em Diabetes

Ano I - número 1 - maio 2017

Mãe Pâncreas: Um Tipo de Amor que não Tem Fim

"Cada pessoa é um mundo" (Dr. Leão Zagury)

Matheus Santana: O Nadador Olímpico e o Diabetes

Seja nosso parceiro

contato@emdiabetes.com.br

Editorial

Diabetes ainda é um termo que assusta, por toda a carga pesada que carrega desde o tempo em que não era possível sequer medir a glicemia.

De lá para cá, as insulinas evoluíram, os glicosímetros surgiram e descobriu-se que tão importante quanto o tratamento em si é a educação em diabetes: conhecimento e compreensão. Saber entender o que significa aquele número no visor do monitor de glicemia é tão fundamental quanto tomar a dose de insulina ou o comprimido no horário recomendado pelo especialista.

É preciso entender como atuam a insulina lenta e a rápida, que os carboidratos influenciam diretamente no controle da glicose, que quem tem diabetes não precisa cortar radicalmente o açúcar da dieta e que, em certas ocasiões, ele é até necessário.

Passou da hora de esclarecer que pessoas com diabetes são capazes de fazer qualquer coisa, que acabou a era das restrições absolutas!

Por isso é que estamos aqui.

Cinco pessoas - *Daniel*, *Geraldo*, *Juliana*, *Pablo* e *Sheila* -, que convivem muito bem com o diabetes; uma jornalista - *Cris* -, que há mais de 20 anos trabalha na área; e um médico, *Leão Zagury*, que entende a importância da comunicação, se juntaram em um mesmo ideal.

Uma ação pelo Dia Mundial do Diabetes, em 2015, garantiu este primeiro encontro dos Influenciadores Digitais. Dali já percebemos, em cada um, a intenção de trabalhar juntos de novo...

Mas como? Foi quando, em uma conversa, o assunto Revista Digital surgiu. Uma publicação online para pacientes? Será que íamos conseguir? Mas, por que não?

Sonhar é algo tão comum quanto o diabetes entre nós.

Perfis diferentes, mas complementares. Cada um entendendo de uma área. Uma combinação, desculpem a modéstia, quase perfeita. Sete pessoas com experiências e conhecimentos distintos, mas com um objetivo em comum: informar. Vamos dividir nosso dia a dia, nossos aprendizados e mostrar que viver bem com diabetes é possível.

Para isso nossa revista foi concebida.

Nós chegamos e estamos aqui para falar com vocês e ouvir o que têm a dizer. Isso para nós é diálogo.

Sejam bem-vindos ao nosso sonho!

Expediente
Equipe de Redação:
Cristina Dissat
Daniel Ramalho
Geraldo Fisher
Juliana Lessa
Dr. Leão Zagury
Pablo Silva
Sheila Vasconcellos

Diretor de Arte e Fotografia:
Celso Pupo

Jornalistas Responsáveis:
Cristina Dissat – MTRJ 17518
Daniel Ramalho – JP25263RJ
Sheila Vasconcellos - DRT 6423/99

Contato:
E-mail: contato@emdiabetes.com.br
Facebook: Revista em Diabetes
Instagram: @emdiabetes

Índice

Chegamos 02
De Paciente para Médico 04
Mãe Pâncreas: um Tipo de Amor que Nunca Falha 06
Matheus Santana nas Raias do Diabetes 08
Corrida pelo Diabetes: San Diego recebe o 5K da ADA 09
Quantificando a Educação 10
Pílulas em Diabetes 12
Agenda Azul 14
Receita: Bolo de Maçã, Banana e Canela 15
Coluna: Falando em Mitos... 16

Chegamos

Daniel Ramalho

Jornalista, pedagogo, compositor, ator, escritor e pós-graduando em Psicologia Positiva e Coaching, dedicou-se por 20 anos à gestão/direção escolar e ao ensino da língua espanhola. Em 2008, aos 34 anos, recebeu o diagnóstico de diabetes tipo 1 e em 2014 criou o Blog Diabetes Esporte & Natureza (www.diabetesesporteenatureza.com.br), com o intuito de compartilhar com outros internautas suas experiências e mostrar que, com os cuidados necessários, é possível usar os mais variados esportes como o surf, o bodyboarding ou trilhas, seus preferidos.

No mesmo ano produziu o vídeo "Nós Podemos Tudo", no qual aborda o tema diabetes, que participou do "Festival de Curta-Metragens - A Hora do Cinema" em Porto Alegre-RS, sendo exibido também na ocasião do Dia Mundial do Diabetes de 2015, no II Fórum Regional de Diabetes de Tanguá-RJ, durante sua palestra no evento.

Faz parte do grupo R-Evolução Azul (www.facebook.com/novembroazuldiabetes), através do qual realizam ações informativas e de educação em diabetes e é integrante do Movimento Rio pelo Diabetes..

Pablo Silva

Atua na área de tecnologia há mais de 10 anos. Em 2013, após ser diagnosticado com diabetes tipo 1, criou o blog Eu e a Bete. Por meio dele, compartilha suas experiências e desafios diários com a "Bete".

Também é o criador do grupo Insulina do Amor que tem por finalidade, a colaboração e apoio sobre o referido tema. Integra ainda o grupo R-Evolução Azul e faz parte da equipe do blog Dia Mundial do Diabetes. Atua no *Blue Circle Voices* da IDF (Federação Internacional de Diabetes, em português).

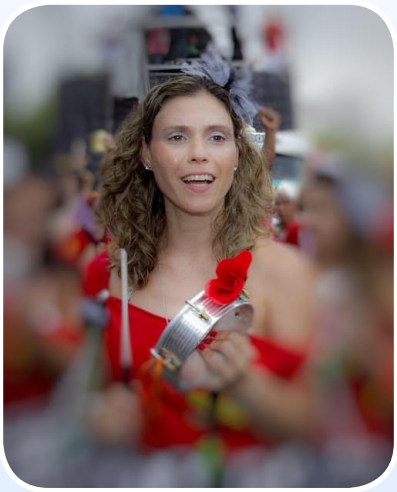


Foto: Carlos Eduardo Fragoso Fernandes

Juliana Lessa

Carioca, engenheira, batuqueira e viajante. Aos 31 anos, em 2009, foi diagnosticada com diabetes tipo 1. Em 2010, lançou o Blog Insulina Portátil (www.insulinaportatil.com.br) através do qual fala o dia a dia convivendo com a condição.

Em 2013 apresentou o trabalho *"Sweet and incredible days – how I manage my Diabetes so I can live happily ever after"* (Dias doces e incríveis – Como eu gerencio meu diabetes para viver feliz para sempre / Artigo número ME-1915, Pôster número P-1747) no Congresso Mundial de Diabetes, da IDF. Em 2015, participou, como observadora, do curso Educando Educadores, coordenado pela SBD, ADJ e IDF.

Faz parte do grupo R-Evolução Azul (www.facebook.com/novembroazuldiabetes) e é integrante do Movimento Rio pelo Diabetes (www.diamundialdodiabetes.com.br).

Dr. Leão Zagury

Um dos fundadores da Sociedade Brasileira de Diabetes, integrante de diversas diretorias até chegar à presidência da entidade de 2004 a 2006. Ocupou o cargo de editor-chefe da Revista Diabetes por cerca de sete anos, foi chefe do Serviço de Diabetes do Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia Luiz Capriglione (IEDE) e foi presidente da Academia de Medicina do Rio de Janeiro. Pioneiro na Educação de Diabéticos (1972).

Sheila Vasconcellos

Descobriu o diabetes tipo 1 aos 15 anos, formou em jornalismo, se casou, teve 2 filhos e hoje atua em projetos sociais. Foi homenageada pelo prêmio *Bakken Invitation* em 2015 por usar a bomba de insulina e, com sua vida extra, realizar atividades voluntárias para a Casa de Apoio às Crianças com Câncer São Vicente de Paulo.

É vice-presidente da Associação de Diabetes da Lagoa – ADILA e atua no *Blue Circle Voices* da IDF (Federação Internacional de Diabetes, em português). Escreve o blog (https://historiasdehipoglicemia.wordpress.com/) e a página no Facebook: Histórias de uma Diabética. Administradora do grupo Diabetes Ação-Pró-Insumos, mentora da comunidade Academia de Novos Diabéticos e participa da equipe que criou o blog www.diamundialdodiabetes.com.br e respectiva fanpage Movimento Rio pelo Diabetes.

Geraldo Fisher

Engenheiro, diabético tipo 1 desde 2003 e leitor dos blogs. Para ele, a aceitação da doença foi imediata, mas enfrentou momentos difíceis no primeiro ano do tratamento, entre eles a disciplina com os horários para medir a glicemia, tomar insulina e uma convulsão seguida de um coma hipoglicêmico, que felizmente não deixou sequelas.

Depois disso, decidiu se cuidar mais. Parou de beber, fumar e adotou uma alimentação mais saudável aliado à terapia com bomba de insulina. Nas horas vagas pratica esportes, academia, mergulho e fez uma expedição de 15 dias na Amazônia, alcançando o topo da cachoeira do Eldorado, a mais alta do Brasil! Entre aventuras e cuidados, busca ajudar outras pessoas com diabetes através da troca de experiências como membro da Academia de Novos Diabéticos e um dos integrantes do Movimento Rio pelo Diabetes.

Foto: Ruy Tone

Cristina Dissat

Jornalista e trabalha com diabetes desde 1993. Já foi editora do site e da revista da Sociedade Brasileira de Diabetes e é editora das publicações não científicas e do site da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. Realizou cerca de 200 coberturas de eventos médicos no Brasil. Desde 2002 se dedicou à campanha do Dia Mundial do Diabetes. Palestrante em congressos na área de endocrinologia e esportes, apresentou trabalhos nos Congressos da International Diabetes Federation no México (2000), Paris (2003), Cidade do Cabo (2006) e Montreal (2009). Empresária, sócia da DC Press – Agência de Conteúdo. Participa da equipe que criou o blog www.diamundialdodiabetes.com.br e respectiva fanpage Movimento Rio pelo Diabetes.

Celso Pupo

Fotógrafo e diretor de arte, sócio-diretor da DC Press – Agência de Conteúdo. Realizou coberturas de diversos congressos internacionais (Paris 2003, Cidade do Cabo 2006 e Montreal 2009) e nacionais na área de saúde; Copa do Mundo 2014; Jogos Olímpicos 2016. Segundo lugar no Prêmio Nikon de Fotografia da Copa do Brasil 2015.

De Paciente para Médico

Todos tiveram um começo... uma vida envolvida com diabetes. E foi isso que acabou conectando, literalmente, esse grupo. Sim, a internet, que leva a culpa de criar distâncias, foi a responsável por nos unir. Conhecimentos, vivências, experiências e histórias juntaram esse grupo.

Como tudo começou? Ou melhor, como foi o começo de cada um? Nesse bate papo entre médico, pacientes e amigos, inauguramos uma coluna que promoverá diversos encontros.

No vídeo, uma conversa onde cada um conta um pouco da sua história. Nas frases que estão nesta página, destaques dos pensamentos e sentimentos de cada um.

- Estamos misturando a juventude de vocês e o meu passado, a minha experiência. O diagnóstico é um momento muito difícil, muito complicado e a gente só pode diminuir isso espalhando conhecimento. Eu escolhi os diabéticos para me dedicar. (Dr. Leão Zagury)

- Numa época em que a gente trabalha com compartilhamento de informação, ficar com tudo isso guardado dentro de caixa... não é a melhor opção. O lugar certo é colocar aberto para todo mundo, para a gente ouvir e discutir. Foi o diabetes que fez esse encontro. Foi onde tudo começou. (Cris Dissat)

- Talvez o diabetes tenha melhorado a minha autoestima. Superar aquilo ali, para mim, foi muito importante. Eu passei a correr atrás das coisas que eu acredito, que eu queria e que eu quero. Nós podemos ser protagonistas do nosso próprio tratamento. (Daniel Ramalho)

- Fui adquirindo conhecimento e vendo a possibilidade de mudança no tratamento, sempre em parceria com o meu médico. Não é uma ditadura médico–paciente, é uma democracia. A experiência do médico como técnico e o paciente trazendo o *feedback* do dia a dia, convivendo com a doença. (Geraldo Fisher)

- Eu não tinha informação sobre o que era o diabetes. O medo vem da falta de conhecimento, de entendimento. Mais do que falar sobre insulina, glicosímetro e resultados, a gente vai dividir o nosso dia a dia, essa vivência diária do

Click na foto para ver o vídeo

diabetes: de acordar, viajar, trabalhar, de resolver problemas como todo mundo tem, mas acima de tudo mostrando que o diabetes não é uma sentença, que dá para viver bem sim. (Juliana Lessa)

- Aos 15 anos, quando descobri o diabetes, a primeira informação que recebi foi a de que não poderia mais praticar vôlei. Imagine! Depois aprendi que o exercício faz parte do tratamento. Depois de realizar todos os meus sonhos, sinto que está na hora de compartilhar essa experiência desses 32 anos e motivar mais pessoas para uma vida feliz, plena e com o controle do diabetes. (Sheila Vasconcellos)

- Quando eu descobri o diabetes, pela primeira vez eu coloquei em prova meus sonhos, meus projetos, minha vida em si e minha vida profissional. O tempo passou e a visão muda. O presente tem, cada vez mais, evoluído para um bom controle, para uma vida equilibrada e saudável. (Pablo Silva) ■

Mãe Pâncreas: um Tipo de Amor que Nunca Falha

Coração de mãe que funciona dentro do corpo do filho que tem diabetes...

Fabiana tem 37 anos, é casada e mora em Nova Iguaçu, RJ. É mãe de Felipe (5), que tem diabetes, e da Isabella (18), do Lucas (17) e da Luísa (11).

Por Sheila Vasconcellos

"A gente precisa estar ali 24 horas por dia para ajudar nossos pequenos. Sem a gente, não tem como eles sobreviverem. É o nosso coração que bate dentro deles."

Fabiana Cuerci se tornou Mãe Pâncreas em outubro de 2016, quando Felipe, o caçula de apenas 5 anos, recebeu o diagnóstico de diabetes tipo1. "Eu já fiquei com a pulga atrás da orelha quando o Felipe começou bebendo muita água num sábado. Era um copo atrás do outro. Comida mesmo para mastigar ele não queria. No domingo ele acordou muito pior e à noite ele vomitou. Eu já estava pesquisando na internet sobre os sintomas para levar ele à pediatra. Todos os lugares indicavam que era diabetes. Eu não queria acreditar que era diabetes. Na segunda-feira, fiz o exame de glicose e deu 240 mg/dL. Corri para a pediatra e ela nos confirmou que já era a "Bete" que estava com a gente, que ela tinha entrado nas nossas vidas."

Um mês depois, Fabiana criou o grupo Diabetes Infantil, no Facebook que hoje já conta com 2.269 seguidores. O objetivo foi criar um espaço para ouvir desabafos, esclarecer dúvidas e compartilhar dicas para ajudar outras mães pâncreas diante dos mesmos desafios, todos os dias.

Embora o coração seja sempre usado para demonstrar o amor no Dia das Mães, é um órgão que passa merecer a atenção destas mães a partir do diagnóstico: "Por que o pâncreas do meu filho (ou minha filha) parou de produzir insulina?"

Enquanto não temos a cura para a doença, são as mães que precisam fazer o papel do pâncreas para ajudar no controle do açúcar no sangue no organismo dos seus filhos. Segundo Fabiana é como se o coração da mãe batesse dentro do corpo do filho, funcionando 24 horas como um pâncreas. É o amor e o cuidado que mantém as crianças vivas e bem. De onde as Mães Pâncreas encontram tanta força? Fabiana, responde: "É cada dia, a cada amanhecer quando ele acorda, abre os olhinhos e diz: "Mãe eu te amo!". Você não pode desanimar, você tem que ter força, por mais que você esteja moída como pó de rabiola, você não pode desanimar. É uma batalha constante pela vida. Acho que Deus dá essa força, dá um sopro no coração para seguir em frente e não parar nunca."

Mãe pâncreas não tem idade

"Enquanto eu estiver aqui serei Mãe Pâncreas e se eu pudesse daria o meu pâncreas para ele."

Por Pablo Silva

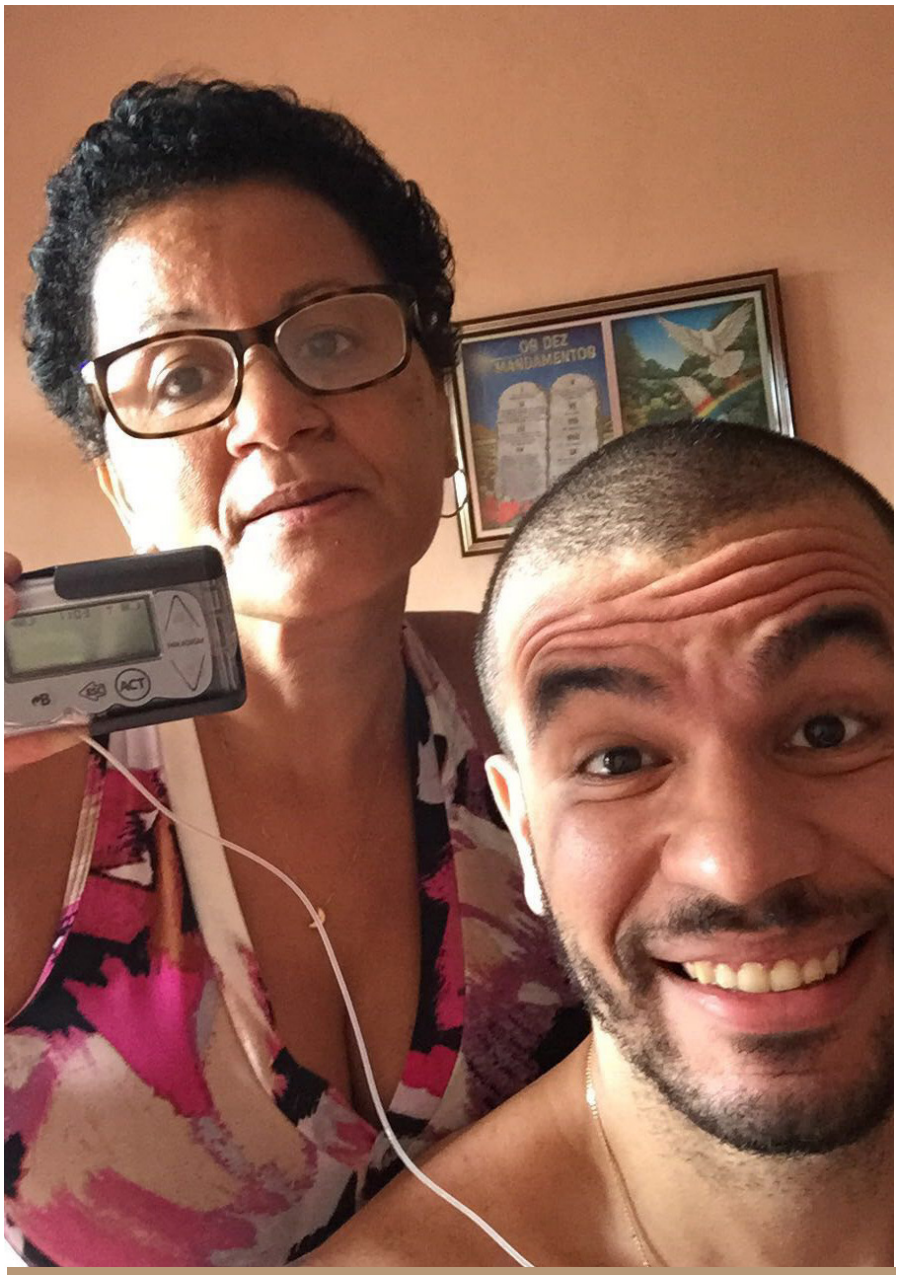
Controlar uma tempestade de emoções ao saber do diagnóstico do diabetes de um filho em idade adulta, foi um desafio. Janaina Alves, há cerca de três anos, aprendeu a ser Mãe Pâncreas, do seu filho Pablo Silva, que aos 26 anos recebia o diagnóstico. *"Foi um dia de muito medo, pois minha maior preocupação era que o meu filho pudesse se tornar diabético."*

Janaina ainda tenta administrar o sentimento de impotência, mediante ao fato, porém, hoje, tem a visão que o diabetes é algo que, com os devidos cuidados e atenção, é sinônimo de *"vida longa!"*.

Ser mãe zelosa, protetora, defensora e tantos outros atributos não tem idade. E para ser Mãe Pâncreas, há data de validade? *"Enquanto eu estiver aqui serei Mãe Pâncreas. Se eu pudesse daria o meu pâncreas para ele", respondeu* Janaina.

Ela consegue, com muito bom humor, definir ainda melhor o termo: *"Mãe Pâncreas, mãe chata, mãe insistente e mãe que ama".*

Você pode ter 10, 30 ou 50 anos, ela será seu medidor de glicose, sua insulina, sua protetora e até seu pâncreas, elas são as mães: uma das maiores traduções em vida do que podemos conhecer sobre o amor. ■



Janaina Alves tem 54 anos, é divorciada, mora em São João de Meriti, RJ e é mãe do Pablo Silva (30) que há 3 anos tem diabetes tipo 1.

Matheus Santana nas Raias do Diabetes

Por Daniel Ramalho e Geraldo Fisher

Foi-se o tempo em que pessoas com diabetes eram privadas de várias atividades. Viviam sob a sombra das limitações, quando práticas, como as atividades físicas, hoje consideradas saudáveis e benéficas ao tratamento, eram vistas como verdadeiros perigos por especialistas, pacientes e seus familiares.

Atualmente, os exercícios físicos e o combate ao sedentarismo são muito recomendados a quem convive com a disfunção, exercendo um grande papel no controle glicêmico, como afirma a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) já na primeira linha de seu posicionamento oficial de 2015 sobre atividades físicas e diabetes: "A atividade física é um dos pilares do tratamento do diabetes, e o impacto do combate ao sedentarismo nesse tratamento é enorme, seja na melhora do controle glicêmico, seja no melhor manejo de comorbidades, como excesso de peso, hipertensão arterial, dislipidemia, risco cardiovascular e sono, entre outras coisas".

Como consequência dessa mudança de pensamento e a evolução do tratamento, é cada dia mais frequente a presença de atletas de alto rendimento que convivem com a condição e obtêm destaque em seus resultados.

O nadador olímpico Matheus Santana é um desses casos e a equipe da revista eletrônica Em Diabetes foi conversar com ele, durante o Troféu Maria Lenk, competição realizada no início do mês no Rio de Janeiro.

Assistam a entrevista (só clicar no vídeo ao lado) e vejam o que diz o atleta sobre seu convívio com o diabetes e a rotina de treinamentos fortes e competições frequentes. ■

Click na foto para ver o vídeo da entrevista

Quer ver mais sobre a relação do nadador Matheus Santana com o diabetes? Clique no link http://www.diabetesesporteenatureza.com.br/2017/05/14/matheus-santana-nadando-com-diabetes e acesse o post do blog Diabetes Esporte & Natureza que dá continuidade a essa matéria.

Corrida pelo Diabetes: San Diego Recebe a 5K da ADA

O mês de junho está chegando e com ele a edição anual da 5K@ADA, corrida e caminhada de 5 quilômetros organizada pela Associação Americana de Diabetes (ADA, sigla em inglês), que este ano ocorrerá em San Diego, Estados Unidos, no dia 11 de junho.

Com o intuito de enfatizar a necessidade da realização de atividades físicas para a prevenção do diabetes tipo 2 e para auxiliar no controle glicêmico dos diabéticos tipo 1 e 2, a ADA, em parceria com o laboratório Novo Nordisk, promove mais uma edição da Corrida 5k. Ela é realizada durante o 77th Scientific Sessions, um dos eventos sobre diabetes mais importantes do mundo. O Congresso acontece entre os dias 9 e 13 e que tem no evento esportivo uma oportunidade para integrar a Associação, profissionais, pacientes, familiares e a população local.

Pela segunda vez em San Diego, a 5K@ADA, ao longo de sua história, vem crescendo em número de participantes. A edição de 2007, em Chicago, contou com 468 corredores. Já em 2016, quando a cidade escolhida para receber o evento foi a de Nova Orleans, mais de 12500 corredores estiveram presentes.

A tradicional corrida e caminhada que já teve edições em outras cidades, como São Francisco, Orlando, Filadélfia e Boston, está com as inscrições abertas, que podem ser realizadas através do site www.ada5k.com.

Eventos como o 5K@ADA são boas oportunidades para aumentar a consciência pública sobre a importância de um estilo de vida saudável na prevenção e tratamento do diabetes, além uma boa ocasião para conhecer novos parceiros de esportes e da luta com o diabetes. ■

Fontes:
http://www.ada5k.com
http://www.diabetes.org
http://www.sandiegoreader.com/events/2017/jun/11/5kada-run-walk/# https://www.eventbrite.com/e/5kada-2017-san-diego-registration-29785070949
http://www.runguides.com/san-diego/event/5k-ada

Foto: Divulgação

Nova Orleans: última edição da corrida 5K da ADA/Novo Nordisk

Por Dr. Leão Zagury

Quantificando a Educação

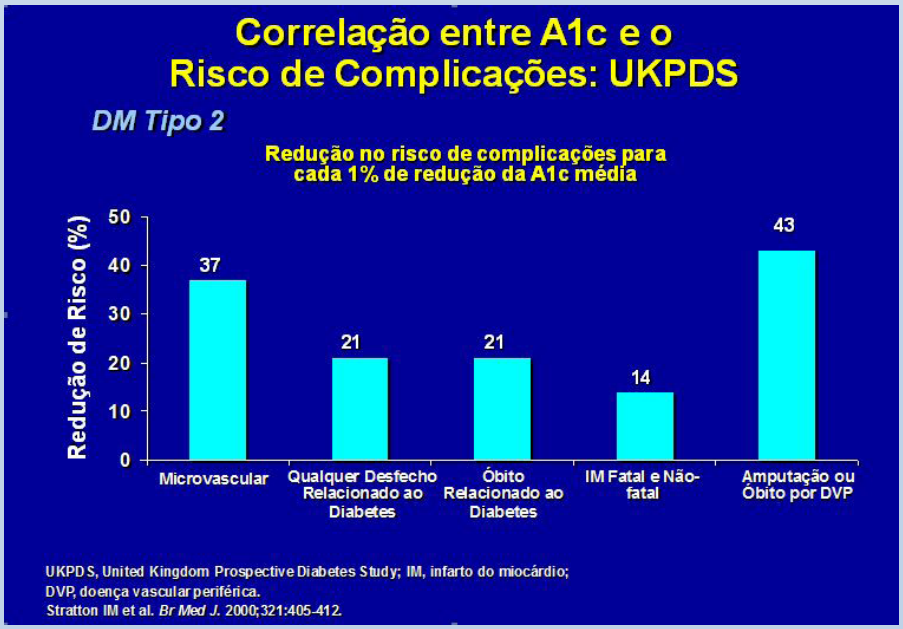
A história do tratamento do diabetes é marcada por etapas bem definidas. Antes da descoberta da insulina, os diabéticos estavam condenados à morte por desnutrição e coma diabético.

Banting e Best modificaram o curso da doença quando em janeiro de 1922 injetaram, pela primeira vez, insulina no jovem Leonard Thompson.

Progressivamente o tratamento foi se tornando mais eficaz. Em 1946 a descoberta dos antibióticos, com o consequente controle das infecções, diminuiu, de forma mais contundente a mortalidade desses pacientes. Os hipoglicemiantes orais, por sua vez, melhoraram o controle glicêmico e o conforto terapêutico de muitos diabéticos. A morbimortalidade da população diabética se aproximou muito à da população em geral.

Em 1970 a educação foi introduzida no tratamento do diabetes. Até essa data a educação de diabéticos ainda não havia sido quantificada e, por isso, não era devidamente valorizada (gráfico1). Nessa data, a equipe médica do Hospital Leona Miller, de Los Angeles, percebeu que apesar dos seus esforços e dos investimentos em tecnologia, a morbidade dos pacientes diabéticos era cinco vezes superior à dos não diabéticos. Para tentar reverter essa situação, foi colocado em prática um programa de ensino, destinado a pacientes diabéticos socialmente desfavorecidos, analfabetos na maioria. Com isso a frequência de hospitalizações foi reduzida em 2 anos ficando próxima à da população em geral.

Observou-se a redução de mais de 80% no número de urgências. Pela primeira vez, a eficácia da educação do paciente diabético foi quantificada de maneira clara. A partir desse ano, foram realizadas outras experiências que estabeleceram, definitivamente, que a instrução de pacientes melhorava muito a qualidade de vida e do tratamento. Ficou claro que apenas a prescrição de medicamentos

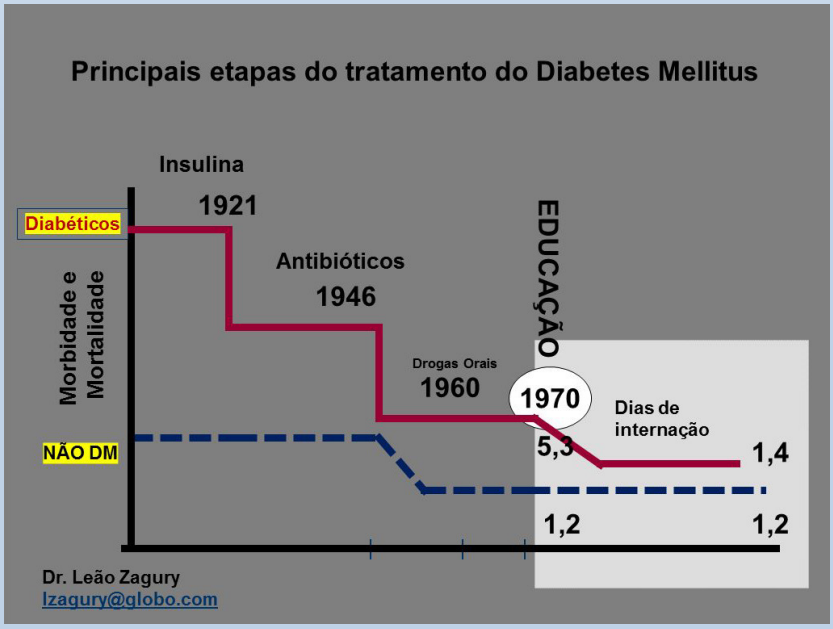


não era suficiente para modificar o curso da doença. Entendeu-se que a adesão dos pacientes é fundamental e, para isso, é necessário informar, claramente, porque devem seguir um plano alimentar, tomar medicamentos nas horas corretas diariamente e manter cuidados pessoais.

Apesar da grande expectativa, estes programas não obtiveram os resultados esperados. Muitos pacientes instruídos não aplicavam na vida prática os conhecimentos adquiridos. Entendeu-se que não era suficiente apenas instruir, que na verdade é apenas transmitir conhecimentos. Foi necessário ampliar o conceito e entender que instruir não é educar. Uma pessoa educada não só tem os conhecimentos, mas os utiliza para mudar de atitude perante a vida. Nesse sentido os diabéticos não só precisam receber informações, mas a partir daí assumir determinado comportamento. As noções precisam ser assimiladas para que mudem de atitude em relação ao seu problema, ao tratamento e a vida.

Desde 1972, quando dei o primeiro curso para pacientes diabéticos do Instituto Estadual de Endocrinologia e Diabetes no Rio de Janeiro, entendo a importância desse trabalho. Quando exerci a chefia do serviço de diabetes nos anos 1996 a 2003, implantei uma unidade multiprofissional exclusivamente para trabalhar a educação de diabéticos e no primeiro ano cerca de 450 pacientes frequentaram as aulas. Conseguimos reduzir a hemoglobina glicada (A1C) média desses pacientes em 2%, o que é muito bom considerando que quando se reduz 1% isso se reflete na redução das diferentes complicações entre 14 e 43% (UKPDS) e se compararmos com medicamentos caros que oferecem redução da hemoglobina glicada em menos de 1% .

Resumo da ópera: o objetivo mais importante de educar os diabéticos, no meu entender, é que se tornem membros ativos da equipe de saúde, isto é, que façam adesão efetiva e atuem no tratamento. ■



Por Cris Dissat

A proposta da coluna é falar sobre os lançamentos das diversas empresas do mercado; projetos na área de educação; atividades em eventos nacionais e internacionais; e tudo mais que agregue valor ao tratamento e entendimento sobre o diabetes. Nossa ideia é também realizar testes de aparelhos, produtos alimentícios e acompanhar eventos, dando um panorama geral sobre o que acontece na área.

Medidor de Glicemia

No dia 3 de maio, a Johnson & Johnson lançou o medidor de glicemia *OneTouch Select Plus Flex*. O medidor é da linha One Touch e, segundo a descrição, o equipamento vem com um display que indica o resultado por meio de cores, com números grandes para facilitar a leitura.

O Dr. Augusto Pimazoni Netto, Coordenador do Grupo de Educação e Controle do Diabetes do Hospital do Rim, explicou que o visor com luzes coloridas ajuda na melhor interpretação dos resultados do equipamento.

Além do display, a Johnson & Johnson lista como diferenciais do *OneTouch Select Plus Flex:* resultados em 5 segundos, personalização do intervalo glicêmico de acordo com a recomendação médica, memória para armazenar 500 medições, lancetador para testes mais suaves e maior conforto. ■

"Bafômetro" para Monitoramento do Diabetes

Um trabalho desenvolvido por docentes do Centro de Desenvolvimento de Materiais Funcionais (CDMF), da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), em parceria com pesquisadores da Universidade Estadual Paulista (Unesp), da Universidade de São Paulo (USP) e da Universidade Estadual do Piauí (Uespi), além de cientistas da França e da Espanha, poderá resultar na produção de um dispositivo sensor semelhante ao bafômetro para facilitar o monitoramento do diabetes. Com um simples sopro, o usuário terá acesso à informação sobre sua condição glicêmica.

A proposta é encontrar uma alternativa para que os testes atuais de ponta de dedo sejam substituídos. A pesquisa está em fase de testes, mas uma parceria entre o CDMF e a empresa Ceitec S.A. irá permitir o desenvolvimento da parte eletrônica do sensor, visando concretizar um protótipo do produto. "Essa parceria irá resultar nos primeiros protótipos do produto, que serão utilizados nos testes clínicos iniciais", explicou Luís Fernando da Silva, professor do Departamento de Física (DF) da UFSCar e integrante do grupo responsável pelo estudo. ■

BD Lança E-commerce de Produtos

A BD divulgou no dia 8 de maio, uma plataforma de e-commerce para a venda online de agulhas e seringas para tratamento do diabetes. O **site** além das várias opções de produtos, disponibilizou vídeo com as explicações sobre como deve ser feita a aplicação da insulina.

O lançamento, como informou a empresa, faz parte de uma estratégia de presença digital, proposta em 2016, que se une a outras iniciativas da BD como a página no Facebook – Vivendo Bem com Diabetes.

Com o e-commerce, a companhia soma mais um canal de comunicação direta com consumidores. Ainda não fizemos um test-drive, comprando no site para avaliar tempo de entrega, atendimentos e relacionamento com os interessados. Mas faremos ao longo do mês para uma avaliação do funcionamento.

O e-commerce é resultado de um investimento da BD, que firmou parceria com a Drogaria Nova Esperança para hospedar o portal e coordenar a parte logística da distribuição. ■

Medicamento Diabetes Tipo 2

No fim de março, em um evento fechado para especialistas no Rio de Janeiro, foi lançado um medicamento para o tratamento do diabetes tipo 2. Na ocasião, o Dr. Sérgio Vencio, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes e editor da Revista Científica Diabetology & Metabolic Syndrome (da SBD), apresentou dados do estudo EMPA-REG OUTCOME e o medicamento empagliflozina (um inibidor do SGLT2). A pesquisa revelou recentemente que, além de controlar o diabetes tipo 2, a empagliflozina reduz drasticamente o risco de morte desses pacientes por doenças cardiovasculares e renais.

No mercado já existem duas drogas para esse tipo de tratamento, mas segundo o Dr. Sergio Vencio, a descoberta está sendo considerada um grande marco no tratamento do diabetes tipo 2.

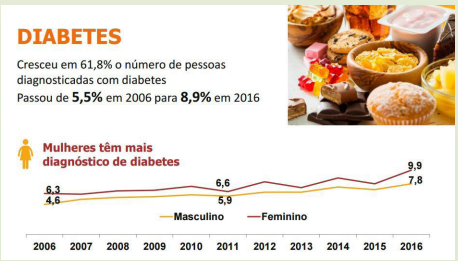
O Dr. Sergio comentou que a receptividade no meio médico foi excelente em função dos resultados e da equipe de pesquisadores que fez parte do estudo. ■

Ministério da Saúde Divulga Dados de Doenças Crônicas

Ao ler esse título talvez você pergunte: Mas por que é importante saber sobre esses dados?

São números e resultados de pesquisa que podem orientar as políticas públicas na área de saúde no Brasil. Sabemos que muita coisa não anda funcionando bem, só que se esses resultados não forem amplamente divulgados, a situação pode piorar ainda mais.

Foi por isso, que o Vigitel - sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas



por Inquérito Telefônico – foi tão divulgado na imprensa e nos sites das Sociedades Médicas.

Para quem necessitar das informações detalhadas, o documento completo que está disponível na internet. Os dados foram apresentados em uma coletiva, transmitida pelo Periscope - @minsaude (aplicativo ao vivo do Twitter), ou seja, qualquer um pode acessar e ver a apresentação ou acessar o arquivo em PDF.

O diagnóstico médico de diabetes passou de 5,5% em 2006 para 8,9% em 2016 e o de hipertensão de 22,5% em 2006 para 25,7% em 2016. Em ambos os casos, o diagnóstico é mais prevalente em mulheres. ■

Agenda Azul

Eventos online, presenciais, nacionais e internacionais. Na coluna procuramos informar um pouco de tudo que acontece. Algumas atividades parecem distantes - como os congressos internacionais - mas quem sabe não surge uma oportunidade de acompanhar? Sonhar é nosso lema e deve ser o de vocês também.

Associação de Pernambuco

A APDJ Diabéticos de Pernambuco CONVOCA para ato contra o descaso do Estado de Pernambuco para com as pessoas que necessitam de insulinas, tiras de teste, lancetas e agulhas: "Junte-se ao grupo que estará no próximo dia 17/05/2017 às 9:00 h, na Secretaria de Saúde de Pernambuco, Rua Dona Maria Augusta Nogueira, 519 - Bonji, Recife".

19º Corrida para Vencer o Diabetes

Para quem não conhece, a Corrida para Vencer o Diabetes, literalmente, mobiliza a capital Porto Alegre (RS). Esse ano será no dia 28 de maio, com largada no Parcão, a partir das 10h. A camisa da corrida custa R$ 17,00 e toda a renda vai para o Instituto da Criança com Diabetes, que atende gratuitamente à população.

Palestra para as Mães na Adila

Em homenagem ao Dia das Mães, a ADILA – Associação de Diabéticos da Lagoa, Rio de Janeiro - estará promovendo no dia 30 de maio, terça-feira, às 13 horas, uma palestra sobre educação em diabetes com foco na relação entre mães e filhos. Além disso, as mães pâncreas vão aprender sobre práticas de relaxamento para tornar o dia a dia mais leve. Será no auditório B do Hospital da Lagoa (Rua Jardim Botânico 501, subsolo). Vagas limitadas. Inscrições pelo email: adila.rj.br@gmail.com.

Congresso da ANAD

A Associação Nacional de Atenção ao Diabetes vai realizar o 22º Congresso Multidisciplinar em Diabetes, em São Paulo, entre os dias 27 e 30 de julho. O evento tem como proposta a atualização e reciclagem dos profissionais de saúde.

As inscrições estão abertas até 30 de junho no site da ANAD.

EndoRio 2017

Nosso espaço também é para compartilhar atividades de interesse dos médicos. No Rio de Janeiro, a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia - Regional Rio de Janeiro promove um Congresso nos dias 25 e 26 de agosto. O evento reúne especialistas de todos os Serviços de Endocrinologia credenciados do Estado e isso fortalece a especialidade. As inscrições são no site da Regional - www.sbemrj.org.br.

20 CHO
POR PORÇÃO

Bolo de Maçã, Banana e Canela

Sabor na medida certa

Por Silvana Costa
Facebook.com/culinariadietsilvanacosta

Testamos o bolo na sessão de fotos para a revista e o resultado foi aprovado por todos da equipe! O bolo ficou bastante úmido e perfeito para tomar no café da manhã ou lanche da tarde. Dá para saborear os pedacinhos de maçã e sentir o perfume da canela.

É possível substituir o suco de laranja (1/2 copo =10 CHO) pelo suco de maracujá (1/2 copo= 4 CHO) sem alterar o sabor e até reduzindo a quantidade de carboidratos da receita. Por usar os flocos de aveia, o amaranto e as cascas da maçã, cada porção contribui para a ingestão de fibras o que favorece o controle da glicemia.

Quantidades aproximadas para cálculo da receita:

2 maçãs = 28 CHO
1 banana=14 CHO
2 colheres sopa amaranto = 29 CHO
12 colheres de sopa farinha de trigo = 180 CHO
4 colheres de sopa aveia em flocos = 34 CHO
½ suco de laranja = 10 CHO

Total da Receita: 295 CHO

rende 15 porções = 20 CHO cada porção (aprox.)

Informações Nutricionais: Paula Santos

Ingredientes:

2 xícaras chá de maçãs picadas em cubos sem casca (reserve as cascas)
1 xícara chá de banana nanica em cubos
1 colher sobremesa de canela em pó
1 colher café de cravo em pó
4 claras
4 gemas
1 pitada de sal
1 xícara chá de adoçante à base de Sucralose ou qualquer outro usado na mesma proporção do açúcar
¾ xícara chá de óleo de girassol, milho ou coco
½ xícara chá de suco de laranja
1½ xícara chá de farinha de trigo
½ xícara chá de aveia em flocos
2 colheres sopa de amaranto em flocos ou qualquer outra fibra solúvel
1 colher sopa de fermento em pó

Preparo:

Em uma vasilha coloque as maçãs, as bananas, a canela e o cravo. Misture bem até que as especiarias envolvam bem as frutas. Reserve.
Na batedeira, bata as claras em ponto de neve firme com uma pitada de sal. Reserve.

No liquidificador, coloque as cascas das maçãs, as gemas, o adoçante, o óleo e o suco de laranja. Retire e coloque sobre as frutas reservadas. Acrescente a farinha, o amaranto e a aveia. Misture delicadamente as claras batidas em neve e por último o fermento. Leve para assar em forma untada e enfarinhada a 180º C por aproximadamente 35 minutos ou até que doure e esteja firme ao toque.

Rendimento: 15 porções com 125,64 kcal cada.

Durabilidade: 4 dias sem refrigeração / 90 dias sob congelamento.

Por Juliana Lessa

"Seu Diabetes é mais Grave que o meu!"

Imagem: Freepik

Diabetes é tema corriqueiro, mas que ainda traz dúvidas. Com a internet, a fronteira entre o que é verdadeiro e o que não passa de boato às vezes acaba se perdendo.

Por isso, vamos trazer nesta coluna, informações e esclarecimentos para não deixar que algo atrapalhe a boa convivência com o diabetes.

Quem nunca ouviu isso? A afirmação é mais comum do que se imagina. Ela vem de uma conexão direta às injeções de insulina que as pessoas com diabetes tipo 1 precisam tomar todos os dias. Quem convive com o diabetes tipo 2, e usualmente se trata com o uso de medicamentos orais, acaba se sentindo penalizado quando passa a ser recomendado o uso de insulina no seu tratamento. Logo, faz a analogia que isso aconteceu porque o caso passou a ser mais grave.

A verdade é que o diabetes é uma doença crônica séria e que as complicações, seja no tipo 1 ou no tipo 2, acontecem em função do mau controle. Em uma rotina onde o tratamento é aliado à alimentação equilibrada, à monitorização da glicemia, à prática de atividades físicas e ao autoconhecimento, o diabetes não atrapalha.

Diabetes grave é aquele que não é cuidado!

Entender as recomendações de tratamento é o primeiro passo para viver bem com o diabetes.