RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 08 de Novembro de 2026

Principais consequências da diabetes para a saúde

MARIANA RAMOS

Mariana Ramos

A diabetes é uma doença metabólica crônica caracterizada pela elevação dos níveis de glicose no sangue (hiperglicemia), resultante da deficiência na produção ou na ação da insulina. Se não for devidamente controlada, pode levar a uma série de complicações que afetam diversos órgãos e sistemas do corpo humano.

Entre as principais consequências da diabetes para a saúde estão as complicações cardiovasculares. A diabetes aumenta significativamente o risco de doenças cardiovasculares, como infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC). Isso ocorre devido ao endurecimento das artérias (aterosclerose) causado pelo excesso de glicose no sangue.

Danos nos nervos (neuropatia diabética) também podem ocorrer devido à glicemia elevada, levando a sintomas como dormência, formigamento e dor, principalmente nos pés e nas pernas. Em casos graves, pode resultar em ulcerações e amputações.

Os rins podem ser afetados pela diabetes, o que pode resultar em insuficiência renal denominada. A doença renal crônica é uma das principais causas de diálise e transplante renal no mundo.

O excesso de glicose é outro dano à saúde e pode danificar os vasos sanguíneos da retina, levando a problemas de visão e, em casos graves, à cegueira.

Devido à combinação de neuropatia e má circulação, pequenos ferimentos nos pés podem evoluir para infecções graves, que podem necessitar de amputação.

Tratamento

Controle alimentar - Uma alimentação equilibrada, rica em fibras, com baixo índice glicêmico e pobre em açúcares refinados e gorduras saturadas é essencial para manter a glicemia sob controle.

Atividade física - Exercícios regulares ajudam a melhorar a ação da insulina e a reduzir os níveis de glicose no sangue, além de auxiliar na prevenção de doenças cardiovasculares.

Medicamentos

Pacientes com diabetes tipo 1 necessitam de aplicações diárias de insulina. Para diabetes tipo 2, podem ser prescritos medicamentos orais, como metformina, sulfonilureias e inibidores de SGLT2, além de insulina em alguns casos.

Importante ressaltar que o controle regular dos níveis de glicose no sangue é fundamental para ajustar a terapia e evitar complicações e o acompanhamento por uma equipa médica especializada, incluindo endocrinologistas e nutricionistas, é essencial para um tratamento eficaz.

A diabetes é uma doença séria, mas pode ser controlada com medidas adequadas. O compromisso do paciente em seguir as recomendações médicas é essencial para garantir qualidade de vida e evitar complicações graves.

Mariana Ramos é *médica endocrinologista na Fetal Care.*