

# Veja Bem...

*CBO em Revista*

## ...o diabetes e a saúde ocular

**Ciência e Tecnologia**  
Novidades no tratamento  
da retinopatia diabética

**Olhando de Perto**  
Você sabe quais são os  
tipos de diabetes?

**Linha Direta**  
Novembro Azul alerta sobre importância  
do apoio familiar no combate ao diabetes



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA  
Rua Casa do Ator, 1117- 2º andar  
Vila Olímpia- CEP: 04546-004- São Paulo- SP  
Tel.: (55 11) 3266.4000 / Fax: (55 11) 3171.0953  
imprensa@cbo.com.br - www.cbo.com.br

### Diretoria Gestão 2018/2019

José Augusto Alves Ottaiano  
Presidente - Marília – SP

José Beniz Neto  
Vice-Presidente - Goiânia – GO

Cristiano Caixeta Umbelino  
Secretário-Geral - São Paulo – SP

Abrahão da Rocha Lucena  
1º Secretário - Fortaleza – CE

Sérgio Henrique Teixeira  
Tesoureiro - São Paulo – SP

**Produzido por**  
Selles Comunicação

**Coordenação Editorial**  
Alice Selles

**Projeto Gráfico**  
Bianca Andrade

**Diagramação**  
Luiz Felipe Beca

**Jornalista Responsável**  
Maylaine Nierg - MTB: 0040192/RJ

# Índice

**05** **Palavra do Presidente**

**06** **Comportamento**  
Novembro Azul alerta sobre  
importância do apoio familiar  
no combate ao diabetes

**10** **Ciência e Tecnologia**  
Novas Tecnologias no  
diagnóstico e tratamento  
da retinopatia diabética



## 14 Olhando de Perto

Entendendo os tipos de diabetes



## 28 Prevenir é Melhor

Pessoas com diabetes e a importância do acompanhamento com o oftalmologista



## 18 Vida e Visão

Cenário do Diabetes no Brasil e seu impacto na saúde ocular



## 33 Idioma do Especialista

Mini glossário com termos da oftalmologia



## 20 Papo de Consultório

Retinopatia Diabética: como ocorre e quais são os riscos?

## 24 Linha Direta

Novembro Azul  
Família é tema do mês de Prevenção Contra o Diabetes



# Tudo o que você precisa e procura sobre Oftalmologia, no Portal CBO!



Acesse: [www.cbo.com.br](http://www.cbo.com.br)



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

## Palavra do Presidente



**José Augusto Alves Ottaiano**

Presidente do Conselho  
Brasileiro de Oftalmologia  
Gestão 2018-2019

**“Nosso propósito não é assustar, mas alertar para providências que cada pessoa pode e deve tomar para afastar a ameaça de si e de seus familiares, bem como as medidas que deve tomar para controlar a doença, se já for portador.”**

Considerada como uma das principais epidemias do século XXI, o diabetes causa cada vez mais preocupação entre autoridades ligadas à Saúde, médicos, profissionais e a população em geral.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, uma em cada onze pessoas no mundo é diabética e o número de portadores da doença saltou de 108 milhões em 1980 para 422 milhões em 2014. A mesma OMS avalia que diabetes causa em torno de 5% de todas as mortes globais por ano.

Só no Brasil, o Ministério da Saúde informa que entre 2006 e 2016 houve aumento de 60% no diagnóstico da doença e seus custos econômicos devem dobrar até 2030 – chegando a US\$ 97 bilhões, em estimativas mais conservadoras ou em US\$ 123 bilhões no pior cenário. Em nosso País, o diagnóstico da doença passou de 5,5% da população para 8,9% e os desafios passam pela falta de controle glicêmico dos pacientes e pelas dificuldades de diagnóstico, já que 50% dos diabéticos desconhecem que são portadores da doença.

E uma das consequências mais dramáticas do diabetes é a cegueira provocada pela retinopatia diabética, o que coloca a todos nós que trabalhamos com a saúde ocular na linha de frente das preocupações e cuidados necessários para tratar da doença.

Nesta edição especial da revista Veja Bem, o leitor encontrará uma série de informações úteis para entender e enfrentar o diabetes. Como sempre tais informações são passadas com a máxima responsabilidade, em linguagem sóbria e didática.

Nosso propósito não é assustar, mas alertar para providências que cada pessoa pode e deve tomar para afastar a ameaça de si e de seus familiares, bem como as medidas que deve tomar para controlar a doença, se já for portador.

E, o melhor conselho, é sempre apostar na prevenção. Para isso, procure obter o diagnóstico correto e atual de seu estado geral de saúde e procure seu médico oftalmologista para realização de exames para verificar como está sua retina. O conhecimento é a maior arma contra o diabetes... aliás, contra qualquer doença.

Boa leitura a todos!

# Hábitos que podem prevenir o diabetes

**N**inguém escolhe adoecer. Mas evitar ficar doente é algo que está diretamente ligado às escolhas que fazemos no dia a dia. Nesta edição da revista Veja Bem, estamos falando não só em prevenção da saúde ocular, como também sobre a prevenção do Diabetes, tendo em vista o mês de conscientização contra a doença (Novembro Azul). Os dois temas estão relacionados, uma vez que o diabetes coloca em risco a saúde da visão, podendo causar problemas como retinopatia diabética, glaucoma e catarata.

Quando falamos em prevenção do diabetes, isso se refere mais especificamente ao tipo 2 da doença, considerado o mais comum (90% dos casos). O Diabetes tipo 1, que é o mais raro, é resultado de um defeito do sistema imunológico, ocasionado por herança genética, em conjunto com fatores ambientais como as infecções virais.

Agora vamos às dicas sobre como prevenir e controlar o diabetes tipo 2. Confira!



## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Essa é uma das principais dicas, tanto para prevenir quanto para controlar a doença. O consumo em excesso de calorias, associado ao sedentarismo, é a combinação perfeita para o ganho de peso. O sobrepeso, por sua vez, é um dos principais fatores de risco do diabetes. Sendo assim, a dica é manter uma alimentação rica em frutas, verduras, legumes e com redução de carboidratos e proteínas.

Também é importante evitar o consumo excessivo de doces. O fato de comer doce, em si, não provoca o diabetes, mas contribui bastante no aumento de peso. Para os pacientes que já sofrem com diabetes, os doces podem ser perigosos, pois as taxas de glicose no sangue podem ficar muito altas, causando hiperglicemia.



### PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Não é preciso ser um atleta, nem exagerar na prática dos exercícios. Uma rotina diária de 30 minutos de caminhada já ajuda a prevenir o diabetes, além de melhorar o bem-estar e qualidade de vida de modo geral. Para quem está tratando da doença, esses exercícios são tão importantes quanto os medicamentos, e se tornam mais eficazes quando aliado a treinos aeróbicos como natação e corrida, e anaeróbico, como musculação.

Porém, é importante lembrar que essas atividades devem ser orientadas por um especialista e não feitas de forma desordenada. O tratamento com a insulina associado a atividade física exige precauções. Uma vez que o músculo queima a glicose na hora do exercício e se a insulina for aplicada de forma indevida, pode ocorrer uma situação de hipoglicemia.

Mas isso não é impedimento para que o paciente diabético possa se exercitar. Com o auxílio de um médico, ele irá descobrir como associar essas atividades ao tratamento com a insulina sem que isso lhe traga danos à saúde.

“Quando falamos em prevenção do diabetes, isso se refere mais especificamente ao tipo 2 da doença, considerado o mais comum (90% dos casos).”



### CONTROLE DO ESTRESSE E PRESSÃO ARTERIAL

O estresse pode favorecer a produção de hormônios desreguladores da insulina e também está associado ao risco de hipertensão, que é outro agravante para o surgimento do diabetes. De acordo com especialistas, o nível elevado de estresse pode intensificar reações inflamatórias no organismo, o que contribui para que a glicose fique acumulada no sangue.

A hipertensão, por sua vez, está relacionada ao diabetes de diversas formas. Por um lado, o excesso de açúcar no sangue contribui para o enrijecimento das artérias (provocando o aumento da pressão). Por outro, o excesso de glicose no sangue faz com que o pâncreas faça maior esforço para produzir insulina, o que pode acelerar os batimentos cardíacos, sobrecarregando o coração, podendo acarretar uma hipertensão (devido ao estímulo da contração exagerada dos vasos).



### EVITE CIGARROS E BEBIDAS ALCOÓLICAS

A nicotina é uma substância prejudicial à ação da insulina no organismo. Para pacientes diabéticos, o cigarro pode levar ao entupimento das artérias do coração. Os riscos do cigarro são os mesmos tanto para pacientes com diabetes tipo 1 quanto para os que possuem o tipo 2 da doença. Estima-se que o risco de apresentar diabetes é 14% maior entre pacientes fumantes e ex-fumantes, em relação àqueles que nunca tiveram contato com o tabaco.

Já a ingestão excessiva de bebidas alcoólicas favorece o acúmulo de peso, especialmente no que diz respeito à gordura visceral (concentrada no abdômen), considerada um importante estimulante para o surgimento do Diabetes tipo 2. O consumo excessivo de álcool também estimula o acúmulo de gordura no fígado, causando impacto negativo no pâncreas, podendo levar à resistência insulínica.



### FAÇA EXAMES DE ROTINA

O acompanhamento médico é importante para a manutenção da saúde como um todo. No caso específico do diabetes, os exames mais solicitados são o teste de glicose em jejum e, caso haja indício de diabetes, o exame de hemoglobina glicada.

Agora que você já sabe o que fazer para se cuidar, a escolha é sua. Faça o melhor para sua saúde!

**“O especialista responsável por esse diagnóstico, geralmente, é o endocrinologista, mas a avaliação também pode ser feita por outros médicos, através da solicitação de exames de sangue de rotina.”**



# BLEPHAGEL®

Específico para a higiene diária da região dos olhos

## Único como cada paciente

Higiene é a 1ª linha de tratamento nas doenças palpebrais<sup>1</sup>

Gel Hipoalergênico

Hidrata e Descongiona pálpebras inflamadas

Limpeza eficiente

Adequado para usuários de lentes de contato

Específico para higiene diária das pálpebras e cílios



**Alto rendimento:**  
uma pequena quantidade  
já é suficiente

**Apresentação:** tubo com 40g e 100 compressas

Referência bibliográfica: 1. Alghamdi YA et al. Compliance and subjective patient responses to eyelid hygiene. Eye Contact Lens 2017; 43(4):213-7.

**BLEPHAGEL®** Gel hipoalergênico. Higiene diária das pálpebras e dos cílios. Tubo de 40 g. **Conteúdo:** Gel para a higiene das pálpebras e dos cílios. Tubo de 40 g e 100 compressas. **Composição:** Aqua, poloxamer 188, PEG-90, sodium borate, carbomer, methylparaben. **Indicações:** BLEPHAGEL®, gel hipoalergênico, demaquilante, cuida suavemente da limpeza da área dos olhos. Pode ser recomendado aos utilizadores de lentes de contato. **Propriedades:** BLEPHAGEL®, hipoalergênico (formulado para minimizar os riscos de reação alérgica), sem perfume, não é gorduroso, limpa de forma adequada as pálpebras. A sua fórmula: • Facilita a aderência do produto; • Produz uma agradável sensação de frescor, descongestionando as pálpebras e respeitando o pH da pele; • Não deixa resíduos. **Precauções de utilização:** • Produto destinado a aplicação sobre as pálpebras e cílios, não aplicar no olho; • Não utilizar em crianças. **NÃO USAR EM PELE LESIONADA OU IRRITADA.** **Modo de usar:** Em média duas vezes por dia, de manhã e à noite, ou quantas vezes seja necessária a limpeza das pálpebras. 1) Aplicar uma pequena quantidade de BLEPHAGEL® sobre uma gaze limpa e macia. 2) Frente ao espelho, aplicar com delicadeza a gaze sobre as pálpebras e a base dos cílios com o olho fechado. 3) Passar suavemente, várias vezes a gaze com o BLEPHAGEL® sobre as pálpebras e a base dos cílios, friccionar com pequenos movimentos circulares a fim de retirar todos os resíduos. 4) Eliminar o BLEPHAGEL® restante com a ajuda de uma gaze limpa. 5) Repetir cada etapa para o outro olho utilizando sempre gazes limpas. Reg. M.S. nº 2.5203.0006. **Importado por:** UNIÃO QUÍMICA FARMACÉUTICA NACIONAL S/A. Rua Cel. Luiz Tenório de Brito, 90 – Embu-Guaçu – SP – CEP 06900-000 – SAC 0800 11 1559 – CNPJ 60.665.981/0001-18 – Farm. Resp.: Florentino de Jesus Krenças - CRF-SP: 49136. **Fabricado por:** LABORATOIRES THÉA – 12, rue Louis Blériot – 63017 CLERMONT-FERRAND Cedex 2 – FRANCE / FRANÇA.



# Novas Tecnologias no diagnóstico e tratamento da retinopatia diabética

**A** retinopatia diabética é uma doença que pode levar à cegueira e, portanto, alvo de muito estudo, o que traz de benefício o surgimento de técnicas e medicamentos para combater o avanço da doença, ou até mesmo reverter os danos causados.

## EXAMES

Para o diagnóstico da doença, os exames mais comuns são: mapeamento de retina, angiografia da retina e tomografia de coerência óptica, além do ultrassom ocular que identifica sangramentos intraoculares.

A tomografia de coerência óptica vem como uma novidade para os pacientes portadores da retinopatia diabética, pois dispensa o uso de contraste e reduz as chances de efeitos colaterais, como vômitos e alergias.

## TRATAMENTO

Atualmente, o tratamento da retinopatia diabética é feito de maneira primária e secundária.

O tratamento primário é o controle do diabetes e hipertensão arterial, assim como do colesterol. Todos esses fatores causam riscos à saúde e podem exacerbar o quadro de retinopatia diabética. Estudos sugerem que a suplementação alimentar por meio da luteína e zeaxantina, carotenoides antioxidantes que formam o pigmento macular, podem auxiliar no tratamento de alguns casos de retinopatia diabética.



O tratamento secundário é, de forma geral, mais invasivo, composto por medicações intravítreas, ou seja, injetadas no interior do olho, no chamado humor vítreo, líquido que preenche a parte interna do olho. Os medicamentos mais comumente injetados são corticoides, ou anti-inflamatórios, mas recentemente já estão sendo injetados medicamentos antiangiogênicos, chamados assim por impedirem a formação de novos vasos, principal problema associado com a retinopatia diabética.

Além das injeções de medicamentos, também é possível utilizar o tratamento chamado de fotocoagulação, onde áreas da retina são atingidas por raio laser para destruir o tecido revascularizado que foi criado ali.

Em casos mais graves da doença, a cirurgia de vitrectomia é recomendada quando há hemorragias intraoculares que não foram reabsorvidas pelo olho. A vitrectomia constitui a remoção do vítreo, gel que naturalmente preenche grande parte do globo ocular, e substituição por outro líquido similar. A intenção, no caso da retinopatia diabética, é limpar o sangue que não foi reabsorvido e permanecia no humor vítreo, causando impedimento na visão.

“Além das injeções de medicamentos, também é possível utilizar o tratamento chamado de fotocoagulação...”

#### NOVOS TRATAMENTOS À VISTA

Um estudo recente mostrou que um colírio tem a capacidade de prevenir e até mesmo tratar a retinopatia diabética. Seu diferencial é a capacidade de ser absorvido até o fundo do olho, não necessitando mais a injeção intravítrea, e, lá, causando efeitos de redução dos danos da retinopatia e até mesmo oferecendo maior proteção à retina. O colírio ainda está sob estudo e pode levar mais alguns anos para ser utilizado em larga escala, mas novos estudos e criações surgem a cada dia, dando esperança para os portadores da doença.

Apenas um especialista pode sugerir tratamentos e diagnosticar a retinopatia diabética. Consulte-se com um médico oftalmologista e mantenha seus exames em dia!



ADAPTE-SE  
ao CONFORTO<sup>2</sup>

# Adaptis Fresh

hialuronato de sódio 0,4%



Qualidade Premium: ✓  
concentração exclusiva<sup>1</sup>

Único no Brasil ✓  
com Hialuronato  
de sódio 0,4%<sup>1</sup>

Conforto<sup>2</sup> para o dia-a-dia

Programa



Benefícios Exclusivos que  
se **ADAPTAM** aos seus pacientes!

**Referência bibliográfica – ADAPTIS FRESH:** 1. Bula do produto Adaptis Fresh, Legrand. 2. DEWS Management and Therapy of Dry Eye Disease: Report of the Management and Therapy Subcommittee of the International Dry Eye WorkShop (2007), The Ocular Surface / Abril 2007, Vol. 5, No. 2.

**Adaptis Fresh (hialuronato de sódio) 4mg solução oftálmica estéril** age como lubrificante e umectante ocular externo em casos de secreção lacrimal insuficiente ou lesão córnea. **Recomenda-se aplicar 1 a 2 gotas no saco conjuntival do(s) olho(s) afetado(s) três vezes ao dia, a frequência da aplicação será determinada de acordo com a necessidade de cada paciente.** Evitar que a ponta da embalagem entre em contato com os olhos, estruturas ao redor, dedos ou qualquer outra superfície, a manipulação incorreta do conta-gotas pode contaminá-lo, causando infecções nos olhos. O frasco deve ser imediatamente fechado após o uso. Adaptis Fresh não deve ser injetado ou ingerido, o seu uso é exclusivamente ocular. Foi observado uma breve diminuição da visão logo após aplicação, porém o efeito desaparece rapidamente. Caso o paciente desenvolva uma condição ocular intercorrente, estejam sujeitos a uma cirurgia ocular ou caso a condição piore e persista por mais de 72 horas, apareçam dor ou alterações da visão e/ou irritação do olho piore, suspender o uso do produto e consultar um médico imediatamente. Caso outros produtos oftálmicos tópicos sejam administrados, os mesmos devem ser administrados com pelo menos um intervalo de 5 (cinco) minutos. Evitar o uso concomitante do produto simultâneo de detergente ou soluções assépticas. Adaptis Fresh deve ser administrado somente caso a embalagem esteja intacta e não deve ser utilizado após a data de validade indicada. **Adaptis Fresh** Registro M.S. nº: 80192010032

# Entendendo os tipos de diabetes

**M**uitas vezes nos referimos ao Diabetes Mellitus (ou simplesmente Diabetes) sem especificarmos o tipo da doença. Mas, na verdade, ela se divide em pelo menos três diferentes variações. São elas: Diabetes tipo 1, tipo 2 e gestacional. Há também uma outra condição importante de ser investigada para a prevenção desse problema, que o pré-diabetes. Entender cada uma dessas especificações é fundamental para que o paciente se situe em relação aos cuidados que precisa adotar.

Antes de entrarmos em detalhes sobre cada um desses tipos, devemos entender o que é propriamente o Diabetes. Em linhas gerais, a doença consiste na elevação da glicose no sangue (hiperglicemia), conforme definição da Sociedade Brasileira de Endocrinologia (SBEM). Essa elevação pode se dar devido ao mau funcionamento do pâncreas na produção da insulina, hormônio responsável por promover a distribuição da glicose nas células do organismo. Isso explica o fato de que muito pacientes diabéticos precisam fazer reposição de insulina.

Agora, para que não reste nenhuma dúvida sobre o assunto, vamos conferir cada um dos tipos de diabetes de forma mais detalhada.

## DIABETES TIPO 1 (DM 1)

Nesse tipo de diabetes, ocorre uma espécie de defeito no processo imunológico que leva à destruição das células beta pancreáticas. Ou seja, o próprio organismo produz anticorpos que prejudicam essas células. Esses anticorpos podem ser identificados através do exame de sangue.

Estima-se que em 85% a 90% dos pacientes com esse tipo de diabetes há presença desses anticorpos no momento do exame para o diagnóstico. O Diabetes Mellitus tipo 1 é mais comum em crianças e adultos jovens. Porém, por ocorrer em qualquer idade.

Os sintomas mais comuns são sede, fome excessiva, cansaço, fraqueza e emagrecimento. Quando não ocorre o tratamento devido, os pacientes podem evoluir para desidratação severa, sonolência, vômito e até coma diabético. Por isso, é importante buscar apoio médico logo nos primeiros sintomas.

## DIABETES TIPO 2

90% do total de portadores de Diabetes possuem o tipo 2 da doença. No caso desses pacientes, a insulina é produzida pelo pâncreas, porém não possui bom desempenho de sua função no organismo, o que é conhecido como resistência insulínica. Um grande problema na DM 2 é o fato de que a evolução dos sintomas é lenta, podendo levar vários anos até que o paciente desconfie que está doente. Quando começam a se manifestar, os sintomas e sinais são sede, aumento da diurese (urina frequente), dores nas perna e alterações visuais.

Enquanto o Diabetes tipo 1 é mais comum entre crianças e jovens, o tipo 2 está relacionado ao aumento de peso e atinge principalmente adultos a partir dos 50 anos de idade. A falta de atividades físicas, juntamente com o aumento do consumo de gorduras e carboidratos são os principais responsáveis para que esse problema ocorra.



### DIABETES GESTACIONAL

A gravidez gera uma série de alterações hormonais no corpo da mulher. Muitos não sabem, mas a placenta, por exemplo, é responsável pela produção de hormônios que podem reduzir a ação da insulina. Nesses casos, o próprio organismo cria um meio de equilibrar esse quadro, fazendo com que o pâncreas aumente a produção de insulina. Porém, nem todas as mulheres têm o aumento da produção desse hormônio.

O ideal é que a partir da 24ª semana (6º mês), as grávidas avaliem como está o nível de glicose em jejum e a glicemia após o estímulo da ingestão de glicose (teste oral de tolerância à glicose).

O Diabetes Gestacional está relacionado a diversos riscos à saúde do bebê, entre eles macrosomia fetal (crescimento excessivo), levando a consequências como partos traumáticos, hipoglicemia neonatal, obesidade e também aumenta as chances de diabetes na vida adulta.

#### Fatores de risco para o diabetes gestacional:

- Idade materna avançada
- Ganho de peso excessivo durante a gestação
- Sobrepeso ou obesidade
- Síndrome de ovários policísticos
- História prévia de bebês grandes
- História familiar de diabetes em parentes de 1º grau
- História de diabetes gestacional na mãe da gestante
- Hipertensão arterial na gestação
- Gestação múltipla (gravidez de gêmeos)

### PRÉ-DIABETES

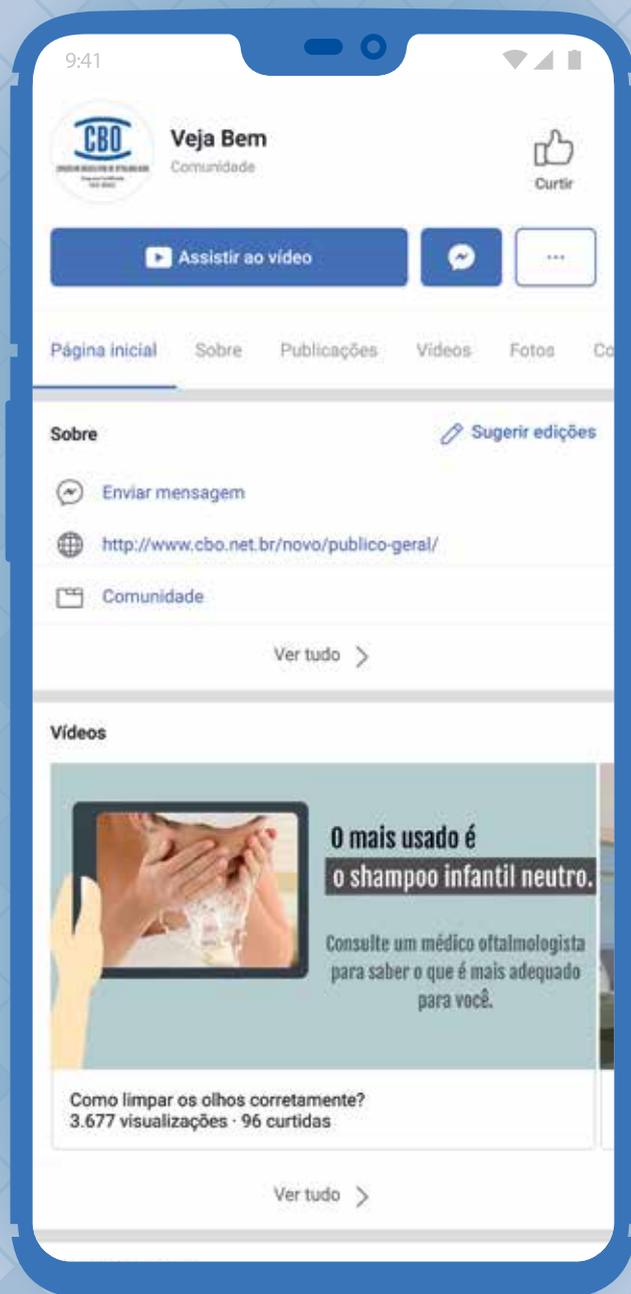
Todo mundo sabe que “prevenir é melhor que remediar”. No caso do Diabetes, independente do tipo, é possível identificar seus indícios antes mesmo que a doença se desenvolva. Pessoas que apresentam níveis de glicose acima do considerado normal estão em um quadro que os especialistas chamam de pré-diabetes. Segundo dados da SBEM, 50% dos pacientes com essa condição evoluem para o quadro de diabetes mais grave.

O diagnóstico do pré-diabetes é a oportunidade de adotar medidas de prevenção, como dieta, prática de exercícios físicos, podendo não só retardar o diabetes como também evitar complicações que poderiam surgir em decorrência da doença.

A perda de 5% a 10% da gordura corporal (para quem está acima do peso) por meio de hábitos saudáveis reduz não só os riscos de diabetes como também de inúmeras outras doenças, e melhora a qualidade de vida com um todo.

# A **Veja Bem** ainda mais perto de você!

Quer saber mais dicas de saúde ocular em publicações diárias e super importantes?



Curta nossa Página no Facebook para não perder nenhum conteúdo feito especialmente para você e não esqueça de compartilhar com sua família e amigos.

 /CBOvejabem



CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

# Cenário do Diabetes no Brasil e seu impacto na saúde ocular

“O alto índice glicêmico (excesso de açúcar no sangue) também é perigoso para a saúde ocular, podendo contribuir para o surgimento de doenças como glaucoma, catarata e a retinopatia diabética, que é considerada a doença mais prevalente entre os diabéticos.”

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, o número de casos de diabetes no Brasil cresceu 68% nos últimos dez anos. Hoje, aproximadamente 16 milhões de brasileiros sofrem com a doença, sendo o Rio de Janeiro a capital com maior prevalência de diagnóstico, com cerca de 10 casos para cada 100 mil habitantes. No ranking mundial, o país ocupa o 4º lugar, ficando atrás de China, Índia e Estados Unidos.

Fatores como obesidade, sedentarismo e alimentação inadequada são alguns dos principais gatilhos para o surgimento do diabetes. A doença também pode causar complicações como doença renal, amputações, infartos e derrames.

O alto índice glicêmico (excesso de açúcar no sangue) também é perigoso para a saúde ocular, podendo contribuir para o surgimento de doenças como glaucoma, catarata e a retinopatia diabética, que é considerada a doença mais prevalente entre os diabéticos.

A retinopatia diabética ocorre devido à alteração dos vasos que nutrem a retina, tecido interno do olho responsável pela formação de imagens. O nível elevado de glicose no sangue pode levar ao fechamento progressivo nos vasos dessa camada, prejudicando a oxigenação das células, podendo levar a hemorragias. Existem diferentes níveis de retinopatia diabética, e nos casos mais avançados pode ocorrer perda visual severa.

Diante desses riscos, o paciente, assim que detectado com o diabetes - seja tipo 1, tipo 2 ou gestacional - deve realizar uma avaliação com um médico oftalmologista, mesmo que não haja indício de doença ocular. Também é importante ter em mente que esse acompanhamento deve ser contínuo.



### **COMBATE AO DIABETES NO SISTEMA PÚBLICO DE SAÚDE BRASILEIRO**

O Brasil conta com importantes políticas públicas para o controle da doença. Existe uma frente preventiva que envolve ações comandadas por agentes de saúde no intuito de conscientizar a população sobre a importância de hábitos saudáveis como a prática de exercícios físicos e a manutenção de alimentação balanceada.

Além dessas ações com foco em prevenir e controlar o diabetes, nos últimos anos, houve também uma ampliação do acesso ao tratamento no Sistema Único de Saúde (SUS), o que incluiu a detecção, controle e tratamento medicamentoso. O diabetes é considerado uma das doenças mais relevantes para o sistema público de saúde.

De acordo com especialistas, a doença gera grande impacto econômico no sistema público de saúde devido às complicações inerentes à doença como amputações, quadros de insuficiência renal e incidentes cardiovasculares, que são as principais causas de morte entre pacientes com diabetes.

Desde 2006 existe uma lei (nº 11.347) que estipula que pacientes com diabetes recebam gratuitamente, por meio do SUS, os medicamentos, além dos materiais necessários para aplicação e monitoramento da glicemia. Para ter acesso a esses recursos, o paciente precisa estar inscrito em algum programa de educação especial em diabetes. Para isso, o paciente precisa ir a uma unidade de saúde básica (posto de saúde, clínica da família) perto de sua casa e preencher um cadastro de pessoa com diabetes.

### **O DIABETES NO CENÁRIO GLOBAL**

É a sexta doença que mais leva a infecções hospitalares e a quarta que mais causa morte ao redor do mundo. Cerca de 370 milhões de pessoas no mundo sofrem com o tipo 2 da doença, o que representa 90% dos indivíduos com diabetes; os outros 10% são os que têm diabetes tipo 1, também conhecido como diabetes insulino dependente.

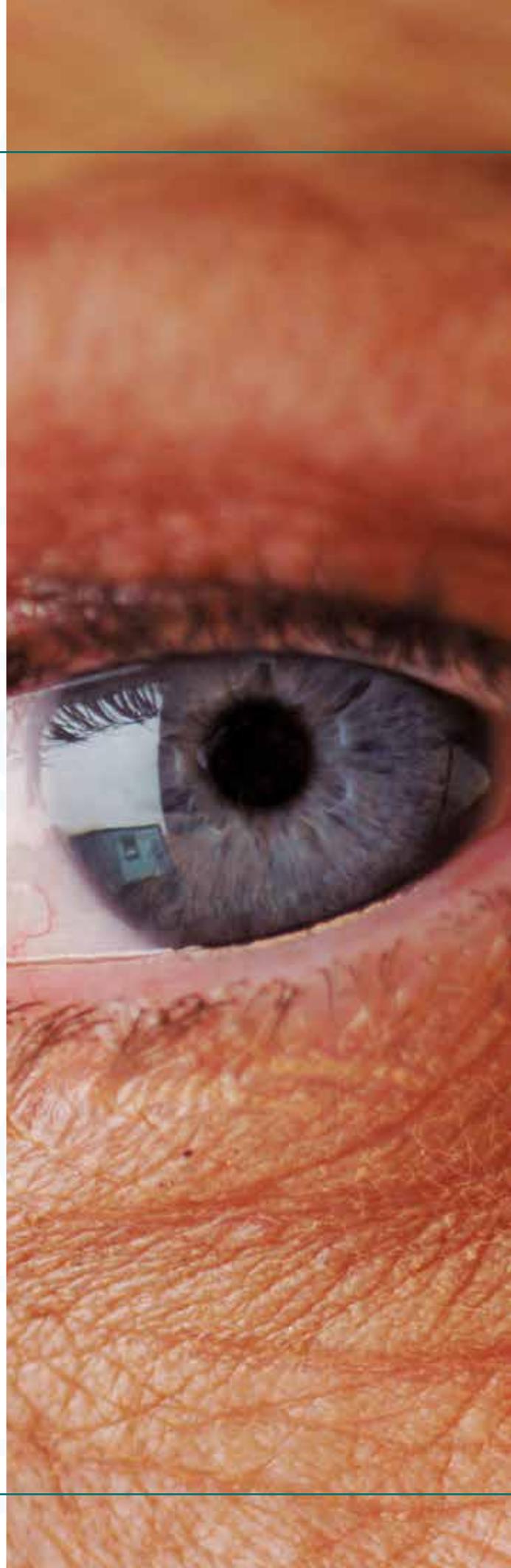
A doença tem ainda um fator de complicação a mais: a dificuldade do diagnóstico. Estima-se que aproximadamente 50% dos diabéticos não sabem que são portadores da doença e outros 25% sabem, porém não seguem o tratamento da forma correta, o que eleva os riscos de complicações.

# Retinopatia Diabética: como ocorre e quais são os riscos?

O diabetes, quando não controlado, pode afetar muitas áreas do nosso corpo pelo excesso de glicose no sangue, como a disfunção e falência dos rins, do sistema nervoso, do coração e dos vasos sanguíneos. Para além de todos esses possíveis efeitos negativos, outro grande risco é a retinopatia diabética. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o Brasil possui 16 milhões de pessoas com diabetes e, de acordo com a Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, 40% das pessoas com diabetes são afetadas pela retinopatia diabética.

Para entendermos melhor a doença, é preciso falar sobre a retina e sua importância para nossa visão. A retina é um tecido fino onde a luz captada por nossos olhos é projetada, levando os estímulos ao nosso cérebro através do nervo óptico. Sem a retina, ou quando ela está danificada, perdemos parte ou toda a visão.

A retinopatia diabética afeta os vasos sanguíneos em nossa retina e, em seus estágios iniciais, não causa sintomas, passando despercebida pelo portador da doença, sendo necessária sua detecção por exames, em uma consulta com um médico oftalmologista.



**A RETINOPATIA  
PODE SER DIVIDIDA  
EM QUATRO FASES**

**FASE INICIAL**

(não proliferativa):  
nesta fase, a retina sofre  
com microaneurismas,  
devido à dilatação de  
microvasos na retina.

**FASE MODERADA**

(também não proliferativa):  
ocorrem bloqueios em alguns  
vasos sanguíneos.

**FASE SEVERA**

(também não proliferativa):  
nesta fase mais vasos sanguíneos são  
bloqueados, o que faz com que parte  
da retina não receba oxigênio suficiente  
e comece a formar mais vasos  
para tentar receber a  
nutrição devida.

**RETINOPATIA PROLIFERATIVA**

fase mais avançada, onde a retina  
forma vasos sanguíneos defeituosos  
e frágeis, que podem se romper e  
espalhar sangue por todo o fundo  
do olho, causando a perda de visão.

1ª

2ª

3ª

4ª

Durante os primeiros estágios da retinopatia, o surgimento dos bloqueios e microaneurismas não causam sintomas e o problema não pode ser identificado pelo portador da doença. Com o tempo, caso o sangue seja liberado pelo rompimento dos novos vasos sanguíneos, que são frágeis, a visão vai se tornando borrada e com muitas “manchas”, até que, nos estágios finais, acabam levando à cegueira.

A retinopatia diabética também traz consigo outros riscos associados. Os microvasos formados são frequentemente acompanhados de tecido cicatricial, pequenas cicatrizes que, ao se contraírem, repuxam o tecido fino da retina e causam outra perigosa complicação, chamada descolamento de retina, que também pode levar à cegueira. Outra razão pela qual a retinopatia pode levar à cegueira, porque pode levar a um glaucoma.

A retinopatia diabética e todas as outras complicações associadas a ela podem ser evitadas. Consulte-se anualmente com um médico oftalmologista e fique atento ao controle do diabetes!

**“A retinopatia diabética e todas as outras complicações associadas a ela podem ser evitadas.”**



A LINHA DE SUPLEMENTOS DA LATINOFARMA CRESCEU!

# Chegaram novos suplementos contra os danos do estresse oxidativo<sup>1</sup>



Consulte seu oftalmologista

Estes produtos não são medicamentos. Não exceder as recomendações diárias de consumo indicadas nas embalagens. Mantenha fora do alcance de crianças.

Referências Bibliográficas: 1. Combs GF Jr. The vitamins: fundamental aspects in nutrition and health. 3<sup>rd</sup> edition. Thaca. New York; 2008.



**LATINOFARMA**  
*Uma divisão do Grupo Cristália*

LINHA DIRETA



NOVEMBRO AZUL

# Família é tema do mês de Prevenção Contra o Diabetes

**O** apoio familiar é a base para enfrentar qualquer circunstância, especialmente no que diz respeito à saúde. No caso de um paciente com diabetes, onde é necessário muitas vezes uma grande mudança de hábitos, é importante estar cercado por pessoas que incentivam esse cuidado. Pensando nisso, entidades responsáveis pela prevenção da doença escolheram a temática “Família” para o “Novembro Azul” (mês de prevenção contra o Diabetes). O tema foi lançado na campanha de 2018 e permanece o mesmo em 2019.

Também conhecida como Novembro Diabetes Azul, essa campanha foi estabelecida pela Organização Mundial da Saúde, em função do Dia Mundial do Diabetes (14 de novembro). No Brasil, a ação faz parte do calendário de eventos do Ministério da Saúde e também é fortemente defendida pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), pela Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) e pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia (SBEM).

Esse ano, a iniciativa está representada por dois slogans. São eles: “O diabetes diz respeito a toda a família” e “O bom controle evita complicações”. Ambas as frases estão ligadas ao incentivo para o controle da doença, que quando não é feito corretamente pode gerar graves riscos à saúde.

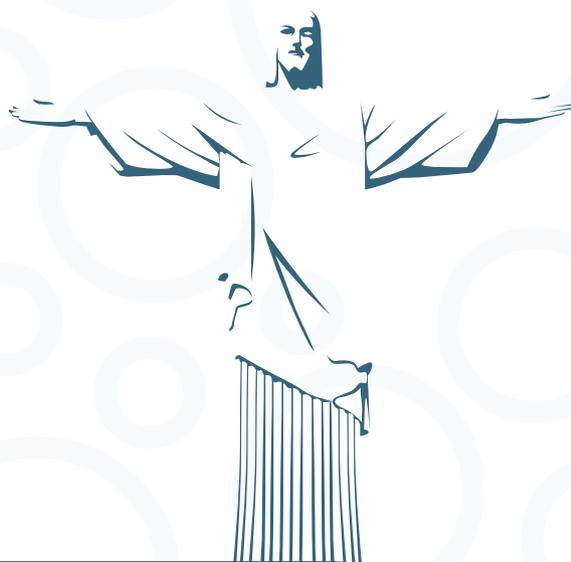
Segundo dados da OMS, caso não haja uma mudança de cenário, o diabetes pode se tornar a sétima maior causa de morte no mundo até 2030. Dados da Federação Internacional de Diabetes apontam que mais de 420 milhões de pessoas convivem com a doença mundialmente.

“Segundo dados da OMS, caso não haja uma mudança de cenário, o diabetes pode se tornar a sétima maior causa de morte no mundo até 2030.”

### O PAPEL DA FAMÍLIA NO CUIDADO COM O DIABETES

Quando algum membro da família é diagnosticado com diabetes, a rotina de todos na casa pode ser modificada, especialmente no caso das crianças, onde os pais precisam ter atenção dobrada. O tratamento requer integração entre mudanças alimentares, prática de exercícios físicos, monitoração da glicemia e aplicação de insulina.

As pessoas do convívio desse paciente podem estimular no controle da doença. Em alguns casos, os parentes mais próximos da pessoa com diabetes também decidem se readequar, adotando hábitos mais saudáveis, o que beneficia toda a família.



#### TUDO AZUL

Um dos marcos da campanha é a iluminação azul em alguns grandes monumentos espalhados pelo mundo. No Brasil, a iluminação ocorre em cidades como Rio de Janeiro, São Paulo e Brasília. Essa tendência também é adotada em outros 150 países.

Mas todo esse azul no mês de novembro também tem outra importante razão, que é a campanha para a prevenção do câncer de próstata. Porém, uma iniciativa não colide com a outra. De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, o Novembro Azul em função da doença já existia e já havia a iluminação dos monumentos quando, em 2008, a nomenclatura passou a ser utilizada também para a questão do câncer de próstata.

O importante é que o alerta não se perca. A conscientização sobre saúde deve ser lembrada todos os meses. As campanhas são uma forma de concentrar esforços mais segmentados sobre esse e aquele tema, a fim de que a população tenha mais informações e, conseqüentemente, viva de forma mais saudável.

# OPTI-FREE®

EMBARQUE E LEVE MAIS CONFORTO  
COM MAIS ML PARA VOCÊ.



O ÚNICO COM A TECNOLOGIA  
HYDRAGLYDE® QUE GARANTE  
CONFORTO O DIA TODO¹.



Versão 90ml

## Alcon

Referência: 1. OPTI-FREE puremoist Solução de Desinfecção Multipropósito – Instruções de uso do produto.  
BR-OFM-1900005/2019. Reg ANVISA: 80153480094

## Pessoas com diabetes e a importância do acompanhamento com o oftalmologista

**O**s cuidados com o paciente diabético devem ser realizados por diversos médicos, como o endocrinologista, que trata o desequilíbrio hormonal, e o angiologista, que cuidam do sistema vascular. Outro especialista essencial ao tratamento do diabetes é o oftalmologista. Esse encaminhamento deve acontecer logo após o diagnóstico, para que seja realizada uma análise completa dos olhos e, identificando qualquer problema, o tratamento se inicie de forma precoce.



Os riscos relacionados à perda da visão em diabéticos são grandes: cerca de 25 vezes maior se comparado a quem não convive com a doença. O diabetes é um fator de risco importante para algumas doenças oculares, como catarata e glaucoma, mas o que, de fato, preocupa, é a retinopatia diabética, um problema grave que pode levar à cegueira.

O excesso de glicose acumulada no sangue afeta os vasos sanguíneos de todo o corpo, incluindo os dos olhos. A retinopatia diabética é complexa e afeta a região chamada de “fundo de olho”. Nesses casos, ocorre o acúmulo de um material anormal nos vasos que irrigam a retina, causando seu estreitamento ou bloqueio total, e formando microaneurismas. Com o avanço da doença, eles podem se romper, causando hemorragia e infiltração de gordura na retina.

“Os riscos relacionados à perda da visão em diabéticos são grandes: cerca de 25 vezes maior se comparado a quem não convive com a doença.”



O tratamento se inicia com o controle rigoroso da glicemia. É muito importante que as recomendações médicas sejam seguidas, incluindo dieta adequada e uso de medicamentos, se for o caso. Uma opção de tratamento da retinopatia diabética é a fotocoagulação por laser, que cauteriza pequenas áreas da retina, a fim de prevenir possíveis hemorragias.

O diagnóstico precoce é de extrema importância em casos de doenças progressivas que afetam a visão, pois o quanto antes o tratamento for iniciado, maiores são as chances de reverter ou retardar o quadro e evitar danos irreversíveis à visão. Para isso, as visitas periódicas ao médico oftalmologista não devem ser negligenciadas. Pacientes diabéticos devem realizar um acompanhamento ainda mais frequente. Cuide bem dos seus olhos!

“O diagnóstico precoce é de extrema importância em casos de doenças progressivas que afetam a visão...”





*A cada dia,  
uma nova descoberta.*



 SAC ALLERGAN  
0800-144077



Para mais informações, acesse  
as instruções de uso



 Allergan



## OFTALMOLOGIA DE FORMA CLARA E DINÂMICA:

No CBO TV, tem!

Conteúdo feito,  
exclusivamente,  
para você.

Acesse!

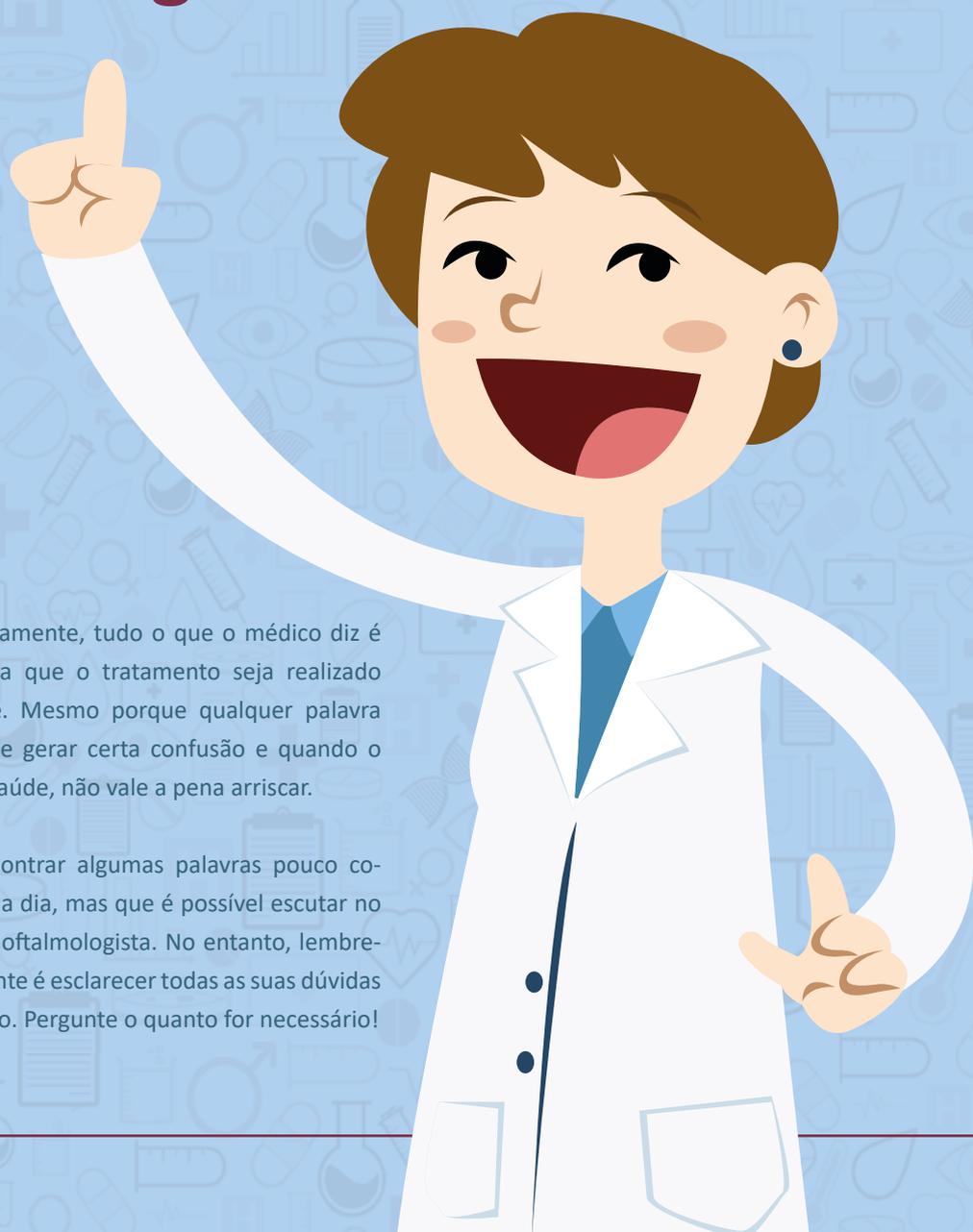


[WWW.CBO.COM.BR/CBOTV](http://WWW.CBO.COM.BR/CBOTV)

## Mini glossário com termos da oftalmologia

**E**ntender, exatamente, tudo o que o médico diz é essencial para que o tratamento seja realizado corretamente. Mesmo porque qualquer palavra mal-entendida pode gerar certa confusão e quando o assunto é a nossa saúde, não vale a pena arriscar.

Aqui, você vai encontrar algumas palavras pouco comuns no nosso dia a dia, mas que é possível escutar no consultório do seu oftalmologista. No entanto, lembre-se: o mais importante é esclarecer todas as suas dúvidas ainda no consultório. Pergunte o quanto for necessário!



### **Antiangiogênico**

Essa é uma medicação aplicada via injeção intravítrea, com o objetivo de impedir a formação de neovasos.

### **Exsudativa**

A retinopatia diabética exsudativa é uma das formas em que a doença se apresenta. Nesse caso, o extravasamento de sangue e gordura podem afetar a mácula.

### **Glicemia**

Taxa de açúcar no sangue, que pode situar-se acima (hiperglicemia) ou abaixo (hipoglicemia) da faixa considerada normal.

### **Mácula**

Essa é a área da retina responsável pela visão central. Com ela, podemos enxergar detalhes e realizar tarefas que exigem foco, como leitura.

### **Microaneurisma**

São dilatações dos vasos sanguíneos do olho em consequência do bloqueio parcial ou total desses vasos, tornando-os mais frágeis e passíveis de rompimento.

### **Neovasos**

São novos vasos que ocorrem na forma proliferativa da retinopatia diabética. Eles são mais frágeis, diferentes dos normais, com tendência a se romperem e causarem hemorragias no interior do olho.

### **Proliferativa**

Aqui, temos outro tipo de retinopatia diabética. A doença se apresenta dessa forma quando há a proliferação de novos vasos sanguíneos (extremamente frágeis) na retina.

### **Retinopatia**

Chamamos de retinopatia as lesões não inflamatórias que afetam a retina. Na maior parte dos casos, é uma manifestação local relacionada a uma doença sistêmica, como diabetes e hipertensão.



# + de 20 mil agradecimentos

Ao longo de sua história, o CBO tem buscado oferecer serviços úteis aos seus associados. Esse esforço contínuo requer investimentos maiores do que uma sociedade médica como a nossa é capaz de realizar sozinha.

Felizmente, não estamos sós. Contamos com empresas que tanto atuam na Oftalmologia, como reconhecem nossos esforços. Também sabem a importância de levar serviços aos nossos associados, e acreditam no trabalho que realizamos. Por isso, em tempos de verbas curtas em todos os setores e instâncias, investem em nossas ideias, em nossos projetos.

Carinhosamente, referimo-nos a essas empresas como **Patronos CBO**. Em 2019, os projetos do CBO contam com o apoio da **Alcon, Allergan, Genom, Latinofarma e Ofta**, que agora recebem aqui nosso sincero:

*Muito Obrigado!*

**Alcon**

  
**Allergan**

  
**GENOM**  
OFTALMOLOGIA

 **LATINOFARMA**  
*Uma divisão do Grupo Cristália*

  
**ofta**  
Vision Health  
Inovação no cuidado da saúde ocular.

  
**CBO**

CONSELHO BRASILEIRO DE OFTALMOLOGIA

