em Diabetes

Ano II - número 11 - março 2018

Diabetes Tipo 2: é preciso cuidar da glicemia e do coração

Ela é mulher, ultramaratonista, Global Hero e... com DM1

Diabetes de estimação: animais também podem ter diabetes

Índice

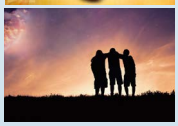
Editorial 1

Diabetes em seu Pet 2

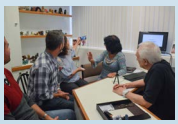
ATTD - Flashes sobre o Evento 4

Consulta Pública: Bomba de Insulina 5

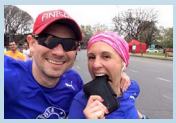
Diabetes Tipo 2 e Risco Cardiovascular 7



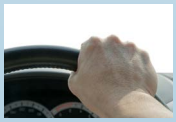
Coluna Positividade EmDiabetes 9



De Médico para Paciente 11



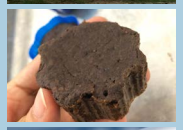
Ação EmDiabetes 12



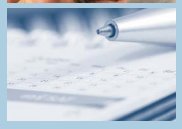
Com a Palavra, Dr. Leão 13

Falando em Mitos 15

Pílulas EmDiabetes 16



Receita: Bolinho Prático de Cacau 18



Agenda Azul 19

Editorial

Esse espaço sempre teve como proposta contar como as coisas acontecem fora da edição impressa, ops, online. Os bastidores, as reuniões, as batalhas e conquistas. Dividir e compartilhar está no nosso DNA.

E como chegamos ao conteúdo de cada edição? É um trabalho contínuo que mistura muita leitura, experiências vividas por todos os membros, material recebido por assessorias de imprensa e o monitoramento das redes sociais. Mesmo assim, quando somamos tudo isso ainda acontecem diversos ajustes.

Não é simples, como vocês já devem imaginar, mas muito prazeroso. Descobrir, encontrar respostas, conhecer gente, acompanhar eventos e ficar de olho nas notícias faz parte do jornalismo.

E o que temos pra esse mês? Muita coisa! E, se deixassem, a revista ainda teria mais umas cinco páginas.

Na capa, um ponto importante que é o cuidado com o coração. Foi um levantamento de dados e apuração de informações em todo o mundo. O tema foi bem debatido e estava na nossa lista de tópicos prioritários.

Nas várias reuniões que fazemos, entre uma edição e outra, surgem muitas conversas e um dos recorrentes eram os animais de estimação e a ligação com o diabetes. Já estamos vendo vocês lendo a revista e falando: ohhhhhhhhhhh.

O outro destaque na capa é homenagem a elas e a nós - falando do lado feminino da revista. Dia 8 de março foi o Dia Internacional da Mulher que merece, sempre - não vem com essa que todo dia é dia da mulher que não cola :) - matérias, chamadas e histórias. A que contamos nesta edição é sobre a Carla Prisco. Mãe, esposa, tem diabetes desde os 15 anos, não se rende aos desafios. Se identificou? Então corre lá para ler.

Temos muitos assuntos: flashes do evento de tecnologia que aconteceu recentemente em Viena; receita; notas com informes nacionais e internacionais; agenda de atividades; coaching; e, também, mais um capítulo da série sobre hipoglicemia na coluna "De Médico para Paciente".

Chega de conversa... Aqui estamos, com mais uma edição. Bora ler a revista que fizemos com tanto carinho para 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
Juliana Lessa – MTRJ 38743
Pablo Silva – MTRJ 38728
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

Diabetes em seu Pet

Foto: Orawan Pattarawimonchai/Shutterstock

Por Pablo Silva

Nesta edição da Revista Em Diabetes trazemos uma questão que para muitos é desconhecida e, para outros, necessita de mais esclarecimentos.

Afinal, meu Pet pode ter diabetes?

Para responder essa e outras questões, convidamos a médica veterinária Keila Regina de Godoy, gerente de capacitação técnico-científica da PremieRpet.

Em Diabetes: O diabetes pode ocorrer tanto em cães como gatos?
Keila: Sim, o Diabetes *Mellitus* é uma doença metabólica que pode acometer cães e gatos, porém tem maior prevalência em cães, especialmente na idade madura.

Em Diabetes: Há também a identificação do tipo de diabetes, como diabético tipo 1 ou 2?
Keila: Na medicina veterinária os termos utilizados para classificar o diabetes são "insulino dependentes" e "insulino não-dependentes". Cães são "insulino dependentes" e gatos podem ser tanto um como o outro. Diabetes "insulino dependente" se compararia ao Diabetes Tipo 1 em humanos.

Em Diabetes: Como é feito o diagnóstico? Quais são os principais sintomas?
Keila: O diagnóstico é feito pelo médico veterinário, após avaliação clínica, e realização de exames como a glicemia de jejum. São diversos sintomas, sendo os mais comuns: excesso de micção, aumento da ingestão de água, aumento anormal do apetite, porém com perda de peso. Pode ocorrer ainda cansaço, fraqueza, problemas de visão, desidratação e halitose, dependendo do estágio da doença e suas complicações. Importante ressaltar que nem sempre os sintomas se manifestam juntos e que a existência deles não necessariamente indica diabetes.

Em Diabetes: Como é o tratamento?

Keila: O tratamento varia de acordo com o tipo de diabetes e o quadro de cada animal, por isso é imprescindível que seja orientado por um profissional. Pode incluir a administração diária de insulina, em dosagem personalizada, com monitoramento constante, além de dieta especial, que será fundamental para o sucesso do tratamento. Um programa de exercícios regulares geralmente é recomendável porque beneficia a perda de peso e o controle dos níveis de glicose.

Em Diabetes: Vocês lançaram um produto específico para cães com diabetes. Quais os benefícios e principais características dele?

Keila: O diabetes exige, entre outros cuidados, especial atenção à alimentação. O manejo nutricional tem por objetivo não apenas fornecer os nutrientes e calorias necessárias ao animal, mas também minimizar as flutuações do açúcar no sangue após as refeições e ajudar no controle do peso. E pode contribuir, inclusive, para reduzir a dose da terapia medicamentosa com insulina.

Formulado com base nos conceitos nutricionais mais atuais, PremieR Nutrição Clínica Diabetes – Cães apresenta teor reduzido de carboidratos, com amido de digestão lenta e rico em fibras, que auxiliam no controle glicêmico. Também é rico em proteína e apresenta teor de gordura moderado, contribuindo para a manutenção da massa muscular e o controle do peso corporal ideal.

Educação em diabetes também para cuidadores de cães

Por Sheila Vasconcellos

A bancária Cíntia Rezende batizou a cachorra encontrada na rua de Vitória, logo após ela ter sido atropelada e ter sobrevivido bravamente a uma cirurgia do rompimento da bexiga e recuperação da fratura da bacia. Mas com 3 meses de convivência com a família, o filho Gustavo, de apenas 1 ano, a batizou novamente, desta vez de Tatá, nome que permanece até hoje.

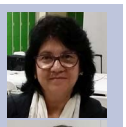
Tatá é uma vira-lata com aproximadamente 9 anos de idade e que teve o diabetes descoberto há apenas um ano. "Tatá começou a perder peso de forma visível e a beber muita água", diz Cíntia sobre os primeiros sinais do diabetes no animal. Desde então, o cuidado foi acrescido de medições da glicemia, após a refeição, e da administração da insulina quando necessário. Além disso, Tatá recebe ração específica e tem horários certos para se alimentar. Mesmo com a dedicação e o carinho da Cíntia e de sua mãe, que cuida atualmente de Tatá, ela ainda não recuperou o peso e já apresenta perda de visão, fato descoberto no mesmo momento do diagnóstico. "Talvez por isso ela tenha sido atropelada ao atravessar a rua".

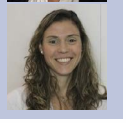
Cíntia acredita que precisa aprender mais sobre o diabetes para tratar melhor do seu cão e diz, que ainda, não encontrou o veterinário certo para tratar do caso. "O que a operou chegou a passar algumas orientações em relação à alimentação específica, porém ainda temos muitas dúvidas e inseguranças com relação à como preservar a qualidade de vida dela", lamenta a dona.

"O maior custo vem sendo a alimentação adequada para estabilizar a glicemia (10kgs dessa ração custa R$280/mês)"

Advanced Technologies & Treatments for Diabetes - ATTD 2018

Por Cristina Dissat
e Juliana Lessa





Em fevereiro foi realizado em Viena, na Áustria, a 11ª edição do ATTD (Tecnologias e Tratamentos Avançados para o Diabetes, em português). Esse evento vem ganhando cada vez mais espaço tanto entre os pacientes como na comunidade científica. A divulgação aumentou na época da gestão do Dr. Walter Minicucci, como presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes. O evento similar, criado no Brasil,- foi o SITEC (Simpósio Internacional de Tecnologia em Diabetes) e vale comentar que uma das edição do ATTD L.A. aconteceu no Rio de Janeiro.

Alguns especialistas brasileiros estiveram presentes e trazemos um pouco do que eles registraram por lá:

Dr. Walter Minicucci

- Monitorização: Existe uma dificuldade mundial em regulamentar os glicosímetros disponíveis no mercado. Este não é um problema que ocorre somente no Brasil e os objetivos para equacionar a questão são os mesmos: tirar de circulação os produtos que podem representar um risco aos pacientes e garantir a qualidade de vida das pessoas com diabetes.
- Caneta de insulina de baixo custo: o produto foi desenvolvido pelo grupo de endocrinologia pediátrica da Santa Casa de São Paulo e apresentado no ATTD. Esta caneta possibilita dosagens de insulina menores que 0,5 unidades, necessárias geralmente para crianças de até 5 anos de idade e para bebês em acompanhamento neonatal. Ela foi feita com uma impressora 3D, é de fácil montagem e tem o custo total estimado em R$ 0,50.

Dr. Marcio Krakauer

- O Glucagon nasal, como definiu o Dr. Marcio, "trata-se de um jato nasal de 3mg, sem refrigeração, sem necessidade de preparo prévio em um momento de urgência e muita ansiedade, que é uma crise de hipoglicemia. Será lançado em 2018 pelo laboratório Lilly, mas não temos informação sobre quando chegará no Brasil. Ele reverte 100% das hipoglicemias moderadas e severas!! Algo que funciona perfeitamente, baixo nível de efeitos colaterais, mesmo em pessoas gripadas e com rinite."
- SNAQ: um 'leitor' de alimentos que faz a contagem de carboidratos através de uma simples foto.

Dr. Mauro Scharf

- O Dr. Mauro é um dos coordenadores do SITEC no Brasil e apaixonado pela tecnologia. Ele foi citado, pelo Dr. Thomas Danne, como um dos maiores especialistas na área. Em sua rede social ele fala da emoção de estar no ATTD 2018 e tem certeza que "há muito mais por fazer nesta área".
- Entre os destaques, ele cita a Bomba de Insulina 670G, da Medtronic, que vem sendo considerada como o pâncreas artificial, já que é um dos primeiros equipamentos a se aproximar da automação total.

As opiniões foram levantadas a partir de colocações dos especialistas em redes sociais.

Consulta Pública para Bomba de Infusão de Insulina

Por Cristina Dissat

Está aberta uma Consulta Pública sobre a bomba de infusão de insulina. A participação do público com opiniões e sugestões pode ser feita através de um formulário eletrônico disponível no site da CONITEC - Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no SUS.

A Consulta Pública é um mecanismo de transparência, utilizado pela Administração Pública, para obter informações, opiniões e críticas da sociedade a respeito de determinado tema. A participação de todos, e principalmente dos envolvidos na questão apresentada, é fundamental para que as mudanças nos protocolos de saúde nos tratamento oferecido pelo SUS sejam possíveis.

Para promover a participação da sociedade, a CONITEC disponibiliza suas recomendações em Consulta Pública por um prazo de 20 dias. Excepcionalmente, esse prazo pode ser reduzido para 10 dias em situações de urgência. Durante o período em que a consulta pública está vigente, é possível consultar os relatórios técnicos que embasam e justificam a proposta de incorporação.

No site da CONITEC aparecem as definições da bomba de insulina, os números do diabetes e as explicações sobre o diabetes tipo 1 (Consulta Pública número 8 / Prazo final: 19/03/2018). "A proposta de incorporação da bomba de insulina prevista para os pacientes que não responderam ao controle da glicemia com o uso convencional de insulinas justifica-se na concepção de que o uso do aparelho permitiria melhor controle glicêmico".

Após discutir sobre as contribuições recebidas nas Consultas Públicas, os membros do plenário emitem a recomendação final sobre o medicamento/tecnologia avaliado. O relatório técnico com a recomendação da CONITEC é, então, encaminhado ao Secretário de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos do Ministério da Saúde (SCTIE), que é enfim quem decide se o medicamento/tecnologia deve ser incorporado aos tratamentos oferecidos no SUS.

A cada Consulta Pública são disponibilizados dois formulários eletrônicos, sendo um para contribuição científica e outro para pacientes e/ou responsáveis. Por isso, fale também com seu médico para que ele participe do processo preenchendo o formulário com link disponível nessa página. Somente unindo e apresentando a opinião dos envolvidos é que o CONITEC poderá reverter a posição contrária à incorporação da terapia de bomba de insulina.

- Opinião da sociedade (pacientes, familiares e a sociedade);
- Parecer técnico científico (médicos, cientistas, profissionais de saúde etc);
- Relatório para a sociedade (público em geral);
- Opinião de Médicos e Especialistas

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 e isso é o que estamos fazendo nos últimos onze meses!

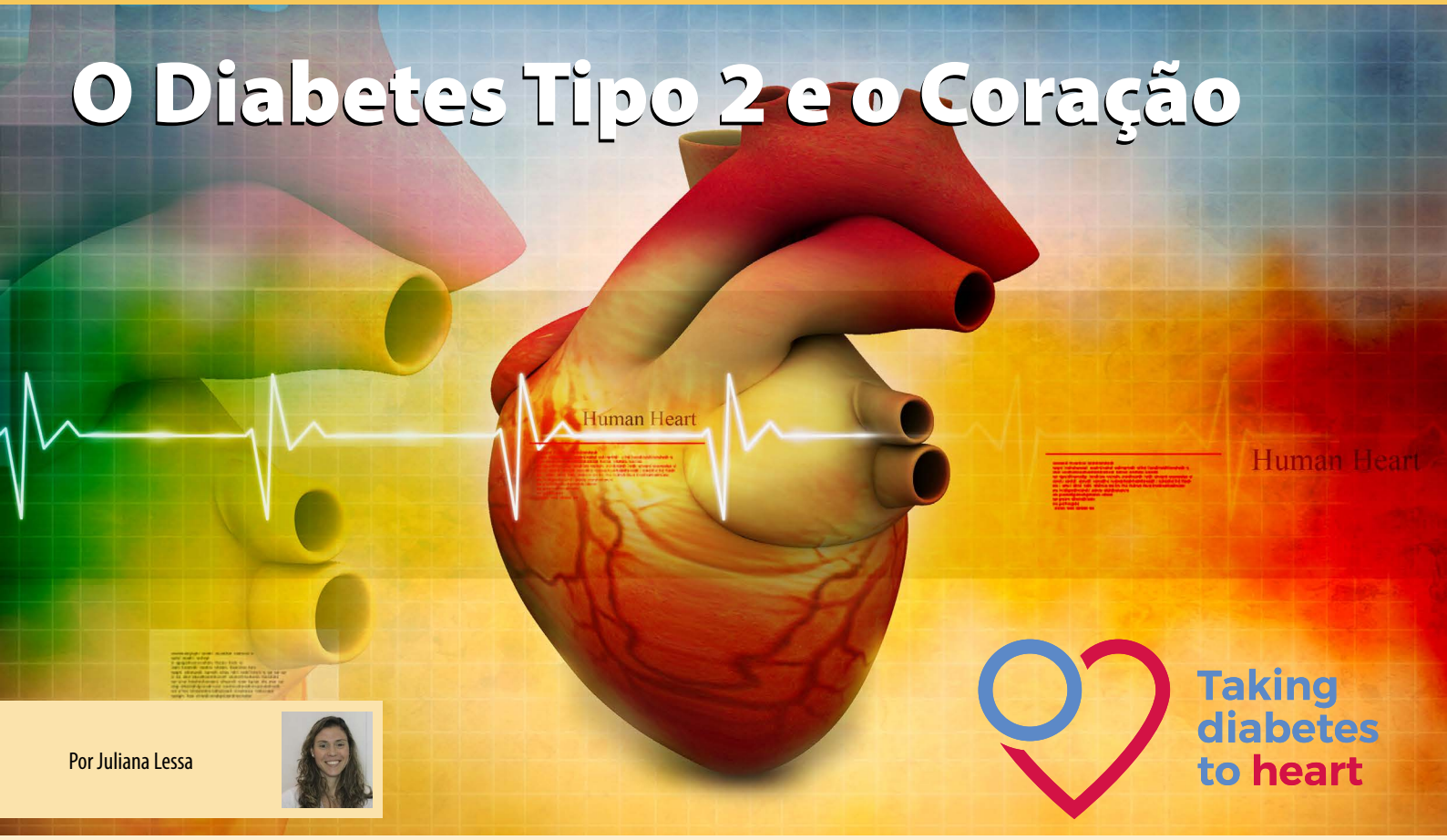
A revista EmDiabetes é o seu canal para levar informação de quem entende e convive com o diabetes para outras pessoas que enfrentam os mesmos desafios.

Para prosseguirmos nesta missão, precisamos da sua parceria.

Faça contato com a gente através do email :

contato@emdiabetes.com.br

O Diabetes Tipo 2 e o Coração



Por Juliana Lessa

O diabetes é uma doença silenciosa. Apesar do corpo emitir alguns sinais que possam levar ao seu diagnóstico, em muitos casos a condição só é descoberta quando o paciente tem um mal súbito e precisa recorrer a um hospital.

Enquanto uma pessoa permanecer sem saber que tem uma doença séria e que necessita de tratamento, ela estará em risco.

De acordo com a oitava edição do Atlas da *International Diabetes Federation* (IDF), o Brasil ocupa hoje o 4º lugar no mundo em relação ao número de pessoas com diabetes. A estimativa atual é que são cerca de 14 milhões de brasileiros e, destes, cerca de 90% com o tipo 2.

Nos últimos anos tem-se notado um grande aumento no número de diabéticos em todos os continentes. Isso se deve, principalmente, à mudança de hábitos trazidos pelo desenvolvimento urbano. Uma rotina de trabalho com carga horária estendida, sem deixar tempo para alimentação adequada, que acaba substituída com frequência por lanches e fast foods, e para a prática de exercícios e atividades de lazer, podendo levar à uma situação de estafa, sedentarismo e, eventualmente, obesidade.

A Importância do Controle

O diabetes, quando bem controlado, permite ter uma vida de qualidade e boa saúde, sem complicações. Por outro lado, quando não há uma mudança de hábitos, especificamente nos casos dos diabéticos que tem o tipo 2, e a terapia com medicamentos orais ou mesmo insulina não é feita adequadamente, conforme orientação médica, abre-se a porta para o desencadeamento das tão temidas complicações.

Problemas renais, de visão e circulação

são alguns exemplos. O "Pé Diabético" é um dos mais comuns e as doenças cardíacas acabam sendo menosprezadas. Segundo a Federação Internacional, pessoas com diabetes têm de duas a três vezes maior probabilidade em desenvolver alguma doença do coração.

Foi justamente por causa disso que a IDF, junto com a Novo Nordisk, decidiu ouvir os pacientes.

Uma Avaliação Global

O estudo – *Taking Diabetes to Heart* (Levando o Diabetes para o Coração, em português) – foi desenvolvido com o objetivo de avaliar o nível de entendimento e informação das pessoas com DM2 e levar conhecimento e educação sobre os cuidados para reduzir o risco e a perspectiva em desenvolver uma doença cardiovascular (DCV).

A pesquisa é gratuita e está disponível até o final deste mês, em diversos idiomas incluindo o português, na página da IDF na internet através deste link:

Taking diabetes to heart

Entre questões pessoais e gerais sobre informações básicas relacionadas ao diabetes, estão perguntas específicas pontuando a educação em diabetes e o quanto os pacientes sabem sobre a falta de controle glicêmico e o impacto na saúde do coração.

Resultados parciais deste estudo foram apresentados durante o Congresso IDF 2017, em Abu Dhabi, e mostram que muitos não acreditam na urgência e relevância da questão: uma em cada três pessoas se considera com baixo risco de desenvolver DCV; uma em cada seis pessoas nunca conversou sobre o assunto com o médico/especialista que o acompanha; 26% nunca recebeu informações sobre o risco de DCV de um profissional de saúde.

Quando concluída a pesquisa, que vem sendo realizada em 32 países, será possível analisar a forma como o diabetes é tratado hoje em dia e no que deve ser melhorado futuramente, em termos de cuidado e acompanhamento dos pacientes.

Fique atento!

Alguns dos sintomas mais comuns do diabetes tipo 2 são:

- Sede excessiva
- Vontade frequente de urinar
- Cansaço extremo
- Formigamento nas mãos e nos pés
- Infecções na pele
- Visão embaçada

(Fonte: Atlas IDF 8ª Edição / http://www.diabetesatlas.org)

Dicas para melhorar o controle das glicemias:

- Autocuidado
- Reduzir a ingestão de açúcar, sal e gordura
- Fazer refeições equilibradas e contendo frutas e legumes
- Adotar a prática de atividades físicas
- Evitar o fumo
- Evitar o consumo excessivo de álcool.

Diabetes: Aprendendo a Perdoar-se

Por Daniel Ramalho

Uma das questões que estão presentes quando o assunto é lidar com uma disfunção que exige atenção constante é a sensação de culpa. Por mais que, às vezes, ela se manifeste através de uma tristeza, raiva ou, simplesmente, frustração, nosso carrasco interior pode ser implacável nessas horas.

Todo o cuidado é pouco quando isso acontece, pois culpar-se em demasia pode levar a questões que vão desde o desânimo e a consequente "chutada de balde" com relação ao tratamento do diabetes, a quadros mais complexos como a ansiedade e a depressão.

Vigilância

Conviver com o diabetes exige uma constante vigilância no que se refere à alimentação, portanto, culpar-se quando o glicosímetro aponta uma hiper ou hipoglicemia não é um fato raro. É comum que em algum momento nos culpemos por esses resultados.

Se essa questão aparece mas logo reagimos e tomamos uma atitude para resolver a situação, lidamos positivamente sem nos deixarmos abalar com um eventual erro de cálculo. Melhor ainda se nos conscientizamos e tomamos precauções para que isso não ocorra com muita frequência.

Ninguém É Perfeito

Não adianta nos cobrarmos perfeição. Isso nos leva a um estado de valorização exagerada de algo passado, dificulta uma reação positiva e nos abala emocionalmente. Cabe sempre lembrar que nossas emoções podem ser grandes aliadas ou inimigas ferrenhas no

controle de nossas glicemias.

Mesmo que o sedentarismo e maus hábitos alimentares possam ser os fatores que desencadearam o processo que culminou com o diagnóstico, no caso do tipo 2, também pode haver a questão do histórico familiar. Portanto, cobrar-se exageradamente e investir em uma suposta culpa, não facilitam a superação do quadro.

Perdão, Emoção e Cobranças

Perdoar-se é a melhor maneira de encontrar saídas nas quais atitudes positivas guiem toda a convivência com a disfunção. Aceitar o próprio erro em lugar de martirizar-se, evitar o estressante perfeccionismo e enxergar-se como uma pessoa passível de falhas, torna-se uma necessidade quando o assunto é manter as glicemias e as emoções equilibradas.

A família e os amigos também têm uma grande responsabilidade em suas mãos. É muito comum que, pensando em ajudar, entes queridos e os melhores parceiros queiram decidir ou condenar o que comemos, sem ao menos se informarem sobre os recursos que temos atualmente, como insulinas rápidas e contagem de carboidratos, que nos dão maior flexibilidade na hora de fazermos nossas refeições.

Tal cobrança, apesar de ser feita por amor, pode dificultar o autoperdão e a convivência com a disfunção e suas peculiaridades.

Então vamos combinar: menos dedos apontados, mesmo que sejam os nossos próprios. Perdoar-se não é mágica, mas um exercício diário. Vamos assumir nossa humanidade e aceitar nossas derrapadas perdoando-as?

Atitudes positivas geram resultados mais positivos.

*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 - Parte 2

Na última edição da Revista, começamos uma série em vídeo sobre a hipoglicemia. O assunto é sempre motivo de diferentes questionamentos e por isso criamos essa série com um bate papo entre pacientes - que são membros da Revista que convivem com o diabetes tipo 1 - e o Dr. Leão Zagury, nosso consultor científico.

As dúvidas apresentadas da nossa equipe são compartilhadas por muitas outras pessoas, sejam diabéticos ou familiares e cuidadores.

E quando as coisas são totalmente fora do "padrão"?

Trabalhar em horários específicos, como o turno da noite, pode aumentar a chance de uma hipoglicemia? Praticar uma atividade de lazer que agrega um grande gasto de energia é arriscado?

Este é um tema em que há muito para explicar e esclarecer. Por isso, dividimos esta série em alguns capítulos. O primeiro foi apresentado na edição de fevereiro e o segundo vocês conhecem agora, nesta edição.

#ParaEntender

A hipoglicemia se caracteriza quando a glicemia plasmática está abaixo de 70 mg/dl e os sintomas geralmente se manifestam de forma súbita no diabetes tipo 1.

As possíveis causas de uma hipoglicemia são:

- Não aplicar insulina na dose correta
- Mudar o local de aplicação
- Antidiabéticos orais
- Ficar sem se alimentar por muito tempo
- Esforço físico em excesso
- Bebidas alcoólicas
- Jejum

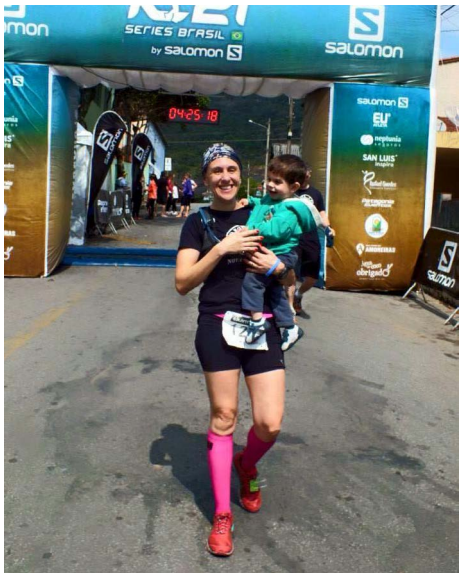
Carla Prisco: O Diabetes e a Vida Corrida

Por Daniel Ramalho

No mês do Dia Internacional da Mulher, a coluna Ação EmDiabetes faz juz à data e traz ao leitor mais uma representante feminina do mundo dos esportes e do diabetes. Carla Prisco, a entrevistada desta edição, é mãe, esposa, tem diabetes desde os 15 anos, não se rende aos desafios que a vida lhe propõe e encontra tempo para realizar tudo aquilo que a faz feliz.

Os esportes entraram na vida de Carla logo após o diagnóstico. O que começou com a dança e a musculação veio a render outros frutos em 2001, quando foi convidada a participar de uma corrida. Ela não sabia, mas aquele novo desafio logo a mudaria por completo e a faria apaixonar-se pelas longas distâncias.

Atualmente a corredora soma, entre outras provas, oito maratonas e duas ultramaratonas e reconhece o papel fundamental da prática esportiva no controle de suas glicemias. Entre treinamentos e uma vida bem ativa, ainda encontra tempo para contar um pouco de sua experiência com a disfunção, os esportes e a maternidade no blog **diabetessualinda.com**.



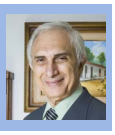
Para acompanhar sua rotina de treinos e trabalho, Carla Prisco também conta com a parceria com o marido Guilherme. Os dois se conheceram quando ela ainda cursava a faculdade de administração e têm em comum a paixão pela corrida. O casamento deu certo em todos os sentidos, pois uma das dicas que a maratonista dá a quem convive com o diabetes e pratica esportes, é justamente incluir a família nesse contexto: "Levem o marido e o filho juntos. Eles me acompanham sempre e isso acaba fazendo um momento família. E o diabetes acaba fazendo parte da família inteira, não é?", afirma Carla, que também se envolve na causa diabetes, realiza palestras sobre o tema e se dedica a mais uma faculdade: a de Educação Física.

A Revista EmDiabetes entrevistou a atleta e traz para os leitores toda a simpatia e motivação de Carla Prisco. Cliquem no campo de vídeo e confiram.

Com a Palavra... Dr. Leão Zagury

Diabéticos na Direção de Automóveis: Riscos e Possibilidades

Por Dr. Leão Zagury



De modo geral se acredita que pessoas com diabetes, especialmente as que utilizam insulina no tratamento, podem apresentar maior risco de acidentes ao dirigir veículos automotores e, por esse motivo, muitos países restringem a possibilidade de lhes conceder a carteira de habilitação.

Estudos epidemiológicos que analisam o risco de motoristas portadores de diabetes se envolverem em acidentes de trânsito têm resultados díspares. Alguns trabalhos relatam aumento significativo, outros, discreto. Há ainda os que não encontram qualquer correlação, assim como há os que indicam redução da frequência.

Portanto, existe enorme controvérsia quanto ao risco de motoristas diabéticos provocarem mais acidentes graves do que os "não diabéticos". Parece que motoristas que apresentaram hipoglicemias graves no último ano têm mais probabilidade de se envolverem em acidentes do que os que não referiram estes eventos.

A verdade é que o diabetes não está entre as causas mais frequentes de acidentes com veículos automotores. Mesmo assim, nossa obrigação como médicos ou diabéticos é estarmos atentos aos usuários de insulina e/ou de drogas que aumentam a secreção da insulina.

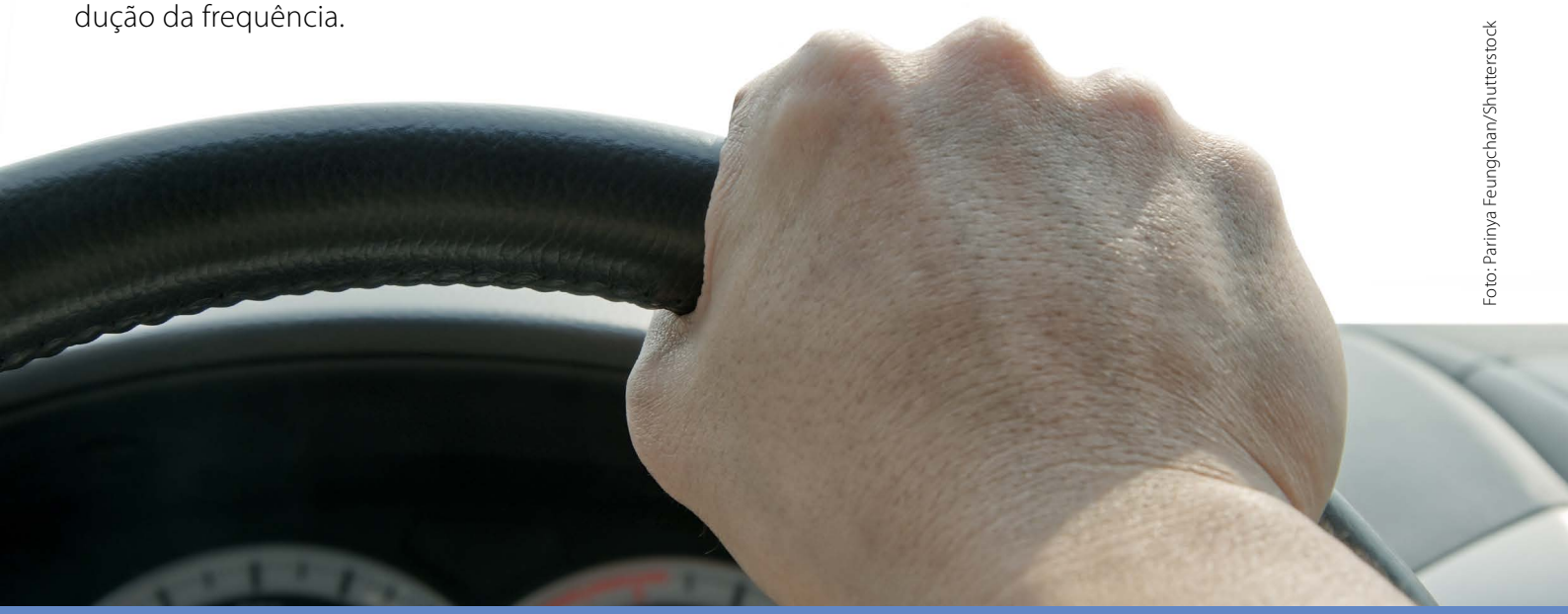


Foto: Parinya Feungchan/Shutterstock

Nunca é demais lembrar que as hipoglicemias podem provocar desde taquicardia, tremores, aumento da agressividade, sudorese, náuseas, tonturas e falhas de atenção até alterações visuais e síncope. Caso não sejam corrigidos, podem evoluir para sintomas relacionados com o sistema nervoso central: inquietação, falta de coordenação, desorientação e diplopias (visão dupla), progredindo até convulsões e coma. Estes sintomas podem interferir no ato de conduzir veículos.

Entretanto, apenas uma pequena proporção destes episódios, durante o ato de dirigir, resultará em acidente de trânsito e uma proporção menor ainda, de todos os acidentes de trânsito, pode ser atribuída à hipoglicemia em motoristas com diabetes.

Recomendo aos meus pacientes que mesmo hipoglicemias leves devem ser tratadas imediatamente já que alteram a capacidade de dirigir. Ninguém deve acreditar que pode continuar dirigindo em segurança frente aos mais leves indicativos de hipoglicemia.

É fundamental manter alimentos ricos em carboidratos (açúcar), permanentemente em local de fácil acesso no veículo. Ao que parece a incidência de hipoglicemia grave (que requeira assistência de outra pessoa) estimada é extremamente baixa mesmo quando o diabético está sob tratamento intensivo.

Quando se considera o uso de drogas hipoglicemiantes orais, o risco é mais baixo ainda e aumenta discretamente em pessoas com mais de 65 anos. É preciso ter mais atenção no início do tratamento com insulina ou com sulfoniluréias*.

Também requer atenção especial quando se aumenta a dose de insulina e quando se instala insuficiência renal.

Os novos medicamentos, as novas insulinas e os novos esquemas terapêuticos, recomendando níveis muito próximos da normalidade, têm aumentado a probabilidade de hipoglicemia. Por outro lado, o automonitoramento da glicemia capilar, com aparelhos práticos e precisos, estão permitindo que a pessoa com diabetes controle bem os seus níveis glicêmicos e possa conduzir veículos com muito mais segurança.

É muito importante fazer um teste de glicemia capilar cerca de 1 hora antes de dirigir e, na minha opinião, imediatamente antes de assumir a direção, além de aproximadamente 4 horas após período de direção contínua.

Não se recomenda iniciar a direção com glicemia abaixo de 70mg/dl, pelo contrário, o bom senso indica não assumir a direção quando a glicemia estiver em torno desse número.

As normas para diabéticos obterem a carteira de motorista são diferentes em cada país. Aqui no Brasil a recomendação é avaliar cada caso e dar maior atenção aos candidatos à carteira profissional, particularmente os que vão conduzir passageiros ou carga e para os que referem não reconhecer episódios hipoglicêmicos.

Entendem os administradores que os riscos são controláveis e, por isso, devem ser seguidos certos critérios. Assim, os diabéticos tipo 2 bem controlados, com drogas orais e dieta, serão provavelmente considerados aptos da mesma forma como os que usam insulina e não referem hipoglicemias graves no último ano, com provável diminuição do prazo de validade do exame pericial de saúde.

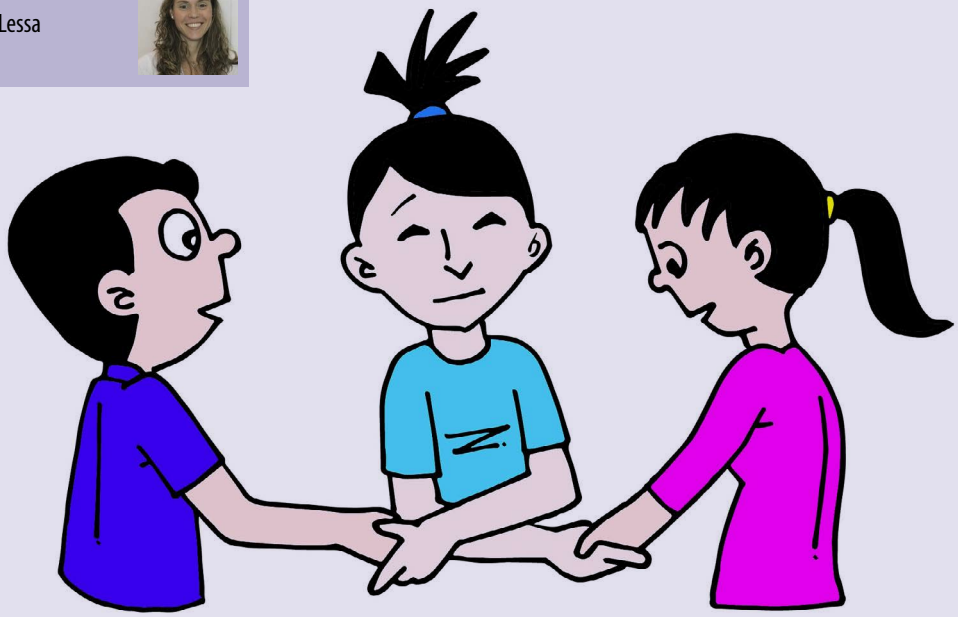
Poderão ser considerados inaptos temporariamente os que relatarem hipoglicemia grave com perda de consciência no último ano.

*Sulfonilureias são fármacos que promovem a liberação de insulina a partir das células beta do pâncreas.

Referência: Projeto Diretrizes (AMB e CFM) Diabetes Mellitus e Risco na Direção Veicular - 30.08.2004 autores: Franco IJ, Adura FE, Jaber HE, Montal JH e Moreira RD

Falando em Mitos... Diabetes É Contagioso?

Por Juliana Lessa



O diabetes é uma doença crônica causada pela falta ou pela produção insuficiente de insulina pelo pâncreas. Seja do tipo 1, que é uma doença autoimune, ou do tipo 2, nenhum deles é transmitido por contato. Mas, vez ou outra alguém me pergunta: "como você pegou diabetes?".

A falta de informação sobre esta doença, sobre os tratamentos disponíveis e sobre a possibilidade de prevenção, quando se trata do tipo 2, acaba levando a este tipo de dúvida e se torna imprescindível esclarecer que: não, nós não pegamos diabetes por abraçar, dar as mãos, ficar no mesmo ambiente ou beber em um mesmo copo que uma pessoa com diabetes, por exemplo.

Portanto, o diabetes não se caracteriza como uma doença contagiosa e não existe qualquer risco em pegar diabetes da irmã, do colega da escola ou do vizinho.

Façam seus exames regularmente, monitorem sua saúde e cuidem do seu bem-estar.

Em relação aos seus amigos e familiares com diabetes, sigam apoiando e dando suporte, sem medo!

Por Cris Dissat

Complicações Crônicas

A *International Diabetes Federation* (IDF) lançou uma série de eventos sobre as complicações crônicas em diabetes. Para a Federação Internacional, a má gestão do diabetes, seja por falta de educação, acesso limitado a cuidados ou falta de informação significa que as complicações do diabetes são um problema real na maioria dos países.

Os eventos educacionais, transmitidos ao vivo, serão bienais e abordarão todas as complicações crônicas, mas destacando uma em cada edição.

O primeiro desta série abordará o Pé Diabético e será em Hyderabad, Índia, de 25 a 27 de outubro de 2018. O objetivo do IDC Diabetes Complications and Foot Congress 2018 é fornecer aos participantes dados das mais recentes pesquisas, tratamentos e ferramentas para limitar e tratar complicações de diabetes. O objetivo final é melhorar os resultados e a qualidade de vida das pessoas com diabetes. Ficaremos atentos as informações e compartilharemos com vocês.

Plataforma do Programa FazBem

A AstraZeneca reformulou recentemente o site do Programa FazBem para que pacientes, farmacêuticos e médicos possam ter acesso livre a conteúdos completos nas área de prevenção, tratamento, qualidade de vida e bem-estar.

O conteúdo é bem abrangente e interessante, mas a proposta inclui só texto, sem ferramentas de vídeo ou áudio. Como diferencial, segundo a empresa, é a funcionalidade de os médicos cadastrarem seus pacientes no sistema. Existem área exclusivas para profissionais de saúde e farmacêuticos, além uma área com receitas para o público.

O projeto vem desde 2008 e conta com mais de 680 mil membros ativos e mais de 28 mil farmácias cadastradas em todo o território nacional. Para conhecer acesse www.programafazbem.com.br.

Evento em Sergipe

Campanhas precisam sair das áreas metropolitanas e caminharem em diversas direções, como a feita na cidade Capela, em Sergipe. É mais um mutirão promovido pela Associação Sergipana de Proteção ao Diabético e o Centro de Diabetes de Sergipe, para avaliação da glicemia capilar, exames nos pés, medida da pressão arterial, peso e altura.

Segundo o Dr. Raimundo Sotero, organizador dos mutirões, é importante encontrar, principalmente, as pessoas que desconhecem que

têm diabetes. "Para cada pessoa que tem diabetes, existe uma que não foi diagnosticada e são esses casos que precisamos localizar com urgência e ensinar sobre o tratamento", explicou o endocrinologista.

Nas fotos, as ações feitas na cidade que ganharam, mais uma vez, uma grande repercussão na imprensa.

Palestra: Será que Você Sabia?

No final de fevereiro foi dado início a série de palestras da Associação de Diabéticos da Lagoa (ADILA), no Rio de Janeiro. O convidado da estreia foi o Dr. Leão Zagury, membro da nossa revista e ex-presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes.

Para quem achava que sabia tudo sobre o diabetes, se surpreendeu com a imagem de uma das primeiras bombas de insulina utilizadas e, também, como foi o tratamento e acompanhamento do primeiro paciente que usou insulina.

Mensagens muito positivas foram passadas, prendendo a atenção dos participantes, que ao final continuaram o bate papo com o médico. Para assistir a apresentação, publicamos flashes na nossa fanpage e um vídeo no canal no Youtube. Só clicar aqui para assistir na íntegra.

Lançamento Literário

A equipe da Revista gostaria de fazer um convite especial aos leitores. No dia 21 de março, quarta-feira, o Dr. Leão Zagury lançará o livro "É assim que eu conto", na Livraria da Travessa do Shopping Leblon, a partir das 19h. A ideia é contar sobre a sua trajetória de vida, marcada por uma sucessão de histórias.

"Provoquei risos e lágrimas e resolvi fazer parecer mentiras as verdades que vivi", brincou o Dr. Leão Zagury. Seu envolvimento literário é antigo. Entre as atividades nessa área está um concurso de contos sobre diabetes que se transformou em um livro, quando foi presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes. Desejamos sorte e estaremos lá para celebrar o momento com ele.

Foto: Henryk Sadura/Shutterstock

Mais uma Cobertura Internacional

A Revista EmDiabetes embarca em mais uma cobertura internacional de congresso. Dessa vez estaremos acompanhando os debates e novidades do Endo 2018, promovido pela Endocrine Society, uma das maiores sociedades médicas de endocrinologia no mundo.

O evento acontece em Chicago, de 17 a 20 de março, de onde passaremos diversas informações. Trata-se de um Congresso bem diferente do realizado pela IDF. Acompanhe pelo nosso site e redes sociais com a hashtag #Endo2018.

O Meu Diabetes

A equipe da Revista EmDiabetes participou de um café da manhã onde foi apresentado um evento que será realizado no Rio de Janeiro, voltado para pacientes com diabetes e seus familiares. O "O Meu Diabetes", coordenado pela Dra. Solange Travassos e promovido pela Clannad Editora Científica, acontece no segundo semestre, dia 25 de agosto, no Hotel Prodigy, mesmo local onde aconteceu o lançamento para Influenciadores Digitais.

A ideia foi muito interessante, porque permitiu uma interação natural entre participantes, à medida que a Dra. Solange dava detalhes sobre o evento. Ou seja, foi possível passar as principais necessidades e a vivência de quem estava presente. A hashtag #OMeuDiabetes foi usada pelos participantes e só depois de apresentado ao grupo o site entrou no ar oficialmente, com informes sobre a programação e inscrição. No vídeo que a nossa equipe fez após o lançamento a Dra. Solange conta mais sobre a proposta da atividade.

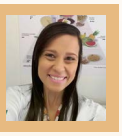
O Meu Diabetes será realizado das 9h às 17h e as inscrições já podem ser feitas no site oficial do evento: **www.omeudiabetes.com.br**.

Foto: Celso Pupo

Cada bolinho possui 4,8 g de carboidratos.

Sugestão para Levar na Merenda

Por Raquel Fernandes*
Nutricionista e Coach



Dicas

- Essa receita é ótima para o café da manhã (para substituir o pão ou bolos), lanche prático ou como substituta para doces.
- Para economizar tempo, procure ligar o forno ao iniciar o preparo da receita. Você também pode congelar as bananas maduras cortadas a fim de evitar desperdícios e ter mais praticidade.
- Para mais porções, dobre ou triplique a receita.
- Dica: você pode preparar a receita e congelar cada bolinho em saquinhos próprios para o freezer. Para consumir, basta aquecer o bolinho.
- Validade: na geladeira por até 5 dias e no freezer por até 3 meses.
- Porção sugerida para o consumo: até 3 bolinhos.

Bolinho Prático de Cacau
Ingredientes

- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada
- 1 banana madura (aproximadamente 100g)
- 1 colher de sopa rasa de cacau em pó 100% (o único ingrediente descrito na embalagem deve ser cacau em pó)
- 2 colheres de sopa rasa de adoçante culinário para forno e fogão
- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de óleo de coco

Preparação

Liquidifique o ovo e a banana. Coloque em uma travessa e acrescente o farelo de aveia, a farinha de linhaça, o adoçante, o cacau e o óleo de coco. Use uma colher para misturar até ficar homogêneo. Por último, adicione o fermento em pó e incorpore-o à massa. Separe forminhas de silicone para muffin e coloque 2 colheres de sopa da massa em cada forminha. Pré-aqueça o forno à 180 graus e asse a 200 graus por 30 a 40 minutos.

Rendimento: 6 bolinhos Experimente fazer a receita e conte enviando um email para contato@emdiabetes.com.br

*instagram: @nutriraquelfernandes

Agenda Azul

27 de março e 3 de abril - Programação da ADILA

No dia 27 de março, a Associação dos Diabéticos da Lagoa (ADILA) promove a palestra "Como a atividade física ajuda no controle do diabetes", com o professor de Educação Física Paulo Campos, às 13 horas, na Rua Jardim Botânico 501, auditório B (Hospital da Lagoa).

As inscrições são gratuitas e podem ser feitas pelo email adila.rj.br@gmail.com.

Já no dia 3 de abril, o serviço de Nutrição da ADILA fará uma reunião, às 10 horas, sobre "A diferença entre Índice Glicêmico e Carga Glicêmica". Este encontro será na sede da ADILA (Rua Jardim Botânico, 501, subsolo) e as inscrições devem ser feitas pelo telefone 3111-5274 (manhã) ou pelo email: adila.rj.br@gmail.com

17 e 24 de março - Papo de Diabético em Fortaleza e Salvador

No dia 17 de março, Fortaleza recebe o evento Papo de Diabético, de Fred Prado, empresário, diabético e criador das marcas "Vida de Diabético" e "Máfia da Insulina". Mais informações pelo whatsapp (71) 99727-1007.

No dia 24 de março, de 9:30h às 12h, o Papo de Diabético estará em Salvador, no Mundo Plaza (Av. Tancredo Neves, 620). A expectativa é de que mais de 100 pessoas participem e possam ser impactadas para encarar o diabetes de forma positiva. A inscrição para o evento custa R$ 29,00 e devem ser feitas neste link.

18 de março - Piquenique Azul

Para quem pensa que o carnaval acabou… a organizadora do Piquenique Azul, Nathalia Noschese, afirma que não. Ela promete que vai abrir 2018 com um encontro da Família Azul no ritmo das marchinhas de Carnaval. O evento é gratuito e acontece das 9 às 14 horas, no Parque Villa Lobos (Av. Prof. Fonseca Rodrigues, 2001 - Alto Pinheiro, São Paulo). Para participar é preciso fazer a inscrição através do link.

21 de março - Lançamento do Livro do Dr. Leão Zagury

O endocrinologista Leão Zagury lança seu livro "É assim que eu conto", no dia 21 de março, na Livraria da Travessa do Shopping Leblon, a partir das 19 horas. O livro narra uma sucessão de histórias que o médico contou aos amigos e familiares e que despertaram risos e lágrimas.

Ele decidiu compartilhar os casos mais interessantes para que o leitor perceba como a vida parece, às vezes, uma verdadeira história de ficção. Não perca!

24 de março - Destaque para a Saúde dos Olhos

A Associação de Diabetes Sempre Amigos, de Indaiatuba, promove a palestra sobre "Retinopatia e suas complicações", que será ministrada pelo oftalmologista Doraldo Nassar, no dia 24 de março, às 15:30h, no Plenarinho da Câmara Municipal de Indaiatuba (Rua Humaitá 1167, Centro).

14 de abril - 7º Leilão e Almoço em prol da ADJ Birigui

O Leilão e almoço serão no dia 14 de abril, domingo, às 11 horas, no Salão da Igreja de Fátima (Rua Padre Geraldo Goseling nº420). Os convites para o almoço beneficente já estão à venda por R$ 40,00 e toda a renda será revertida para a ADJ Birigui, que oferece educação e assistência em diabetes para a população da cidade.

19 a 22 de maio - Diabetes pelo Mundo

Entre 19 e 22 de maio acontece o Congresso Europeu de Endocrinologia, em Barcelona.

Estão previstos, além de palestras e debates, 30 simpósios técnicos. Em relação ao diabetes, destacam-se entre os temas são o pré-diabetes, o autocuidado e as complicações decorrentes da falta de controle.

Mais informações pelo **site.**

25 de agosto - O Meu Diabetes

Um dia dedicado à troca de informações, atividades motivacionais e muitas dicas para que cada um dos participantes possa cuidar melhor do seu diabetes. Esta é a proposta do evento coordenado pela Dra. Solange Travassos, que acontecerá no dia 25 de agosto, das 9 às 17 horas no Prodigy Hotel Santos Dumont Aiport. Entre os assuntos que serão debatidos: o que toda pessoa com diabetes precisa saber: as regras de ouro para viver bem com diabetes; como trabalhar o lado emocional do diabetes; a tecnologia e o diabetes; e o que há de novo para o tratamento do diabetes tipo 2. Mais informações pelo site **www.omeudiabetes.com.br**.