em Diabetes

Ano II - número 10 - fevereiro 2018

Como cuidar de 1...2...3...4 filhos com diabetes!

Mochila, cadernos e insulina. Tudo pronto para a volta às aulas.

Febre amarela: tomar a vacina ou não?

Índice

Editorial 1

Diabetes X 4 2

Febre Amarela e Diabetes 3

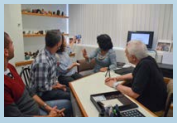
O Diabetes e a Escola 4

Do Diagnóstico à Pesquisa com Células-Tronco 6

Como Contribuir para um Mundo Melhor 7

Panamá Sedia Encontro de Pacientes da América Latina 8

Positividade EmDiabetes 9


De Médico para Paciente 12

Ação em Diabetes 13

Com a palavra Dr. Leão 14

Mitos 16

Pílulas 17

Editorial

Passaram as férias, os agitos do início do ano e… começa tudo de novo. Mas com planejamento e alto astral sabemos que é possível.

Um bom exemplo vem da Austrália, com a história de Elissa Renouf, que revela a leveza em cuidar de quatro filhos com diabetes. Outra inspiração vem do Rio de Janeiro com a história do diagnóstico tardio de diabetes tipo 1 de Danielle, aos 35 anos.

Mas como saber se você tem diabetes? Esse é um desafio para todos que o Dr. Leão Zagury explica na coluna "Com a palavra...".

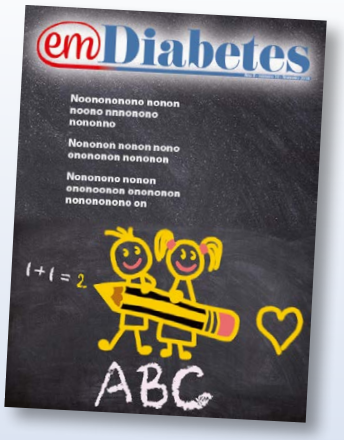
Sabemos que nem tudo é tão simples e as notícias sobre a Febre Amarela se alastraram assim como a doença. O que fazer? Como agir? São decisões que podem ser complexas e é preciso acompanhar as informações corretas, fugindo dos boatos ou daquele conselho que veio da amiga, da prima, da vizinha que tem um médico que sugeriu. Por isso, leia com calma nossa reportagem sobre a vacinação, com orientações da Sociedade Brasileira de Diabetes.

A hipoglicemia também é um assunto que assusta. Vamos apresentar uma série, a partir de uma conversa franca e direta entre os nossos jornalistas, que convivem com o diabetes tipo 1 e o nosso consultor científico.

Só passou um mês e já temos muitos desafios a serem superados em 2018. Nada melhor do que conhecer as inspirações que vimos no Havai e no Panamá. A união de pacientes cada vez mais engajados e dispostos a promover mudanças positivas para a humanidade.

Com seis pares de mãos escrevemos juntos este editorial, aqui chegamos para mais uma edição da Em Diabetes. Acesse, leia e aproveite as cinzas para recarregar as energias, medir a glicemia e ver tudo o que preparamos pra vocês.

Equipe Revista EmDiabetes
contato@emdiabetes.com.br



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 @revistaemdiabetes
Instagram: @emdiabetes
Twitter: @rev_diabetes
www.emdiabetes.com.br

Fotos: Arquivo Pessoal

Diabetes x 4

Todo dia é um novo dia, aprenda com ontem, mas aproveite o hoje. "Um pessimista vê a dificuldade em todas as oportunidades. Um otimista vê uma oportunidade em cada dificuldade" - Sir Winston Churchill

Hora de conhecer uma história incrível de Elisabete Renouf, que trouxemos para você, diretamente da Austrália. Ela conta sua experiência como mãe de quatro filhos com diabetes tipo 1 e dos produtos que criou para facilitar a sua vida. Ela é a criadora dos canais e produtos Diabetes-Ezy.

Em Diabetes: Como tem lidado com a infância de todos os filhos com diabetes?
Elisabete Renouf: Definitivamente foi um desafio. No entanto, sempre fui determinada a encarar isso não como um catástrofe, pois tenho certeza de que há muitas pessoas que possuem problemas muito piores. Compreendi que as coisas acontecem por uma razão, por mais difícil que seja, é preciso entender e aceitar. Preferi enxergar como uma oportunidade para usar a experiência que ganhei e fazer a diferença para outras pessoas afetadas pelo diabetes.

Em Diabetes: O que a motivou a criar os canais e produtos Diabete-ezy?
Elisabete Renouf: Eu sempre fui motivada com o pensamento de que poderia ser capaz de ajudar os outros. Na verdade, acredito que isso também me ajudou, ao longo dos anos, já que este trabalho se tornou uma grande distração. Eu projetei produtos, em primeiro lugar, para ajudar a mim e a meus filhos a administrar melhor o diabetes e facilitar nossa vida. Depois percebi que eram tão úteis que também poderiam ajudar a maioria das pessoas que vivem com diabetes.

Em Diabetes: O que você diria às mães do Brasil que estão nesta caminhada de cuidar de seus filhos com diabetes?
Elisabete Renouf: Tentem nunca culpar o diabetes por nada. Não diga a eles que não podem comer algo porque têm diabetes. Diga que eles não devem comer porque não é uma opção saudável ou não é um momento apropriado. Todos os dias é um novo dia, aprenda com ontem, mas aproveite o hoje.

Lembre-se sempre de conhecer mais o seu filho e saiba que aquilo que funciona para uma pessoa pode não funcionar para o seu filho. Esta é uma citação de Sir Winston Churchill que eu encontrei logo depois dos primeiros diagnósticos e eu sinto que explica bem minha visão da vida: "Um pessimista vê a dificuldade em todas as oportunidades. Um otimista vê uma oportunidade em cada dificuldade".

Febre Amarela e o Diabetes

Por Cris Dissat

O assunto tomou conta dos noticiários, na internet e nos grupos de Whatsapp. E quando isso acontece o importante é esclarecer bem as coisas para que você saiba o que fazer.

A Febre Amarela "é uma doença infecciosa febril aguda, causada por um vírus transmitido por mosquitos vetores, e possui dois ciclos de transmissão: silvestre (quando há transmissão em área rural ou de floresta) e urbano. O vírus é transmitido pela picada dos mosquitos transmissores infectados e não há transmissão direta de pessoa a pessoa" (Ministério da Saúde).

A preocupação da população procede, porque existem algumas contraindicações mesmo para a vacina fracionada. Segundo os dados do MS, a eficácia é a mesma. "A estratégia de fracionamento da vacina é recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) quando há aumento de epizootias* e casos de febre amarela silvestre de forma intensa, com risco de expansão da doença. A dose fracionada tem mostrado a mesma proteção que a dose padrão.

Diante do impacto causado pelos casos de Febre Amarela, a Sociedade Brasileira de Diabetes divulgou orientações, visando esclarecer e como proceder, evitando o pânico. Isso foi feito logo após a posse da nova gestão 2018-2019, que terá à frente a Dra. Hermelinda Pedrosa. "Esta foi a primeira providência voltada ao público, pois precisamos ser ágeis nessas resoluções para tranquilizar a população de pessoas com diabetes no país, diante de um problema dessa magnitude", explicou a Dra. Hermelinda.

Na nota técnica a SBD tem como referência um estudo que avaliou 402 pacientes com diabetes. A conclusão é que "a vacinação em pacientes diabéticos está livre de qualquer risco, desde que não existam outras contraindicações, por exemplo, alergia a componentes da vacina, uso de medicamentos imunossupressores ou doença febril aguda grave".

Pontos importantes da nota:

No caso de glicemia instável e do sistema imunológico comprometido de forma significativa por diabetes, a vacinação com vacinas vivas atenuadas deve ser cuidadosamente considerada e avaliada, em relação aos riscos de exposição a todos e cada agente infeccioso específico.

Não há motivo para ter medo, desde que sejam respeitadas as contraindicações gerais. Pelo contrário, este grupo de risco pode se beneficiar da vacinação de forma mais notável, porque há algum potencial para salvar vidas.

O Dr. Pedro Tauil, professor da Universidade de Brasília, listou recomendações aplicáveis à avaliação da segurança de uso:

1. Avaliar risco/ benefício
2. Não há registro de maior número ou maior gravidade de eventos adversos em pessoas com diabetes
3. Assim, se a pessoa eventualmente se expõe ao risco de adquirir a doença (viver ou se dirigir para áreas rurais, onde circula o vírus entre macacos e mosquitos silvestres ou visitar países africanos ao sul do Saara), a vacina é recomendada.

Outras observações do MS:

- No Brasil não há casos notificados em menores de 10 anos de idade.
- Profissionais de saúde devem seguir as recomendações das Secretarias Estaduais de Saúde.
- Todos os eventos adversos pós-vacinais devem ser notificados, bem como os casos suspeitos.
- Todas as mortes de macacos devem ser notificadas.
- Os macacos são os sentinelas da doença.
- Pessoas acima dos 60 anos ou mais deverão ser avaliados no serviço de saúde quanto a serem vacinados ou não.

*Epizootias - Qualificar uma enfermidade contagiosa que ataca um número inusitado de animais ao mesmo tempo e na mesma região.

O Diabetes e a Escola

Por Juliana Lessa

Lá se foram as férias e é chegada a hora da escola. Mochilas, cadernos, uniforme... Começar ou voltar às atividades escolares é um marco.

Se esta movimentação por si só gera uma ansiedade, imagina quando a criança que está colocando o pezinho na nova fase da vida vai acompanhada do diabetes tipo 1?

A rotina para quem convive com esta condição é cheia de tarefas. Medir a glicemia e aplicar insulina são algumas das responsabilidades.

O diagnóstico do DM1 acaba trazendo uma série de receios pela falta de conhecimento acerca da doença e do tratamento. Com o tempo, vamos aprendendo a lidar com as agulhas, seringas, tirinhas e o medo vai sendo substituído pela confiança.

Mas quando o diagnóstico acontece em uma criança, que ainda não é independente e nem tem o discernimento para fazer tudo o que precisa sem ajuda, os responsáveis precisam superar a própria insegurança a fim de deixarem seus pequenos trilharem o próprio caminho.

Atualmente não há na legislação a obrigatoriedade para que instituições de ensino tenham enfermarias, embora existam projetos de lei em trâmite.

Então, como fazer para não privar a criança da escola?

Conversamos com a Helena Ferraz, que é mãe da Sofia, e contou para gente como foi a adaptação da família e da equipe de ensino.

Em Diabetes: Vocês tiveram alguma negativa de matrícula?

Helena: A gente teve uma situação quando se mudou para Vila Velha. Visitei creches no bairro que íamos morar. A maioria foi bem tranquila e receptiva quando eu colocava a situação da Sofia. A minha preocupação maior era saber qual era a disponibilidade do colégio. Teve uma creche em particular na qual a diretora perguntou se a escola teria que aplicar insulina. Nós respondemos que sim, depois de termos conversado e explicado tudo, e a partir daí ela nos disse que não existia a vaga e nos colocaria em uma lista de espera. Nunca houve um retorno. Isso deixou uma sensação bem ruim.

Em Diabetes: Como é a monitorização da Sofia e como você acompanha enquanto ela está na escola?

Helena: Atualmente a Sofia está usando o sensor de monitorização contínua, então isso facilitou muito para nós e para a escola. Mas quando ela começou na creche aqui em Vila Velha, ela fazia a ponta de dedo. Ela estuda de 11h às 18h, então almoça, lancha e janta na escola. Quem faz monitorização é a professora ou a coordenadora. Eu ensinei como era, fui à creche muitas vezes no início.

Eu deixo tudo na creche um dossiê com todas as informações necessárias: o que é uma hipoglicemia, o que é uma hiperglicemia, o que fazer em cada situação, qual o intervalo de glicemias adequado para ela. Quando ela troca de professora eu faço uma reunião com a professora nova e repasso tudo.

A creche não tem enfermaria. Mas as professoras, cuidadoras e a coordenadora me ajudam muito. Eu não gosto de demandar tanto para não sair da rotina deles, mas a coordenadora me pergunta inclusive como eles podem ajudar para melhorar ainda mais a glicemia da Sofia. No último ano percebemos até uma diminuição da hemoglobina glicada, que não baixava há bastante tempo. Lá na escola eles fazem a aferição da glicemia, aplicam insulina e esperam o tempo de começar a fazer efeito para a Sofia comer. Eles são bem rigorosos em relação à alimentação também. Eu recebo o cardápio semanalmente e em cima do cardápio eu coloco a quantidade que ela pode comer. Eu fui na escola, pesei tudo junto com eles, usando a medida de colher que eles usam para todos as crianças, assim ninguém precisa fazer nada especificamente para a Sofia. A única coisa que eu mando para eles é o adoçante, por opção minha, que é o que eu gosto de usar com a minha filha.

Em Diabetes: O que você recomenda aos pais de crianças com diabetes tipo 1, no que se refere à relação com a escola?
Helena: A primeira coisa é estar muito próximo à escola e à equipe. Outra coisa importante é informar. Eu estou sempre dando informação para elas e pedindo informação delas também. Mais uma coisa que eu recomendo é deixar as professoras, cuidadoras e a coordenadora bem seguras. Se elas ficam inseguras, o trabalho fica mais difícil, mais penoso e eu não quero que a Sofia seja um fardo para elas. Ela é uma aluna comum, como qualquer outra e deve ser tratada de maneira igual aos demais alunos. Se tiver que fazer um exame ou aplicar insulina, que tudo seja feito na frente das demais crianças, não tem que levar para um lugar específico.

A Sofia abriu o quadro de diabetes tipo 1 pouco antes de completar 2 anos.

Hoje ela está com 4 anos e 4 meses, frequenta a escola regularmente, pratica judô e ballet.

Educação em Diabetes

Daniel Ramalho, pedagogo com mais de 20 anos dedicados à administração escolar, acredita que responsáveis e diretores de instituições de ensino devem contribuir mutuamente para que a criança possa seguir sua vida escolar sem que o diabetes seja um empecilho: "A parceria entre educadores e responsáveis é o caminho para que a família, o aluno e a escola definam a melhor alternativa para que a criança com diabetes não fique sem seu tratamento durante as horas que passa no ambiente escolar", afirma.

"As escolas maiores geralmente já contam com enfermeiros. Mas para as instituições de pequeno e médio porte, manter um funcionário qualificado pode representar um grande impacto financeiro. Acredito que uma boa solução seria a possibilidade de que um representante da escola pudesse se formar Educador em Diabetes, o que atualmente só é possível para profissionais de saúde", conclui.

No nosso site vocês podem acessar e conhecer o Kids, programa desenvolvido pela IDF e divulgado no Brasil pela ADJ, e que tem como objetivo principal diminuir a discriminação nas escolas e aumentar a conscientização sobre o diabetes.

Leia mais no site da revista.

Sofia

"Meu maior desejo é criar uma filha forte emocionalmente, para enfrentar qualquer coisa que vier pela frente, seja relacionada ao diabetes ou não." Helena

Do Diagnóstico à Pesquisa com Células-Tronco

Por Sheila Vasconcellos

Mãe de dois meninos, Danielle enfrentou o diagnóstico tardio de DM1

"Você só não pode fingir que a doença não existe", disse a endocrinologista.

Danielle Ayres é sagitariana, gosta de dançar e prefere o ritmo sertanejo: "adoro uma "sofrência". Além disso, divide seu tempo entre ser mãe de dois meninos, a faculdade e o trabalho como supervisora comercial.

Ela é o tipo de pessoa que muitos diriam: "ela não tem cara de ter diabetes". Entretanto, o diabetes tipo 1 não escolhe rosto, idade, herança genética ou momento para aparecer. Foi o que aconteceu com Danielle aos 35 anos, que descobriu o diabetes no final de 2016, durante exames pré-operatórios para uma cirurgia de endometriose. Quando chegaram os resultados, entre eles uma glicemia de jejum de 198 (mg/dL) , a ginecologista perguntou de primeira: "Você é diabética, né?". Surpresa, Danielle retrucou contrariada: "Não, eu não sou diabética não".

Pelo menos, não até aquele momento. Mesmo depois de emagrecer quatro kilos em pouco mais de um mês, Danielle nem suspeitava de que poderia estar com diabetes, já que se dedicava a perder peso com dieta e exercícios físicos. Ao contrário do que ocorre com a maior parte das pessoas que desenvolvem o diabetes tipo 1, geralmente na infância ou adolescência, Danielle foi surpreendida com o aparecimento da doença tardiamente. "Eu não tenho ninguém na minha família que tem diabetes, nem tipo 2 e nem tipo 1. Esse prêmio agora é só meu", ela fala sorrindo.

Com o diabetes e a iminência da cirurgia, Danielle precisou contar com o apoio da família: "Lembro de todos muito preocupados com o diagnóstico. Foi avassalador. Meus filhos não entenderam bem o que estava acontecendo, mas a gente tentou encarar tudo sem muito drama, até porque não adianta dramatizar. Vamos encarar!", conta Danielle.

A primeira batalha que enfrentou foi a falta de informação sobre a doença, pois até então tudo o que ela sabia sobre diabetes era que não poderia mais comer doces: "Eu não tinha a menor noção de tudo o que sei hoje sobre a vida de uma pessoa com diabetes e das dificuldades que enfrentamos no dia a dia". Mas a segunda batalha ainda estava por vir: diante da glicemia de jejum alterada, o primeiro clínico geral começou a tratar o diabetes com metformina, medicamento indicado para ajudar na resistência à insulina, geralmente prescrita em diabetes tipo 2. "Quando fui a endocrinologista, ela repetiu os exames, pois não acreditava no que via. Com os resultados na mão, a endocrinologista a chamou para conversar: "Está confirmado. Você realmente tem diabetes e é do tipo 1. A partir de hoje você é depende de insulina e sua vida vai mudar bastante. Mas logo você vai se acostumar com isso, mas deve fazer tudo correto pois sua vida agora depende disso." Foi quando "a ficha caiu" e Danielle confessa que chorou bastante neste dia. A médica a acolheu num abraço e disse: "Calma, não é o fim do mundo. A vida hoje de uma pessoa com diabetes é muito melhor do que há 10 ou 15 anos atrás. Você só não pode fingir que a doença não existe."

Leia mais no site da revista.

Como Contribuir para um Mundo Melhor

Por Sheila Vasconcellos

Emoção, inspiração e muito trabalho. A celebração pelo 5º Aniversário do Prêmio Bakken Invitation contou com uma agenda repleta de workshops e atividades visando criar as bases para uma comunidade global de pacientes capazes de inspirar outras pessoas. A Fundação Medtronic, promotora do evento, convidou os doze homenageados de 2017 e mais onze pacientes já reconhecidos e que se destacaram por seu impacto social positivo. O grupo formado por pessoas de várias nacionalidades ficou hospedado no luxuoso Resort Fairmond Orchid, localizado em Kohala Cost, no Havaí, acompanhados por seus "parceiros de cuidados", aqueles que participam e apóiam a condição de saúde e suas atividades voluntárias.

Alguns participantes demoraram dias para chegar à Grande Ilha e todos foram recepcionados pelo presidente da Fundação Medtronic, Jacob A. Gayle em um jantar ao ar livre. Entre os temas tratados no programa estavam: como construir comunidades de amor, mindfulness (meditação e exercícios para a consciência plena de si mesmo), o espírito do voluntariado, a importância da voz do paciente, o poder das mídias sociais, do advocacy e o empoderamento do paciente. O grupo também compartilhou suas histórias pessoais e de engajamento social e puderam aprender sobre os valores da cultura havaiana.

Bons exemplos de voluntariado de várias partes do mundo

Outra novidade deste ano foi percepção de que o prêmio atua alinhado aos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) proposto pela ONU, com o compromisso de vários países do mundo, para que o mundo progrida de forma sustentável até 2030. Muitos dos projetos desenvolvidos pelos homenageados do Bakken Invitation colaboram para que a humanidade alcance o 3º objetivo: assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

Confira o vídeo com a saudação especial que os participantes do Programa Bakken Invitation fizeram para o Brasil em nosso canal do You Tube.

As fotos do 5º Aniversário do Prêmio Bakken Invitation no Havaí você poderá ver em nosso álbum no Flickr.

Panamá Sedia Encontro de Pacientes da América Latina

Por Sheila Vasconcellos

Líderes em Diabetes compartilham experiências

Criar uma Visão de América Latina para 2018. Este foi o objetivo da reunião que aconteceu nos dias 30 e 31 de janeiro no Sheraton Grand Panamá, no Panamá. A ideia foi aproximar pacientes engajados da América Latina que atuam em organizações sociais de diabetes e hemofilia para o compartilhamento de experiências e estratégias em Mídias Sociais e Advocacy.

O evento contou com representantes de Diabetes que atuam em cinco países: Argentina (Judith Lautfer – Federação Argentina de Diabetes), Brasil (Vanessa Pirollo – ADJ e Sheila Vasconcellos – ADILA), Colômbia (Erika Montañez – Fundação Vocês Del Pie Diabético), México (Gisela Alaya e Ana Elena Hernandez – Federação Mexicana de Diabetes), Chile (Marcelo Gonzalez e Javiera Pinto – Fundação MiDiabetes) e Venezuela (Martha Palma – Guerreros Azules). Para melhorar a qualidade e o acesso aos tratamentos de saúde é preciso que o paciente esteja plenamente educado sobre sua condição e integrado de forma ativa no processo de escolha de seus cuidados de saúde.

A iniciativa da Novo Nordisk foi conduzida pela agência LEAD, empresa de comunicação da Dinamarca, que iniciou as atividades do primeiro dia relacionando os principais desafios e prioridades que cada organização social enfrenta em seu país. Em seguida, palestras e atividades destacaram a importância da comunicação estratégica no advocacy e nas mídias sociais para potencializar o trabalho que realizam. Alguns participantes foram convidados para compartilhar seus casos de sucesso como Marcelo Gonzalez, do Chile, que falou sobre a inclusão da Bomba de Insulina no Sistema de Saúde no Chile; Vanessa Pirolo falou sobre a incorporação das insulinas análogas no sistema de saúde pública do Brasil e Susana Navarro explicou sobre a Hemofilia e as atividades que as Associações de Pacientes oferecem na Argentina.

Educando Positivamente

Por Daniel Ramalho

Já estamos na metade de fevereiro e muitas instituições de ensino já iniciaram o ano letivo. Nesse momento é muito importante nos preocuparmos com o ambiente escolar de nossos filhos e, principalmente, lembrarmos que a família também faz parte do processo educacional de toda criança.

Quando elas convivem com o diabetes, além das notas e o rendimento escolar, acrescenta-se mais uma responsabilidade entre as questões a serem trabalhadas. Portanto, torna-se imprescindível que atitudes positivas favoreçam o seu amadurecimento saudável, em ambientes onde seu bem-estar e felicidade sejam o foco principal da família e da escola.

Regras e Limites

Nossas posturas como pais ou professores são de grande importância para o desenvolvimento das crianças: se atuarmos como donos da razão ou verdadeiros ditadores no tocante às regras, certamente a comunicação com eles será truncada.

O que não quer dizer que devamos permitir tudo, mas que é preciso refletir sobre como estabelecer tais limites para que meninos e meninas, que iniciam sua vida escolar e familiar, se desenvolvam em ambientes que favoreçam seu florescimento: conversas, perguntas e explicações bem conduzidas costumam funcionar bem mais do que broncas homéricas e repreensões desproporcionais à "arte" realizada pela criança.

Livres para Aprender

Uma educação na qual se privilegie o bem-estar tem muito a colaborar com a maneira que nossos filhos lidam com uma disfunção como o diabetes. Quando deixamos de dar ênfase à rigidez, a só valorizar os conteúdos programáticos e à autoridade exagerada de professores e responsáveis, criamos um ambiente mais humano, no qual a educação flui com naturalidade. Desfaz-se assim, na mente dos pequenos, a ideia de que a escola é entediante, que pais e cuidadores só sabem mandar, dando

COLOQUE SUA MARCA AQUI

emDiabetes

A informação de qualidade é um poderoso elo para unir pessoas que buscam uma vida melhor com o diabetes.

Se você não sabe que existe, você não sente falta.

Hoje, são muitas opções para cuidar do diabetes, mas elas não alcançam todas as pessoas.

É preciso falar mais sobre diabetes. É o que estamos fazendo nos últimos oito meses!

A revista EmDiabetes é o seu canal para levar informação de quem entende e convive com o diabetes para outras pessoas que enfrentam os mesmos desafios.

Para prosseguirmos nesta missão, precisamos da sua parceria.

Faça contato com a gente através do email :

contato@emdiabetes.com.br

lugar a ambientes nos quais a criança se sente livre para expressar-se e, obviamente, aprender, inclusive a cuidar-se melhor.

Desta forma, cria-se um vínculo de respeito e a educação se dá de forma a criar futuros adultos mais seguros de suas convicções, responsáveis, felizes e livres para criar e se desenvolver. Convivendo com o diabetes, essas características tornam-se muito importantes quando, já mais perto da adolescência, ganham mais autonomia para lidar com sua disfunção.

Parceria de Sucesso

A informação e o aprendizado são partes fundamentais do tratamento do diabetes. Para que esse processo educacional tenha êxito, é primordial que também conheçamos a disfunção e nos esforcemos para lidar positivamente com ela. Familiares e educadores, que criam um ambiente de colaboração nas responsabilidades e cuidados que o DM exige, forjam o ambiente propício para uma parceria com a criança, na qual aprender a administrá-lo torna-se parte de seu crescimento, evitando-se assim traumas e conflitos desnecessários.

Substitua o "Não acredito que você comeu fora da hora", por um chamado à reflexão como "Você sabe que isso não deve acontecer. O que você pode fazer para que isso não se repita?"

Prefira dizer "Se você estiver com dificuldade de aplicar sua insulina, avise-me que eu explico de novo", em lugar de chantagens como "Se você não tomar sua insulina sozinho agora, não vai descer para brincar".

E na hora em que a paciência faltar, deixe de lado as ordens ríspidas e use uma mensagem direta, clara e objetiva sobre o que precisa ser feito. Se assimilar o conteúdo apresentado em uma escola já é algo difícil, aprender a lidar com uma questão de saúde em tenra idade tampouco é fácil, tanto para eles quanto para nós, responsáveis ou professores.

Façamos essa parceria com nossas crianças e eduquemos, visando sua felicidade e bem-estar.

*Daniel Ramalho é DM1, pedagogo, educador há mais de 20 anos, coach, pós graduado em Psicologia Positiva e Coaching e autor do programa de coaching Diabeticoach.

Hipoglicemia

A hipoglicemia é um tema que sempre provoca dúvidas entre pacientes, principalmente porque é algo que muda de pessoa para pessoa. O tema gerou muitas postagens em redes sociais no último mês e para tentar esclarecer alguns pontos, a Revista Em Diabetes começa uma pequena série sobre o tema.

A proposta foi um bate papo entre os membros da revista, com diabetes tipo 1, e o consultor científico, Dr. Leão Zagury.

Eles falaram o que sentem, o que acontece no organismo, o que é a hipoglicemia.

Um tema que tem muito para compartilhar, por isso, dividimos esta série em alguns capítulos que vocês começam a acompanhar nesta edição. Também incluiremos algumas dicas que também estão publicadas no site da revista.

Dica #1

Os sintomas geralmente se manifestam de forma súbita (Tríade de Wipple):

- Glicemia plasmática abaixo de 70 ml/dL.
- Sintomas e sinais clínicos compatíveis com a hipoglicemia.
- Alívio das manifestações clínicas com a normalização da glicemia.

Dica #2

As possíveis causas são:

- Não aplicar insulina na dose correta
- Mudar o local da aplicação
- Hipoglicemiantes e Antidiabéticos orais
- Não comer nos horários
- Esforço físico
- Bebidas alcoólicas
- Jejum

Dica #3

A Hipoglicemia pode se manifestar de três formas, em geral:

- Hipoglicemia leve, cujos sintomas são tremores, palpitações, suor e fome
- Hipoglicemia moderada, com os mesmos sintomas de uma hipoglicemia leve, além dos sintomas neuroglicopênicos: cefaleia, irritabilidade, dificuldade de concentração e sonolência
- Hipoglicemia grave, que pode levar à inconsciência e convulsões.

A Força do Rugby Lidando com o Diabetes

Por Daniel Ramalho

Desde a primeira edição, a Revista EmDiabetes vem trazendo aos leitores uma série de atletas nacionais e internacionais que usam a força do esporte a seu favor no tratamento. De lá para cá, já frequentaram as páginas da coluna Ação EmDiabetes praticantes e profissionais da corrida, triátlon, handball, natação, futebol, surf e escaladas.

Nesta 10ª edição, conversamos com mais um "hermano" argentino. Desta vez, um atleta amador de rugby, esporte bastante popular em seu país. Ele se chama Rodrigo López Garcia, vive em La Rioja e convive com o diabetes há 19 anos.

Aos 29 anos, Rodrigo alia seu tratamento às atividades profissionais como advogado e à sua paixão pelo esporte, nascido em 1823 na Inglaterra, em uma cidade que leva o mesmo nome do jogo, há 12 anos.

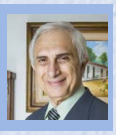
Odi, como é conhecido entre os companheiros da equipe do Club Social Rugby de La Rioja, sagrou-se campeão da competição local em 2016 e vice em 2017. Ele afirma que o diabetes, tomando os devidos cuidados, não o impede de se realizar como atleta.

A Revista EmDiabetes novamente usou os meios eletrônicos para aproximar-se de Rodrigo e realizar uma entrevista, na qual o rugbier mostrou-se uma pessoa envolvida com a causa diabetes em seu país e comprometido com sua qualidade de vida.

Para assistir, clique no campo de vídeo desta página e conheça mais uma história inspiradora de atletas que lidam de forma positiva com sua condição.

Você Pode Ter Diabetes e Não Saber

Por Dr. Leão Zagury



Cerca de 425 milhões de adultos têm *Diabetes Mellitus* no mundo, dez milhões a mais do que há dois anos. Acredita-se que acomete 12,5 milhões de brasileiros, 88.300 crianças e adolescentes. É muita gente! Atinge democraticamente, crianças, adultos e idosos, ricos, pobres, remediados, negros e brancos.

Um grande problema é que 50% desconhecem ser diabéticos e, por isso, não fazem qualquer tratamento. Correm, portanto, mais risco de terem mais complicações. Por outro lado, um grupo grande dos que sabem ser diabéticos não tem sintomas e, por isso, só se tratam quando as complicações já estão muito avançadas.

Grande parte deles só identificam as complicações no momento do diagnóstico e a surpresa é enorme. Muitas vezes já ouvi pessoas exclamarem: "Mas como? Minha glicose nunca foi muito alta".

O que não sabem é que mesmo níveis de glicose no sangue não muito elevados já podem fazer estragos importantes. É uma pena, porque, nessa altura, a expectativa de vida já está reduzida e a possibilidade de morrer precocemente aumentada. Assim é de todo o interesse que o diagnóstico seja feito precocemente e que, o mais cedo possível, seja instituído o tratamento. Hoje podemos orientar até pessoas que estejam na fase conhecida como pré-diabetes.

A maioria dos diabéticos do tipo 1, e muito poucos do tipo 2, apresentam sintomas claros que indicam a presença de diabetes, como: sede excessiva, urinar e comer muito e, apesar disso, emagrecer. Quando surgem esses sintomas a glicose no sangue já está muito elevada. Como as pessoas não identificam em si mesmas os sintomas, poucas procuram o médico; e quando descobrem ser diabéticas, apesar de não apresentarem os sintomas clássicos, o pâncreas já perdeu 70% da capacidade de produzir insulina e, nesse meio tempo, as complicações já podem estar se instalando.

Outros sintomas podem indicar que já existam alterações nos níveis de glicose no sangue como tonteiras, dificuldade de visão, cansaço, câimbras, infecções genitais, dificuldade de ereção e visão turva.

Recomendo a pessoas que:

- estão acima do peso;
- tiveram alterações da glicose na gestação;
- tiveram filhos com mais de quatro quilos;
- que têm diabéticos na família;
- têm pressão alta;
- tem colesterol ou triglicerídeos elevados;
- sofreram infarto do miocárdio;
- são portadoras de Síndrome de Ovários Policísticos que façam exames preventivos para saber se estão diabéticas.

Mesmo quem não se enquadra nas recomendações acima, mas tem mais de 45 anos, deve se submeter aos exames e repeti-los a cada três anos. Os testes são Glicemia de Jejum, Hemoglobina Glicada ou Teste Oral de Tolerância à Glicose. Converse com o seu médico.

Prevenir é sempre melhor.

Por Juliana Lessa

"Tenho diabetes, só posso comer produtos dietéticos?"

Os produtos classificados como *diet* têm como característica base a exclusão de algum item da sua composição: açúcar, sódio, glúten, etc.

As variedades de produtos zero açúcar aumentam a cada dia. Biscoitos, bolos, iogurtes, sucos, sorvetes. Até chocolates, panetones e ovos de Páscoa já são encontrados em grande escala.

Mas, apesar de não terem açúcar na sua composição, é preciso avaliar os demais nutrientes desses produtos. Nem sempre um biscoito diet, por exemplo, tem uma carga menor de carboidrato e gordura do que um biscoito que esteja fora desta categoria.

Analisar as informações nutricionais dos rótulos é uma forma fácil e simples de verificação e ajudam bastante na decisão.

Então, o consumo exclusivo de produtos dietéticos é um mito! O que importa é a qualidade, não o título que classifica o produto.

Por Cris Dissat

Pelo Mundo

De 21 a 23 de fevereiro acontece, em Tel Aviv, o 6º Congresso Mundial de Controvérsias e Consensos em Diabetes, Obesidade e Hipertensão.

O Congresso tem ótima repercussão entre os profissionais de saúde e especialistas, visando debater e trazer à tona discussões de questões de saúde que ainda tem opiniões e protocolos distintos..

Logo na abertura do evento, um tema que vai chamar a atenção e desperta a curiosidade de pacientes e médicos: Diabetes Amanhã. Na mesa, um dos nomes mais consagrados no mundo na área de pesquisa em diabetes que é o Dr. Ralph de Fronzo. Para mais informações: www.codhy.com/2018

CODHy
THE 6TH WORLD CONGRESS ON CONTROVERSIES TO CONSENSUS IN
DIABETES, OBESITY AND HYPERTENSION
TEL AVIV, ISRAEL | 21-22 FEBRUARY 2018

Debate em Chicago

Um dos eventos internacionais mais falado na área de diabetes é o organizado pela *American Diabetes Association*, mas antes dele, um outro congresso movimenta os Estados Unidos, com a expectativa de receber cerca de 8 mil participantes. É o Endo2018. A organização é da *The Endocrine Society* e os temas abrangem a endocrinologia de uma forma mais ampla.

O atendimento à imprensa internacional é muito organizado, com a realização de duas conferências por dia para os jornalistas credenciados. Alguns dos temas propostos para debates são bem específicos e um grande número de profissionais de imprensa são de revistas científicas.

Esse evento terá uma atenção especial porque é a centésima edição do Endo. São mais de 18 mil membros da instituição, de 122 países, que conta com um braço educacional voltado aos pacientes: *Hormone Health Network*. A diretoria da *The Endocrine Society* vem tendo a participação de especialistas brasileiros presentes e, atualmente, um dos membros é o Dr. Cesar Boguszewski, presidente da Comissão Internacional da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia.

O Ano Todo

Um fato que sempre deve ser colocado em pauta é que atividades para pessoas com diabetes devem ser programadas o ano todo, e não só em datas específicas. Por isso, o Centro de Diabetes de Sergipe, dirigido pelo Dr. Raimundo Sotero, tem uma agenda movimentada desde o início do ano.

No início de fevereiro foi realizado o Mutirão de Carnaval contra o Diabetes, na Praça Franklin Delano Roosevelt, de oito da manhã ao meio-dia. Essas atividades ganham muito espaço na imprensa local. "Nosso Carnaval também é feito de saúde, prevenção e cuidado", disse o Dr. Sotero nas mensagens convocando à população a participar.

São vários mutirões, que acontecem ao longo do ano, e isso faz com que o público e a imprensa mantenham o interesse no diabetes e fiquem atentos quanto às complicações crônicas e como prevení-las.

Dr. Raimundo Sotero em uma das participações na imprensa sergipana

Acampamento ADJ-NR-UNIFESP

Mais uma edição do Acampamento para Jovens com Diabetes aconteceu no final de janeiro, e para quem deseja se programar para participar em 2019 é bom ficar sempre atento às datas. Tudo é feito com muita antecedência. No primeiro semestre acontece um balanço geral e planejamento e no segundo abrem as inscrições.

Vamos ficar atentos e compartilhar essas informações com vocês na nossa Agenda e nas redes sociais, pois observamos que existe um grande interesse. Também publicaremos na nossa agenda datas de outros acampamentos que acontecem pelo país.

Pelo que já acompanhamos, tanto de profissionais de saúde quanto dos adolescentes, é que se trata de uma experiência que pode mudar a vida das pessoas. Compartilhando com vocês, quando participei do primeiro em 2005, nunca mais escrevi uma matéria igual. A forma de ver tudo realmente dá uma reviravolta que só traz benefícios.

Conhecendo o Diabetes

O Dr. Leão Zagury, membro da equipe da Revista Em Diabetes, dará uma palestra sobre o que é, as causas, os tratamentos e as consequências do diabetes.

O evento será no dia 20 de fevereiro, no auditório do Hospital da Lagoa, a promoção é da ADILA (Associação de Diabéticos da Lagoa). O Hospital fica na Rua Jardim Botânico 501, Zona Sul do Rio de Janeiro. Inscrições pelo email: **adila.rj.br@gmail.com**

Lente de Contato e Monitoramento do Diabetes

No fim de janeiro, a notícia sobre uma nova lente de contato para monitorar a glicemia foi divulgada, a partir de uma pesquisa de cientistas norte-coreanos, publicada na Revista *Science Advance* (http://advances.sciencemag.org).

Mas é importante lembrar que não se trata de um projeto tão novo. Ele já vem sendo discutido há algum tempo. Em julho de 2014, uma parceria entre Google e a Alcon, foi mencionada a proposta e naquela ocasião, o Dr. Balduíno Tschiedel, que era presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes mencionava que a possibilidade era muito interessante, mas recomendava cautela. "Seria algo extremamente interessante e importante, haja vista que hoje os métodos de detecção da glicemia são invasivos, necessitando de uma picada na ponta do dedo a cada vez que se quiser medir. Por isso, se essa lente de contato vier efetivamente a ser lançada, certamente será recebida com muita alegria, desde que o grau de acurácia seja efetivo". A declaração foi dada ao site da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia.

Entre os dias 14 e 17 de fevereiro, acontece um congresso que envolve novas tecnologias no tratamento do diabetes - ATTD 2018 (Advantages Technologies & Treatment for Diabetes) em Viena, onde o tema será discutido. Vamos aguardar o retorno de especialistas brasileiros para entender o que vem por aí.