

# SAÚDE: Complicações da diabetes podem causar cegueira; saiba identificar e se prevenir



O diabetes é uma condição crônica que afeta diversos aspectos da saúde, e a visão é uma das áreas mais impactadas. Quando os níveis de glicose no sangue estão descontrolados, pode haver uma série de problemas oculares, muitos dos quais podem evoluir para complicações graves, inclusive a cegueira.

Segundo o Ministério da Saúde, a Retinopatia Diabética (RD) é uma das principais condições oftalmológicas associadas ao diabetes e está entre as maiores causas de perda de visão em pessoas entre 20 e 75 anos. A pasta calcula que a incidência de RD no Brasil seja de 24% a 39% na população diabética. Após portar a doença por pelo menos 20 anos, estima-se que 90% dos diabéticos do tipo 1 e 60% dos do tipo 2 terão algum grau de RD.

“A retinopatia diabética é uma condição em que os vasos sanguíneos da retina, a camada sensível à luz na parte de trás do olho, são danificados”, explica o oftalmologista Henrique Rocha, presidente da Sociedade Goiana de Oftalmologia (SGO). “Isso pode resultar em vazamento de fluidos e sangramentos, causando distorções na visão e, em casos avançados, até cegueira”, diz.

A retinopatia diabética ocorre em estágios que vão desde a retinopatia diabética não proliferativa, onde os vasos sanguíneos da retina estão levemente danificados, até a retinopatia diabética proliferativa, mais severa, onde novos vasos sanguíneos crescem anormalmente e podem sangrar.

Os perfis de risco para problemas oculares em pessoas com diabetes incluem aqueles com controle glicêmico inadequado, pessoas com diabetes há muitos anos, e indivíduos que também sofrem de hipertensão. Além disso, a predisposição genética e o estilo de vida, como uma dieta rica em açúcares e a falta de exercício, também são fatores de risco. “Pessoas que não mantêm um bom controle dos níveis de glicose e pressão arterial estão mais propensas a desenvolver complicações oculares”, alerta o médico.

O presidente da SGO lembra ainda que não é só a RD que deve ser motivo de preocupação para quem tem diabetes. O edema macular diabético, que é uma forma de retinopatia em que a retina incha devido ao vazamento de fluidos, e a catarata, caracterizada por uma opacidade do cristalino do olho, podem ocorrer com mais frequência em pessoas com diabetes.

## Controle rigoroso

Para prevenir problemas de visão, a chave está em uma abordagem multifacetada. Primeiramente, manter o controle rigoroso dos níveis de glicose no sangue e da pressão arterial é fundamental. “Uma dieta equilibrada, exercício regular e o uso de medicamentos conforme prescrição médica

ajudam a minimizar o risco de complicações oculares", destaca Henrique. Além disso, é importante evitar fumar, pois isso pode exacerbar os problemas oculares relacionados ao diabetes.

Outro ponto crucial é o monitoramento regular da saúde ocular. Henrique recomenda que pessoas com diabetes realizem um exame oftalmológico completo pelo menos uma vez por ano. As consultas periódicas ao oftalmologista não devem ser negligenciadas, pois a detecção precoce pode prevenir a progressão das condições.

"É fundamental fazer uma avaliação detalhada da retina, pois muitos problemas oculares relacionados ao diabetes podem não apresentar sintomas nas fases iniciais", afirma. Além disso, ele sugere que os exames incluam uma avaliação do fundo de olho e, em alguns casos, exames de imagem como retinografia, angiografias e a tomografia de coerência óptica (OCT) para verificar alterações retinianas e a presença de edema macular.

O oftalmologista recomenda que qualquer alteração na visão, como visão embaçada ou dificuldade em distinguir cores, seja imediatamente comunicada ao médico. "Não espere que os sintomas se agravem; a detecção e o tratamento precoces podem salvar sua visão", ressalta.

Além das recomendações médicas, o autocuidado também desempenha um papel importante. Manter uma boa higiene ocular e proteger os olhos da exposição excessiva ao sol com óculos de sol adequados são medidas adicionais que podem ajudar a preservar a saúde ocular. "Cada detalhe conta quando se trata de prevenir complicações visuais no diabetes", diz Henrique.

Quando se trata de tratamentos, os cuidados para problemas de visão em pessoas com diabetes podem ser diferentes. No caso da retinopatia diabética, o tratamento pode incluir o controle rigoroso dos níveis de glicose no sangue, terapias a laser com objetivo de forçar a regressão dos vasos anormais e diminuir o risco de hemorragia vítrea ou distorção retiniana e, em casos mais graves, injeções de medicamentos anti-VEGF para reduzir o crescimento anormal de vasos sanguíneos. "O tratamento é geralmente mais eficaz quando iniciado precocemente, por isso, a detecção precoce é crucial", adverte o especialista.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/5976/saude-complicacoes-da-diabetes-podem-causar-cegueira-saiba-identificar-e-se-porvenir-em-08/04/2026-05:49>