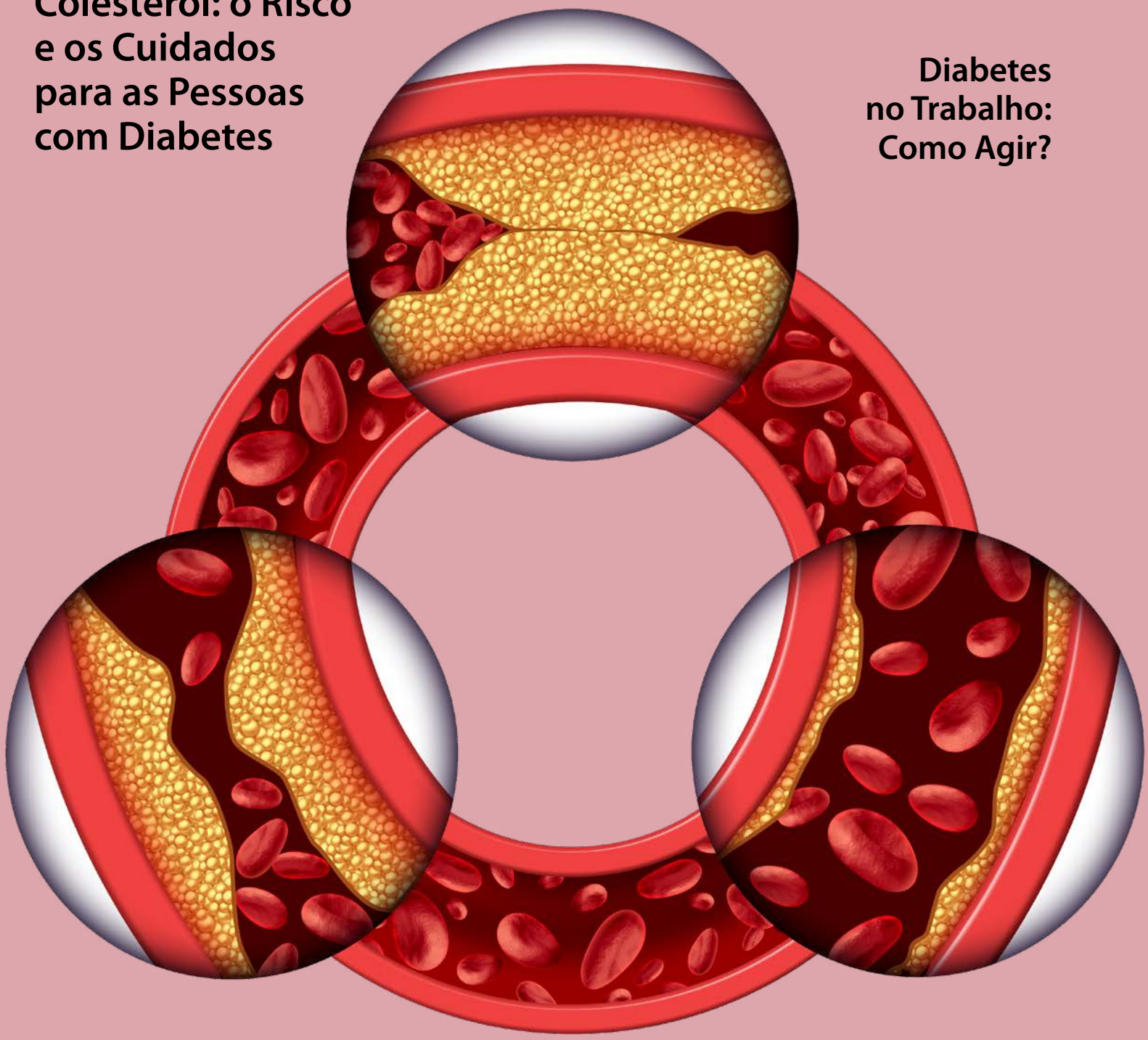
em Diabetes

Ano III - número 28 - agosto 2019

Colesterol: o Risco e os Cuidados para as Pessoas com Diabetes

Diabetes no Trabalho: Como Agir?



Na Escola, a Dica É Juntar Cuidado com Tecnologia!

Índice

Editorial 1

De Olho no Colesterol 2

Com a Palavra... Dra. Claudia Pieper: A Influência do Estresse sobre o Colesterol e a Glicemia 4

Diabetes: Trabalho e Responsabilidade sem Discriminação 6

Alimentação e as Boas Escolhas em Família 8

A Tecnologia no Tratamento do Diabetes dentro das Escolas 10

Pílulas EmDiabetes 12

Não deixe de acessar o site da Revista EmDiabetes para ler mais informações, entrevistas e coberturas de eventos.
No site: Os resultados do evento O Meu Diabetes e novas dicas de alimentação e nutrição.

www.emdiabetes.com.br

Convidamos também a nos seguirem nas nossas redes sociais:

- **www.facebook.com/revistaemdiabetes/**
- **Instagram • @emdiabetes**
- **Twitter • @rev_emdiabetes**
- **Youtube www.youtube.com/revistaemdiabetes**
- **Flickr • www.flickr.com/photos/revistaemdiabetes/**

Editorial

Nós até tentamos resistir e manter o número de páginas da edição, mas dessa vez não conseguimos. Bom para você, nosso leitor, que ainda vai aproveitar e ter mais conteúdo, que está variando dentro de alguns temas como alimentação, colesterol, diabetes tipo 1 e a criançada.

Sobre colesterol, um dos assuntos centrais, resolvemos desenrolar algumas questões e traduzir nomes que você já deve ter esbarrado um monte de vezes, mas - pode confessar - ficou com receio de perguntar. Desconfiados disso, explicamos tudo aqui pra você.

A escolha foi em função do Dia Nacional de Combate ao Colesterol, 8 de agosto. As sociedades científicas que estiveram à frente de ações optaram pelo tema 'crianças' e em como é importante ter especial atenção aos exames. Para tranquilizar e mostrar o outro lado das coisas, destacamos que o principal tratamento vem de uma boa alimentação e da mudança no estilo de vida.

Nesta edição, falamos também sobre uma cartilha para crianças com diabetes; como o estresse pode atrapalhar sua vida; e como é bom juntar a família na missao de mudar os hábitos alimentares. Na matéria sobre alimentação você vai ver que pode ser mais simples do que parece.

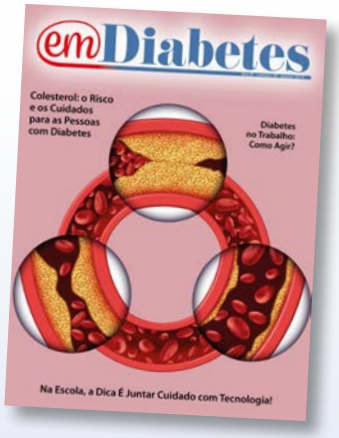
O que não é tão fácil de entender é a discriminação no trabalho e por isso precisamos falar do assunto abertamente. Quanto mais se discute, melhor é para encontrar o caminho certo.

Na área internacional, entrevistamos a Dra. Anastasia Albanese-O'Neill, que tem um grande desafio: mostrar que o uso da tecnologia nas escolas é um passo importante para o tratamento. Mas, acreditem, a tarefa é complexa.

Gostaram?

Fiquem à vontade para ler e compartilhar. Só você pode nos ajudar a alcançar mais gente e espalhar por aí informação confiável.

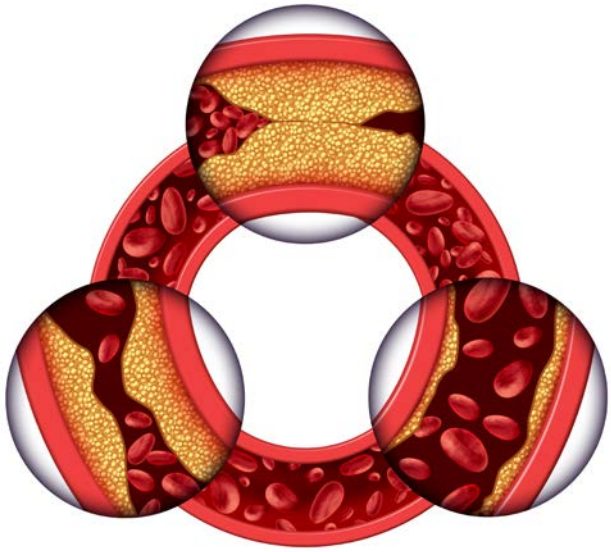
Equipe Revista EmDiabetes
contato@emdiabetes.com.br



Expediente
Equipe de Redação:
Dra. Claudia Pieper - consultora científica
Cristina Dissat
Geraldo Fisher
Juliana Lessa
Diretor de Arte e Fotografia:
Celso Pupo
Jornalistas Responsáveis:
Cristina Dissat – MTRJ 17518
Juliana Lessa – MTRJ 38743

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

Foto: lightsource/Dephositphoto



De Olho no Colesterol

Por Cris Dissat

Em agosto uma série de atividades pelo país marcou o Dia Nacional de Combate ao Colesterol - 8 de agosto. A campanha desencadeada pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia foi realizada pelo Departamento de Dislipidemia e Aterosclerose, com o apoio da Sociedade Brasileira de Diabetes e Sociedade Brasileira de Pediatria.

A cada ano é escolhido um tema central, da mesma forma que acontece com o Dia Mundial do Diabetes. Também, seguindo os mesmos moldes, ao invés de um dia, geralmente acontece uma semana de atividades, com esclarecimento ao público sobre o tema. Este ano o foco foi nas crianças: Colesterol no alvo - Proteja o coração dos seus filhos.

Dois pontos chamam a atenção da campanha. Um aponta que o principal é a mudança do estilo de vida como a base para a melhora do controle do colesterol, com alimentação saudável e a prática da atividade física. O outro é que ao observar colesterol alto na criança, percebendo que não se trata de um caso de alimentação errada, o médico passa a observar toda a família, uma vez que pode realmente ser um problema familiar.

As mensagens passadas em relação a alimentação não eram radicais ganharam a simpatia de crianças e adolescentes. Ao invés de proibições, as orientações dos endocrinologistas eram "evitar" e "preferir".

Mas o que É o Colesterol?

A maioria das pessoas se preocupa se ele está alto, mas o que é o colesterol? É um tipo de gordura produzida no fígado e está presente em todas as células do corpo. No site da SBEM, na série "10 Coisas Sobre", é explicado que embora muitas pessoas "achem" que é uma substância maléfica, ele é primordial para o funcionamento do corpo humano. Para isso, no entanto, seus níveis devem estar sempre controlados".

Grande parte do colesterol que circula no sangue (cerca de 70 a 80%) é produzida pelo fígado, enquanto o restante provém da alimentação.

Existem dois tipos de colesterol - um deles é o HDL, que é a abreviatura de *High Density Lipoproteins*, traduzindo - lipoproteínas de alta densidade, também conhecidas como "bom colesterol".

Quanto maior o nível de colesterol

HDL, menor a probabilidade da pessoa desenvolver uma doença cardíaca.

Do outro lado, tem o LDL - abreviatura de *Low Density Lipoproteins*, ou seja, lipoproteínas de baixa densidade, também conhecidas como "mau colesterol". Altos níveis de colesterol LDL levam a um acúmulo de colesterol nas artérias. Quanto maior o nível de LDL no sangue, maior é a chance do indivíduo desenvolver uma doença cardíaca.

Você também já deve ter ouvido falar na expressão "dislipidemia", que é usada para definir alteração dos componentes de gordura no sangue. Todas as pessoas tem gordura no sangue, o problema acontece quando é em excesso.

Diabetes e Colesterol

Quem tem diabetes precisa ficar de olho, porque existe uma possibilidade maior de acúmulo da gordura no sangue e pode ocorrer a formação de placas nos vasos sanguíneos.

Para esclarecer esta e outras questões, a SBEM e a SBD criaram uma cartilha "Colesterol na criança com diabetes: o que precisamos saber?", referente à Campanha do Combate Nacional ao Colesterol.

O material traz informações sobre a importância de dosar o colesterol na criança com diabetes; quais complicações um nível de colesterol elevado pode desencadear nesses pacientes e também as metas de perfil lipídico para essa população.

A cartilha foi elaborada em conjunto pelos Drs. Rodrigo Moreira, presidente da SBEM; Hermelinda Pedrosa, presidente da SBD; Maria Helane Gurgel, Departamento de Doença Cardiovascular da SBD; Marcelo Bertolluci, Departamento de Lípides da SBEM e Departamento de Doença Cardiovascular da SBD; e Cynthia Valerio, Departamento de Dislipidemia e Aterosclerose da SBEM.

Tratamento e Cuidados

E quando os números não estão bons, o que fazer? A principal medida para o tratamento, segundo as orientações médicas, é a mudança de estilo vida. As crianças devem ser estimuladas a praticar exercícios (pelo menos 150 minutos por semana), brincar ao ar livre, evitar ultrapassar mais de duas horas por dia nas telas (TV, computador, smartphone...) e, além disso, adotar uma alimentação mais saudável, a fim de evitar a obesidade.

Todos sabem que não é tarefa simples, entretanto é importante lembrar que a mudança de hábitos na garotada pode ser decisivo não só nessa fase, mas para a vida toda. Os pais podem e devem ajudar, dando o exemplo e aproveitando para criar hábitos mais saudáveis também.

Atenção aos Exames

As orientações dos médicos é que toda criança deve ter um perfil lipídico avaliado pela primeira vez entre 9 e 12 anos de idade, mas no caso de crianças com diabetes esta avaliação deve ser realizada após o diagnóstico de diabetes, portanto, independentemente de idade e do tempo em que foi diagnosticado.

Em geral não há necessidade de jejum para a realização deste exame de sangue; Essa conduta poderá ser reavaliada e o médico é que deve decidir se é preciso, para outras avaliações específicas (por exemplo: aumento de triglicerídeos no sangue). ■

A Influência do Estresse sobre o Colesterol e a Glicemia

Por Dra. Claudia Pieper

O colesterol é uma substância produzida pelo próprio organismo e encontrada em alguns alimentos de origem animal. O colesterol é importante para a saúde geral, mas quando os níveis são muito altos pode ser prejudicial, contribuindo para o estreitamento ou bloqueio das artérias.

Os níveis de colesterol no sangue descrevem um grupo de gorduras também conhecidas como lipoproteínas, que inclui HDL-C, ou colesterol "bom" e LDL-C ou colesterol "ruim". Infelizmente, as pessoas com diabetes são mais propensas a níveis elevados de colesterol alto que contribuem para a doença cardiovascular (DCV), sobretudo do LDL-C.

O estresse poderia aumentar o colesterol e a glicemia?

Quando uma pessoa enfrenta o estresse, seu corpo automaticamente prepara seus músculos, coração e outros órgãos a funcionar para uma resposta que necessita utilizar muita energia, conhecida como sendo de " luta ou fuga". Se a pessoa decide fugir ou ficar e enfrentar a ameaça, seu corpo reagirá de maneiras diferentes. O corpo vai liberar os hormônios conhecidos como adrenalina, noradrenalina e cortisol. A adrenalina desencadeia o coração para trabalhar mais, levando a um aumento na frequência cardíaca, na respiração e pressão arterial. O cortisol faz com que o corpo libere mais glicose e ácidos graxos para os músculos e sangue para usar como fonte de energia. Esses níveis hormonais geralmente permanecerão altos até que a pessoa resolva a situação estressante. No entanto, às vezes, os níveis de estresse não diminuem ou levam tempo para retornar aos níveis mais baixos. Esses fatores podem provocar níveis mais elevados de colesterol, tanto a longo quanto a curto prazo, e também da glicemia, dificultando o bom controle do diabetes.

Estresse e Colesterol

Um estudo recente, publicado em 2017, demonstrou que o estresse psi-

cológico causava níveis mais altos de triglicerídeos e lipoproteínas de baixa densidade (LDL), o colesterol "ruim", e níveis mais baixos de lipoproteínas de alta densidade (HDL), ou colesterol "bom". Outro estudo, realizado em 2013 , que analisou dados de 91.593 pessoas, encontrou uma correlação positiva entre os níveis aumentados de colesterol e aqueles que tinham estresse no trabalho.

A hipótese de reatividade cardiovascular sugere que o estresse pode aumentar o risco de doença cardíaca em certas pessoas. Muitas vezes, uma pessoa com níveis elevados de colesterol já está em maior risco de sofrer um evento cardiovascular, como um ataque cardíaco, por exemplo. E o estresse poderia ser a chave para desencadear tal evento. Quando as pessoas têm colesterol alto, as paredes das artérias ficam menos elásticas, fazendo com que fiquem menos capazes de se dilatarem em resposta ao estresse.

Por que as pessoas com diabetes estão em maior risco de DCV?

As estatísticas demonstram que existe uma forte correlação entre doença cardiovascular (DCV) e diabetes. Cerca de 73% das pessoas com diabetes com 65 anos ou mais morrem de doença cardíaca e 16% morrem de acidente vascular cerebral (AVE). Adultos com diabetes são duas a quatro vezes mais propensos a morrer de doenças cardíacas do que adultos sem diabetes, de acordo com a *American Heart Association*. Os pacientes com diabetes tipo 2 que que não seguem o tratamento adequadamente apresentam níveis de colesterol pouco saudáveis, incluindo colesterol LDL alto ("ruim"), colesterol HDL baixo ("bom") e triglicerídeos elevados, somado a hipertensão arterial não controlada. A presença destes fatores é frequente em pacientes com obstrução das artérias coronárias que irrigam o coração.

O exercício físico regular pode ser uma das soluções

Uma das melhores coisas que você pode fazer, tanto para o estresse quanto para o colesterol e controle da glicemia, é manter a prática de fazer exercícios físicos regularmente. A *American Heart Association* recomenda caminhar por cerca de 30 minutos ao dia e também aponta que você pode obter um nível semelhante de exercício apenas limpando sua casa, por exemplo.

Fazer mais atividade física diariamente é uma das chaves para reduzir o estresse, o colesterol, os triglicerídeos e controlar melhor a sua glicemia.

Mexa-se saudavelmente. Seu coração e sua mente agradecerão! ■

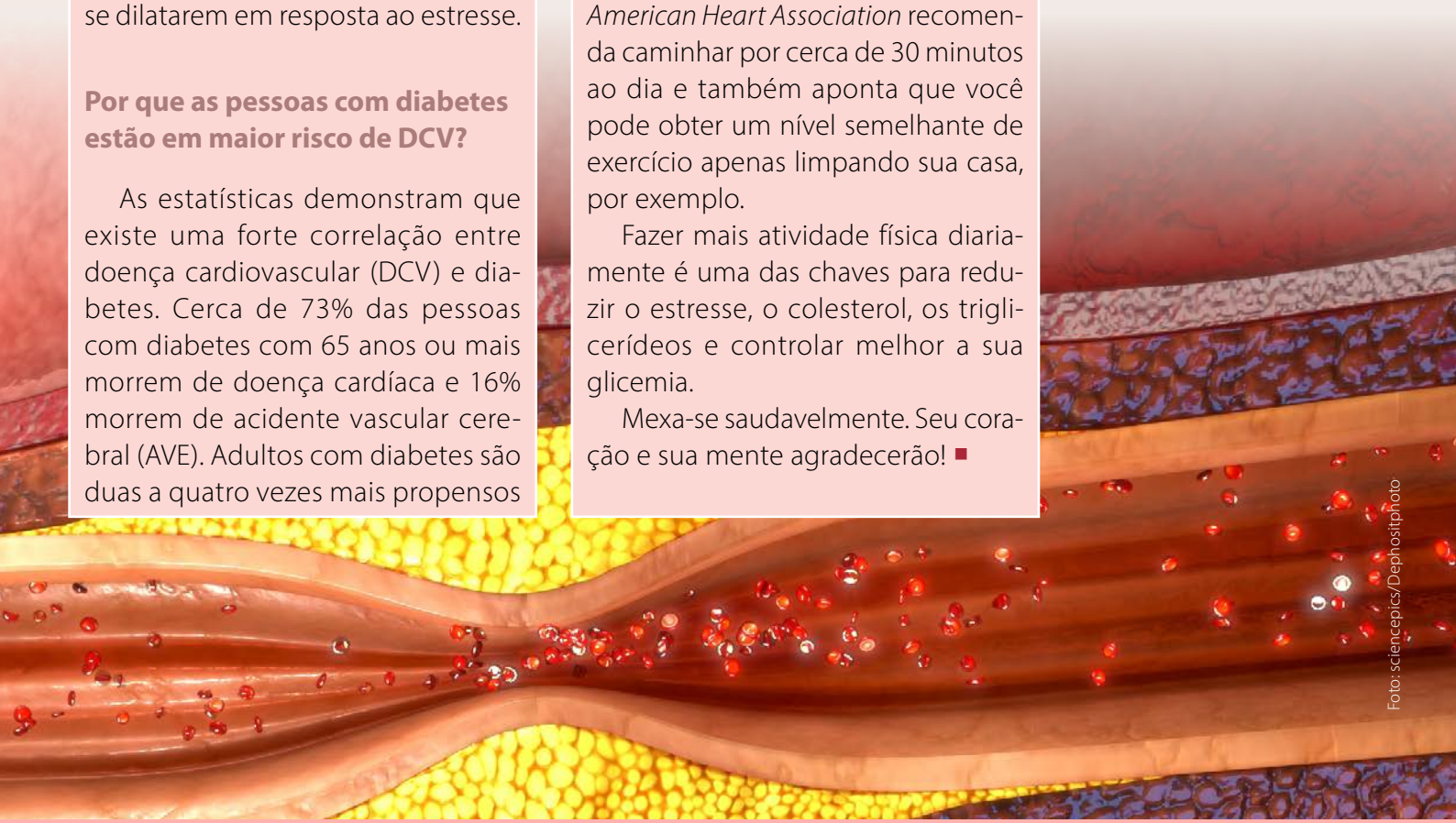


Foto: sciencepics/Dephositphoto

Foto: www.freepik.com/katemangostar

Diabetes: Trabalho e Responsabilidade sem Discriminação

Por Juliana Lessa

De acordo com a OPAS - Organização Panamericana de Saúde, são consideradas doenças crônicas não transmissíveis as doenças cardiovasculares, o câncer, as doenças respiratórias crônicas e o diabetes mellitus.

Ouvir de um médico o diagnóstico de uma doença crônica gera, de imediato, um pânico que parece não ter fim. Na maioria das vezes, é possível afirmar que isso ocorre pela falta de um maior conhecimento sobre a condição ou pela falta de informações adequadas e corretas até ali.

De modo geral, o medo acontece por conta do desconhecido. Principalmente quando falamos sobre uma condição de saúde. Não se trata de conhecer o nome ou já ter ouvido falar de uma doença séria, mas sim do que é apresentado cada vez que se fala ou se comenta sobre acesso a tratamentos, sobrevida e cuidado diário (ou as consequências da falta dele). Junto com isso, tem o fato de que, na maioria das vezes, somente o lado obscuro é divulgado.

Mais especificamente sobre o diabetes, se ouve falar sobre perda de

visão, perda de sensibilidade nos pés, risco de desenvolver problemas no coração ou de circulação e por aí vai. Nem mesmo os nomes científicos das complicações são reconhecidos pela população. Justamente daí é que vem o medo!

Entender que a injeção de insulina não é uma penalização por uma 'falta grave' ocorrida naquela sobremesa do almoço de ontem é tão importante quanto seguir corretamente o tratamento. Saber que diabetes não é contagioso e que uma pessoa com diabetes não é menos capacitada é outro grande passo para não correr o risco de discriminar uma pessoa que conviva no mesmo ambiente que o seu.

Parece um certo exagero, mas não é.

O Diabetes e o Dia a Dia no Trabalho

A discriminação ainda acontece em ambientes de trabalho.

Acompanhando alguns grupos sobre diabetes pelas redes sociais, é possível perceber que em setores onde o esforço físico é necessário ou que precise de um deslocamento frequente dos funcionários - para visita a clientes ou viagens, por exemplo - a rejeição pode ser até maior.

Não à toa, pessoas que vão para uma entrevista de emprego têm essa dúvida com muita frequência: falar ou não? O receio de perder a vaga por conta do diabetes.

O fato é que, de acordo com a Lei, discriminar qualquer pessoa por uma condição de saúde é proibido, como consta no Art. 5º da Constituição Federal: "Todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade".

A Contrapartida

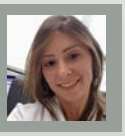
A informação é a grande ferramenta, tanto para o cuidado quanto para alcançar a segurança depois de um diagnóstico.

E se por um lado, a adesão ao tratamento é fundamental para uma vida com qualidade e saúde e as pessoas com diabetes vivem empenhadas nessa busca constante por um controle da condição, principalmente para terem maior liberdade e não precisarem deixar de lado o trabalho e o que gostam de fazer, por outro lado cabe às empresas atualizar sua forma de pensar, contratar e enxergar uma pessoa pelo conjunto do que ela pode oferecer, e não por um diagnóstico isolado. ■

Alimentação e as Boas Escolhas em Família

Foto: Caiso Pupo/EmDiabetes

Por: Nut. Ana Claudia Lazuroz*



Um assunto que vem chamando muito a atenção e foi alvo de atividades neste mês de agosto foi o Dia Nacional de Combate ao Colesterol, uma iniciativa da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, através do Departamento de Dislipidemia e com a contribuição da Sociedade Brasileira de Diabetes e Sociedade Brasileira de Pediatria.

O objetivo da ação foi mostrar a importância de adotar hábitos mais saudáveis no dia a dia, que poderão auxiliar na prevenção e ajudar a melhorar este cenário, mostrando que pequenas mudanças na rotina podem trazer grandes resultados para a saúde das crianças, adolescentes e de toda a família.

E de que maneira a nutrição pode contribuir de forma significativa para a prevenção e melhora na saúde das nossas crianças e adolescentes?

Devemos orientar e conscientizar sobre a importância da participação dos pais na criação de bons hábitos e na melhora da qualidade de vida dos filhos, pois é dentro do ambiente familiar que se aprende e se estabelece os hábitos alimentares, aqueles que serão levados por toda a vida.

É no ambiente familiar que temos a liberdade de experimentar e fazer novas

Nada é tão contagioso como o exemplo"

(François de La Rochefoucauld)

Foto: Arquivo Pessoal

Não basta escrever sobre o assunto é importante colocar a mão na massa. Lorena é filha da nutricionista Ana Claudia

escolhas, e aonde podemos fazer as experimentações, incentivar, ensinar e aprender. Este momento é importante para os pais desenvolverem um trabalho em "equipe", onde todos ganham saúde e qualidade de vida e os filhos se sentem mais seguros e motivados.

Outra maneira de despertar o prazer pelos alimentos é inserir os filhos nas tarefas do dia a dia, como realizar as compras, escolher e preparar os alimentos. E claro, o mais importante, a refeição em família, que pode se tornar um momento prazeroso, de trocas, união e estabelecimento de novos hábitos. Definir regras alimentares e obrigar seu filho a comer alimentos que ele não gosta pode piorar a situação. É preciso estar envolvido nesta mudança alimentar.

Então, que tal começar a colocar em prática e envolver toda a família?!

Outra dica bem importante é estimular as atividades ao ar livre e a prática de atividades físicas, que pode ser mais um momento bem prazeroso em família, lembrando sempre de manter uma boa hidratação.

Então na hora de incentivar as crianças na prática de novos hábitos e na melhora da qualidade de vida, não podemos esquecer o mais importante: ■

"A palavra empolga, o exemplo ensina"

(Joseph Joubert)

*Nutricionista Ana Claudia Lazuroz, CRN: 19 100669, atuação na área de nutrição clínica, com foco na melhora da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

A Tecnologia no Tratamento do Diabetes dentro das Escolas

Por Cris Dissat

Nos últimos anos, a tecnologia do diabetes evoluiu a um ritmo muito acelerado e o uso de bombas de insulina e sistemas de monitoramento contínuo de glicose (CGM) cresceu tremendamente. Para promover um papel mais ativo no controle do diabetes entre jovens, os profissionais incentivam a utilização consistente de ferramentas de monitoramento em ambientes como escolas e acampamentos.

O diabetes tipo 1 (DM1) deve ser acompanhado 24 horas por dia, sete dias por semana, incluindo as muitas horas que as crianças e adolescentes passam na escola. As complicações a curto e longo prazo podem ser prevenidas ou adiadas com um manejo adequado do tratamento.

A *American Diabetes Association* já fez uma recomendação onde é preciso atenção e cuidados no ambiente escolar, mas a tarefa não é simples.

Segundo a ADA, é fundamental que as equipes de tratamento do diabetes trabalhem em parceria com a família da criança e funcionários da escola para obter uma gestão segura e bem sucedida.

Ao ser questionada pela reportagem da Revista EmDiabetes sobre onde está o principal problema – escola, família, crianças, governo ou médicos – a Dra. Anastia Albanese-O'Neill, diretora da *Diabetes Education & Clinic Operations* (Divisão de Pediatria), da Universidade da Florida, explicou que todos têm responsabilidade e envolvimento na questão e na solução.

"Para manter os alunos com diabetes seguros na escola, evitar complicações e garantir participação plena em todas as atividades, deve-se dar atenção adequada ao diabetes durante todo o dia, incluindo o horário escolar e todas as atividades relacionadas à escola ", disse Anastasia Albanese-O'Neill. Ela é uma das co-autoras do Posicionamento da ADA sobre diabetes e a escola.

"No mundo de hoje, a gestão do diabetes inclui apoiar o aluno em uma variedade de áreas, incluindo as tecnologias de diabetes, onde existem diversos equipamentos como bombas de insulina,

Ilustração: IconicBestiary/Dephositphotos

monitores contínuos de glicose, canetas e medidores de insulina Bluetooth e sistemas híbridos de tratamento". Ela explica que para ter sucesso, é necessária uma forte parceria para coordenar o cuidado entre a família, a escola e os profissionais de saúde.

Entre as recomendações, a Dra. Albanese-O'Neill explica que enfermeiras que atuam nas escolas e funcionários precisam estar familiarizados com os novos dispositivos de tecnologia do monitoramento do diabetes. A formação e educação destes profissionais são importantes para o desenvolvimento da criança. "Embora existam diversos recursos de aprendizado online, a comunidade de profissionais de saúde deve dedicar mais atenção à evolução desses materiais, repassando o aprendizado para os funcionários das escolas".

Segundo dados apresentados pela Dra. Albanese-O'Neill, crianças em idade escolar que usam a tecnologia do acompanhamento do diabetes têm em taxas de crescimento mais altas. Isso ocorre porque o tempo gasto diariamente pelas crianças no monitoramento convencional é de 25 a 33% (que corresponde de seis a oito horas) do tempo que ficam na escola.

Desafios

Os especialistas sabem que a tarefa não é fácil de ser implementada em nenhum local, mas que é preciso entender as necessidades e que haverá uma evolução rápida em pouco tempo.

- O uso da tecnologia do diabetes deve ser parte integrante do tratamento do diabetes para muitos estudantes com diabetes.
- Os alunos devem ter apoio adequado para o uso de tecnologia de diabetes na escola.
- A equipe de profissionais de saúde que atua no tratamento do diabetes deve fornecer orientações claras por escrito, para que os funcionários da escola saibam como proceder. ■

Foto: Celso Pupo/EmDiabetes

Dra. Albanese-O'Neill: "os alunos devem ter apoio adequado na escola".

No Brasil

A Sociedade Brasileira de Diabetes em conjunto com a *International Diabetes Federation* e a ADJ Brasil desenvolveram o *Programa Kids – Diabetes in School*. Foram criados materiais educativos para auxiliar as escolas com informações sobre o diabetes, que é conhecido como "Pacote Educativo para Informar sobre Diabetes nas Escolas". O material foi aprovado pelo Ministério da Saúde, Sociedade Brasileira de Diabetes e Sociedade Brasileira de Pediatria.

ADJ - Diabetes Brasil realizou ações educativas em 15 escolas (oito da rede pública e em sete escolas particulares) utilizando este material. As ações educativas tiveram como objetivo, promover um ambiente escolar seguro para crianças e jovens com diabetes mellitus tipo 1 e garantir a gestão de seu tratamento, bem como evitar a discriminação. O objetivo secundário foi sensibilizar as crianças e jovens em idade escolar sobre os benefícios de uma alimentação saudável e a prática de atividade física para prevenção de doenças e manutenção da saúde. ■

Por Cris Dissat

Curta-Metragem sobre Diabetes

Durante o mês de agosto, cinemas de São Paulo e Rio de Janeiro irão exibir um curta-metragem para alertar a população sobre a relação entre diabetes e doenças cardiovasculares. Segundo os idealizadores do projeto - que faz parte do Movimento para Sobreviver - a ideia é chamar a atenção para a importância de ter atenção na associação entre o diabetes e o coração.

Beatriz Libonati, jornalista e blogueira do @convivendocomdiabetes, é a protagonista do curta-metragem. Segundo relato de Beatriz, ela tinha conhecimento das complicações crônicas, mas desconhecia sobre os problemas cardiovasculares. "Espero que a minha história estimule as pessoas que têm diabetes ou conhecem alguém que tenha diabetes a se cuidarem, prevenindo as doenças do coração e consequentemente, morte cardiovascular", diz a jornalista.

O movimento é composto por seis entidades participantes: ADJ Diabetes Brasil, Associação Nacional de Atenção ao Diabetes (ANAD), Rede Brasil AVC, Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), Boehringer Ingelheim e Eli Lilly do Brasil. ■

A Rima da Insulina

Com o maior orgulho, estamos dividindo com vocês que Juliana Lessa, da equipe da Revista EmDiabetes, pegou um voo e foi até Brasília participar de mais um lançamento do livro A Rima da Insulina.

O conteúdo está virando paixão dos baixinhos e dos pais e responsáveis e Juliana tem participado de vários encontros falando sobre esse projeto. O lançamento foi na confeitaria Quitutices, em Brasília. As autoras Christina Nóbrega (A Branca de Leite), Juliana Lessa (A Rima da Insulina) e Patricia Capella (Cochi corre perigo?), autoras de três livros infantis com temáticas relacionadas a condições especiais que acometem crianças e adultos, como a alergia à proteína do leite e diabetes, fizeram uma roda de conversa para falar sobre os temas. O encontro contou com a participação da nutricionista Marcela Brum. Entre os pontos conversados, alimentação e a importância da inclusão. ■

Dia Internacional da Juventude

No dia 12 de agosto, diversas mensagens se espalharam nas redes sociais pelo Dia Internacional da Juventude. Várias foram publicadas pela *International Diabetes Federation*, no Twitter, usando a hashtag #InternationalYouthDay e o tema divulgado foi a transformação pela educação.

A IDF compartilhou mensagens sobre a importância de uma mudança de comportamento baseado na educação, como elemento transformador.

Acampamento da ADJ Unifesp

Você já deve ter lido algumas matérias que fizemos sobre o tradicional Acampamento ADJ-Unifesp para jovens com diabetes, em idade entre 9 e 14 anos. São realmente dias inesquecíveis, que tivemos a oportunidade de vivenciar de perto durante alguns anos.

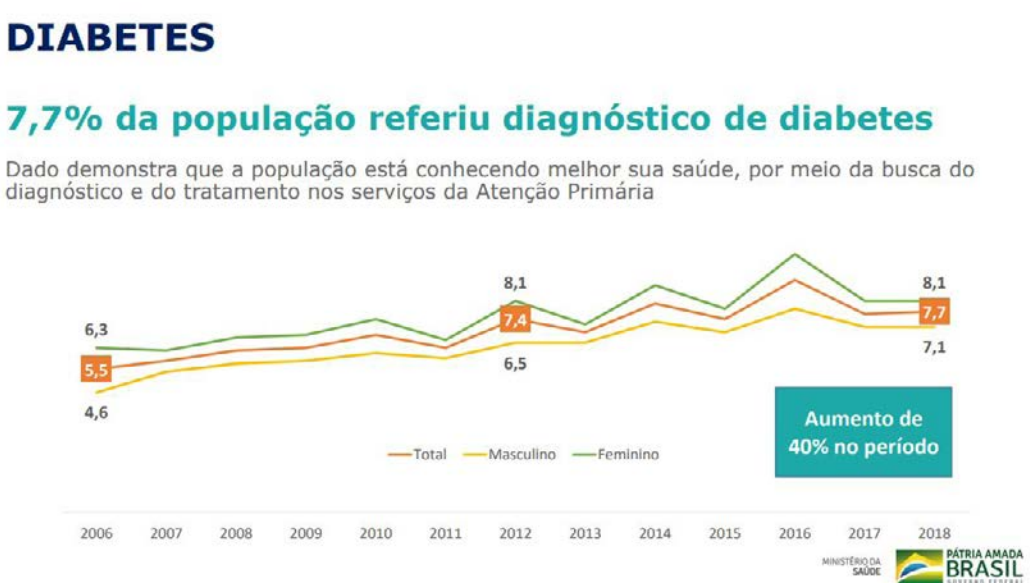
O aprendizado é algo que fica para a vida toda e podemos garantir que serão dias inesquecíveis no NR (Nosso Recanto). As pré-inscrições já estão abertas e quem tiver interesse não deixe para o fim do prazo. O acampamento sempre acontece entre janeiro e fevereiro.

O Acampamento ADJ-Unifesp não é gratuito e o valor da participação é informado à época, pela equipe da ADJ. Link da pré-inscrição. ■

Congresso Mundial da IDF

A data do evento ainda está longe, mas quem pretende se preparar para o *IDF World Congress* precisa ficar atento. O local do evento não tem um dos deslocamentos mais simples, por isso planejamento é fundamental, afinal a cidade escolhida foi Busan, na Coreia do Sul.

Quem tiver a oportunidade de ir, não deixe passar. Realmente é um evento que marca a vida de quem está envolvido com o diabetes. ■



Vigitel 2019

No fim de julho, o Ministério da Saúde divulgou (como faz anualmente) os resultados do Vigitel (Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico). O Vigitel é uma pesquisa feita por telefone e incluiu maiores de 18 anos, das 26 capitais e do Distrito Federal. Em 2018, o levantamento foi feito entre fevereiro e dezembro, com 52.395 pessoas sendo entrevistadas.

Alguns especialistas questionam os resultados, alegando que as respostas fornecidas pelas pessoas, em alguns casos, podem não refeletir totalmente a realidade do que acontece. Entretanto, os dados são amplamente divulgados e acabam dando direção para a abordagem do tratamento de doenças crônicas.

O destaque acabou ficando com a obesidade, porque os números aumentaram. Mas dados sobre o diabetes também estavam incluídos no relatório: "Receberam o diagnóstico médico de diabetes (40%), entre 2006 e 2018, e os entrevistados demonstraram ter maior conhecimento sobre sua saúde, o que os motivaram a buscar os serviços de saúde, na Atenção Primária, receber o diagnóstico e iniciar o tratamento", diz o relatório. ■

Diagnóstico e tratamento de diabetes no SUS

- O percentual de indivíduos com diabetes que informaram realizar **tratamento medicamentoso da doença aumentou de** 79,1% em 2016 para **88,7% em 2018**
- Houve aumento de mais de **300%** no número de medicamentos dispensados para tratamento da doença entre 2011 e 2018: de **673.096.463** para **3.246.320.924**
- O Programa Farmácia Popular atende em média **7,2 milhões de diabéticos/ano**
  - Em 2018, o montante repassado aos estabelecimentos credenciados para disponibilidade do tratamento do diabetes foi de aproximadamente **R$ 726 milhões**

MINISTÉRIO DA SAÚDE PÁTRIA AMADA BRASIL

CCHLA Rio 2019

Transtornos Alimentares: Interface com Distúrbios Endócrinos e Metabólicos

5 a 7 de Setembro de 2019 - Rio de Janeiro - Hotel Windsor Flórida

WWW.XIVCONGRESSOCHLA.COM.BR

Capítulo Hispano Latino Americano AED

Sociedade Brasileira de Diabetes

SBEM Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia

ASSEP IEDE

CETTAO

ABESO

SOPERJ Sociedade de Pediatria do Estado do Rio de Janeiro

LIPIS

EMS Sua saúde merece

GERMED pharma

Takeda

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
Alcance de aproximadamente 100.000 pessoas.
Uma conexão entre pacientes e médicos
Seja nosso parceiro!
contato@emdiabetes.com.br