em Diabetes

Ano II - número 15 - julho 2018

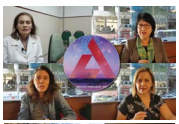
As Lições do Salvamento na Tailândia

Associações: ADILA e o Trabalho Voluntário

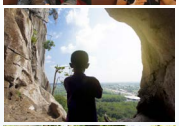
Congresso da ADA e os destaques selecionados pela revista

Índice

Editorial 1



American Diabetes Association (ADA) 2018: Pontos de Vista 2



Lições que Ficam do Grande Salvamento dos "Javalis Selvagens" 4

ADILA e e o Trabalho Voluntário 5

Diabetes em Família 6

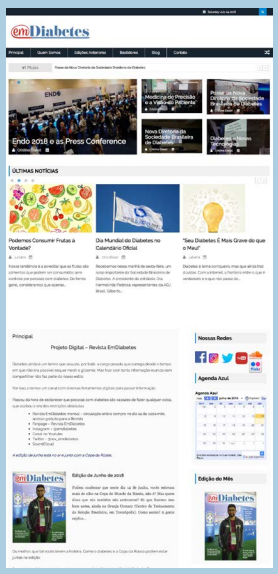
Positividade EmDiabetes: Ninguém É Igual a Ninguém 7

Pilulas EmDiabetes 8

Veja no site

Minha História com o Diabetes – Rafael Paranhos

American Diabetes Association (ADA) 2018: Pontos de Vista



Falando em Mitos: Diabetes é contagioso

Pílulas: Dia Mundial do Diabetes no calendário da saúde

Falando em Mitos: Seu diabetes é mais grave do que o meu

Perdeu alguma edição? Quer baixar para ler onde quiser?
Só fazer download das edições em PDF, que também estão disponíveis

Editorial

A Copa do Mundo pode estar chegando ao fim, mas a sua leitura sobre novidades e muita informação sobre diabetes está apenas começando.

A Revista Eletrônica EmDiabetes chega este mês com um time campeão. Começando com o acompanhamento do evento ADA 2018 (*American Diabetes Association*), falando sobre tecnologias, novos estudos e o que podemos esperar do futuro e dos avanços no tratamento do diabetes.

Tais novidades inspiram positividade, que nesta edição se materializa através do tema "Ninguém É Igual a Ninguém", para que o leitor com diabetes possa se inspirar em suas próprias vitórias aderir ou melhorar seu tratamento.

A comoção mundial causada pelo incidente com os meninos e o técnico dos "Javalis Selvagens", na Tailândia, também serviu de inspiração para a análise da coluna Com a Palavra, que aborda os riscos de longos períodos de jejum para a saúde.

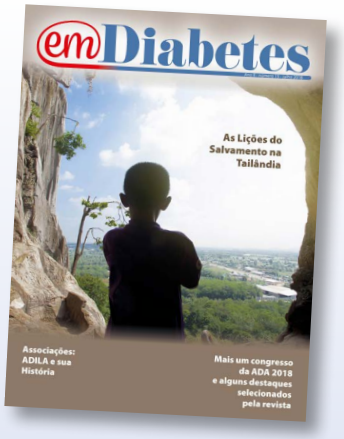
Histórias de vida, superação e trabalho voluntário estão presentes nas páginas de nossa 15ª edição, que trazem a trajetória da ADILA (Associação de Diabéticos da Lagoa), no Rio de Janeiro, que há 28 anos se dedica à causa diabetes com muitas lutas e resultados.

Em nossas Pílulas, você irá encontrar uma importante conquista sobre o Dia Mundial do Diabetes, no Calendário da Saúde, e um assunto de extrema importância no que diz respeito às falsas notícias sobre diabetes que circulam na internet: as ditas *Fake News*.

Então pegue um café e acomode-se, para curtir o nosso novo site. Comece a navegar em cada guia e em cada página de nossa revista, feita sempre com muito carinho pra vocês.

Tenham uma ótima leitura!

Equipe Revista EmDiabetes
contato@emdiabetes.com.br



Expediente
Equipe de Redação:
Dr. Claudia Pieper - consultora científica
Cristina Dissat
Daniel Ramalho
Geraldo Fisher
Juliana Lessa
Pablo Silva
Sheila Vasconcellos
Diretor de Arte e Fotografia: Celso Pupo
Foto Capa: jpreat/shutterstock

Jornalistas Responsáveis:
Cristina Dissat – MTRJ 17518
Daniel Ramalho – JP25263RJ
Juliana Lessa – MTRJ 38743
Pablo Silva – MTRJ 38728
Sheila Vasconcellos – MTRJ 6423/99

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

American Diabetes Association (ADA) 2018: Pontos de Vista

Por Cris Dissat

O que mais chamou a atenção de quem esteve, em junho, no Congresso da *American Diabetes Association* em Orlando? Uma resposta difícil.

O evento que reuniu cerca de 15 mil pessoas, espalhadas por um mega centro de convenções nos Estados Unidos, onde aconteceram dezenas de salas simultâneas, simpósios satélites, mesas redondas e encontros com professores. Além disso, atividades paralelas, como a Corrida 5k, da Novo Nordisk, que envolve os congressistas, estimulando a prática de exercícios e dando o exemplo. Sem falar em ações para chamar a atenção dos governos, através da imprensa, sobre o grave problema de saúde pública com o avanço do diabetes.

O desafio atualmente é escolher o que assistir e como filtrar a avalanche de informações, que saíram de Orlando, de 22 a 26 de junho. Uma forma de realizar esse trabalho à distância foi monitorar, visando os maiores pontos de interesses das pessoas com diabetes. Lógico, que passar tudo de uma vez é impossível. Então, ao longo dos meses, diversos assuntos serão levantados na Revista e no site.

Durante os dias do Congresso, várias publicações, que se complementavam, foram feitas nas redes sociais da EmDiabetes, ou seja, você pode ler informes diferentes no **Twitter**, **Fanpage** e **Instagram**.

Uma resenha com observações da equipe está no vídeo nessa reportagem, onde são avaliadas a divulgação (Juliana Lessa), acesso a informações (Cris Dissat), a visão do paciente (Sheila Vasconcellos) e uma entrevista a respeito um dos temas abordados sobre um medicamento usado há muito tempo no tratamento do diabetes tipo 2 (Dra. Claudia Pieper).

Com a facilidade do compartilhamento de informações, foram centenas de vídeos postados nas fanpages, perfis pessoais no Instagram e sites de sociedades científicas e de notícias. Destes, separamos alguns tópicos importantes que estão publicados no site da Revista na área dos blogs, categoria ADA 2018.

Enquanto os médicos postavam seus comentários e observações, a equipe de jornalistas da ADA produzia materiais diferentes nas várias redes sociais, além de um jornal, o ADA Daily. **Acompanhar de longe é uma atividade multitarefa, que gradativamente será compartilhada.**

Não deixem de ver a seleção de

Comentários de integrantes da equipe da Revista, Dra. Claudia Pieper, Juliana Lessa, Cris Dissat e Sheila Vasconcellos

vídeos no site da Revista. Seguem outros tópicos, comentados por especialistas brasileiros e americanos, com os respectivos links dos vídeos:

O uso da bomba de insulina em gestantes apresentou resultados satisfatórios nas pesquisas, assim como a acurácia do sensor. Os dados mostraram que o tempo no qual as glicemias permanecem no alvo desejado para as gestantes melhorou, a hipoglicemia no recém-nascido diminuiu, assim como o período de internação. **Dra. Solange Travassos**.

Novas experiências foram realizadas com o uso de CGMs na área hospitalar. Em uma palestra foi sugerido que são ferramentas a mais para os pacientes que precisam de um controle muito estrito do diabetes. **Dr. Márcio Krakauer**

A diferença de gênero e a desigualdade entre homens e mulheres na medicina é real. Questões de gênero impactam áreas relacionadas ao diabetes, de interesse predominante das mulheres, incluindo enfermagem, educação em saúde e psicologia. Essas disciplinas muitas vezes enfrentam desvalorização na ciência e desigualdades em sua posição profissional, com menos oportunidades de avanço na medicina acadêmica. **Dra. Felicia Hill-Briggs e Dra. Elizabeth R. Seaquist.**

O pâncreas artificial para crianças e adolescentes está sendo avaliado e poderá ser uma opção a mais para essa faixa etária. No caso de esquecer de aplicar alguma dose, por exemplo, já haveria a correção. **Dra. Denise Reis Franco**

Existem várias dificuldades no manejo do diabetes nas diversas fases da criança e dos adolescentes, quando é preciso uma linguagem mais comunicativa e interativa, criando formas de atraí-los para o tratamento. **Dra. Luciana Schreiner.**

É preciso atenção para o crescimento de crianças e adolescentes com diabetes tipo 2, antes com maiores índices nos Estados Unidos, mas que está crescendo cada vez mais no Brasil. **Dr. André Vianna**.

Sobre o pâncreas artificial e as melhores condutas em relação às doses. Assunto controverso e discutido por três professores. Segundo o debate, apesar do aperfeiçoamento dos equipamentos, ainda são necessárias muitas pesquisas para que se chegue a um controle glicêmico adequado. **Dr. Nelson Rassi.**

Com a Palavra… Dra. Claudia Pieper

Lições que Ficam do Grande Salvamento dos "Javalis Selvagens"

Por Dra. Claudia Pieper

Um passeio, mesmo programado, pode se transformar, muitas vezes, em uma tragédia. E isso aconteceu recentemente na Caverna Tham Luang, na Tailândia, com 12 meninos e seu técnico do time de futebol Javalis Selvagens.

Eles ficaram nove dias presos dentro de uma cavernas, inundada de água pelas chuvas, sem nenhuma comida, até que os primeiros buscadores conseguissem encontrá-los vivos.

Ao serem resgatados, além de cuidados médicos, o mais desafiador foi como alimentá-los. Isto porque quando a pessoa fica sem comer durante muito tempo (jejum prolongado ou fome crônica), o corpo passa a utilizar as reservas que tem de gorduras e músculos como fonte de energia (glicose) para manter e alimentar as células. Como resultado, o organismo passa a produzir o que se chama corpos cetônicos, causando enjoos e mal estar.

Ocorre, também, uma diminuição do metabolismo corporal e da glicemia, uma queda da pressão arterial, da temperatura corporal, além da diminuição dos batimentos cardíacos. Tudo de forma a poupar energia.

Então, neste caso, os alimentos devem ser reintroduzidos em pequenas quantidades, durante vários dias para evitar um grande risco que é a chamada Síndrome de Realimentação.

A fome crônica predispõe as pessoas desnutridas à esta síndrome, pois acontecem alterações no metabolismo, líquidos do organismo e nos chamados eletrólitos, como potássio, magnésio e, sobretudo, fosfato. Se a alimentação for rápida ou dada com suplementos pela veia (via parenteral) ou ainda introduzida diretamente por um tubo no estômago ou intestino (via enteral) o risco ainda é maior da diminuição do fosfato no organismo e da Síndrome de Realimentação (SR). É uma complicação grave e que pode até mesmo causar a morte da pessoa.

Este tema nos faz lembrar sobre a "dieta do jejum intermitente", que ficou tão popular para a perda de peso e os riscos que ela representa.

Recentemente, um estudo feito pela Universidade de São Paulo (USP), foi apresentado em maio no *20° European Congress of Endocrinology*, em Barcelona, mostrando que dietas como a "5-2", na qual as pessoas comem durante cinco dias, mas restringem as calorias severamente nos outros dois, pode ser causa de diabetes tipo 2.

Os pesquisadores investigaram os efeitos do jejum intermitente em ratos saudáveis e não obesos, alimentados dia sim, dia não. Três meses depois, embora tenham perdido peso e reduzido de forma voluntária a ingestão alimentar, a quantidade de gordura no abdômen deles havia aumentado e os animais apresentaram sinais de danos no pâncreas e no funcionamento da insulina (resistência).

Este tipo de jejum intermitente pode causar danos à saúde e até o diabetes tipo 2.

Gostaria que os leitores me permitissem uma reflexão ao final deste texto.

Acredito que uma das únicas formas benéficas de jejum seja apenas a abstinência de todas as coisas ruins que alimentam o nosso corpo, mente e alma. Assim, talvez, fosse possível agir com mais solidariedade, amor e humanidade não só neste episódio dos meninos da Tailândia, mas em muitas outras situações que ocorrem no nosso dia a dia.

Por Pablo Silva

ADILA e o Trabalho Voluntário

Talvez você não saiba, mas, neste momento, muitas pessoas estão se dedicando de maneira voluntária a dezenas de associações em todo o Brasil. Um grande exemplo disso ocorre no Rio de Janeiro, mais especificamente na Associação dos Diabéticos da Lagoa (ADILA), que tem 28 anos de histórias, lutas e voluntariado.

A Revista EmDiabetes teve a oportunidade de conhecer melhor este trabalho e conversou com a presidente da ADILA, Solange Ferman, mais conhecida como Sol.

Apesar de ter sido diagnosticada com diabetes gestacional durante sua segunda gravidez, em 1987, ela só procurou a Associação 10 anos depois, após o aconselhamento de seu médico. Foi através disso, que ela pôde ter uma visão muito diferente da doença: "Sinceramente pensei que ia encontrar várias pessoas doentes, e na verdade o que encontrei foi muita gente corajosa, com vontade de viver bem e com sede de aprender tudo o que era possível".

Desde seu ingresso na ADILA, Solange se envolveu como voluntária e, como contribuição, ofereceu tratamento dentário para pessoas carentes e crianças, em seu consultório, além de palestras sobre diabetes.

Logo, a missão de falar sobre o diabetes exigiu que ela buscasse mais conhecimento e acabou tornando-se, também, educadora em diabetes.

Falando em educação, a constatação de que os pacientes com diabetes não se tratavam pela falta de conhecimento sobre a doença e o devido tratamento, foram as motivações para o nascimento da ADILA.

"São 28 anos levando educação em diabetes, apoio psicológico e emocional, integrando crianças, jovens e adultos para criar uma identidade participativa na nossa sociedade", conta Solange.

Hoje a ADILA possui inúmeros projetos e atividades e está em pleno funcionamento, de segunda a sexta, contando com uma equipe de voluntários que não recebe nenhum pagamento pelo seu serviço.

Se você quer ajudar e saber mais sobre este grandioso trabalho, entre em contato ou faça uma visita.

adila
Associação dos Diabéticos da Lagoa

Hospital da Lagoa,
Rua Jardim Botânico 501, subsolo.
Tel: (21) 3111-5274

Festa Junina em 2017

Minha História com o Diabetes - Rafael Paranhos

Diabetes em Família

Por Sheila Vasconcellos

Inspirados pelo Dia Mundial do Diabetes 2018/2019, que terá como tema A Família e o Diabetes, a EmDiabetes traz a história de Rafael Paranhos sobre o impacto causado pela descoberta da doença em Jordana, uma de suas filhas gêmeas.

As pequenas Sophia e Jordanna completaram cinco anos no dia 29 de junho e comemoraram a data com uma festa inspirada na Princesa Elena do Reino de Avalor, personagem de um conto de aventuras, que se destaca por sua coragem e resiliência: características necessárias para lidar com o diabetes.

As irmãs gêmeas são filhas de Rafael e Patrícia, que estão juntos há 19 anos, desde a época da faculdade, e a gravidez gemelar transcorreu tranquilamente, havendo, somente, os enjoos comuns à gestação. O casal já havia escolhido os nomes das meninas: a mãe escolhera Sophia para a primeira filha, que nasceu um minuto antes de Jordana, cujo nome foi escolhido pelo pai.

O diagnóstico do diabetes na pequena Jordanna aconteceu no dia 25 de outubro de 2015. Ela tinha menos que 3 anos de idade quando a internaram por cetoacidose diabética, com a glicemia em 497 mg/dl. Os pais já imaginavam que algo estava acontecendo, pois, para eles, sua mudança de comportamento foi evidente. "Ela cantava, pulava e brincava o tempo todo. De repente, durante 10 dias, ela começou a ficar cansada, abatida, só pedia colo, tinha muita sede e fome, urinava muito e apresentava uma leve perda de peso", explica Rafael sobre os sintomas da filha, comuns à doença, mas, até então, desconhecidos para o casal.

A partir daí, Rafael e Patrícia passaram a conhecer a realidade dos cuidadores de filhos com diabetes. "Ainda vemos como algo difícil de lidar, pois temos cuidados redobrados e a preocupação de que, com tão pouca idade, nossa filha precise ter (e já tem) muita responsabilidade quanto ao tratamento". O pai acredita que, por conta da condição, a filha tenha amadurecido um pouco antes da hora, "pois está sempre atenta quando a 'bombinha' apita", conta.

Quer saber mais sobre a história de Rafael Paranhos, a descoberta do diabetes na pequena Jordanna, como a família enfrentou a situação e como tudo melhorou através da informação, educação, apoio e tratamento adequados? **Clique aqui e acesse o nosso site.**

Rafael, Patricia e as gêmeas Sophia e Jordanna.

Ninguém É Igual a Ninguém

Por Daniel Ramalho*

Alimentação balanceada, atividades físicas, monitorização da glicemia, informação: questões que envolvem o bom controle do diabetes e uma vida saudável.

Porém não é raro que alguém que convive com a disfunção se depare com resultados ruins no glicosímetro, ainda que esteja seguindo direitinho o tratamento. Até aí, tudo bem. Ninguém é perfeito e o diabetes tem os seus altos e baixos. Um dos grandes problemas nesse momento é entrar em comparações negativas com outras pessoas que conseguem um ótimo controle glicêmico.

Inspiração

Entrar nessa comparação é uma atitude desnecessária e pode desestimular tudo aquilo que vem dando certo para você. Por outro lado, quando a pessoa em questão é encarada como um exemplo de motivação e que desperta ainda mais vontade de levar adiante seus objetivos, tem-se aí uma atitude positiva e inspiradora no tratamento.

Portanto, é preciso estar atento à forma como encaramos o sucesso alheio. Tentar se igualar, pode acarretar em cansaço e levar à sensação de que nada do que se faz é suficiente. Essa frustração é que representa algo negativo, pois pode levar ao medo da disfunção, revolta e a quadros mais complexos, como a ansiedade.

Lidando com a Frustração

Frustrar-se faz parte de nossa humanidade e cuidar da mente também é parte do tratamento do diabetes. Pequenas atitudes positivas podem fazer uma grande diferença:

- Tenha em conta que aquela pessoa com diabetes que está ao seu lado, e que faz um bom controle glicêmico, também tem seus altos e baixos. O seu diabetes não é igual ao dele e o super-homem só existe na TV, no cinema e nos quadrinhos. Veja-o com admiração e inspire-se. Jamais acredite que tudo dará certo o tempo todo. Cobre-se menos;
- Desacelere a mente. Um dos grandes males dos tempos atuais é o ritmo frenético de trabalho, produção e atividades de uma forma geral. Dê um tempo para si. Descubra atividades prazerosas e permita-se executá-las. Pode ser o lazer com a família, uma viagem ou um simples encontro com os amigos. Seu corpo não é uma máquina de trabalho ininterrupto. Faça sua pausa positiva e descanse corpo e mente;
- Dedique um pouco de seu tempo para refletir sobre seus êxitos e tente repetir a dose, em lugar de se depreciar. Olhe-se no espelho e veja um campeão que aceita suas falhas.

Todos falhamos. Sem exceção. Em determinadas ocasiões obtemos resultados piores que outros, mas também temos os nossos melhores momentos.

Inspire-se, valorize suas conquistas e siga adiante. Sua saúde agradece.

*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.

Por Cris Dissat

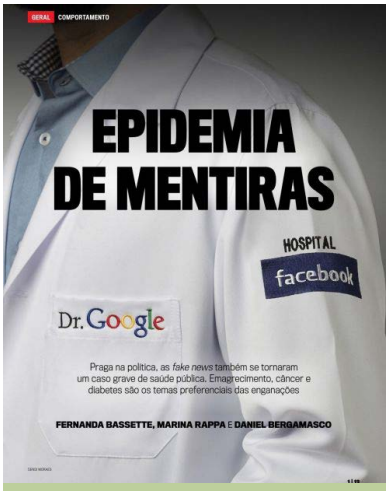


Foto ilustrativa da matéria da Revista Veja

Fake News em Diabetes

A edição de 11 de julho da Revista Veja trouxe uma reportagem importante que alerta sobre a enxurrada de notícias falsas na internet. Os repórteres, Fernanda Bassette, Marina Rappa e Daniel Bergamasco, analisaram 966 textos sobre saúde, que são campeões de compartilhamento no Facebook. Os números não são surpreendentes: 35% deles eram falsos, sendo que 8% eram ligadas ao diabetes.

Sabemos que a batalha é grande e por isso acompanhamos tudo de perto.

A reportagem abre com o caso de uma pessoa com diabetes tipo 2, que abandonou o tratamento recomendado, para seguir as sugestões supostamente milagrosas encontradas na internet.

Regularmente, os canais da Revista EmDiabetes alertam para curas milagrosas, tratamentos alternativos não testados e cirurgias que são mencionadas como a solução para tudo. Cada pessoa é responsável por ajudar a não disseminar esse tipo de informação, que só faz mal à saúde.

Dia Mundial no Calendário da Saúde

O mês de julho começou com uma boa notícia para o Dia Mundial do Diabetes 2018. Uma reunião em Brasília marcou um acordo entre a Sociedade Brasileira de Diabetes, ADJ Brasil, Federação Nacional de Associações e Entidades de Diabetes (FENAD) e o Ministério da Saúde (MS). O Dia Mundial do Diabetes está oficializado no Calendário da Saúde.

Estiveram presentes, Dra. Hermelinda Pedrosa, presidente da SBD; representantes da ADJ Brasil, Gilberto Soares Casanova (presidente) e Vanessa Pirolo; e Luiz Medeiros da FENAD.

Durante a reunião, representantes da Vigilância Epidemiológica e Promoção à Saúde, da Secretaria de Assistência à Saúde e Atenção Básica acertaram as estratégias para retomar a parceria com a SBD já este ano. "Esta conquista é fruto do trabalho desenvolvido pelo *Advocacy* da SBD e faz parte da nossa atuação em prol da divulgação de informações a respeito da doença. Junto ao MS, articulamos para que novembro agora seja também marcado como o mês de conscientização do diabetes", afirma a Dra. Hermelinda Pedrosa, presidente da SBD.

Para quem acha que é mera formalidade, saiba que é um passo importantíssimo para que a data ganhe novamente a repercussão obtida quando as ações iniciaram em 2002.

Pílulas Online

Este título - pilulas online - não é um medicamento novo, nem tampouco milagroso. É só para lembrar que no site da Revista EmDiabetes, na coluna Pílulas, você ainda vai encontrar mais notícias da área: Evento da Adila recebe Pablo Silva e Daniel Ramalho, membros da revista; o Fórum World Wide, organizado pela Sociedade Brasileira de Diabetes, acontece em novembro; e saiba as ações feitas no Twitter pela *International Diabetes Federation* durante a Copa do Mundo 2018.

CAPÍTULO HISPANO LATINO AMERICANO AED

XIV Congreso Hispano Latinoamericano de Trastornos de La Conducta Alimentaria

5 a 7 de Septiembre de 2019

Rio de Janeiro – Hotel Windsor Flórida

"Transtornos Alimentares e sua interface com os distúrbios endócrinos e metabólicos"

ACADEMIA NACIONAL DE MEDICINA – FUNDADA EM 1829

SBEM Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia

ASSEX IEDE

SBD SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES

emDiabetes
Retrospectiva Do sonho à realização: confira os momentos marcantes do primeiro ano da nossa história
Entrevista com a educadora Sonia de Castilho do Blog DM2 Fora do Armário
Ação EmDiabetes: Conheça os Novos Talentos que Despontam no Esporte
Ano
Alcance de aproximadamente 100.000 pessoas
Uma conexão entre pacientes e médicos.
Seja nosso parceiro!
contato@emdiabetes.com.br