Diabetes além da glicemia: 5 cuidados que merecem atenção

Rio de Janeiro, novembro de 2026 - Cerca de 16,6 milhões de adultos (20-79 anos) viviam com diabetes no Brasil em 2024, **com projeção de 24 milhões em 2050**, segundo o Atlas da Federação Internacional de Diabetes (IDF)[1]. Diante desse cenário, ampliar o olhar sobre a condição é cada vez mais importante. Isso porque o cuidado com o diabetes vai além do acompanhamento dos níveis de açúcar no sangue e envolve atenção integral à saúde, com medidas de prevenção e acompanhamento que podem contribuir para reduzir o risco de complicações e favorecer mais qualidade de vida[2,3].

Nessa jornada, ganha espaço também a atenção a infecções como o herpes-zóster e o vírus sincicial respiratório (VSR), que podem representar maior risco para pessoas com comorbidades como diabetes.[11,12] No mês de conscientização sobre o Diabetes, separamos cinco cuidados que merecem fazer parte dessa jornada. Acompanhe abaixo:

1- **Cuide da saúde do coração**

O diabetes está associado a maior risco de doenças cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC). Por isso, o acompanhamento deve incluir, conforme a orientação médica, o controle da pressão arterial, do colesterol e da glicemia, além da adoção de hábitos saudáveis.[5,6]

2- **Não deixe a saúde dos rins de lado**

O diabetes pode afetar a função renal ao longo do tempo. Exames periódicos ajudam a identificar alterações precocemente. A frequência e os exames necessários devem ser definidos pela equipe de saúde.[7]

3- **Mantenha os exames dos olhos e o cuidado com os pés em dia**

O acompanhamento oftalmológico permite identificar alterações na retina relacionadas ao diabetes[8], enquanto a avaliação dos pés ajuda a detectar perda de sensibilidade, problemas de circulação e lesões que precisam de atenção.[9] A periodicidade dos exames deve considerar o tipo de diabetes e a avaliação clínica.

4- **Inclua a prevenção de infecções nos cuidados de saúde**

Pessoas com diabetes podem apresentar maior vulnerabilidade a determinadas infecções e a formas mais graves dessas doenças. Por isso, além do acompanhamento clínico, é importante revisar o histórico vacinal com um profissional de saúde. Entre as

infecções que merecem atenção estão herpes-zóster e VSR, especialmente em adultos com 50 anos ou mais.[10-12]

O herpes-zóster, por exemplo, pode atuar como um gatilho adicional para eventos cardiovasculares em uma população com mais de 50 anos e já vulnerável pelo diabetes tipo 2. Essa população pode apresentar um risco até 7x maior de AVC isquêmico nas primeiras 2 semanas após episódio de herpes-zoster.[13]

Com o objetivo de auxiliar na prevenção de infecções imunopreveníveis, a abordagem pode incluir as vacinas contra influenza, COVID-19, doença pneumocócica, hepatite B, herpes-zóster e VSR (vírus sincicial respiratório), entre outras, conforme a idade, as condições clínicas e as recomendações vigentes.[14]

5- Cuide da rotina além dos exames

A alimentação equilibrada, a prática regular de atividade física, a redução do sedentarismo e a adesão ao tratamento são parte do cuidado contínuo com o diabetes. Essas medidas devem ser adaptadas às necessidades e condições de cada pessoa, com orientação profissional.[2,3]

Sobre a GSK

A GSK é uma biofarmacêutica multinacional, presente em mais de 75 países, que tem como propósito unir ciência, tecnologia e talento para vencer as doenças e impactar a saúde global. A companhia pesquisa, desenvolve e fabrica vacinas e medicamentos especializados nas áreas Respiratória/Imunológica/Inflamatória, Oncologia, HIV e Doenças Infecciosas, No Brasil, a GSK é líder nas áreas de HIV e Respiratória e uma das empresas líderes em Vacinas. Para mais informações, visite www.gsk.com.br.

Material dirigido ao público em geral. Por favor, consulte o seu médico.
NP-BR-HZU-JRNA-260001 | Novembro de 2026

Referências

1. Dados epidemiológicos do diabetes mellitus no Brasil. Sociedade Brasileira de Diabetes. https://diabetes.org.br/wp-content/uploads/2025/09/Dados-Epidemiologicos-SBD_2025_25junho25-1.pdf acesso em 27out26.
2. Atividade física e exercício no pré-diabetes e DM2. Diretriz SBD 2026. https://diretriz.diabetes.org.br/atividade-fisica-e-exercicio-no-pre-diabetes-e-dm2/ acesso em 27out26.
3. Living with Diabetes. US Centers For Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/diabetes/living-with/index.html acesso em 27out26.
4. Manejo do risco cardiovascular: dislipidemia. Diretriz SBD 2026. https://diretriz.diabetes.org.br/tag/risco-cardiovascular/ acesso em 27out26.

5. Cardiovascular Disease and Diabetes. American Heart Association. https://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/diabetes-complications-and-risks/cardiovascular-disease--diabetes acesso em 27out26.
6. Manejo do risco cardiovascular: dislipidemia. Diretriz SBD 2026. https://diretriz.diabetes.org.br/tag/risco-cardiovascular/ acesso em 27out26.
7. Doença renal do diabetes. Diretriz SBD 2026. https://diretriz.diabetes.org.br/doenca-renal-do-diabetes/ acesso em 27out26.
8. Manejo da retinopatia diabética. Diretriz SBD 2026. https://diretriz.diabetes.org.br/manejo-da-retinopatia-diabetica/ acesso em 27out26.
9. Diagnóstico e prevenção de úlceras no pé diabético. Diretriz SBD 2026. https://diretriz.diabetes.org.br/diagnostico-e-prevencao-de-ulceras-no-pe-diabetico/ acesso em 27out26.
10. Imunização no diabetes. Diretriz SBD 2026. https://diretriz.diabetes.org.br/imunizacao-no-diabetes/ acesso em 27out26
11. Huang, C.T., et al. Association Between Diabetes Mellitus and the Risk of Herpes Zoster: A Systematic Review and Meta-analysis. J Clin Endocrinol Metab. 2022;107(2):586-97.
12. Australia Centre for Disease Control. Table. Conditions associated with increased risk of severe RSV disease in adults. In: The Australian Immunisation Handbook. Disponível em: https://immunisationhandbook.health.gov.au/resources/tables/table-conditions-associated-with-increased-risk-of-severe-rsv-disease-in-adults. Acesso em 10/11/2026.
13. STEMPNIEWICZ, N. et al. Risk of Myocardial Infarction(MI) and Ischemic Stroke(IS) following Herpes Zoster(HZ) in Older Adults with T2DM in the U.S. Diabetes, V. 75, Suppl. 1, Abstract 1281-OR, 2026. Disponível em: https://diabetesjournals.org/diabetes/article/75/Supplement_1/1281-OR/167073/1281-OR-Risk-of-Myocardial-Infarction-M-and-Acesso em: Novembro/2026.
14. Calendário de Vacinação Pacientes Especiais. Sociedade Brasileira de Imunizações. Edição de setembro de 2026. https://sbim.org.br/images/ex7tipaodu.pdf acesso em 27out26.

Estrada dos Bandeirantes, 8464 – Jacarepaguá, Rio de Janeiro/RJ,
CEP: 22783-110 CNPJ: 33.247743/0001-10