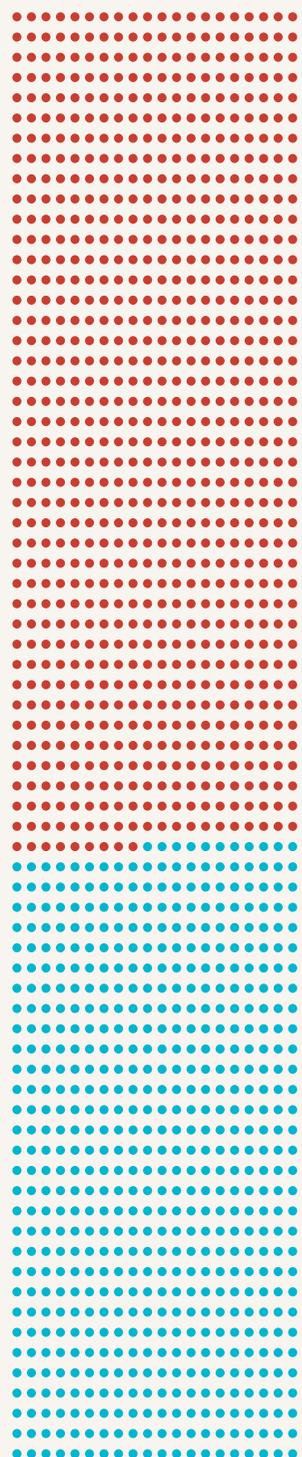
Os resultados da pesquisa **Quando o Diabetes Toca o Coração** permitem pintar um quadro geral e captar detalhes importantes sobre a percepção e o comportamento dos brasileiros frente a fatores de risco, bons e maus hábitos, realização de consultas e exames e adesão ao tratamento. Além disso, nos ajudam a vislumbrar como os médicos vêm orientando seus pacientes a respeito da interação entre diabetes tipo 2 e problemas cardiovasculares. Temos muito o que fazer para conscientizar as pessoas com diabetes ou que estão correndo o risco de englobar os 12,5 milhões de cidadãos com a doença em nosso país. O desafio começa levando informação clara e de qualidade – no consultório, na mídia, nas ruas e na internet – a esses brasileiros. E termina com essa informação induzindo mudanças de comportamento e a adoção de um estilo de vida saudável e de um tratamento eficaz. É um trabalho que depende do envolvimento de profissionais e gestores de saúde, entidades civis, governo, jornalistas, entre outros atores. Que essa pesquisa contribua para pavimentar um caminho em busca de uma sociedade menos refém de números tão angustiantes.

**Diogo Sponchiato**  
REVISTA SAÚDE

**Carlos Eduardo Barra Couri**  
ENDODEBATE

# Quem são os entrevistados

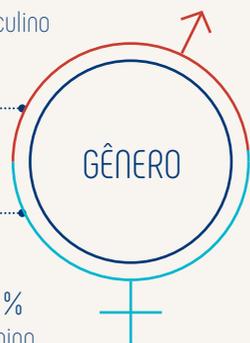
1439 brasileiros



828  
Sem diabetes

48%  
masculino

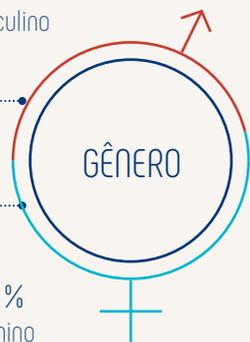
52%  
feminino



611  
Com diabetes tipo 2

46%  
masculino

54%  
feminino



## Renda familiar mensal:

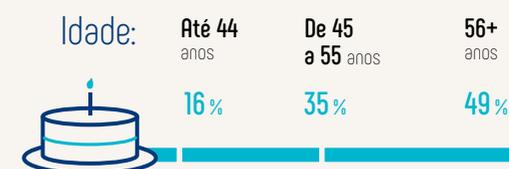
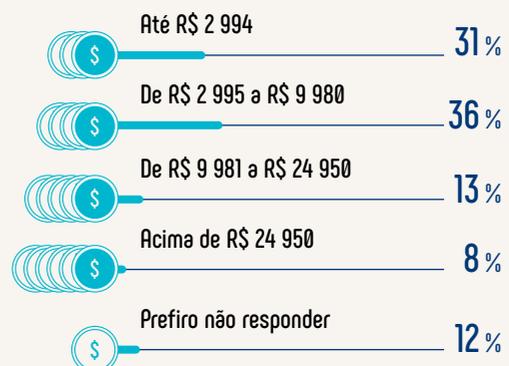


Base 828 / 611

## Grau de escolaridade:



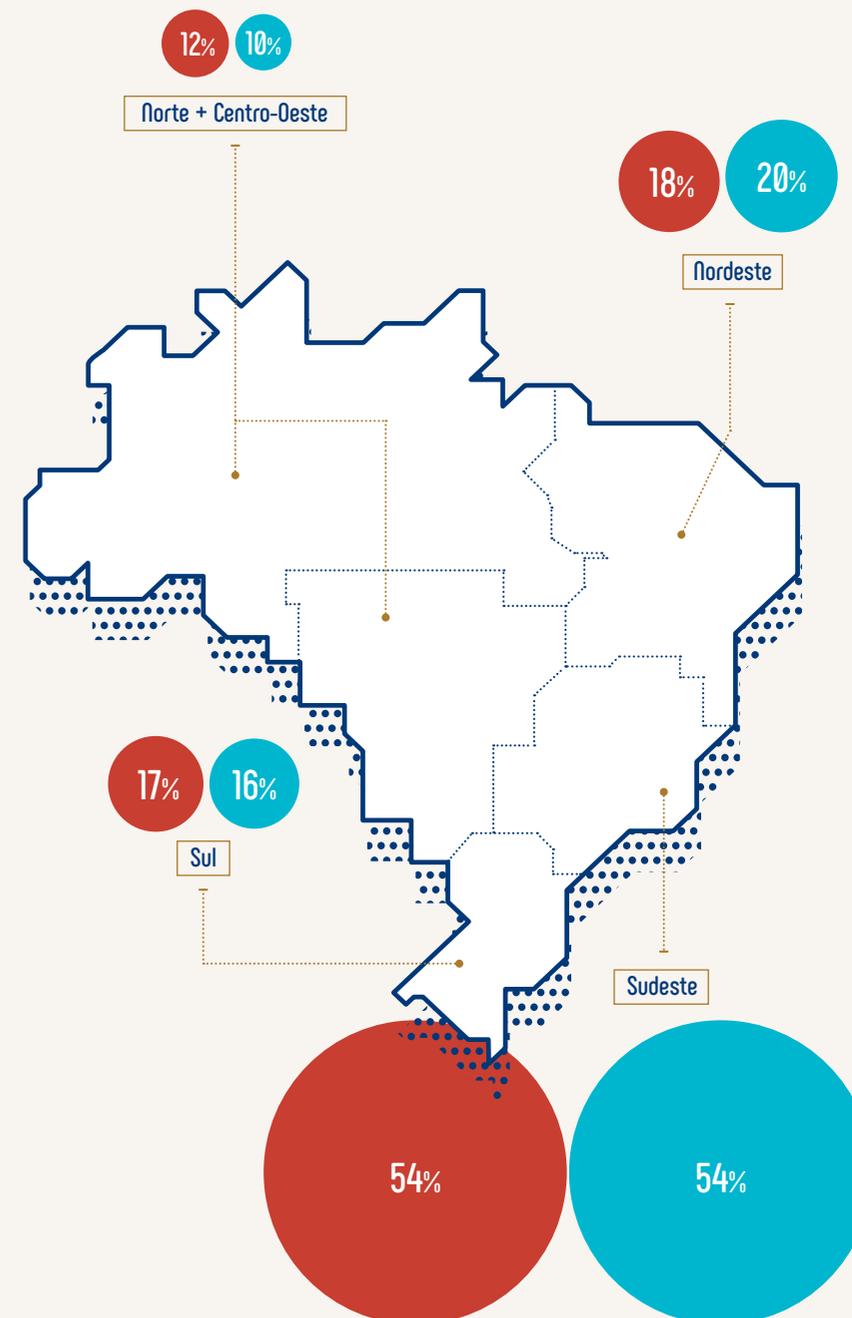
## Renda familiar mensal:



## Grau de escolaridade:



## Região do país em que vive:

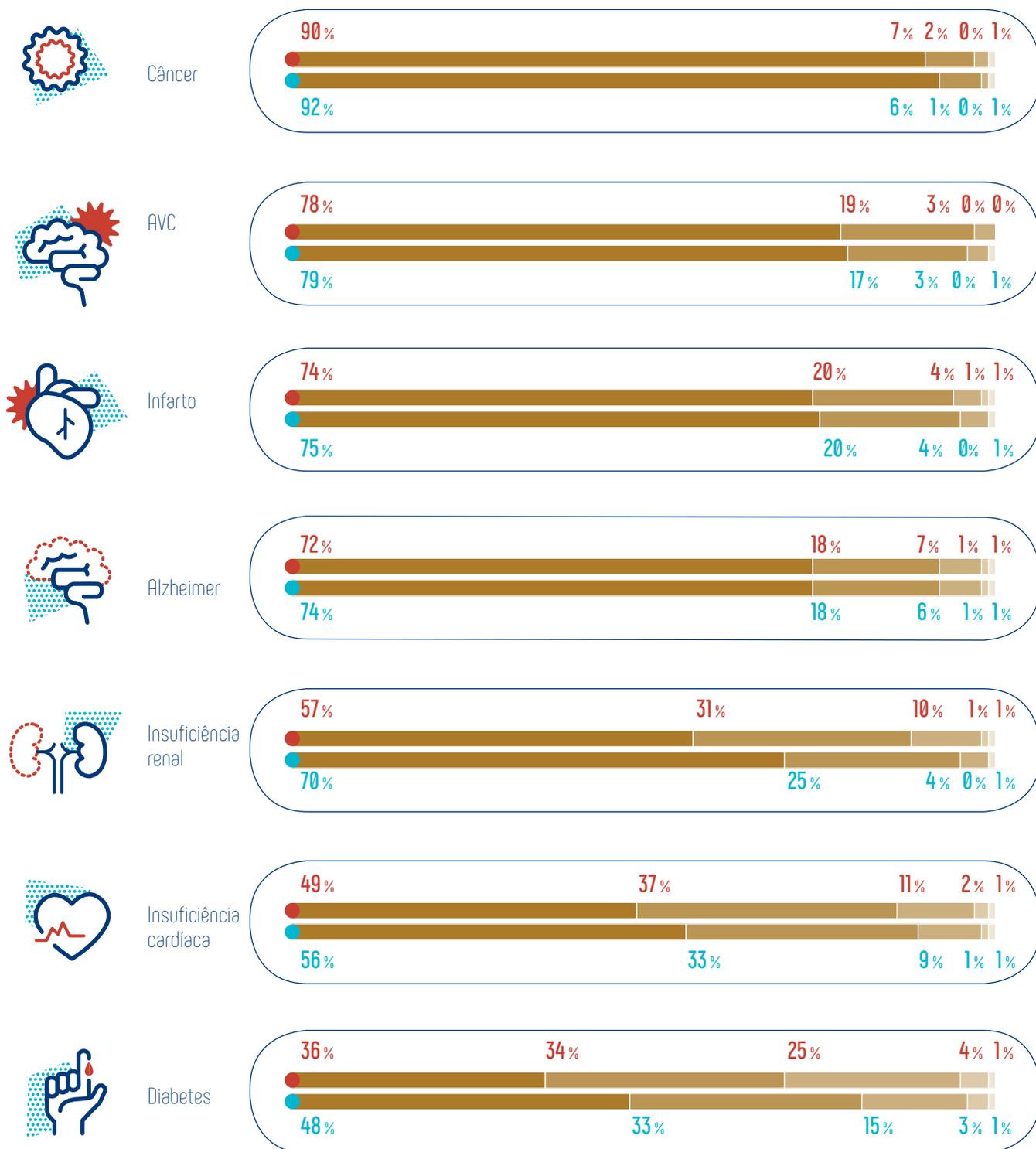


Base ● 828 / ● 611

# 1

Numa escala de 0 a 5, quanto você considera graves as doenças abaixo?

Muito grave ● 5 ● 4 ● 3 ● 2 ● 1 Nada grave



# 2

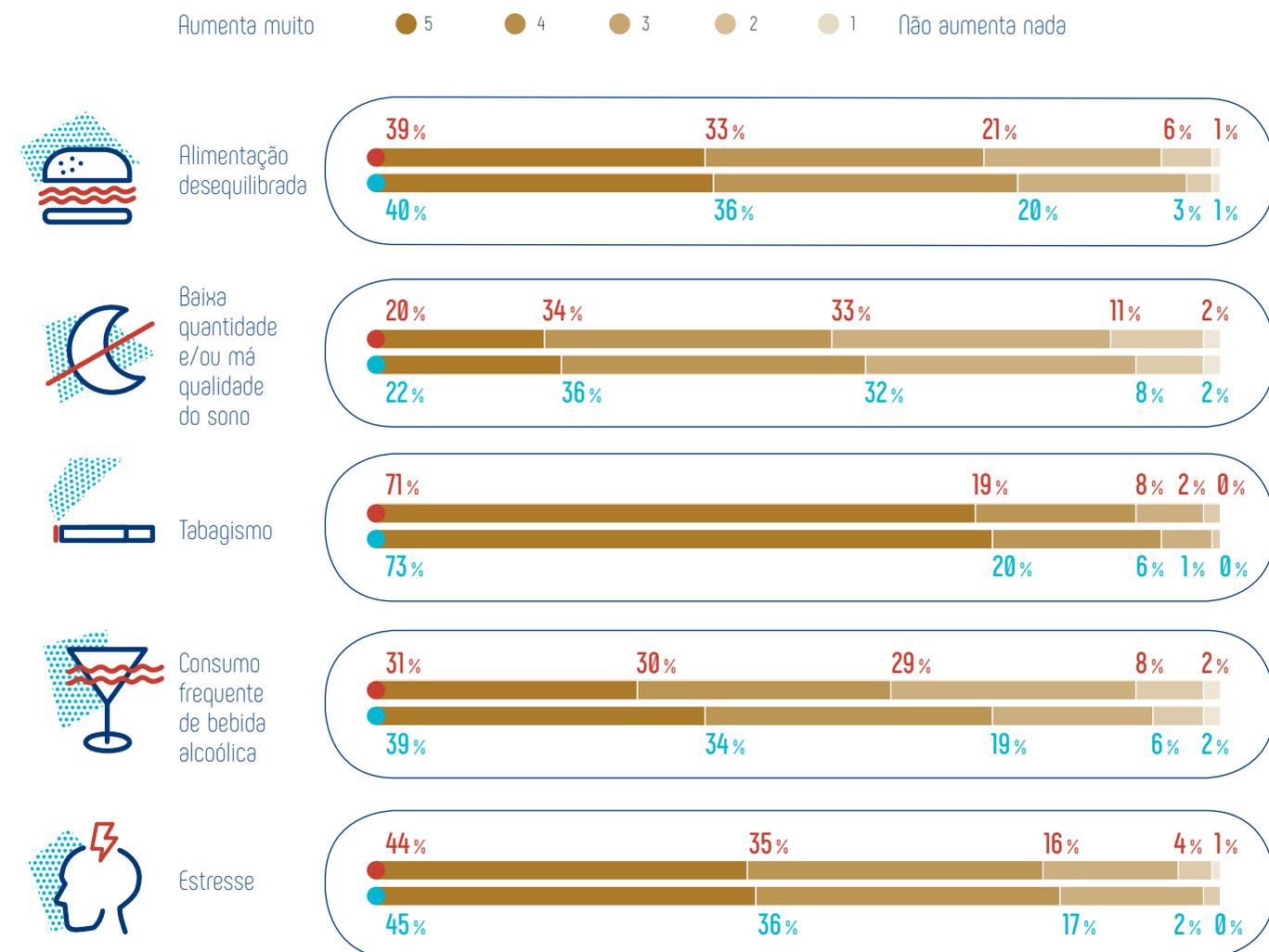
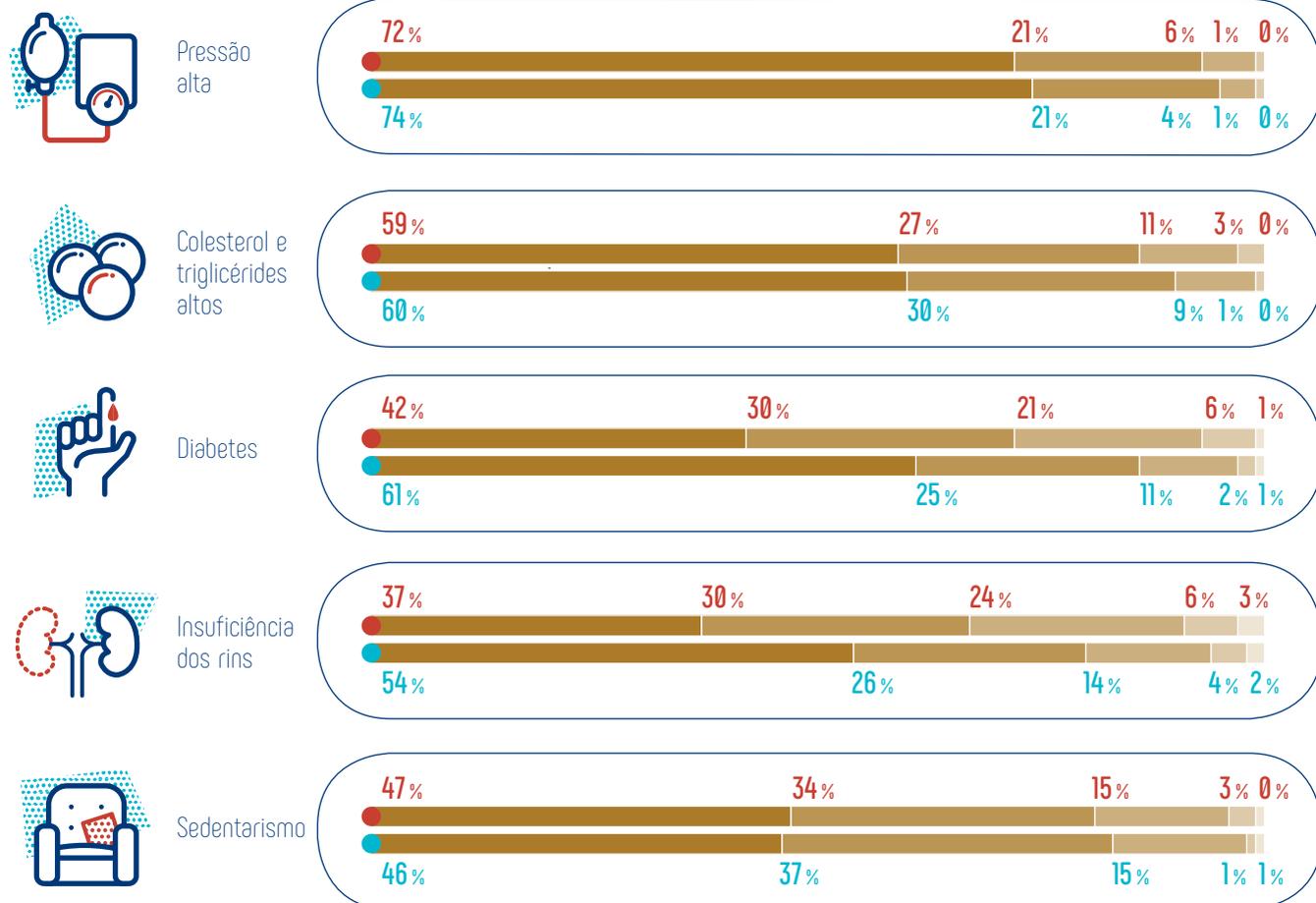
Qual é a primeira palavra que lhe vem à cabeça quando pensa em problemas do coração?



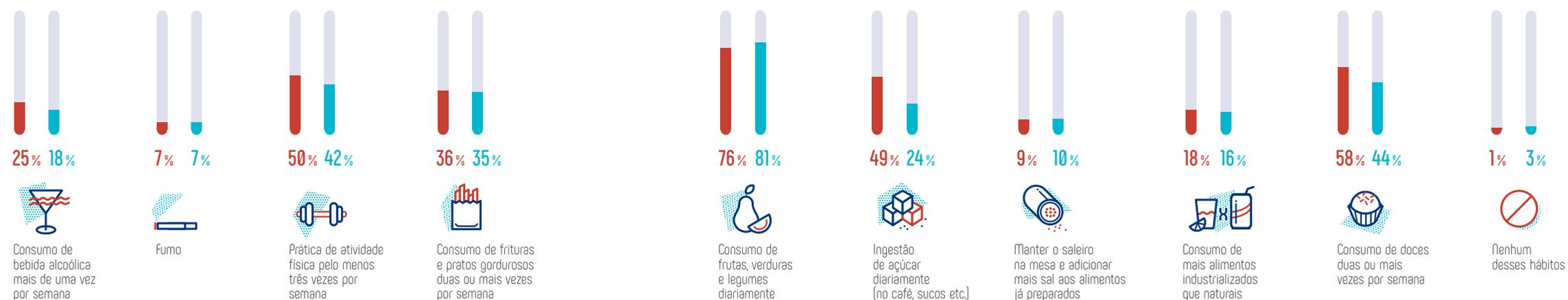
O gráfico de palavras deixa claro que a maioria das pessoas não pensa em diabetes como fator intimamente relacionado às doenças cardiovasculares. Menos de dez entrevistados, em um universo de mais de 1,4 mil brasileiros, mencionam a condição espontaneamente em uma questão de campo aberto

Base ● 828 / ● 611

### 3 Quanto você acredita que os fatores abaixo aumentam o risco de doenças cardiovasculares?

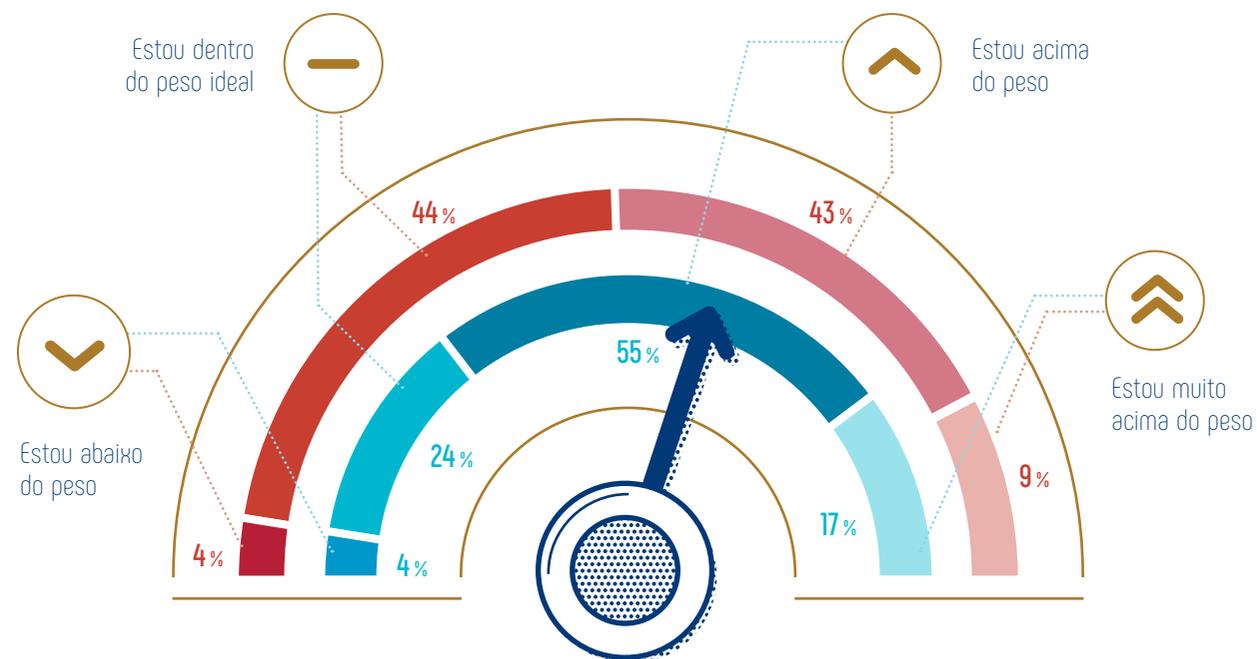


### 4 Quais dos hábitos a seguir fazem parte da sua rotina? (mais de uma opção podia ser marcada)



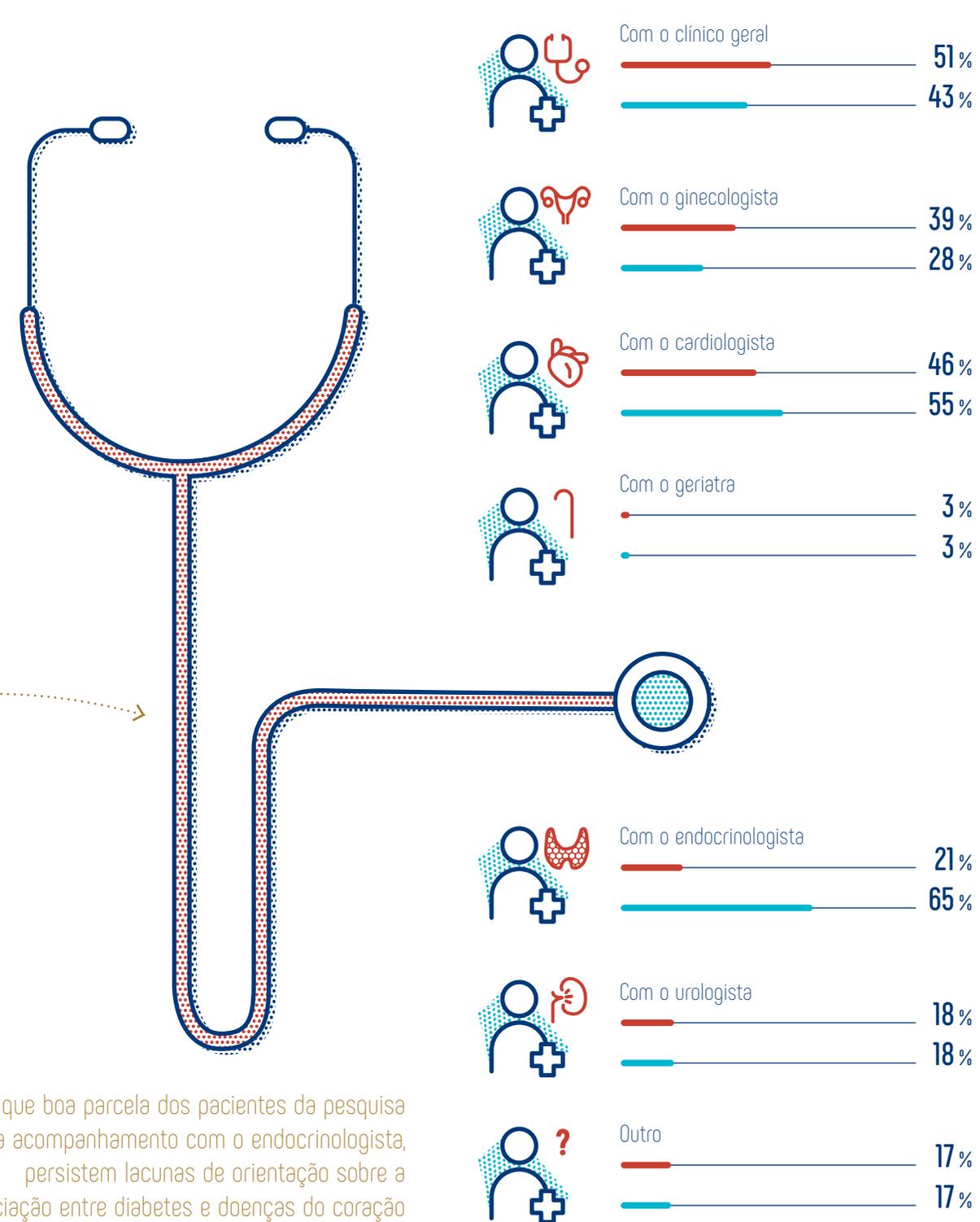
Base ● 828 / ● 611

**5** A respeito do seu peso, você diria que:

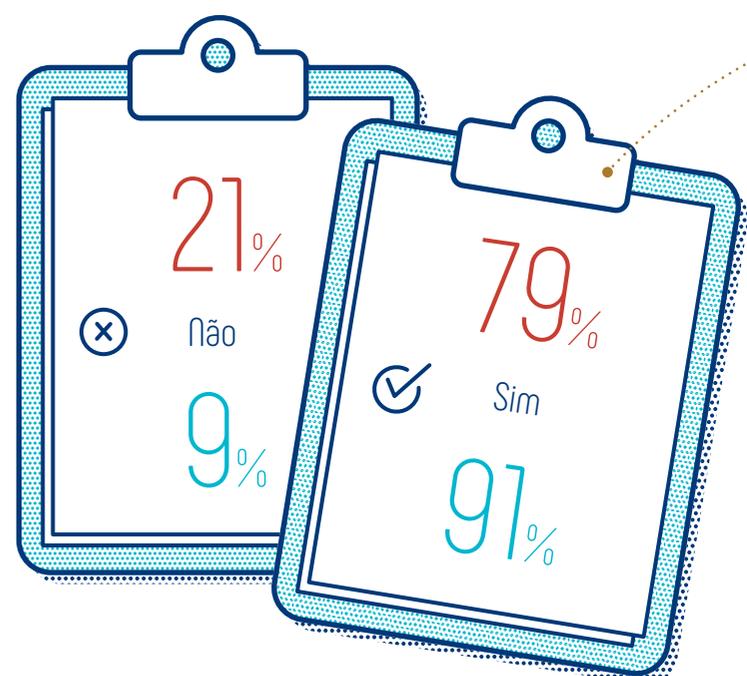


Base ● 651 / ● 555 (apenas quem faz consultas de rotina)

**7** Com quem você faz as consultas de rotina para verificar seu estado de saúde geral? (mais de uma opção podia ser marcada)



**6** Você costuma fazer consultas de rotina (pelo menos uma vez ao ano) para verificar seu estado de saúde geral e possíveis problemas, como colesterol alto, hipertensão e diabetes?

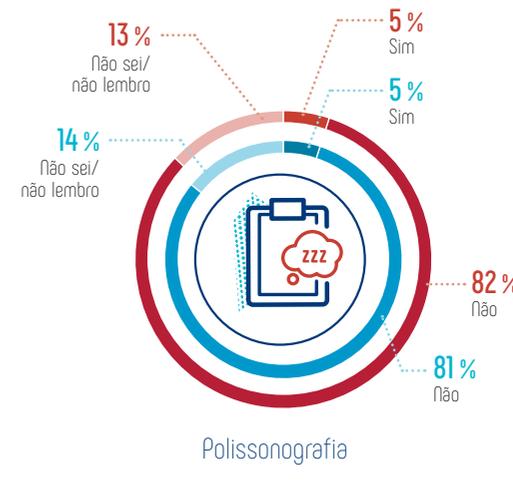
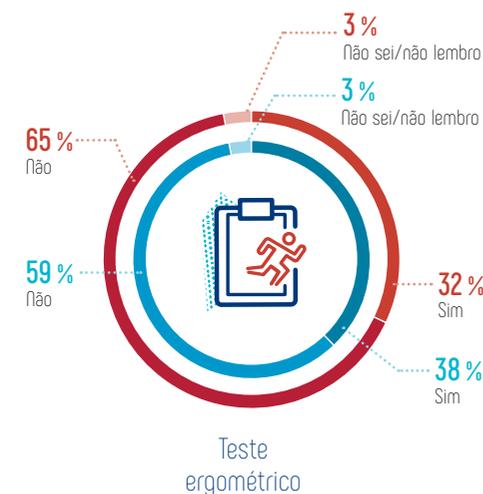
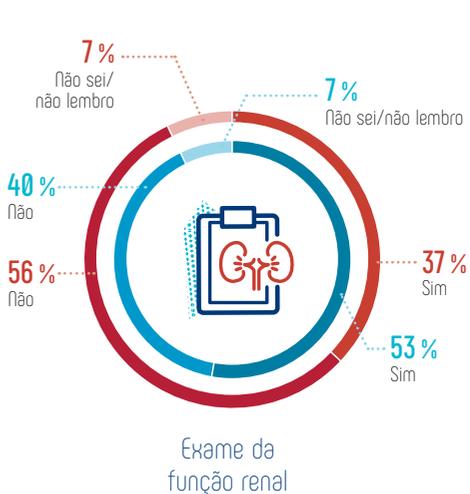
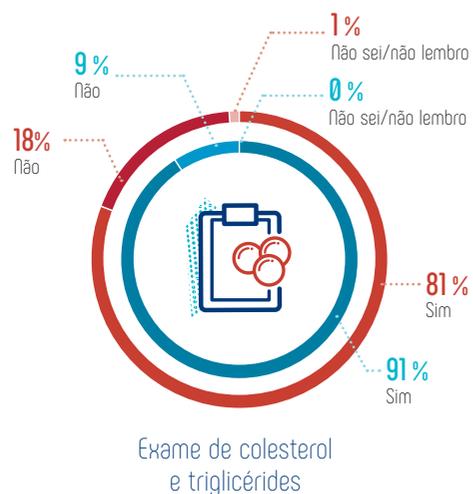
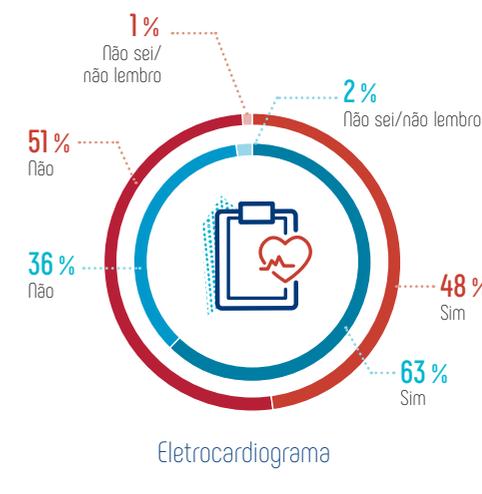
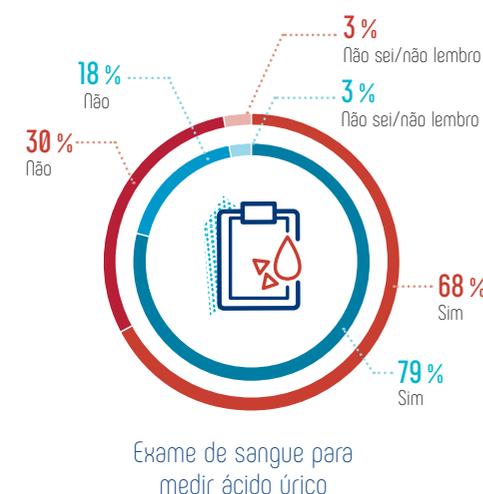
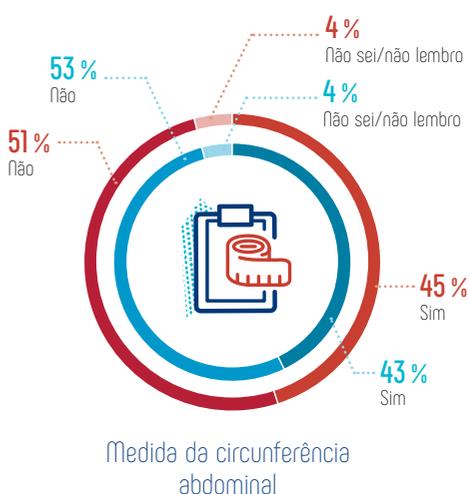
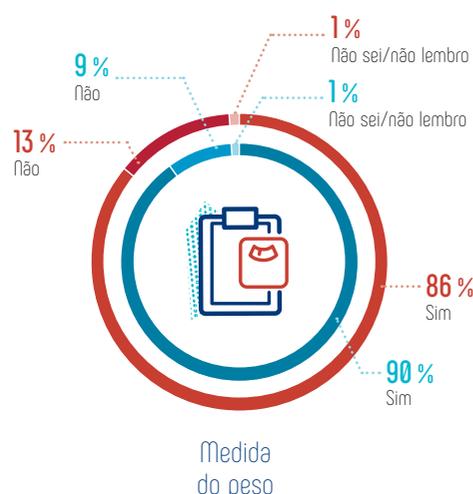
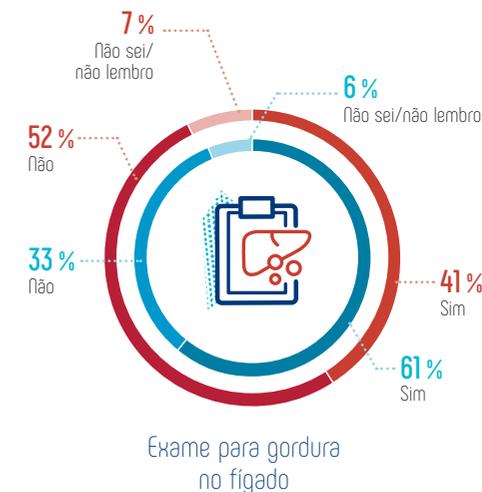
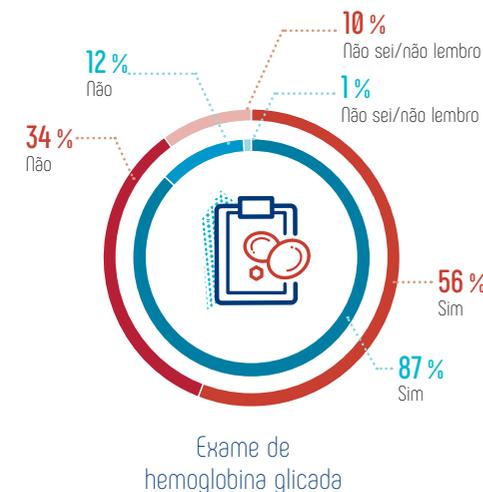
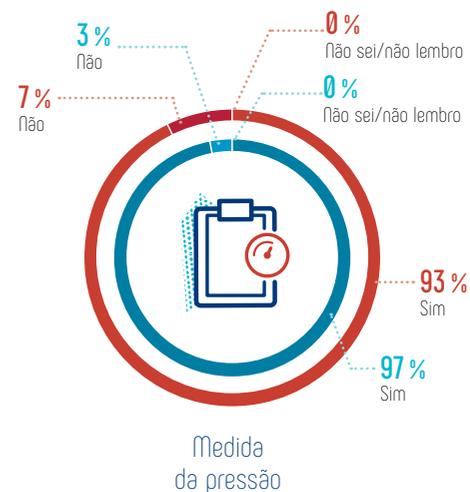


Ainda que boa parcela dos pacientes da pesquisa tenha acompanhamento com o endocrinologista, persistem lacunas de orientação sobre a associação entre diabetes e doenças do coração

Base ● 828 / ● 611

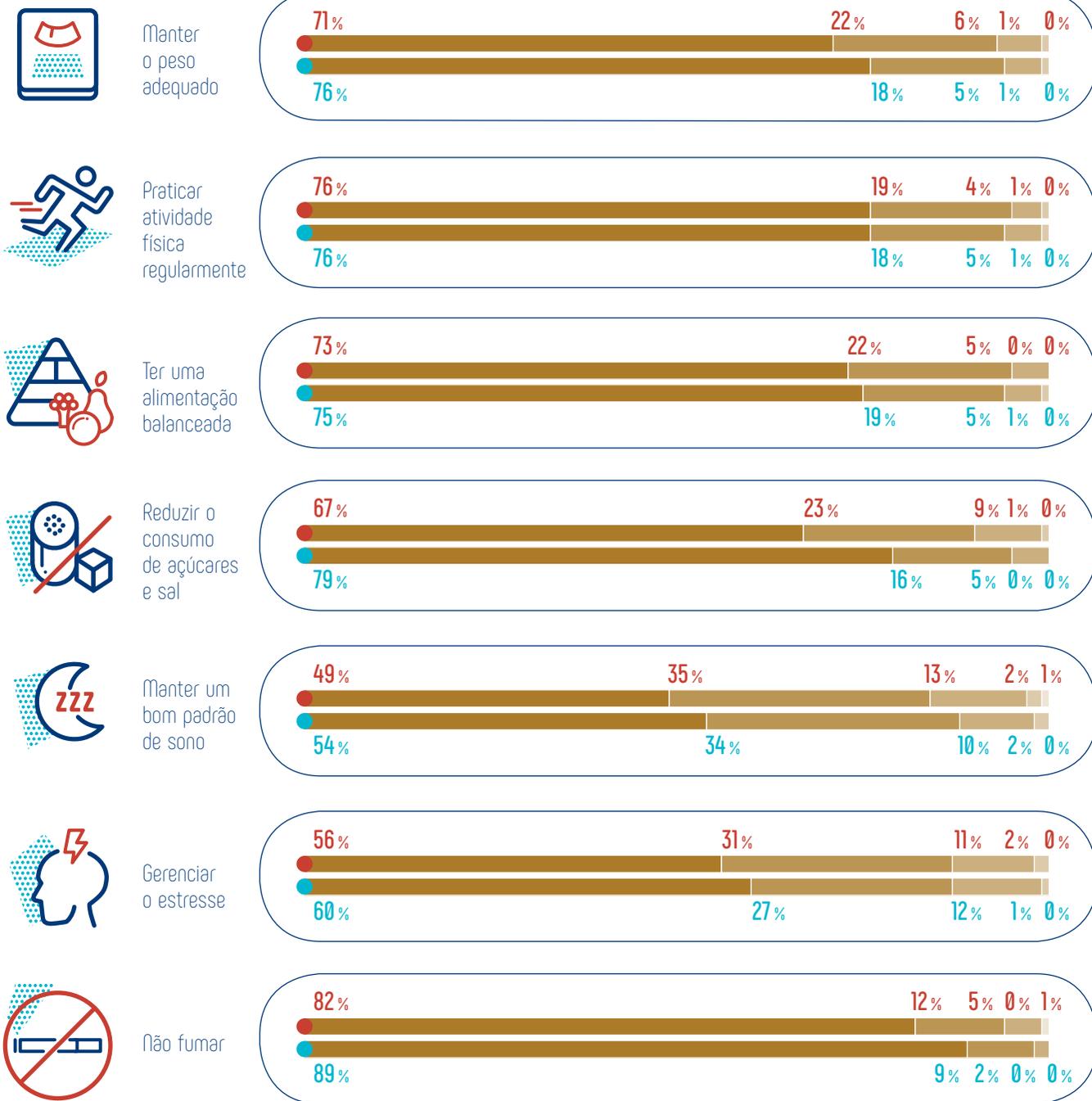
# 8

## Quais exames você fez nos últimos 12 meses?



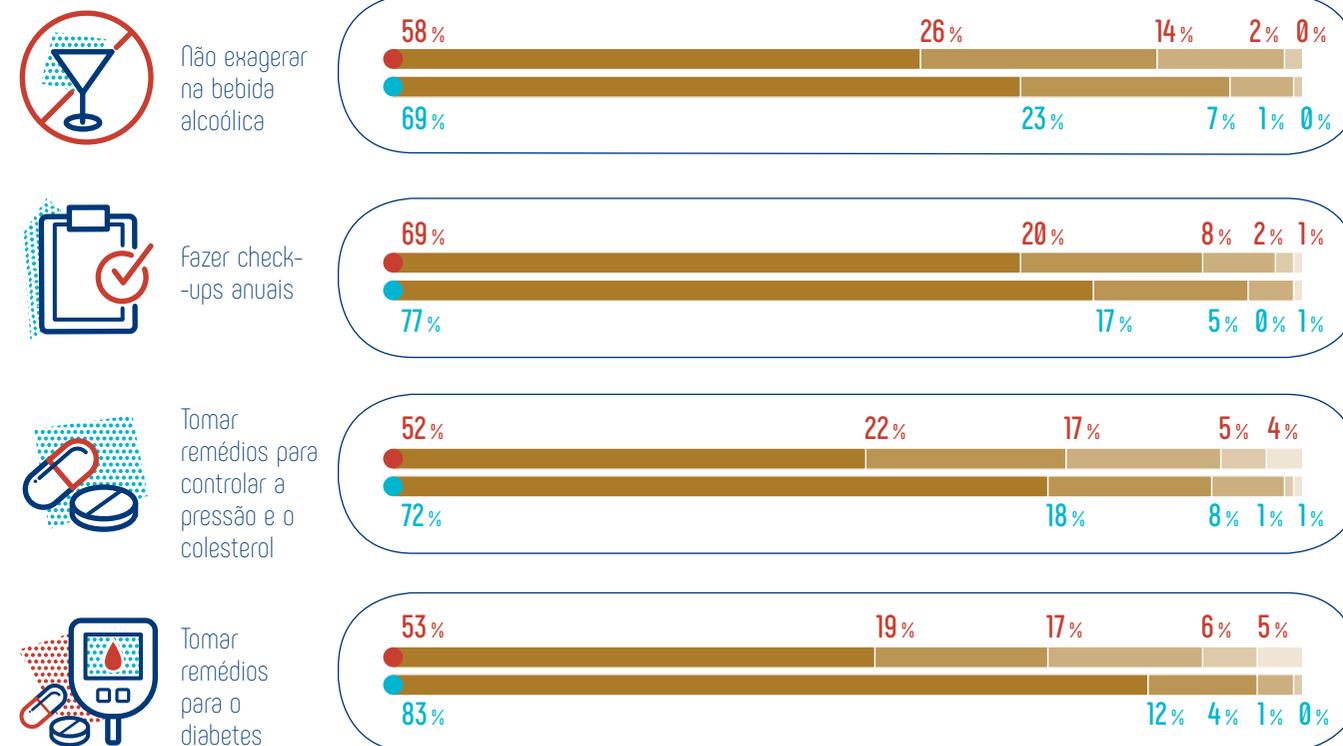
Base ● 828 / ● 611

## 9 Na sua opinião, quão importantes são os hábitos a seguir pensando na prevenção de problemas do coração?

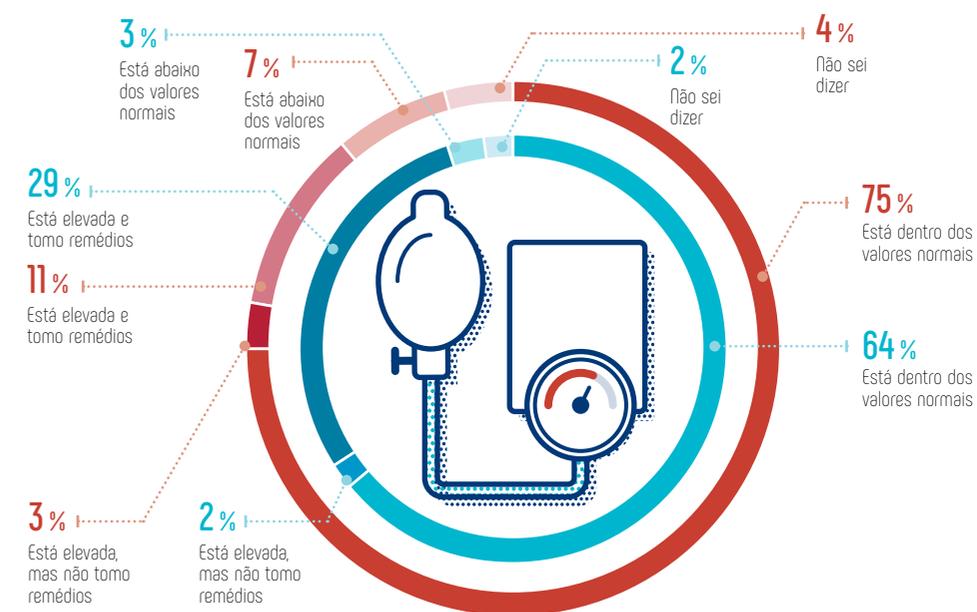


De modo geral, observa-se um conhecimento adequado de hábitos relacionados à redução de risco de doenças como diabetes e problemas cardiovasculares. A dificuldade é, com frequência, adotá-los no dia a dia

Muito importante ● 5 ● 4 ● 3 ● 2 ● 1 Nada importante

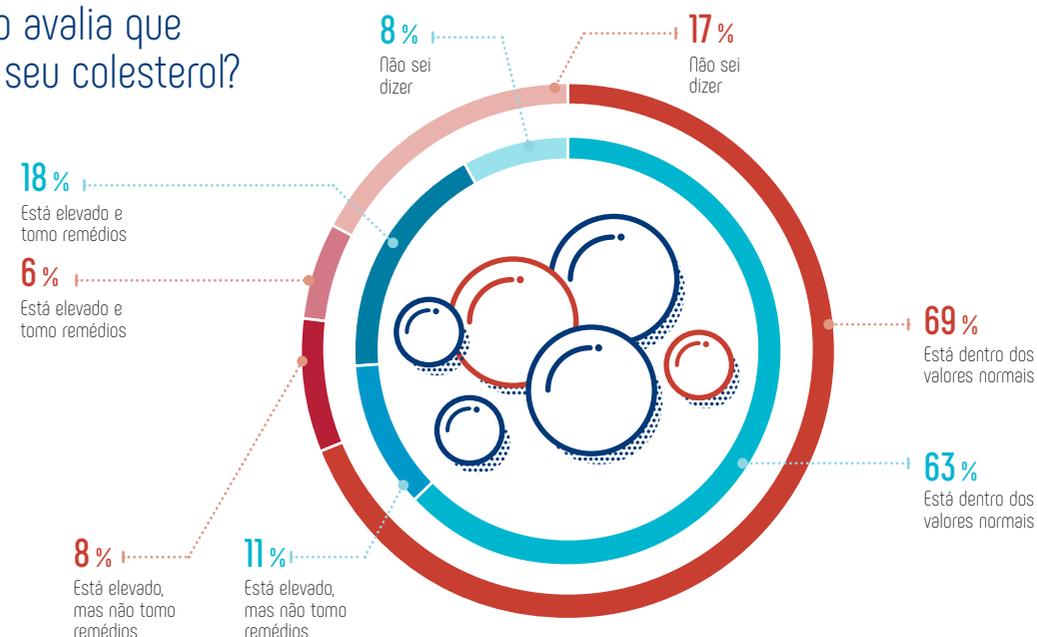


## 10 Como avalia que está sua pressão arterial?

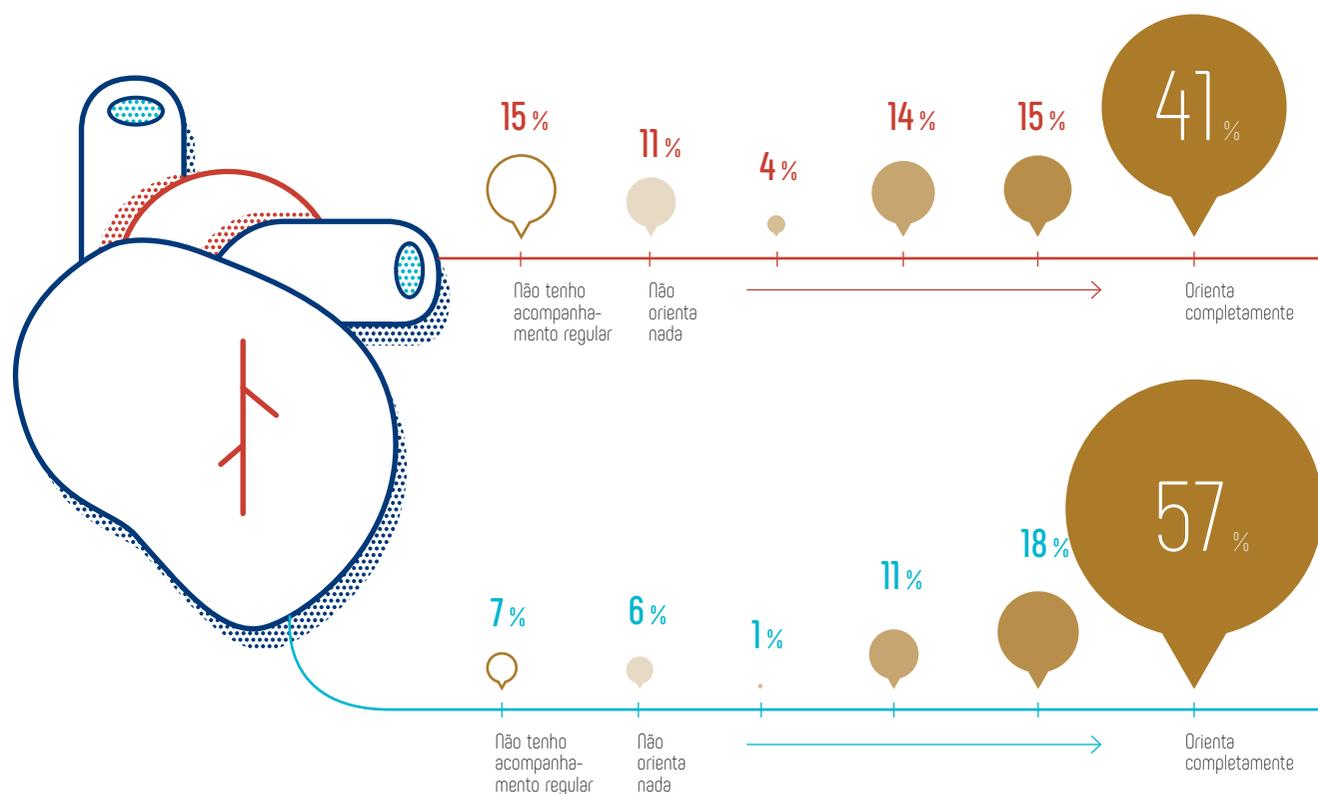


Base 828 / 611

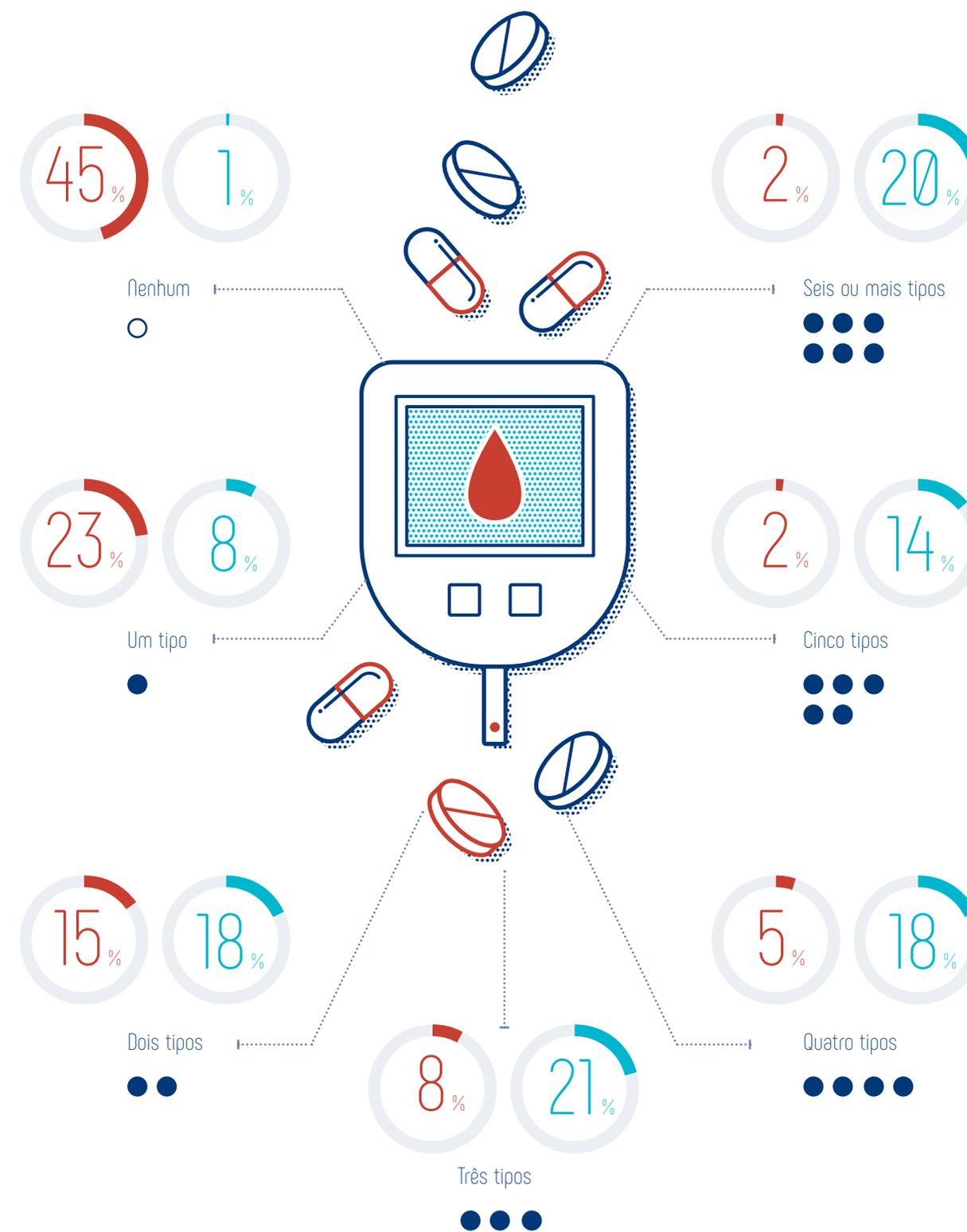
### 11 Como avalia que está seu colesterol?



### 12 Quanto o médico que o acompanha regularmente fala e orienta sobre prevenir e tratar problemas ligados ao coração?

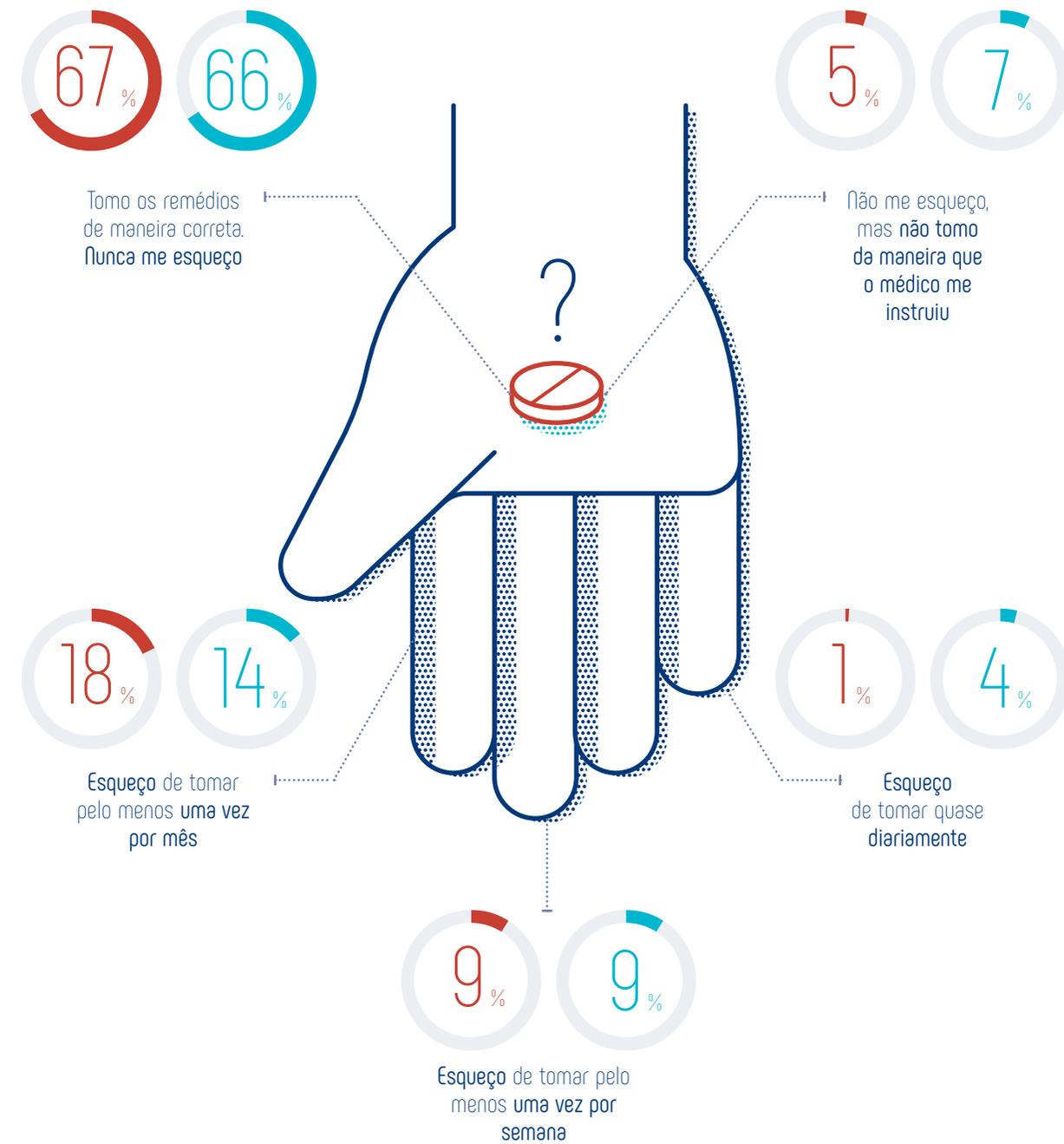


### 13 Quantos tipos diferentes de medicamento de uso regular você toma por dia?



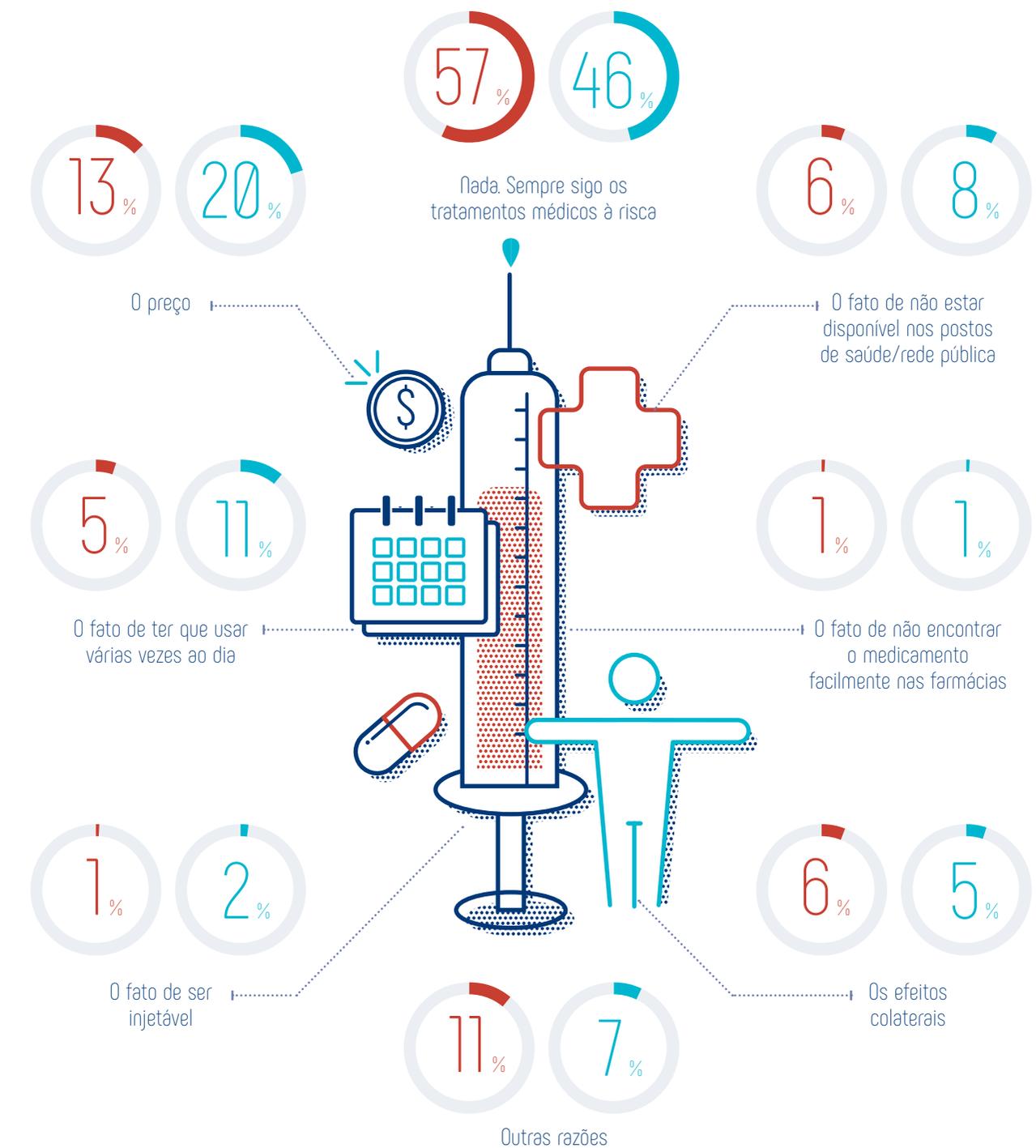
Base ● 454 / ● 607 (dentre os que tomam remédios apenas)

### 14 Pensando no uso dos remédios, qual alternativa melhor descreve a sua rotina?



Base ● 651 / ● 655

### 15 O que mais dificulta para que você siga um tratamento médico à risca?

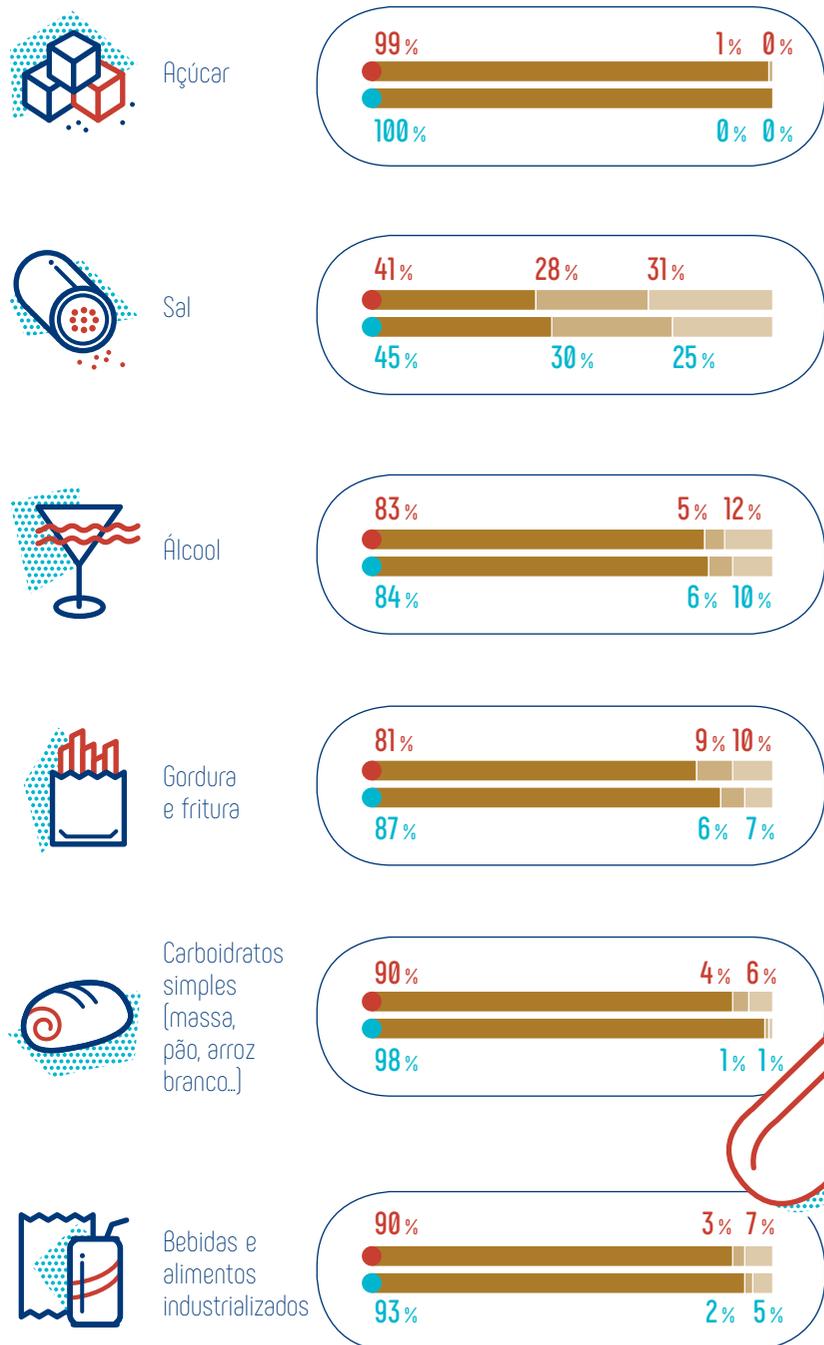


A polifarmácia é altamente presente nos entrevistados com diabetes tipo 2 e mais de 30% deles admitem não seguir à risca a prescrição de uso dos medicamentos

Base ● 828 / ● 611

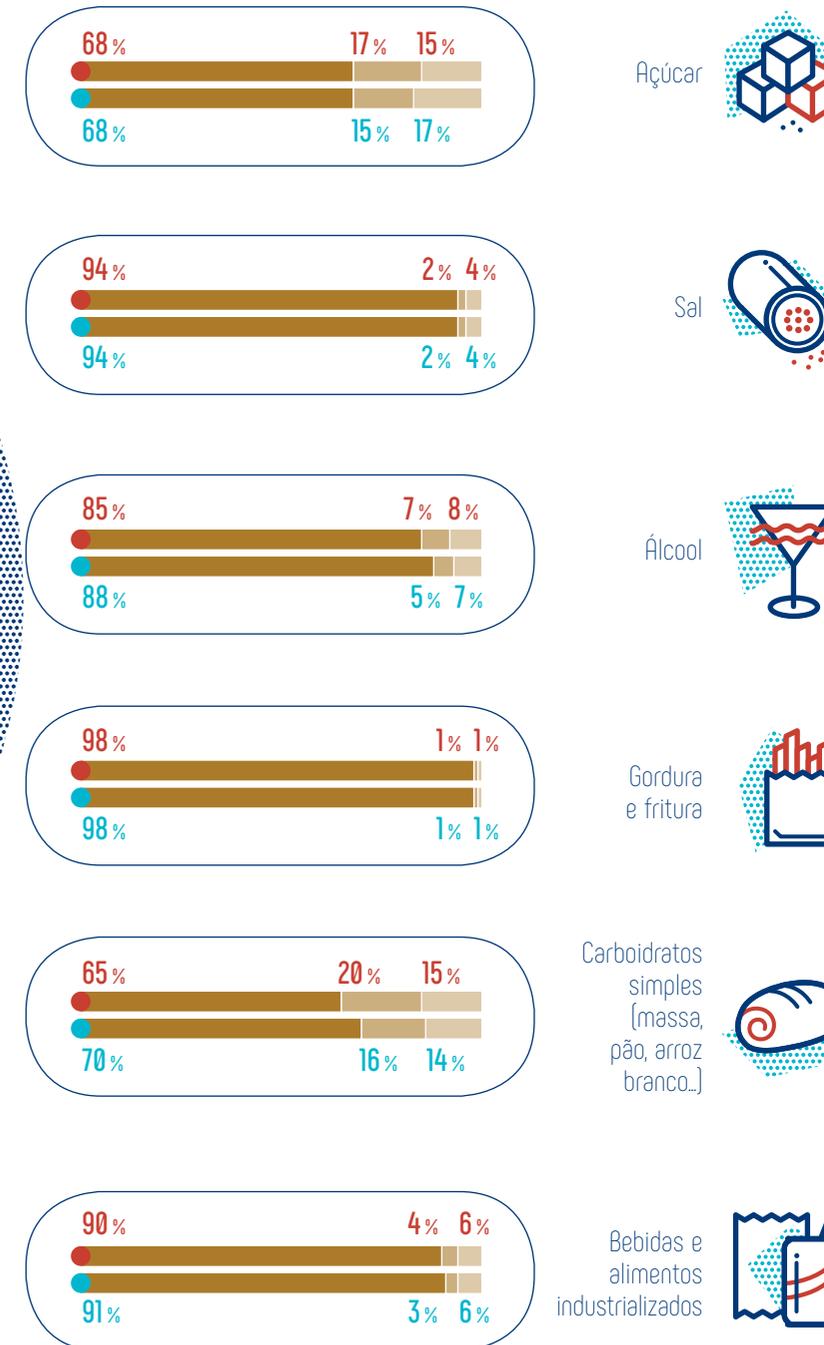
## 16 Na sua opinião, o consumo regular de quais alimentos ou nutrientes pode piorar o diabetes?

● Sim, pode piorar o diabetes    ● Não, não pode piorar o diabetes    ● Não sei dizer



## 17 Na sua opinião, o consumo regular de quais alimentos ou nutrientes pode piorar o risco de problemas do coração?

● Sim, pode piorar os problemas do coração    ● Não, não pode piorar os problemas do coração    ● Não sei dizer



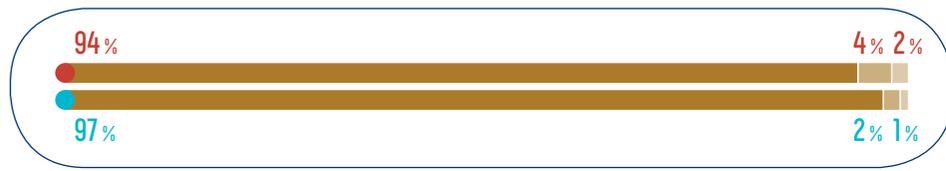
Base ● 828 / ● 611

**18** Em relação ao peso, diga se concorda ou não com as frases abaixo.

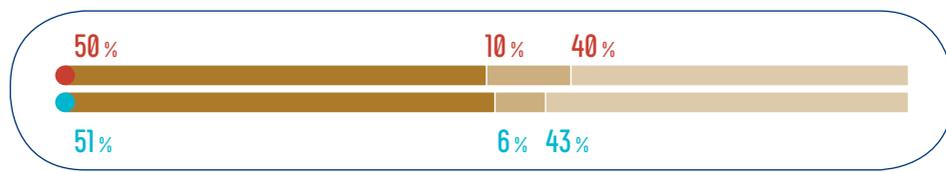
● Sim ● Não ● Não sei



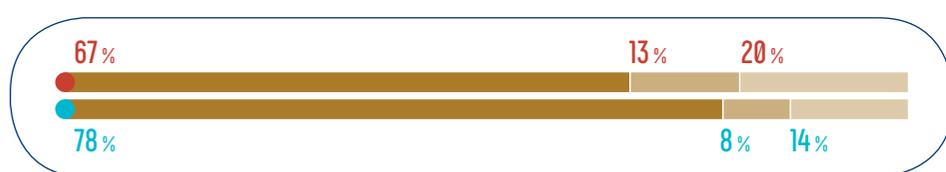
Perder peso ou manter o peso ideal é essencial para se proteger contra diabetes e problemas do coração”



Remédios para emagrecer fazem mal ao coração”

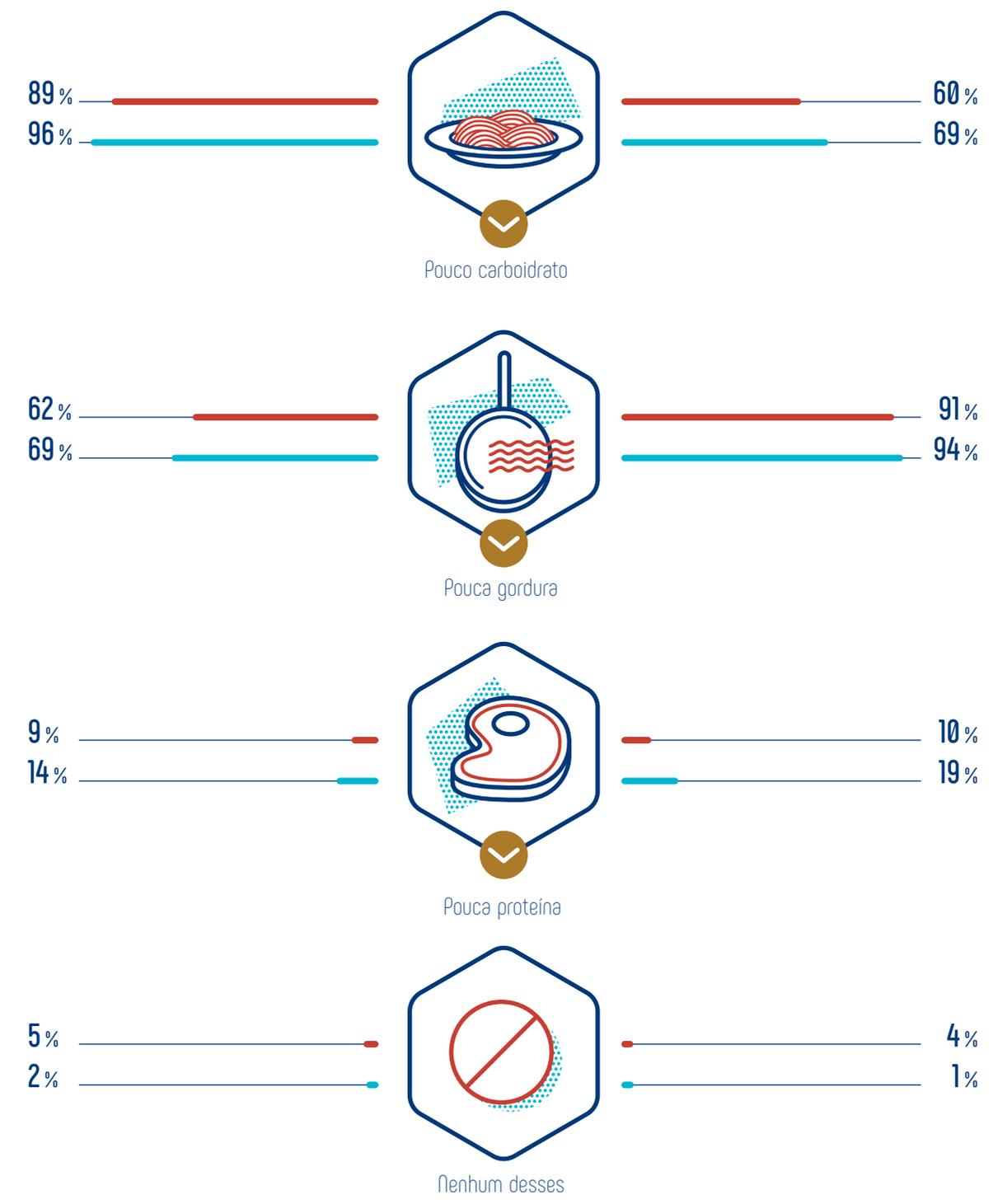


Todos os hábitos que nos protegem do diabetes nos protegem das doenças cardiovasculares”



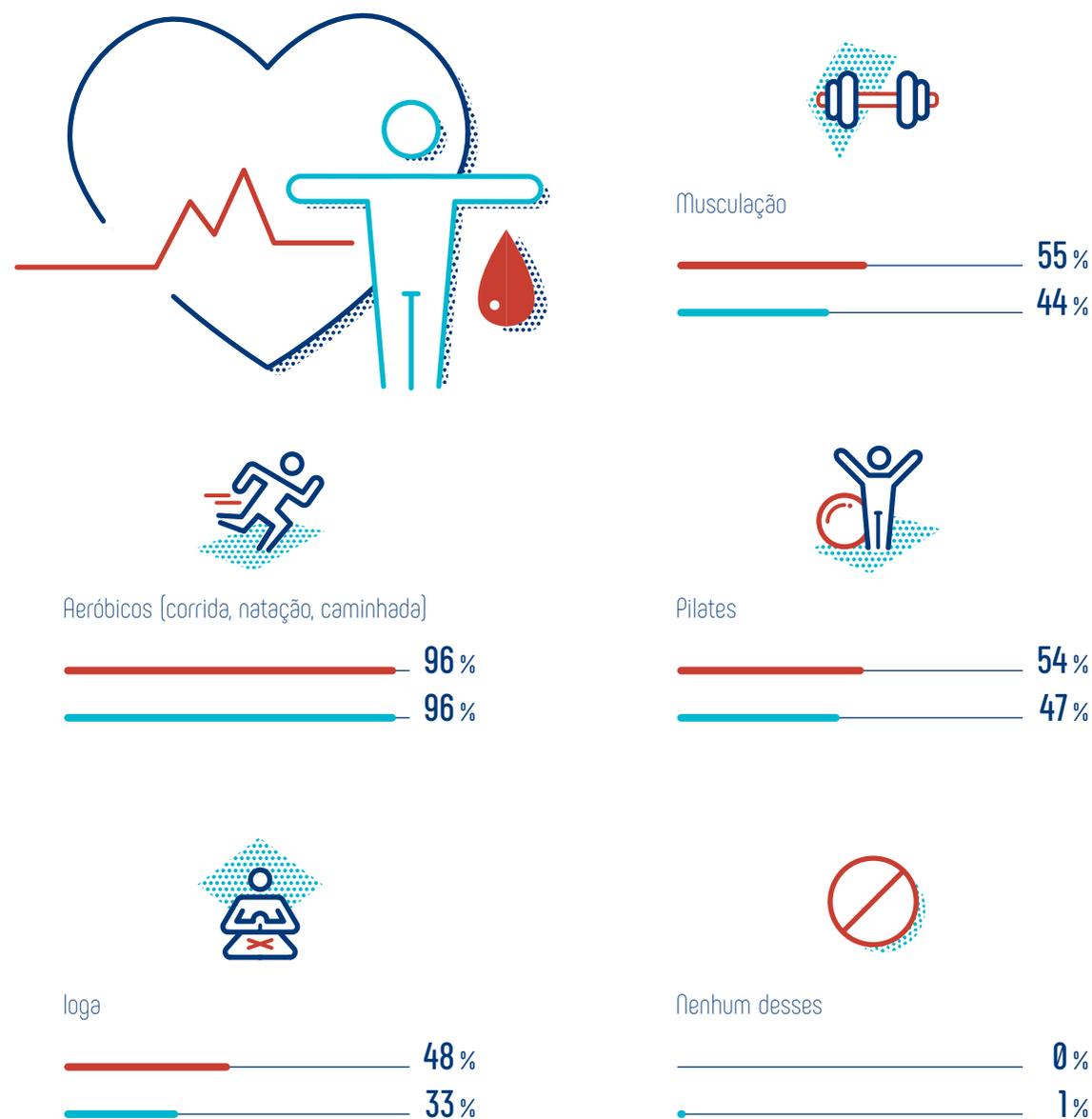
**19** Na sua opinião, uma boa dieta para o diabetes deve conter: (mais de uma opção podia ser marcada)

**20** Na sua opinião, uma boa dieta para o coração deve conter: (mais de uma opção podia ser marcada)



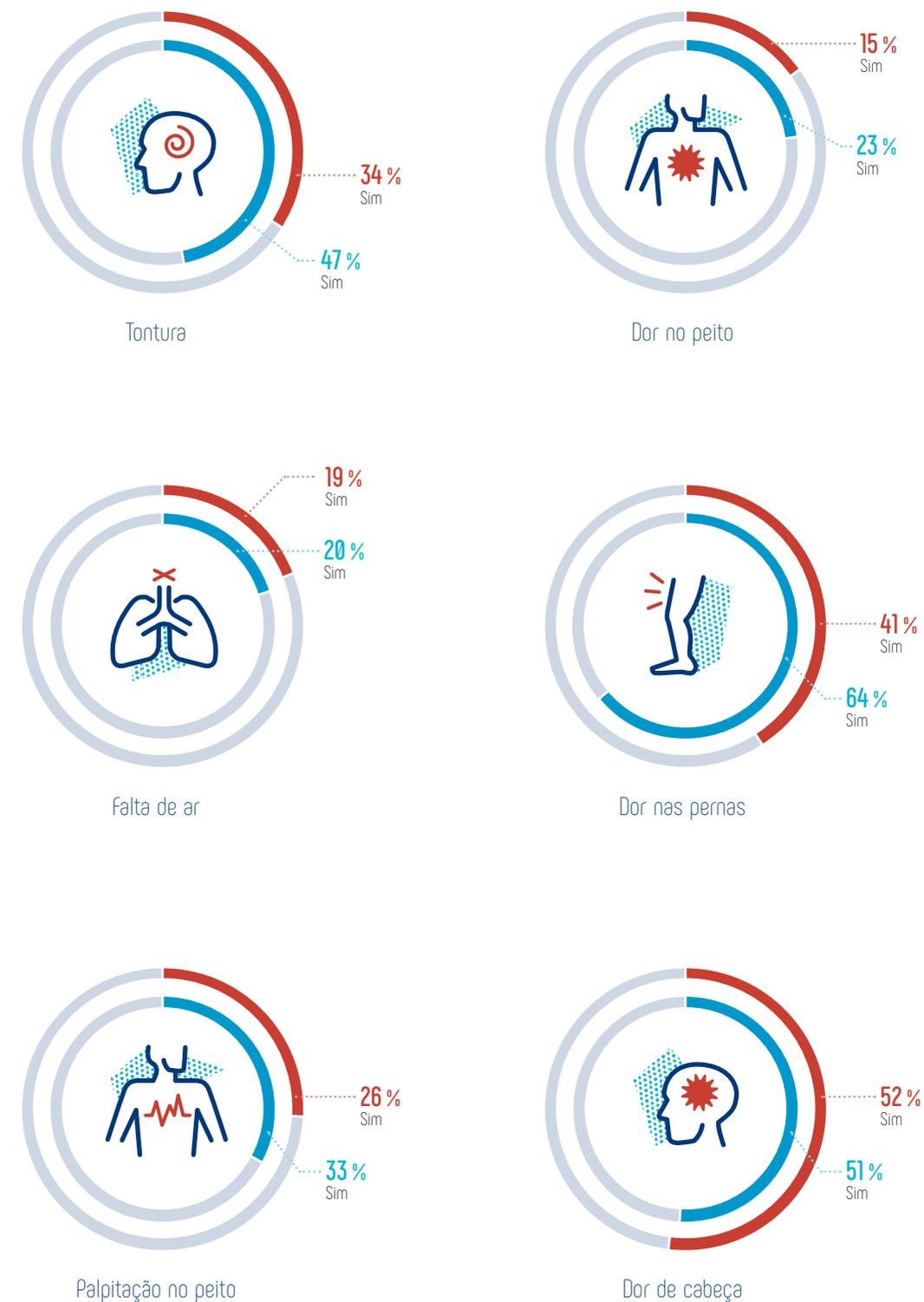
Base ● 828 / ● 611

## 21 Quais exercícios abaixo você considera importantes contra o diabetes e as doenças cardiovasculares?



Parece oportuno esclarecer a população diabética sobre o papel positivo de exercícios resistidos, devidamente indicados e orientados, no melhor manejo dos níveis de glicose – o que ainda passa despercebido pelos pacientes

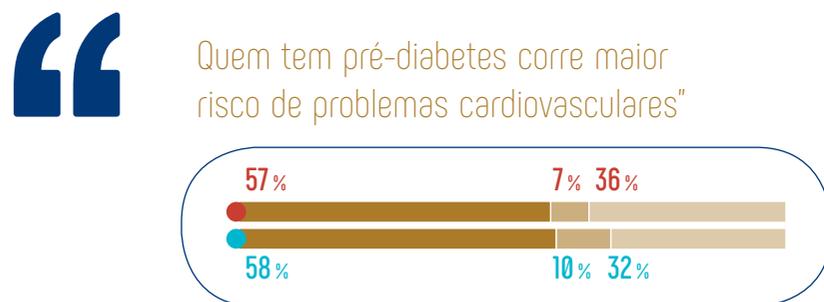
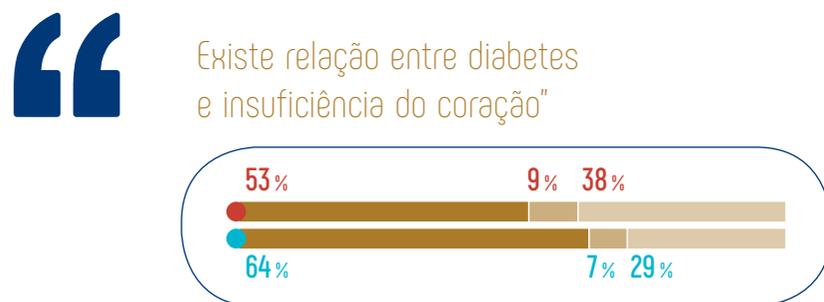
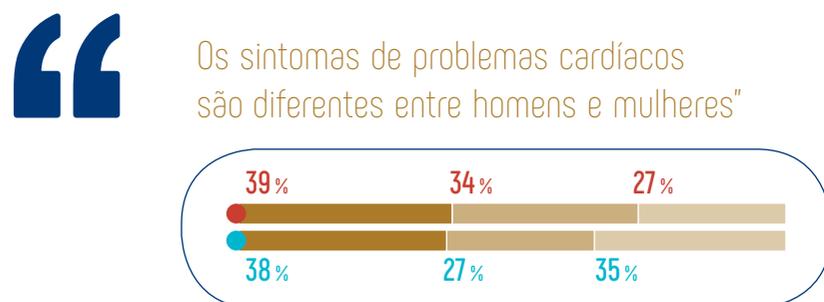
## 22 Você tem frequentemente ou teve recentemente os sintomas abaixo?



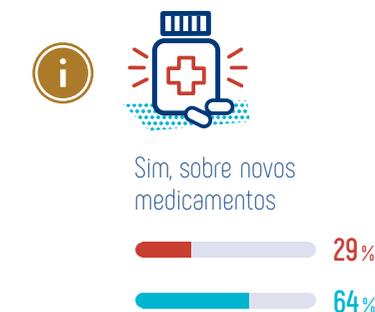
**23** Em relação a diabetes, problemas cardiovasculares e outras complicações, diga se concorda com as frases abaixo.

● Sim ● Não ● Não sei

O teste de conhecimento ao lado evidencia que parcela expressiva das pessoas sem diabetes não associa a doença a desfechos cardiovasculares comuns. Tanto esse grupo como os pacientes com diabetes tipo 2 ignoram as particularidades dessa relação e dos sintomas cardíacos na população feminina



**24** Você sente falta de ter mais informações sobre diabetes?

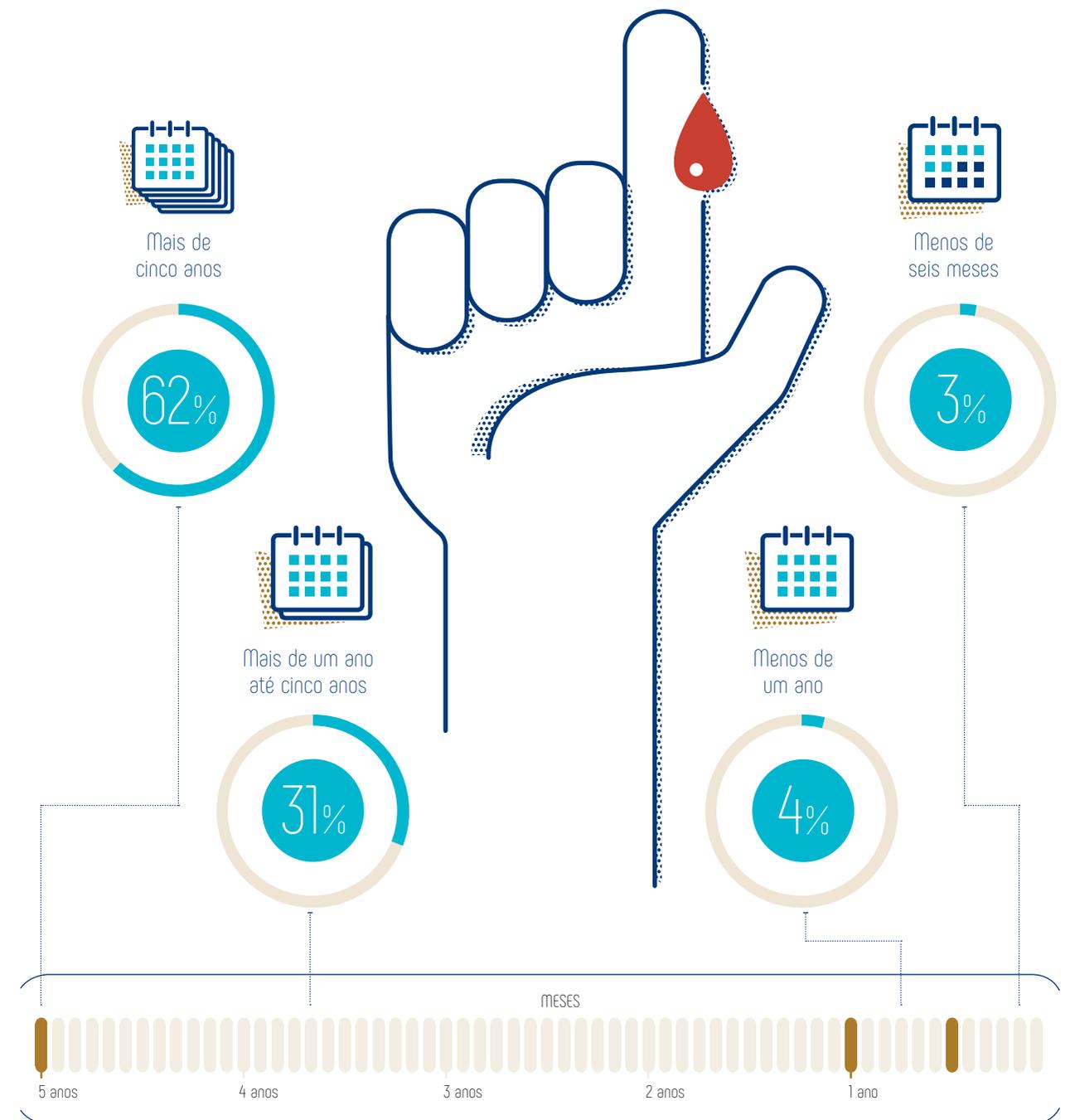


## Questões exclusivas para pessoas com diabetes tipo 2

As perguntas a seguir foram destinadas a 611 brasileiros com diabetes tipo 2, sendo que uma parcela deles (22% da amostra) já teve comprometimentos ou complicações, inclusive cardiovasculares. Os dados indicam que se faz urgente uma mobilização para limitar riscos a essa população, mais suscetível à perda de qualidade e expectativa de vida.

Base • 611

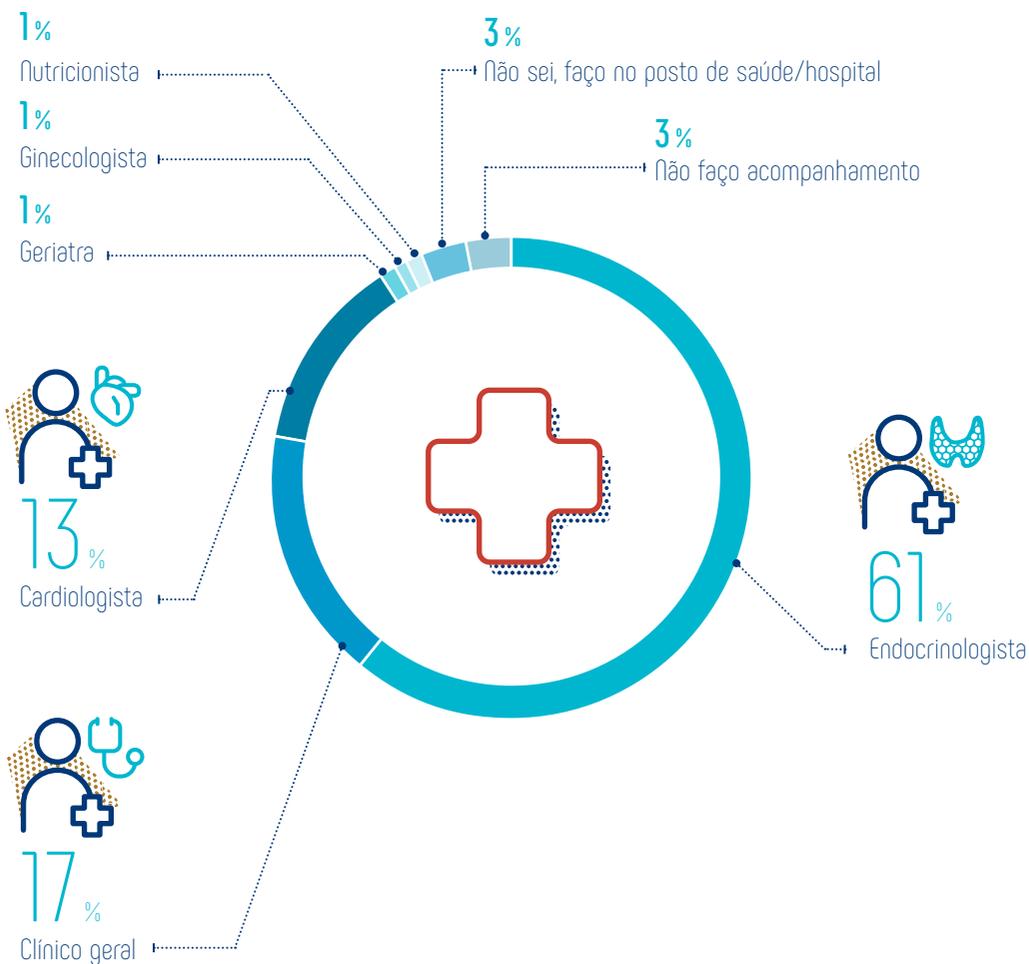
### 1 Há quanto tempo você foi diagnosticado com diabetes?



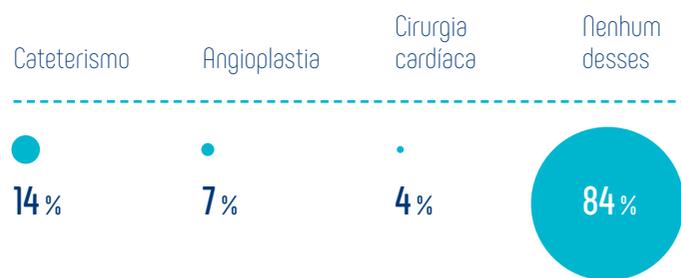
Mais de 60% da amostra tem uma convivência de no mínimo cinco anos de diagnóstico, reforçando maior familiaridade com o universo da doença mas também a persistência de lapsos de conhecimento e adesão a medidas preventivas e terapêuticas

Base • 611

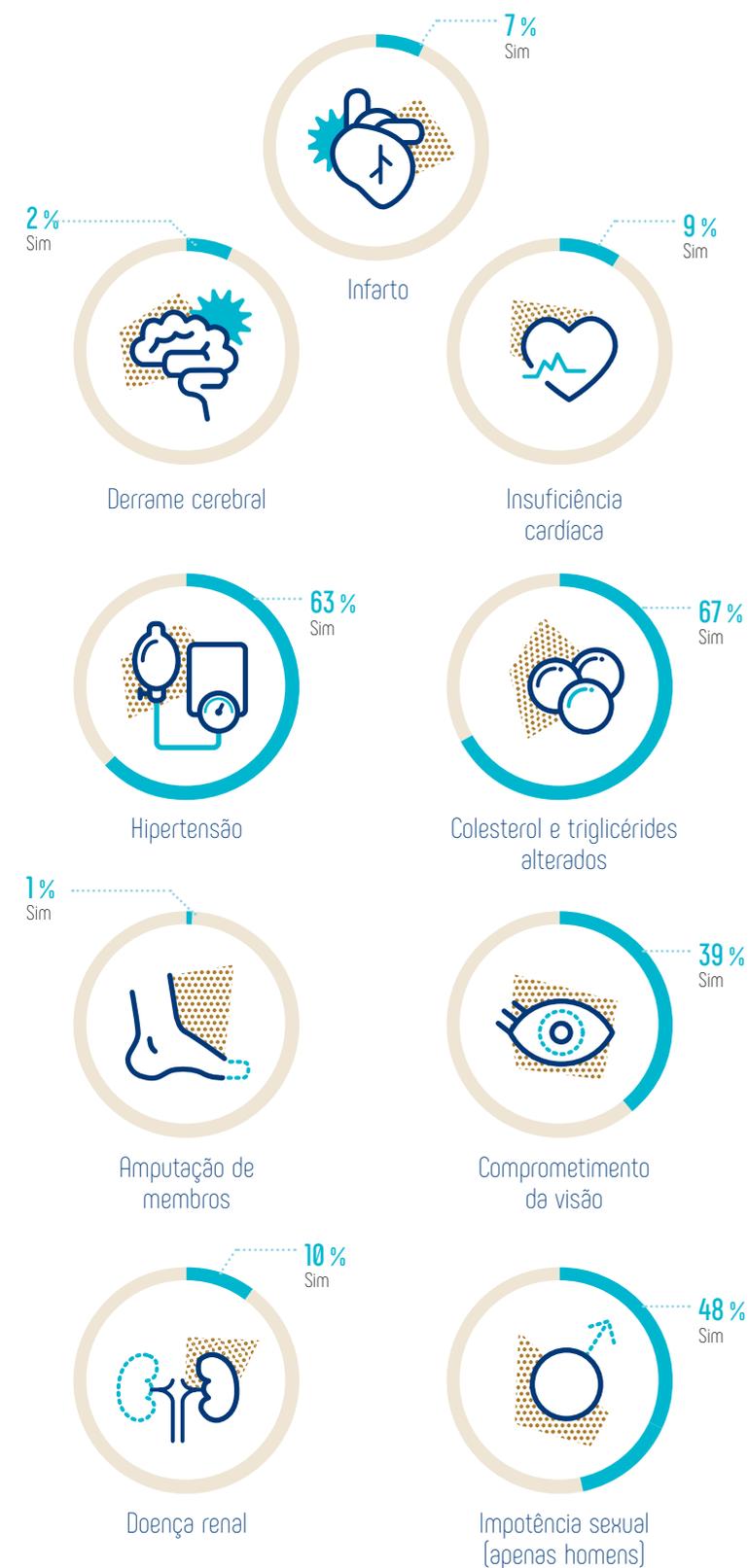
## 2 Com qual profissional de saúde você faz o acompanhamento do diabetes?



## 3 Em relação a procedimentos cardíacos, já foi submetido às intervenções abaixo?



## 4 Você tem ou já teve as doenças ou complicações a seguir?



## 5 Você toma remédios regularmente para as situações abaixo?

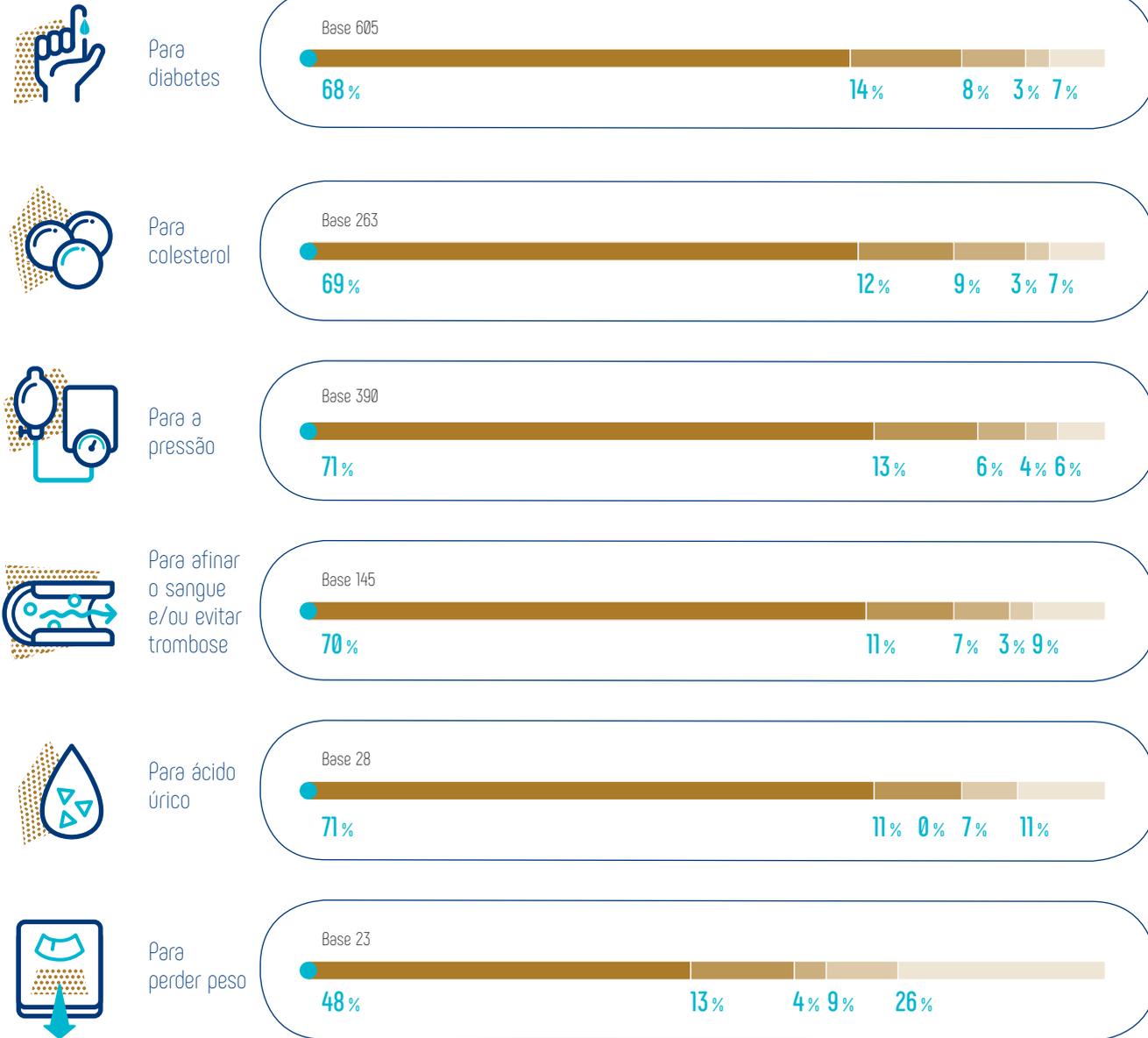
(mais de uma alternativa podia ser marcada)



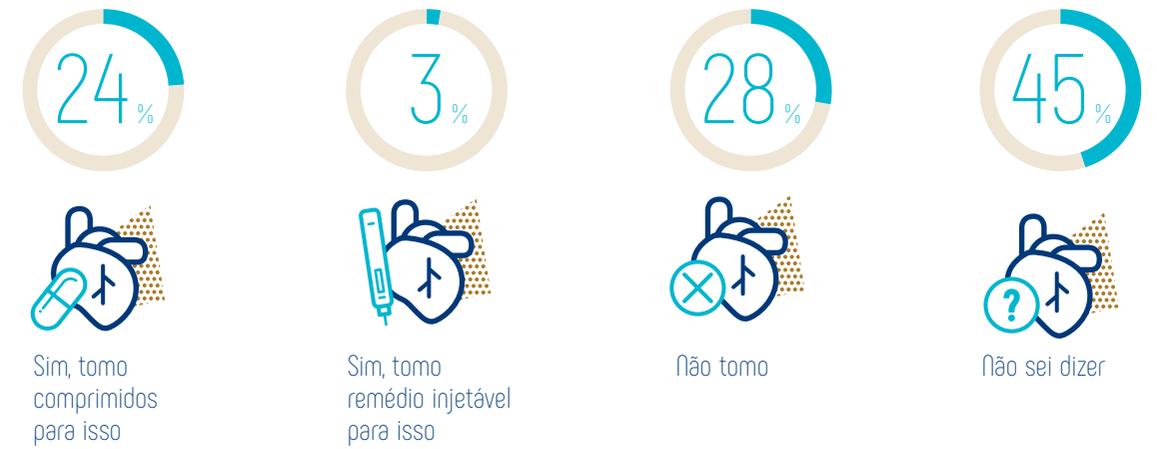
Base • 611

## 6 Você toma os remédios rigorosamente de acordo com a prescrição médica?

- Tomo os remédios de maneira correta. Nunca me esqueço
- Esqueço de tomar pelo menos uma vez por mês
- Esqueço de tomar pelo menos uma vez por semana
- Esqueço de tomar quase diariamente
- Não me esqueço, mas não tomo da maneira que o médico me instruiu

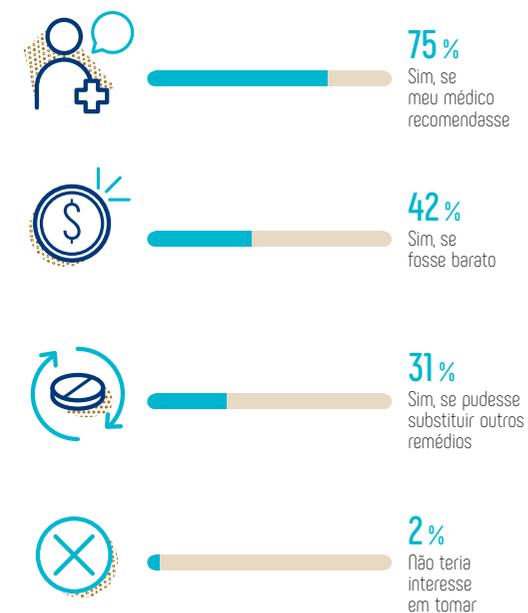


## 7 Você faz uso de remédios para diabetes que também protegem o coração?



## 8 Se soubesse que existem remédios para diabetes que também protegem o coração e promovem a perda de peso, você tomaria?

(mais de uma opção podia ser marcada)



## 9 Na sua última consulta para o controle do diabetes, o médico falou ou orientou sobre problemas do coração?

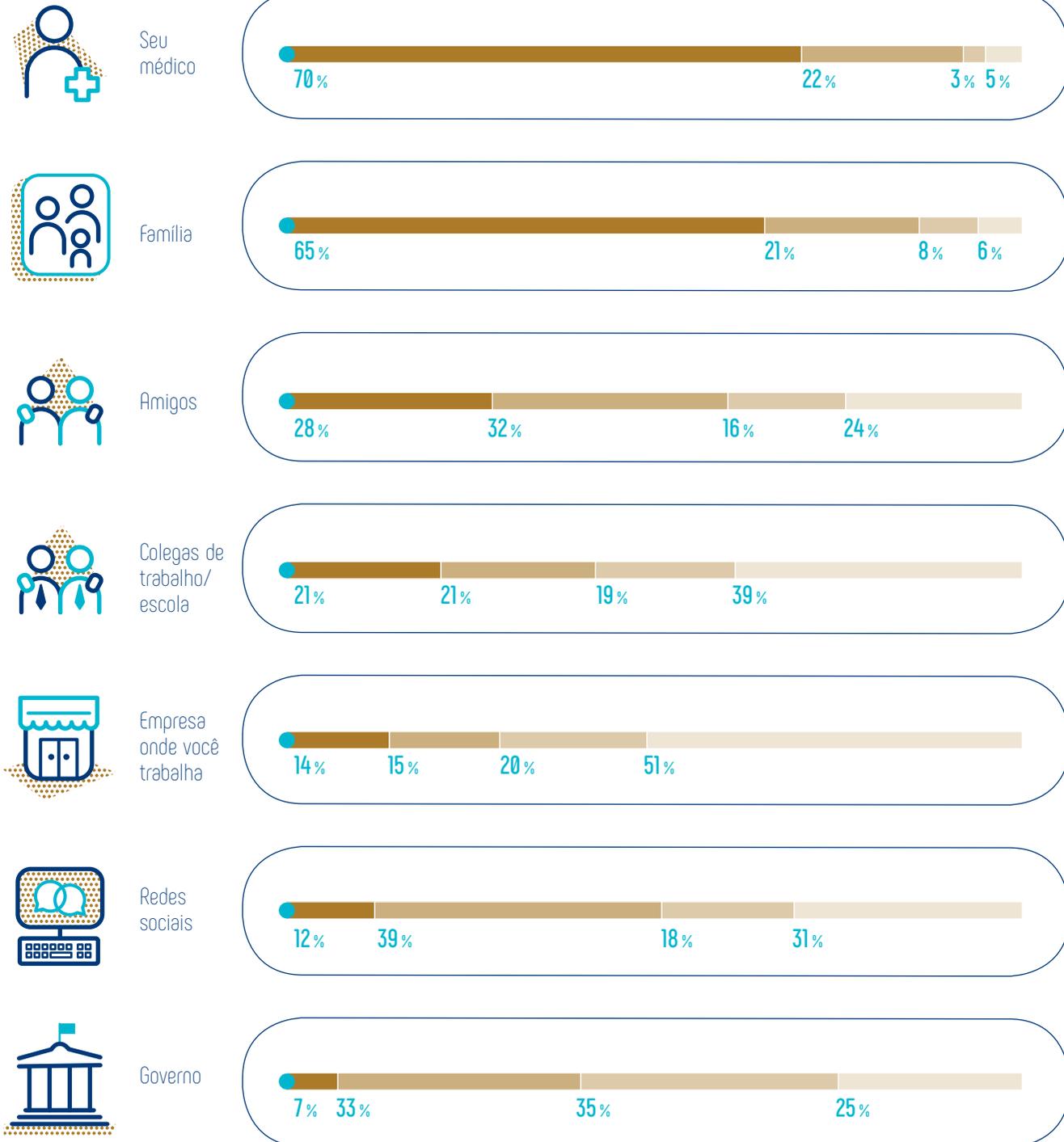
Base • 567 (apenas quem faz acompanhamento regular)



Base • 611

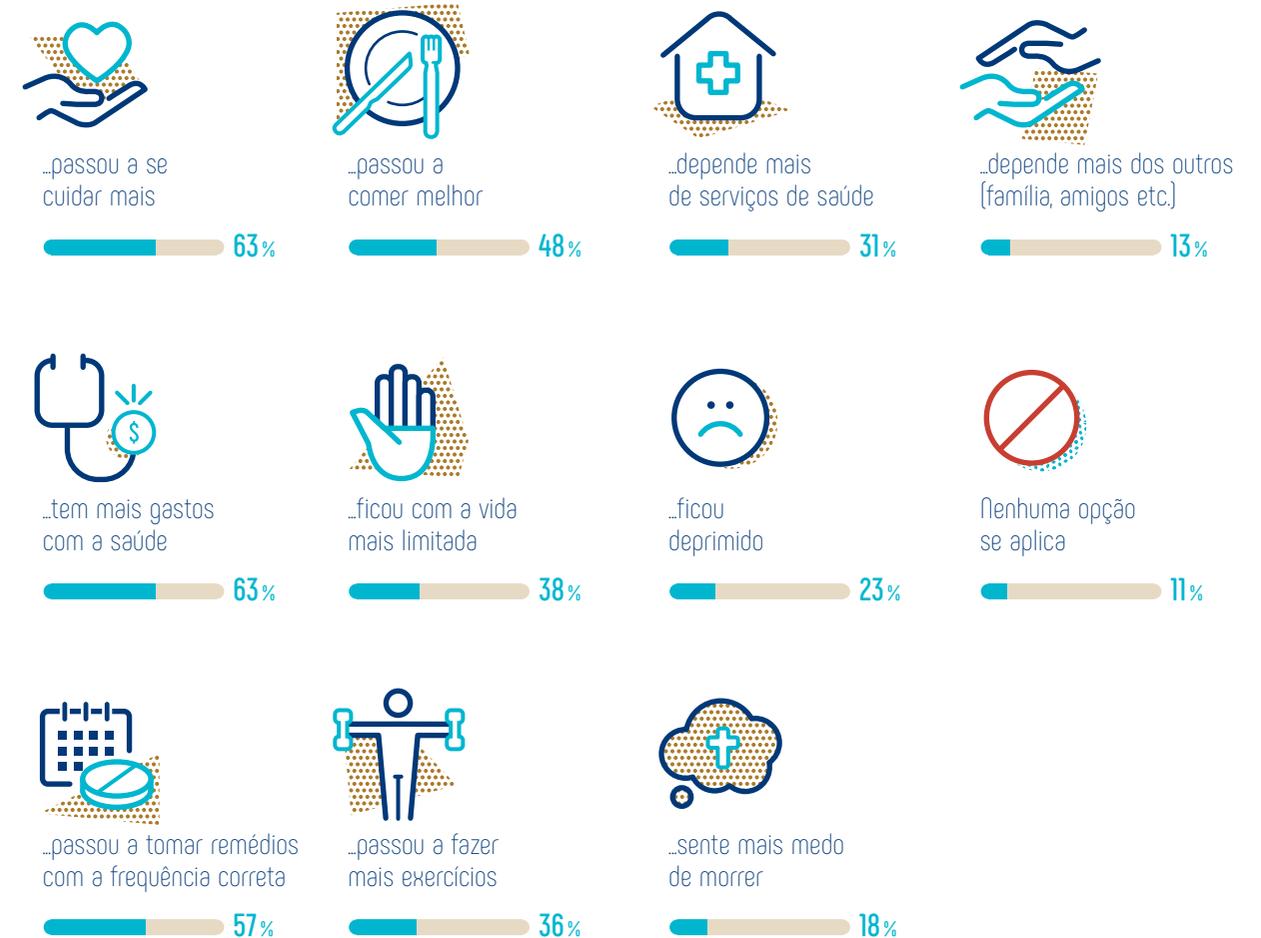
## 10 Como sua família, amigos e empresa o apoiam no tratamento do diabetes?

● Apoiam muito ● Apoiam um pouco ● Não apoiam nada ● Não se aplica

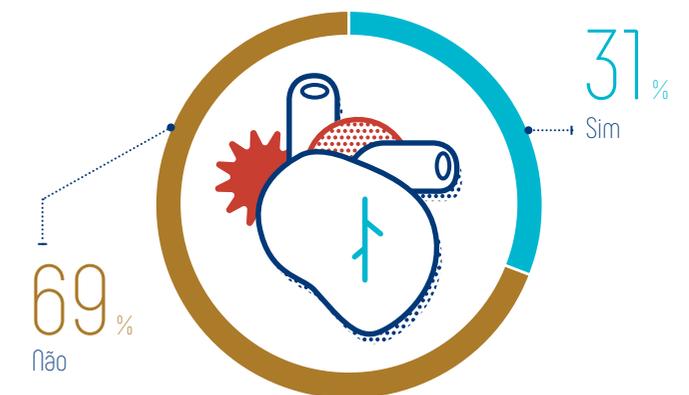


Base • 87 (apenas quem teve uma complicação cardiovascular)

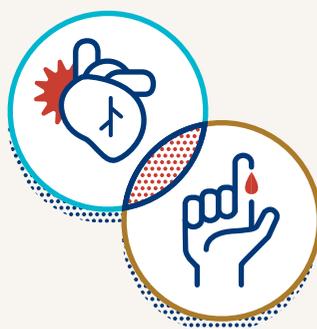
## 11 Após o aparecimento do seu problema cardiovascular sério (infarto, AVC ou insuficiência cardíaca), você... (mais de uma alternativa podia ser marcada)



## 12 Após esse evento ou complicação cardiovascular, seu medicamento para diabetes foi alterado pelo médico?



# Aprendizados sobre a pesquisa



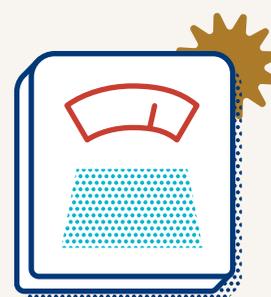
## O desconhecimento da conexão

**Parcela expressiva** da população estudada, especialmente entre o público sem diabetes tipo 2, não enxerga uma associação clara entre diabetes e doenças e desfechos cardiovasculares. Na comparação entre os fatores de risco clássicos para problemas do coração, como pressão alta e tabagismo, o diabetes é visto como menos importante como condição favorável ao comprometimento das artérias e do músculo cardíaco – situação que pode atrapalhar a prevenção e a adesão ao plano terapêutico. Da mesma forma, a insuficiência renal, que tem o diabetes como uma de suas principais causas, tampouco é encarada como elemento muito propício a complicações cardiovasculares. Por fim, uma em cada quatro pessoas com diabetes não visualiza relação direta entre a doença e desfechos prevalentes como infarto e acidente vascular cerebral (AVC).



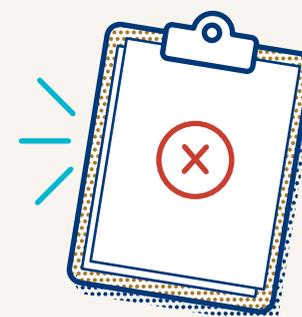
## Percepção limitada da gravidade

**Mais da metade** dos respondentes com diabetes não percebe a doença como um problema de saúde potencialmente muito grave. Entre as pessoas sem a doença, podemos dizer que 2/3 acreditam que a condição não tem um caráter extremamente sério. Esses dados ficam evidentes quando convidamos os voluntários a avaliar a gravidade de diversas enfermidades, entre elas câncer, Alzheimer e insuficiências renal e cardíaca. É provável que o caráter crônico de quadros como o diabetes dê margem a uma interpretação de que ele é mais brando ou menos ameaçador à qualidade e à expectativa de vida. No entanto, a insuficiência cardíaca, complicação que tem o diabetes como fator de risco importante e apresenta alta taxa de letalidade, é significativamente negligenciada quanto à sua gravidade, tanto entre pessoas com quanto sem diabetes.



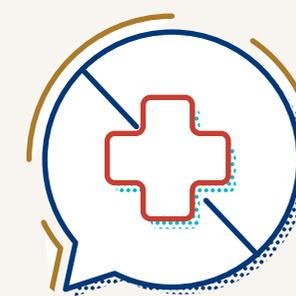
## O peso dos maus hábitos

**Ainda que a amostra** revele bom conhecimento sobre um estilo de vida saudável, é flagrante a dificuldade ou a resistência em transpor isso para o dia a dia. O cenário é ainda mais crítico entre os entrevistados com diabetes. Menos da metade faz atividade física com a regularidade considerada adequada e também preocupa a presença frequente de açúcar e gordura na dieta. Felizmente, o tabagismo apresenta incidência cada vez mais baixa. Porém, a maior preocupação é o excesso de peso. Mais de sete em cada dez diabéticos estudados dizem estar acima ou muito acima do peso. Diante do papel nocivo da gordura visceral à saúde, assusta o fato de menos da metade relatar ter passado por uma medida de circunferência abdominal. E, ainda que existam diversas classes de medicamentos destinados ao emagrecimento, 50% dos respondentes (com e sem diabetes) veem esses remédios como algo perigoso para o coração – desconhecendo, assim, que a redução de peso promovida por alguns fármacos é segura e bem-vinda do ponto de vista cardíaco.



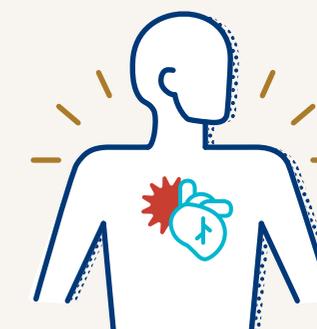
## Faltam consultas e exames

**Nesta pesquisa**, mais de 20% das pessoas admitiram não realizar consultas médicas de rotina. A situação é menos pior entre indivíduos com diabetes tipo 2: ainda assim, um em cada dez disse não passar pelo médico no período de um ano. Dentro do check-up do paciente, embora os exames para verificação da glicose estejam em patamar adequado, alguns métodos de acompanhamento e diagnóstico parecem subempregados. É o caso do teste de função renal: 47% não foram submetidos a ele (ou não se recordam de terem feito) nos últimos 12 meses. E do teste ergométrico: apenas 38% dos respondentes realizaram o exame no último ano. Cientes da interface entre diabetes, excesso de peso e apneia do sono, observamos ainda que apenas 5% da amostra (com e sem diabetes) passaram por uma polissonografia. Ora, estima-se que 40% dos pacientes com diabetes tipo 2 tenham apneia, condição que também aumenta o risco cardiovascular.



## Lacunas de orientação e adesão

**Entre as pessoas** com diabetes, 20% revelam que o médico que as acompanha não traz orientações satisfatórias sobre a prevenção e o controle de problemas do coração. Se olharmos para a avaliação dos voluntários em relação à sua última consulta, em 44% dos casos o médico não falou sobre questões do coração, e, em 16%, se falou, foi insatisfatório. Ou seja, vislumbra-se uma oportunidade de abordar ainda mais a conexão entre diabetes e doenças cardiovasculares em consultório. Nesta amostra, confirmamos que a polifarmácia é a regra: mais de 70% dos participantes com diabetes tomam pelo menos três tipos de remédios. Só que 34% admitem que não os usam de maneira fidedigna à prescrição do médico, evidenciando uma lacuna de adesão significativa. Entre os entraves para o tratamento, os pacientes citam principalmente preço e uso do medicamento várias vezes ao dia.



## Riscos urgentes

**A pesquisa** dispara um alerta em relação à presença massiva de sintomas ou indícios de comprometimento cardiovascular entre as pessoas com diabetes tipo 2: são altos os índices autorreferidos de tontura, dor no peito, palpitação e dor nas pernas, por exemplo. No mínimo, pedem uma investigação mais detalhada dos profissionais de saúde. Entre os pacientes com diabetes que já tiveram um evento cardiovascular importante – infarto, insuficiência cardíaca ou AVC –, mais de 1/3 revela não ter começado a se cuidar mais após o evento, algo crítico se pensarmos que se trata da população mais vulnerável a tais complicações. E, nesse público, para sete entre dez pacientes não houve mudança na prescrição do medicamento para diabetes, o que convoca os médicos a refletirem sobre estratégias terapêuticas mais efetivas, inclusive tendo em vista medicações antidiabéticas com benefícios cardiovasculares comprovados.

# SAÚDE

## Redator-chefe

Diogo Sponchiato

## Editora de arte

Leticia Raposo

## Projeto gráfico e ilustrações

Thiago Lyra

## Revisão

Ronaldo Barbosa

## Inteligência de mercado

Maisa Sônego Alves

Maurício Panfilo

## Curadoria médica

Carlos Eduardo Barra Couri