

Dr. Mauro Scharf e o T1D Challenge



Pesquisa Estuda Diabetes e o Sistema Imunológico

Desastres
Naturais:
o que Fazer?

Índice



Expediente

Equipe de Redação:

Cristina Dissat Daniel Ramalho Geraldo Fisher Juliana Lessa Dr. Leão Zagury Pablo Silva Sheila Vasconcellos

Diretor de Arte e Fotografia: Celso Pupo Jornalistas Responsáveis:

Cristina Dissat - MTRJ 17518 Daniel Ramalho - JP25263RJ Sheila Vasconcellos - DRT 6423/99 Foto capa: arquivo pessoal Mauro Scharf

Contato:

E-mail: contato@emdiabetes.com.br

Facebook: Revista em Diabetes @revistaemdiabetes Instagram: @emdiabetes

Twitter: @rev_diabetes www.emdiabetes.com.br

Editorial

semana em que a Revista vai ao ar é, sem dúvida, a mais agitada. Matérias, entrevistas, colunas... um vai e vem de arquivos e muita informação sendo trabalhada para trazer o melhor para vocês.

Mas entre uma edição e a seguinte, a atividade também é extensa. Só que acontece nos bastidores. Desde a definição da pauta e dos temas que serão apresentados, até a decisão de como cada matéria será composta, são horas de reuniões regadas a café. As melhorias no site, a busca por assuntos que são relevantes, os eventos que podem agregar conhecimento para os pacientes e aqueles nos quais os profissionais de saúde são os protagonistas. Nosso radar está sempre ligado!

Nesta edição número 5, o diabetes é desafiado pelo esporte sempre com acompanhamento médico devido, claro, mas de maneira a mostrar que a superação vai além quando conseguimos manter um bom controle da doença.

Para dar uma ajuda em quem precisa enxergar o diabetes de outra forma, estamos com uma coluna nova na qual a psicologia positiva é o destaque.

Novamente as células-tronco são assunto. Sabemos que há muitos estudos ao redor do mundo buscando a cura ou tratamentos para trazer melhor qualidade de vida aos pacientes. Um deles é pioneiro e está sendo conduzido no Brasil, pelo Dr. Eduardo Barra Couri.

E para aquelas situações que nos surpreendem fora da rotina do dia a dia, trazemos orientações de como ajudar as pessoas atingidas por eventos de força maior. Enchentes, furações... Quando o caos passa a realidade é dura: não há insumos ou medicamentos. Você sabe o que fazer para auxiliar? Te ajudamos nessa missão.

E para entender o presente e o futuro é preciso conhecer o passado. Saiba sobre a história do diabetes. Uma série que começa nesta edição. Sejam bem-vindos e venham conosco, mais uma vez.

A Equipe



O que É o Blue Circle Voices da IDF?

Por Sheila Vasconcellos





ançado em 2017, o Blue Circle Voices (BCV)
é uma rede virtual mundial, criada pela IDF (Federação Internacional de Diabetes, sigla em inglês), para representar os interesses das pessoas que vivem com diabetes ou são afetadas por ela. O BCV atua como a voz global e se baseia em experiências pessoais com o diabetes.

Através de consultas frequentes aos membros do grupo, sobre os principais desafios enfrentados

em sua convivência com o diabetes, a IDF acredita ser possível desenvolver estratégias de resolução dos problemas comuns. Além disso é importante dar visibilidade às necessidades das pessoas com diabetes, garantindo a representatividade em fóruns globais para intervir em questões sobre prevenção, cuidado, acesso e direitos relacionados ao diabetes.

Pablo Silva de Brasil

Pablo forma parte de un equipo de cinco personas con diabetes (incluida la BCV Sheila Regina Vasconcellos), un periodista y un endocrino de Brasil que han fundado una revista electrónica Em Diabetes. Este proyecto independiente está en fase de recaudación de fondos, pero un artículo especial sobre el Día de la Madre ya ha sido publicado en mayo 2017.

Pablo es responsable del desarrollo de contenido. La intención de Em-Diabetes es ser una plataforma de información y formación desde donde se les pueda cir. Puede encontrar más información sobre Em Diabetes en la página del proyecto en Facebook.

Nota que fala na Revista EmDiabetes na newsletter

Composto por adultos que vivem com diabetes de todas as idades e regiões, o BCV acomoda a representação dos seguintes grupos: pessoas com diabetes tipo 1, diabetes tipo 2, com tipos de diabetes menos comuns, mulheres com história de diabetes gestacional e cuidadores de pessoas com diabetes. Até agora, são 14 brasileiros participantes: Bruna Talita Patricio, Bruno Helman, Claudia Labate, Erika Parente, Juliana Baptista, Mário Márcio Barros, Nathália Noschese, Pablo Cruz da Silva, Sheila Vasconcellos, Vanessa Pirolo Vivancos, Rodrigo Lamounier, Luiza Kiguchi, Fernanda Laranjeira e Kelly Winstanley.

A primeira newsletter da comunidade *Blue Circle Voices* destacou a nossa revista EmDiabetes, como um projeto em prol da disseminação de informação com qualidade e feita por quem vive com diabetes no Brasil e vivencia a questão. Os dois membros do BCV: Pablo e Sheila integram a equipe editorial da revista.

Você confere a newsletter na íntegra clicando na imagem em inglês ou pelo link: www.idf.org/our-network/ blue-circle-voices/bcv-newsletter. html



Positividade EmDiabetes

Mudança de Foco

Por Daniel Ramalho



nauguramos nesta edição a nossa coluna Positividade EmDiabetes. Posso dizer que o estopim para a criação deste novo espaço na revista, foi a apresentação que fiz do projeto "Diabeticoach: a Psicologia Positiva e o coaching a favor da qualidade de vida do coachee com diabetes", na IV Conferência Latino-Americana de Psicologia Positiva Aplicada (COLAPPA), nos dias 25 e 26 de agosto, em Oaxaca de Juárez, México, além de recentemente ter concluído o curso de Pós-Graduação em Psicologia Positiva e Coaching.

Nossa proposta é que, neste espaço, possamos refletir sobre uma forma mais construtiva e direta de encararmos as adversidades que o diabetes nos impõe. Longe de nós querermos enxergar as dificuldades vividas com a disfunção de forma simplista, romântica ou como se a vida com o diabetes fosse um mar de rosas. Sabemos e vivemos esses desafios diariamente e essa pode ser considerada a maior virtude de nossa publicação: falarmos de paciente para paciente.

E por falar em virtudes, elas terão um papel de destaque na Positividade EmDiabetes, pois abordaremos temas muito comuns na Psicologia Positiva, que tem algumas de suas bases no sistema de classificação de virtudes e forças de caráter, elaborado pelos psicólogos americanos Martin Seligman e



Christopher Peterson.

Fiquem tranquilos, pois não pretendemos apresentar teorias, lições ou fórmulas mirabolantes ou milagrosas para nossos problemas. Queremos trazer à tona questões reais que englobam o convívio com o diabetes, com o intuito de provocar a reflexão do leitor e internauta. A ideia é auxiliá-lo a enxergar que lidar com o diabetes é muito mais difícil se mantivermos o foco no lado negativo, na doença e em supostas limitações. Em outras palavras, pretendemos mostrar, com leveza e otimismo, que, apesar de desgastante, as lições aprendidas com cada glicemia frustrante, cada glicada ruim ou cada exagero na correção, podem ser pontos de partida para novas conquistas diárias, maior engajamento no tratamento, um controle glicêmico mais eficaz e uma vida mais pautada em nosso próprio bem-estar e felicidade.

Enfim, minha ida ao México, despertou um enorme interesse em compartilhar com vocês, nossos leitores, tudo o que tenho aprendido com o diabetes, levando em consideração todas as conquistas que obtive nos últimos nove anos de convívio com a disfunção. A ideia é inspirá-los a empreenderem suas próprias mudanças de foco, sendo realistas, mas sem deixarem de lado a meta maior de nossas existências: viver uma vida plena e feliz.

Nota: Menos de duas semanas após o evento em que estive presente no México, a região de Oaxaca foi atingida por um grande terremoto. Nós da Revista EmDiabetes, nos solidarizamos com o povo Mexicano, pelas enormes perdas humanas devido a essa terrível tragédia.

Pesquisa Brasileira Reinicializa o Sistema Imunológico

esta edição, você confere a

entrevista com o Dr. Carlos

Eduardo Barra Couri, pesquisa-

Uso pioneiro de células-tronco contra o diabetes tipo 1 no mundo

Por Sheila Vasconcellos





dor da equipe de transplante de células-tronco da USP, de Ribeirão Preto, e PhD em Endocrinologia, para esclarecer sobre o trabalho que ele vem realizando na Unidade de Terapia Imunológica do Hospital das Clínicas da USP. Sua pesquisa prevê a "reinicialização" do sistema imunológico do paciente com diabetes tipo 1 para deter o ataque às células beta do pâncreas, que são responsáveis pela produção de insulina. O Dr. Couri começa a entrevista esclarecendo sobre como funciona o mecanismo básico do diabetes tipo 1.

"O diabetes tipo 1 é uma doença considerada autoimune. O que é isso? É o próprio sistema imunológico, ou seja, são os anticorpos do paciente que acham erradamente que as células produtoras de insulina - as células beta - são do mal e comecam a atacá-las e destruí-las. O grande problema do diabetes não está no pâncreas, mas sim, no sistema imunológico. Isso é muito importante saber para compreender o futuro do tratamento do diabetes tipo 1. Apesar das células beta do pâncreas serem destruídas, e do resultado final ser a deficiência da insulina, a causa de tudo isso está no sistema imunológico."

Revista EmDiabetes: Qual a origem

"É muito difícil você curar aquilo que você não sabe qual é a causa." desta pesquisa e quais os objetivos? Dr. Couri: Desde a década de 70, diversos estudos foram feitos usando imunossupressores, ou seja, drogas como corticóides, prednisona e ciclosporina, que são usadas para bloquear a autoimunidade em outras doenças autoimunes, foram testadas também em pacientes com diabetes do tipo 1. E o que acontece? Elas são muito tóxicas para serem usadas a longo prazo. Então, o que fazemos nesta pesquisa? Fazemos um reset no sistema imunológico do paciente. Como? Antes do procedimento, coletamos as células-tronco da medula óssea do paciente pela veia* e não através de cirurgia. Estas células-tronco são chamadas de homotopoéticas e são responsáveis pela produção do sangue e do sistema imunológico do paciente. Uma vez coletadas e sem sofrerem qualquer manipulação, estas células são devidamente congeladas. Feito isso, fazemos uma quimioterapia intensiva durante cinco dias, semelhante àquela usada no tratamento do câncer, porém nosso objetivo é desligar completamente o sistema imunológico. Ao término da quimioterapia, reinfundimos as células-tronco do próprio paciente, quando é reinicializado um novo sistema imunológico. O que estamos testando é justamente uma forma para que o sistema imunológico pare de agredir o pâncreas do paciente.

Revista EmDiabetes: Quem participa da pesquisa?

Dr. Couri: Nossa pesquisa começou em 2003, ou seja, não é tão nova assim. O grupo da pesquisa foi criado pelo saudoso Dr. Júlio Voltarelli, já falecido, e atualmente é enorme. A equipe da USP em Ribeirão Preto conta com muitos profissionais de diversas áreas: médico, psicólogo, terapeuta ocupacional, fisioterapeuta, enfermeiro, nutricionista e educador físico.

Revista EmDiabetes: Qual é o público-alvo da pesquisa?

Dr. Couri: Exclusivamente com pessoas com diagnóstico de diabetes tipo 1 menor do que seis semanas. Esta condição é importante porque não adianta realizar o procedimento em um paciente que já perdeu todo o pâncreas. Por que? Porque este fenômeno de "desligar" e "ligar" o sistema imunológico busca apenas impedir que o pâncreas seja mais agredido pelo sistema imunológico. Aquilo que já foi destruído, já era. O nosso objetivo é preservar a parte do pâncreas que ainda não foi destruída. Por isso, só incluímos pacientes recém-diagnosticados. Não é porque não queremos fazer com pacientes com diabetes de longa duração, mas nestes, não funciona.

Revista EmDiabetes: Por que a cura do diabetes ainda não foi descoberta? **Dr. Couri:** Esta é uma pesquisa que trata da origem do diabetes tipo 1 que é a autoimunidade. Porém, a medicina não sabe até hoje, qual o motivo, qual o *start*, de onde começou este processo de autoimunidade. Isso não sabemos até hoje. Se isso é causado

por um vírus, uma bactéria e qual a importância da genética nisso. Por isso, ainda não temos um tratamento para a cura do diabetes do tipo 1. É muito difícil você curar aquilo que você não sabe qual é a causa. Precisamos continuar estudando para descobrir a causa do diabetes tipo 1 e, talvez, possamos falar a palavra cura. Apesar de ser uma palavra que muitos procuram, é preciso ter muita responsabilidade. Esta pesquisa não trata da cura, mas de uma tipo de pesquisa em que pacientes conquistam períodos sem usar insulina por um determinado período de tempo. Isso está longe de ser cura.

Revista EmDiabetes: Aos pais de crianças e jovens com diabetes tipo 1 que tem muita esperança na cura, o que falaria para eles?

Dr. Couri: A grande mensagem que deixo para as pessoas com diabetes tipo 1 é que elas têm que manter o controle com o que temos hoje, pois o que temos favorece muito a qualidade de vida. Temos insulinas de longa duração, de curta duração, devices (equipamentos) de aplicação de insulina muito mais modernos, bomba de insulina e fitas de glicemia, tudo de uma maneira muito mais simples do que foi há 20 anos, com certeza. Mantenham o bom controle da glicose, pratiquem a atividade física regular, tenham hábitos de vida saudáveis para que, num futuro muito próximo, possam gozar das novas terapias que virão. Não vejo nenhuma terapia moderna sem educação em diabetes. Não adianta você usar o melhor tratamento, a melhor insulina ou fazer transplante de células-tronco, se o paciente não tem a educação e não entende a importância dos hábitos de vida saudáveis. Esse é o recado que eu tinha para a revista EmDiabetes.

Esta pesquisa é patrocinada pelo Ministério da Saúde, o CNPQ e a FAPESP.

* Nesta pesquisa, o tipo de coleta é o aférese onde todos os procedimentos para extrair as células-tronco da medula são feitos pela veia. Assim, o paciente usa uma medicação para aumentar o número de células-tronco circulantes no sangue. Após esse período, através de uma máquina de aférese, colhe-se o sangue da veia do doador, separa-se as células-tronco e devolve os elementos do sangue que não são necessários para a pesquisa. Não há necessidade de internação, nem de anestesia.



A Visão do Paciente dentro do Congresso Mundial

Por Juliana Lessa





e acordo com a IDF (International Diabetes Federation, em inglês), o diabetes é uma das maiores emergências de saúde do século 21. Estima-se que em 2040 serão aproximadamente 642 milhões de adultos, entre 20 e 79 anos, vivendo com a doença no mundo. Por isso, a instituição trabalha promovendo a troca de informações de qualidade no que se refere aos cuidados com o diabetes mellitus e à prevenção do diabetes tipo 2.

A IDF atua para educar tanto os indivíduos com diabetes quanto os governantes, no sentido de orientar a cerca da prevenção e do controle da epidemia do diabetes. Assim, cada um dos temas do Congresso Mundial de Diabetes traz discussões que levam às práticas, buscando melhorar o acesso a tratamentos, educação e visando garantir o bem estar das pessoas que vivem com a doença.

Desastres Naturais

Dentre os assuntos que serão abordados este ano, um chama atenção: Diabetes e Desastres. Recentemente o mundo acompanhou os furacões que atingiram a América do Norte. No Brasil são inúmeros os casos de enchentes ou desabamentos que, infelizmente, acometem algumas cidades.

Atuação dos governos, apoio de organizações humanitárias, movimentos voluntários são alguns dos pontos. A força se soma a fim de estabelecer medidas objetivas para fornecer atendimento prioritário a quem se encontra em situação de risco e sem os insumos e medicamentos necessários.

Viver com Diabetes

Na outra ponta destes casos extremos, mais um

tema relevante: viver com diabetes. A rotina de quem é diagnosticado e passa a lidar com esta realidade 24 horas por dia, sete dias por semana, 365 dias por ano.

Aqui são cerca de 413 milhões de adultos com diabetes, de acordo com os dados do 70 Atlas de Diabetes da IDF. O Brasil ocupa a quarta posição no ranking mundial.

Questões como o impacto de uma hipoglicemia; a influência da tecnologia no controle do diabetes; o cansaço que vem da rotina e prejudica a adesão ao tratamento; o estigma que pode ocorrer em um ambiente de trabalho ou na escola, podendo levar à depressão; e as complicações. Tudo isso será tratado, levando em conta o ponto de vista do paciente.

Mais: o conceito de peer educator - educador em par - vai ser abordado como forma de motivação e orientação aos pacientes.

Diferente do educador em diabetes, que é um profissional de saúde, o educador em par é um igual. Um paciente de diabetes tipo 1 que com a sua experiência e a sua vivência com a condição se coloca como exemplo e ajuda outro paciente de diabetes tipo 1. Neste cenário, ele complementa a atuação da equipe médica junto ao paciente, trazendo a realidade do dia a dia que requer, além de disciplina, autocuidado constante.

A figura do peer educator é reconhecida pela IDF, embora não seja oficialmente regulamentada.

Hoje, com a internet e as redes sociais, a informação e o conhecimento circulam com grande alcance e velocidade, colaborando para maior compreensão, aceitação da condição e aderência ao tratamento por outras pessoas com diabetes.

Seja de forma presencial ou online, todo apoio tem um efeito positivo quando existe o reconhecimento no outro e a constatação de que não estamos sozinhos.

Referências:

Peer Leader Manual - International Diabetes Federation www.idf.org/education/resources/peer-leader-manual 7° Atlas de Diabetes – IDF www.diabetesatlas.org



Como Agir em Desastres Naturais

Por Cris Dissat



mês de setembro veio com centenas de notícias sobre a chegada de dois furacões, passando por diversos países, como Cuba e Estados Unidos. O segundo deles - o Irma - é o maior já registrado no Atlântico. O Centro Nacional de Furacões dos Estados Unidos (NHC, sigla em inglês) chegou a classificar em categoria 5 quando passou pelo arquipélago das Bahamas.

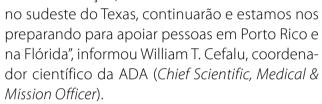
Mas por que a revista EmDiabetes está falando sobre isso? Muita gente não sabe, mas muitos sobrevivem a essas catástrofes e depois não resistem à falta de medicamentos. Em muitos casos, após um evento desse porte, os problemas com falta de suprimentos e até água são constantes.

No fim de semana, que antecedeu a chegada do Irma aos Estados Unidos (data do fechamento da nossa edição de setembro), a *American Diabetes Association* enviou um email pedindo ajuda na divulgação sobre os procedimentos que estavam sendo feitos para ajudar a população.

A iniciativa aconteceu após serem contactados por diversas associações de diabéticos. Uma parceria de sete organizações de pesquisa formou o Diabetes Emergency Relief Coalition (Coalisão para Solução de Emergências em Diabetes, em português) para ajudar no fornecimento de insumos de emergência para as regiões afetadas pelos dois furações – o Harvey e o Irma. A coalisão inclui as instituições JDRF (Juvenile Diabetes Research Foundation), Insulin for Life USA, Endocrine Society, American Association of Clinical Endocrinologists, American Association of Diabetes Educators, American Diabetes Association (ADA) e Research America.

"Juntos, enviamos mais de 4.000 libras em suprimentos de diabetes para Houston e suas

cidades vizinhas, além das comunidades de San Antonio e Austin. Nossos esforços,



A ADA lançou também um site especial que inclui os locais de abrigo; informações gerais para cuidadores, para atendentes de emergência e socorristas; como doar suprimentos não expirados e não abertos; e recursos de assistência federal e estadual. Com isso, os voluntários podem ter a informações necessárias para os primeiros atendimentos.

No Rio de Janeiro, onde os pacientes passam por problemas graves no fornecimento de insumos, é difícil imaginar o que aconteceria em uma situação com essa. Mas é preciso pensar em alternativas, com urgência. Em 2012, a Região Serrana passou por uma situação grave de enchentes, onde foi necessária uma grande mobilização.

A Sociedade Brasileira de Diabetes publicou, na época, diversas instruções que foram compartilhados por diversos grupos, entre eles no Insulina Portátil, de Juliana Lessa, que faz parte da equipe da Revista. Procurando auxiliar na área de prevenção, o conteúdo será republicado no site da Revista.

O tema também faz parte dos debates do Congresso Mundial da IDF, em 2017. O assunto, que já vem sendo debatido nos últimos eventos da entidade, deverá ter um grande espaço depois dos problemas registrados este ano.



Com a Palavra... Dr. Leão Zagury

Por Dr. Leão Zagury



História do Diabetes - Parte 1

Nada melhor do que recuperar o passado para entender o presente e construir o futuro.

s primeiros registros que se tem notícia do diabetes datam de 1500 a.c., no Antigo Egito. Em 1872 foi encontrado, em Tebas, um papiro que recebeu o nome do seu descobridor o egiptólogo Georg Moritz Ebers.

O papiro de Ebers, como ficou conhecido, é um documento de 200 metros – e um dos mais importantes documentos médicos do mundo –, que contém mais de 700 fórmulas mágicas e remédios populares, além de uma descrição precisa do sistema circulatório. Nele, para "acabar com a urina volumosa" recomendava-se "uma mistura de frutas, plantas e flores de pepino" ou injeções retais de "óleo de oliva, mel, cerveja e sal marinho".

É provável que o autor destas observações seja Imhotep, ministro do Faraó Zosser em 3000 a.c., dedicado à medicina, arquitetura e mágica. No século no século II d.c., no ano 150, na Grécia, Arateus, discípulo de Hipócrates, reuniu os sintomas (urina abundante, fome exagerada e extremo cansaço) e os descreveu como "uma condição extraordinária em que a carne do corpo e dos membros se derrete e se converte em urina". Teve a impressão que a água "passava através de um sifão" e, por isso, deu

o nome de diabetes, que em grego significa passar através de um sifão.

Vejam como descreveu o quadro clínico:

O diabetes é uma afecção não muito frequente entre os homens, e se caracteriza pela liquefação da carne e dos membros em urina. Seu curso possui natureza fria e úmida, como na hidropisia. O curso é comum, ou seja, os rins e a bexiga; pois os pacientes nunca param de produzir água e o fluxo é incessante, como na abertura de aquedutos. Portanto, a natureza da doença é crônica, levando um tempo bastante longo para se formar: porém a vida do paciente é curta, se a constituição da doença se estabelecer completamente, pois a liquefação é rápida e a morte mais rápida ainda.

Em 1674, Thomas Willis, médico, anatomista e professor de filosofia de Oxford, provou a urina das pessoas com diabetes e descobriu que era "doce como mel". Na ocasião, o médico inglês não conhecia a descrição do indiano Susruta, datada do ano 400 a.c., relatando que a urina dos diabéticos tinha "sabor de mel".

Willis, sabendo que existiam várias

substâncias químicas com sabor igualmente doce, não conseguiu definir que o gosto era dado pelo açúcar. Em 1769, Willian Cullen, químico e psiquiatra inglês, médico do Rei James V, sugeriu que se acrescentasse ao termo diabetes a palavra *Mellitus*, que significa mel em latim. Isso era para diferenciar de diabetes insipidus, quando os pacientes apresentam também urina copiosa, porém não adocicada.

No século seguinte o inglês Matthew Dobson, em 1776, depois de ferver a urina de um diabético até secar, observou que o resíduo, um material cristalino, tinha sabor de "açúcar mascavo".

Naquela época, pensava-se que os rins eram a origem do problema, já que os principais sintomas eram a frequente e abundante micção. A identificação do resíduo, que se mostrou agridoce, conduziu os médicos a pensar que essas pessoas eliminavam açúcar através da urina.

O primeiro a suspeitar da relação entre pâncreas e o diabetes foi Thomas Cawley, quando em 1788, na autópsia de uma pessoa com diabetes, encontrou o pâncreas atrofiado. Em 1797, John Rollo, cirurgião geral da Royal Artillery, e William Cruickshank, químico da ordenança inglesa, mudou o entendimento e conduzindo os médicos a pensar que não era o rim a origem do problema, mas sim o tubo gastrointestinal.

Estudando o Capitão Meredith, um homem corpulento, que desenvolveu diabetes e glicosúria grave nos primeiros anos da vida adulta, observou que a quantidade de urina que emitia variava muito, e dependia do alimento que o paciente ingeria.

Pães, grão e frutas determinavam maior quantidade de açúcar na urina e carne e alimentos de origem animal muito menos. Concluiu que, dependendo do tipo de alimento, o estômago produzia mais ou menos açúcar que era eliminado na urina.

Assim o órgão "mórbido" no diabetes passou a ser o estômago e não o rim. A partir daí o tratamento recomendado para os diabéticos passou a ser dieta pobre em carboidratos e rica em gorduras e proteínas. Essa recomendação só se modificou com o advento da insulina. Nessa mesma época o químico e médico William Wollaston, tentou sem sucesso medir o "açúcar" no sangue, o que só foi possível nos anos 1914.

Saúde para todos.

*Fonte: A história do diabetes Donald M. Barnett e Leo P. Krall



Diabetes em Ação

Dr. Mauro Scharf: T1D Challenge 2017

Por Daniel Ramalho



Antes de iniciar a realização de qualquer atividade física, consulte seu médico sobre os benefícios ou riscos de determinadas práticas.

coluna Ação em Diabetes tem como alguns de seus objetivos, proporcionar um momento de inspiração, educação e conexão de seus leitores com o que o diabetes traz diariamente à vida de quem convive com a disfunção, o que temos bastante em comum com a proposta do *T1D Challenge*, idealizado por Delphine Arduini, fundadora e diretora do *World Diabetes Tour*.

O Dr. Mauro Scharf, endocrinologista e vice-presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), já participou de quatro edições desse desafio e contou como é participar de um projeto tão difícil e inspirador, mas antes de assistirmos à entrevista, entendamos do que se trata.

O *T1D Challenge* é um evento anual que, como o próprio nome já sugere, propõe desafios aos seus participantes, pessoas com diabetes tipo 1 de várias



partes do mundo, a fim de motivá-los a manter um bom controle glicêmico.

Com expedições que envolvem trekking e escaladas, o *T1D Challenge* já levou seus participantes a montanhas na África, América do Sul, Europa e, este ano, à América do Norte. Em todas as ocasiões, a superação era a palavra de ordem e, enquanto os participantes desafiavam suas forças, um ousado grupo de profissionais da saúde, além de também enfrentarem as dificuldades das subidas, coletava dados para pesquisas importantes sobre o diabetes em condições de ar rarefeito e temperaturas congelantes.

Confiram a entrevista com o Dr. Scharf e fiquem por dentro de todos os desafios que envolvem essa prática esportiva.

Fonte de consulta: https://worlddiabetestour.org



Por Geraldo Fisher

Blog e Corrida para Vencer o Diabetes

a edição anterior, o Dr. Balduíno Tschiedel, idealizador do Instituto da Criança com Diabetes, de Porto Alegre, contou sobre a Corrida para Vencer o Diabetes, que promove há 19 anos, além de outras ações voltadas aos familiares, pessoas com diabetes e educadores em diabetes.

Infelizmente neste ano, a Corrida acabou não sendo realizada, em função das condições climáticas. Após dois adiamentos, a organização optou pelo cancelamento.

A organização é trabalhosa, envolvendo muitos profissionais de saúde, ambulância, a Prefeitura da cidade, empresas parceiras, patrocinadores e, hoje, conta com o apoio de influenciadores digitais em diabetes, como a blogueira Daniela Olmos, mais conhecida como "Só mais uma diabética tipo 1".

Daniela tem diabetes desde 2013, quando participou de sua primeira corrida, e contou como atividades como essa são um incentivo ao cuidado diário.

Revista EmDiabetes: Por que participar da Corrida?

Daniela Olmos: É muito mais do que uma Corrida, pois não é uma competição. É um evento, realizado por um Instituto que cuida de muitos pacientes DM1, com recursos totalmente advindos de verbas para a Saúde Pública.

Ouso dizer que é uma espécie de protesto, pois ela consegue reunir milhares de pessoas com um só propósito. A energia é muito grande. Você vê famílias reunidas, pessoas com faixas torcendo pelas crianças, amigos que vão até o local para apoiar. Todos felizes, sorrindo, se abraçando. É lindo demais. Participo por muitos motivos, mas o principal é sentir a energia renovada para mais um ano de batalha.

Revista EmDiabetes: Quais benefícios que sua participação trouxe para o seu tratamento e sua vida?

Daniela Olmos: A Corrida não é longa. São aproximadamente 4km, mas durante todo o percurso, vou refletindo sobre tudo que passei desde o diagnóstico. Quando cruzo a linha de chegada é como se tivesse vencendo mais uma batalha. A Corrida resume mais um ano de



vida com diabetes, com obstáculos, desafios, altos e baixos, em que preciso me esforçar para vencer.

Revista EmDiabetes: Como você se sente no ambiente com outros diabéticos?

Daniela Olmos: Muito bem, lembro da primeira Corrida que participei em 2013, onde era tudo novo para mim. Ver tantas pessoas medindo a glicemia, aplicando insulina, falando sobre diabetes abertamente, foi como um clique "você não está sozinha nesse mundo".

Revista EmDiabetes: Como foi/é tratar e falar do diabetes abertamente em seu blog?

Daniela Olmos: A partir da Corrida do ICD de 2015, resolvi criar um Blog www.somaisumadm1.com.br/) - para falar sobre diabetes, porque vi que precisava entrar em contato com outras pessoas que tinham a mesma patologia. A primeira ideia era melhorar meu tratamento. Hoje, meu blog tem como principal objetivo passar informação. No começo tive muito receio de me expor, mas vejo o quanto ajuda a manter meu tratamento e o quanto consigo ajudar outras pessoas, seja com informação, seja com uma mensagem positiva. ■

Falando em Mitos...

Diabetes Emocional Existe?







as diversas ações informativas e educativas nas quais participei, por várias vezes escutei pessoas afirmando que tinham diabetes emocional. Que tudo tinha acontecido depois de passarem por uma situação traumática.

A confusão se justifica.

Ainda não há uma razão estabelecida como a principal causadora do diabetes tipo 1. O que se sabe é que se trata de uma doença autoimune e uma situação emocional extrema pode estar associada ao controle. Por isso, eventualmente, alguém classifica o diabetes como emocional. Mas não, diabetes emocional não existe.

De qualquer modo, não devemos deixar de lado a interferência que nosso estado emocional tem sobre o controle glicêmico.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, a depressão ocorre duas vezes mais em pessoas com diabetes do que na população em geral, provavelmente como resultado da interação entre fatores psicológicos, físicos e genéticos.

Alterações de humor, ansiedade, um momento de fragilidade ou até mesmo de euforia, influenciam diretamente na glicemia. Pode ocorrer uma variação para mais ou para menos e é importante, nesses casos, ficar atento e medir a glicose mais vezes que o usual.

Lembre-se: você não precisa estar sozinho. Peça apoio e ajuda quando julgar necessário. Procure entender e aprender melhor sobre os cuidados com o diabetes e acredite sempre que é possível viver bem.

Para mais informações:

www.diabetes.org.br/publico/viven-do-com-diabetes/saude-mental

Receita

Por Sheila Vasconcellos



sta torta de maçã é uma receita de família. Minha mãe Neuza fazia sempre lá em casa quando eu era criança. Quando completei 15 anos e com o aparecimento do diabetes, a família toda precisou mudar os hábitos. Ela então substituiu o açúcar pelo adoçante em pó de uso culinário na mesma quantidade e o resultado foi excelente.

Este doce sem açúcar nos remete a uma sensação de bem-estar, de comida que nos traz boas lembranças, carinho, aquilo que muitos chamam de "confort food". É uma receita que sempre dá certo e o sabor continuará o mesmo, tornando-se uma marca registrada dos que ousarem preparar. Experimentem!!!

INGREDIENTES:

Massa

- 10 colheres de sopa de farinha de trigo (ou 5 colheres de farinha de trigo integral e 5 colheres de farinha de trigo)
- 2 xícaras pequenas de leite semi-desnatado morno
- 2 gemas
- ◆ 150 gramas de manteiga
- 2 colheres de sopa de adoçante em pó para uso culinário
- 2 colheres de sopa rasas de fermento em pó
- 1 colher de chá rasa de sal

Creme

- ◆ ½ litro de leite semi-desnatado
- 2 gemas
- 3 colheres de sopa de amido de milho



- ◆ 1 colher de sobremesa de manteiga sem sal
- 2 colheres de sopa de adoçante em pó para uso culinário
- 5 gotas de essência de baunilha

COBERTURA

- 2 maçãs gala médias cortadas em fatias bem finas
- 1 colher de sobremesa de adoçante culinário em pó
- canela em pó

MODO DE PREPARO

Massa: Numa vasilha, coloque a farinha de trigo, o leite morno, as gemas, a manteiga, o adoçante, o fermento e o sal. Mexa com uma colher de pau até que se forme uma massa elástica. Unte e enfarinhe uma forma de fundo removível, cubra com a massa espalhando pelas laterais e reserve.

Creme: Numa panela, coloque o leite, as gemas, o amido de milho, a manteiga sem sal, as gotas de baunilha e o adoçante culinário. Mexa até o ponto de fervura sem parar de mexer para não criar pelotas. Caso aconteça, basta bater o creme vigorosamente até dissolver as pelotas. **Cobertura:** Disponha as fatias de maçã bem finas num prato, polvilhe com o adoçante em pó e a canela e coloque numa frigideira antiaderente em fogo baixo ou no microondas por aproximadamente 2 minutos ou o tempo necessário para amolecer levemente as maçãs.

Montagem: Coloque o creme sobre a massa na forma de fundo removível e arrume as fatias de maçã delicadamente até cobrir totalmente o creme. Polvilhe com canela se desejar. Asse em forno pré-aquecido com temperatura média entre 30 e 40 minutos. Sirva a torta de maçã quente ou fria.

Rendimento: 12 fatias



Pílulas em Diabetes

Por Cris Dissat



Servier e Revista EmDiabetes

ma parceria importante vai começar oficialmente daqui há dois meses, por ocasião do Congresso da Sociedade Brasileira de Diabetes, em São Paulo. A Servier e a Revista EmDiabetes estarão juntas na cobertura do Congresso, resultando em uma edição especial, imediatamente após o término do evento, com os flashes do evento.

Tudo está sendo preparado com muito cuidado, como a pauta, espaço para a produção das matérias e todas as mídias sociais – Twitter, Fanpage, Instagram e Youtube – da Revista. Vocês poderão acompanhar as novidades e debates quase em tempo real, do Transamérica ExpoCenter.

Vai ser especial. É só aguardar.



Global Diabetes Walk 2017

Since DOLL TIME that I william receive have initial our effort in

Dia Mundial do Diabetes

Intre as atividades que chamam a atenção para o Dia Mundial do Diabetes estão as caminhadas. São centenas pelo mundo todo. Em 2016, pela primeira vez, acompanhamos in loco, a realizada em Aracaju, coordenada pelo Dr. Raimundo Sotero, e que se repetirá em 2017. É uma das que reúne mais participantes e já avisamos que estaremos por lá divulgando este ano também.

Para reunir tantas atividades assim, a *World Diabetes Foundation* criou uma área onde são incluídas as informações.

Émuito importante que todos compartilhem as informações dos eventos nos mais variados canais de comunicação do mundo todo, mesmo que sejam de pequeno porte. O importante é espalhar. Informes em www. worlddiabetesfoundation.org/

Colônia Azul Diabetes Rio



ma atividade muito especial vai acontecer no Rio de Janeiro. É a Colônia Azul Diabetes Rio, sob o comando do endocrinologista Dr. Rodrigo Siqueira nos dias 03, 04 e 05 de novembro, no município de Cachoeiras de Macacu.

O objetivo é passar informação de forma adequada e lúdica, como explicam os organizadores. São vários profissionais envolvidos de diversas áreas e todos são voluntários.

Os interessados em participar devem ter diabetes tipo 1 e idade entre 9 e 80 anos, não é permitida a participação de pais ou responsáveis, para que haja uma integração maior em todas as atividades. São 30 vagas para o sexo feminino e 30 para o masculino. Mais informes no site www.coloniaazul.com.br.

A expectativa é que a colônia seja realizada duas vezes por ano, em maio e novembro.

Rock in Rio

No dia 15 de setembro começa, no Rio de Janeiro, um dos festivais de música mais esperados do ano, e a partir das diversas experiência dos membros da equipe da Revista, compartilhamos algumas dicas importantes para você aproveitar melhor o evento.

Para quem faz uso de insulina, seja em caneta, seringa ou com a bomba de infusão, recomendamos que tenha o atestado médico com você, para evitar qualquer problema na entrada em função das agulhas, lancetas e demais insumos que precisam levar.

É permitida a entrada com alimentos na Cidade do Rock, em quantidade máxima de cinco itens por pessoa e desde que estejam acondicionados em embalagens de plástico não rígidas (o ideal são aqueles saquinhos tipo 'zip'). Podem ser produtos industrializados, sanduíches feitos em casa ou frutas, contanto que não caracterizem o intuito de comercialização.



Garrafas só são permitidas se forem de plástico e sem tampa. Aquelas garrafinhas usadas nas academias, por exemplo, não podem. Mas segundo a organização, haverá bebedouros espalhados por toda área do evento.

Fique de olho na glicemia e divirta-se!

Para outras informações e detalhes, acesse www.rockin-rio.com/rio/pt- BR/termos-e- condicoes-rockinrio

Nova Gestão em 2018

m janeiro de 2018, a Dra. Hermelinda Pedrosa assumirá a diretoria da Sociedade Brasileira de Diabetes. Sua gestão tem duração de dois anos e, além dela, mais cinco endocrinologistas, de diferentes estados, compõem a diretoria. Todos têm função de vice-presidentes, mas atuando em áreas que se completam: Dr. Gustavo Caldas (Pernambuco), Dra. Janice Sepúlveda Reis (Minas Gerais), Dr. João Eduardo Salles (São Paulo), Dra. Rosane Kupfer (Rio de Janeiro) e Dra. Rosângela Rea (Paraná).

A Dra. Hermelinda trabalha há muito tempo em diversas ações voltadas para a área social, entre eles a prevenção de uma das mais graves complicações crônicas: o Pé Diabético. Durante o Congresso da ANAD (como mencionado na edição anterior), ela

apresentou os principais pontos do trabalho que pretende realizar a partir de janeiro.

Três pontos são considerados chave, pela nova presidente: Educação, Apoio e Transformação. Um trabalho mais próximo ao Governo para consultoria; mais investimento na área de educação em diabetes, com incentivo ao Programa Educando Educadores, por exemplo; campanhas de prevenção com a participação mais ativa da sociedade civil; e uma aproximação junto às associações de pacientes estão entre alguns focos de sua gestão.

Quem quiser saber mais detalhes sobre os projetos de trabalho pode acessar nosso canal no Youtube, com alguns trechos da apresentação feita pela endocrinologista.





Agenda Azul

stamos recebendo informações de atividades voltadas tanto para o público em geral quanto para profissionais de saúde, todos de grande importância para a atualização. A partir desta edição os eventos receberão um ícone para identificar cada público.



Para o público



Para os profissionais de saúde



IX Fórum Nacional sobre Medicamentos no Brasil reunirá representantes dos Governos (Poder Legislativo, Executivo e Judiciário); Setor Privado (Indústrias e Comércio); profissionais de saúde; influenciadores nas Redes Virtuais; mídias impressas; Instituições Nacionais e Internacionais; Centros de Pesquisa; Universidades e Terceiro Setor. O evento acontecerá no Senado Federal, Auditório Senador Antônio Carlos Magalhães, em Brasília. A iniciativa é do Instituto Brasileiro de Ação Responsável e a coordenação da Agência de Integração à Saúde, Meio Ambiente e Desenvolvimento Social do Brasil. Mais informações, acesse o link.



Congresso da Sociedade Brasileira de Diabetes

evento da Sociedade Brasileira de Diabetes é voltado aos profissionais de saúde, mas todos os pacientes são beneficiados já que há um amplo debate sobre os novos avanços na área de tratamento do diabetes.

O Diabetes 2017 - XXI Congresso da SBD - acontece de dois em dois anos e é escolhido em votação nas assembléias da entidade. Em 2017, como já foi noticiado anteriormente, será em São Paulo, de 16 a 18 de novembro, no Transamérica Expo Center. O presidente do evento é o Dr. João Eduardo Salles e o presidente da SBD é o Dr. Luiz Turatti.

A equipe da Revista EmDiabetes em parceria com a Servier estarão no evento transmitindo as novidades.

Informações sobre inscrições estão em www.diabetes2017.com.br



São Paulo - 28 e 29 de outubro

1º Encontro Nacional de Blogueiros de Diabetes promovido pelo Blogueiros da Saúde acontecerá nos dias 28 e 29 de outubro, em São Paulo. No primeiro dia, pacientes, familiares e demais interessados podem se inscrever para aprender mais sobre diabetes e encontrar vários blogueiros conhecidos da comunidade do diabetes na internet. Já no domingo, dia 29, o evento será exclusivo para os blogueiros com palestras sobre comunicação, marketing e advocacy. O evento conta com o apoio da Sanofi e Boehringer-Ingelheim e as inscrições estarão disponíveis no site: www.blogueirosdasaude.org.br



Cachoeiras de Macacu (RJ) - 03 a 05 de novembro

A Colônia Azul Diabetes Rio será realizada nos dias 03, 04 e 05 de novembro no município de Cachoeiras de Macacu, Rio de Janeiro. As atividades serão coordenadas por médicos endocrinologistas, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas, educadores físicos, farmacêutico, educadores em diabetes e acadêmicos de medicina treinados.

As inscrições podem ser feitas no site www.coloniaazul.com.br, por pessoas com diabetes tipo 1 entre 09 e 80 anos de idade. Para que a participação seja confirmada é importante destacar que, além do preenchimento da ficha de inscrição, devem ser anexados o respectivo recibo de pagamento, a receita com prescrição médica atualizada e autorização para viajar, com firma reconhecida em cartório, caso o inscrito seja menor de idade.

