

#### Índice

Editorial	1
Vocês Fizeram Parte do Nosso Ano	. 2
Congresso Mundial de Diabetes - IDF 2017	. 3
Dia Mundial do Diabetes - De Todos Nós para Todos Vocês	. 7
Fórum da Rede Alianza Latina Compartilhando Experiências	12
Positividade EmDiabetes – Sobre Amigos, Otimismo e Diabetes	13
Com a palavraDr. Leão ZaguryHistória do Diabetes Parte III	14
As Atividades Físicas nas Diferentes Terapias do Diabetes	16
Receita – Enfim é Natal!	17
Pílulas em Diabetes	19
	Vocês Fizeram Parte do Nosso Ano

#### Expediente

#### Equipe de Redação:

Cristina Dissat

Daniel Ramalho

Geraldo Fisher

Juliana Lessa

Dr. Leão Zagury

Pablo Silva Sheila Vasconcellos

Diretor de Arte e Fotografia: Celso Pupo

#### Jornalistas Responsáveis:

Cristina Dissat – MTRJ 17518 Daniel Ramalho – JP25263RJ Sheila Vasconcellos - DRT 6423/99

#### Contato:

E-mail: contato@emdiabetes.com.br

Facebook: Revista em Diabetes @revistaemdiabetes

Instagram: @emdiabetes Twitter: @rev\_diabetes

#### **Editorial**

embram quando a gente se sentava com a família e amigos para olhar os álbuns de fotos? Eram momentos que a gente ria, lembrava e, confesse, até se envergonhava às vezes.

Hoje em dia - aliás fica a dica que ter fotos em papel ainda é um hábito delicioso, e olha que somos digitais hein - ligamos o computador e vamos percorrendo os aplicativos (como o Google Fotos) e fazendo uma retrospectiva do que aconteceu.

Quando fizemos isso, para finalizar a última edição do ano, é que nos demos conta da quantidade de coisas que foram feitas em apenas oito meses. Perdemos até o fôlego.

Desde o lançamento da revista, que foi decidido em apenas um mês, passando por coberturas de dois grandes congressos (da Sociedade Brasileira de Diabetes e da *International Diabetes Federation*), participação em diversos lançamentos e reuniões e as atividades do Dia Mundial do Diabetes. Lembrando que no meio de tudo isso, sempre no dia 14 de cada mês, uma nova edição da Revista entrou no ar.

Investimos tempo, energia e trabalho nesse projeto porque acreditamos muito nele. Os resultados começaram a aparecer, como a parceria na cobertura do Congresso da Sociedade Brasileira de Diabetes com a Servier do Brasil. A redação montada dentro do estande em São Paulo foi um sucesso e o alcance das informações

superou qualquer meta estipulada.

Novos contatos estão sendo feitos para viabilizar os projetos para 2018. Estamos traçando diversas linhas de trabalho e começamos a despertar o interesse de futuros patrocinadores.

Entre os pontos que dão aval para nossa iniciativa está a apresentação da nossa revista no Congresso Mundial da IDF em Abu Dhabi. Juliana Lessa, uma das integrantes da equipe da Revista, esteve presente para compartilhar a informação, além de cobrir o evento.

Tivemos um interesse muito grande na iniciativa, o que aumenta nossa responsabilidade, mas dá mais credibilidade ao que nós propusemos a fazer.

Chegamos ao fim do ano fazendo não só um balanço, mas um planejamento estratégico digital para 2018. Estar conosco é falar diretamente com o paciente, com uma linguagem simples e que esclarece a rotina de quem vive com diabetes.

Os diversos olhares e pontos de vista da equipe, formada por pacientes, jornalistas e médico, fornecem uma visão diferenciada de tudo o que envolve o tratamento.

Por isso, fiquem conosco em 2018. Esse projeto é por vocês, por nós e pelo diabetes.

Equipe Revista EmDiabetes contato@emdiabetes.com.br



#### **Depoimentos**

### Vocês Fizeram Parte do Nosso Ano

Vocês, que nos acompanham nas redes sociais desde maio, fazem parte da história deste projeto, pois sabem que somos envolvidos com o diabetes e, por isso, damos valor à sua voz.

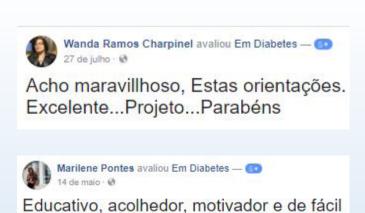
É hora de agradecer a cada um que leu, curtiu, comentou, compartilhou, twittou, recomendou, divulgou, criticou, cobrou também, tendo ou não o diabetes, porque a Revista EmDiabetes é de todos nós que fazemos parte deste Universo Azul!

Gostaríamos de agradecer a um por um e a forma de fazer isso é mencionando algumas das várias mensagens que recebemos.

#### E que venha 2018!!!!







assimilação. Ideia espetacular!









companhar um Congresso praticamente do outro lado do mundo já é um desafio. Levar um projeto novo para apresentar em outro idioma e todo digital mais ainda. Imagine, então, contar tudo isso em tempo real pelas nossas redes sociais?

Estas foram nossas propostas para o IDF 2017 - Congresso da *International Diabetes Federation*, um dos maiores eventos de diabetes no mundo. Levamos no menor espaço de tempo possível as









novidades e debates que aconteciam nas dezenas de salas e espaços no Centro de Convenções. A cobertura desse evento procurou trazer temas relevantes para o público de uma forma geral e entender como acontecem as discussões urgentes com um público tão heterogêneo.

Nesta reportagem, damos nosso ponto de vista e alguns destaques do evento, complementando todas as publicações que foram feitas nas nossas redes sociais, durante os quatros dias.

Uma das metas de 2017 que conseguimos ultrapassar na força de vontade.

#### **O** Evento

A International Diabetes Federation realizou mais um Congresso Mundial de Diabetes, desta vez, em Abu Dhabi, entre 4 e 8 de dezembro. O mega-evento acontece a cada dois anos em local definido em reuniões durante a atividade.

Cerca de cinco mil pessoas, entre

médicos e profissionais da área de saúde, acompanharam aulas, palestras, reuniões e decisões administrativas importantes. Muitas perguntas e respostas. Uma grande troca de conhecimento.

Além de acompanhar dezenas de palestras, foi possível trocar informações com muitos especialistas brasileiros, presentes ao Congresso. Acompanhamos a apresentação do projeto Educando Educadores sem Fronteiras, com a Dra. Claudia Pieper e a Ed. Física Sonia Castilho; foram feitas duas entrevistas com o novo presidente da IDF-SACA, o endocrinologista brasileiro, Dr. Balduíno Tschiedel, e o futuro presidente, o boliviano, Douglas Villarroel. Todo o material foi sendo compartilhado, em tempo real, nas nossas redes sociais e estão disponíveis no site da Revista - www.emdiabetes.com.br

#### **Nossos Destaques**

Entre tanta coisa discutida e tantos dados apresentados, esta edição chamou a atenção pelo destaque à relação direta entre a situação socioeconômica e o acesso a insumos e aos médicos e o comprometimento das pessoas com diabetes ao tratamento e autocuidado.

Discussões também levantaram pontos relacionados ao estigma, discriminação e à consequente influência do diabetes no estado emocional do paciente.

Especialistas apontaram que o caráter epidêmico que a doença alcançou se deve, em parte, pela falta de políticas públicas de prevenção e de informação. Neste caso, indicam que o envolvimento da sociedade, seja na busca pelo que é seu de direito e no papel de propagar conhecimento sobre sintomas e cuidados básicos. Um trabalho tão importante quanto o do médico.



Dr. Balduino Tschiedel e Dr. Douglas Villarroel

A falta de educação em diabetes ou a culpa por um resultado diferente do esperado no controle são pontos que também precisam de atenção, como apresentado em diversas palestras.

Nos debates, os palestrantes deixaram claro que cada um reage de uma maneira distinta às situações adversas do dia a dia e é fundamental que o médico e/ou profissional de saúde que o acompanham estejam atentos. Da mesma forma, o médico deve buscar sempre manter uma relação de confiança com o paciente, esclarecendo dúvidas e celebrando cada conquista no tratamento.

A depressão e os distúrbios alimentares podem acontecer quando o paciente se sente como um fracassado, carregando o peso de uma irresponsabilidade que não é verdadeira. Por isso, a relevância de um projeto que traz exemplos reais e informações de qualidade, em uma linguagem de fácil compreensão.

Por outro lado, alguns países desenvolvidos consideram o conceito de custo-efetividade importante, ou seja, existe investimento pontual em educação e tratamento de qualidade como forma de prevenção secundária. O fato tem sido comprovado em números de



A ADJ - Associação Diabetes Brasil esteve presente no Congresso.

#### Apresentação do poster sobre a Revista EmDiabetes



No site da Revista -.emdiabetes.com.br

 você pode ver mais informações, flashes dos debates acompanhados pela equipe, além de entrevistas e mais fotos. internações por complicações do diabetes. Já em outros países mulheres são excluídas da vida social ao serem diagnosticadas - onde a cultura do patriarcado impera soberana -, uma mulher com diabetes é vista como inválida e passa a ser somente um fardo. Uma pessoa assim "custaria" caro e que não teria nenhuma "utilidade".

#### **O** Poster

O projeto de idealização da Revista EmDiabetes foi enviado para o Congresso e aprovado para apresentação na sessão de posteres. Uma conquista muito importante que mostra que a IDF abre espaço para esse tipo de iniciativa, principalmente quando envolve diversos pacientes e profissionais na área. Foi visto por muitos participantes do Congresso, que aprovaram a iniciativa, já que usamos o digital para difundir informação para o maior número de pessoas possível, tendo como foco central o paciente.

A apresentação do material teve duração de uma hora – como é o estabelecido pela IDF. Foi possível trocar informações com participantes de outros países, que desejavam entender melhor o projeto. Um deles foi ex-vice presidente da IDF, Gordon Bunyab, que ficou impactado positivamente com a ideia e conversou conosco durante a exposição. Ele enfatizou que é um projeto que precisava se espalhar pelo mundo.

#### **Mundo Discute o Diabetes**

Foram cinco dias, onde pessoas de todos os lados do Globo estiveram reunidas, discutindo o que vem sendo feito para que não falte educação, acesso a médicos, a alimentação de qualidade, a tratamentos adequados e insumos.

O Congresso acabou, mas a maioria das pessoas que participaram do IDF 2017, voltaram para casa com bastante dever de casa.

É hora de trabalhar em cima das lições aprendidas com a experiência de outros profissionais e instituições, porque a necessidade de mudança é imediata!



# Dia Mundial do Diabetes -De Todos Nós para Todos Vocês

oi o Dia Mundial do Diabetes que uniu o grupo que é responsável pela Revista EmDiabetes. Por isso, essa data é tão especial para todos. Foi um novembro intenso, com fotos, palestras e encontros ao longo de todo o mês e ainda com a cobertura do Congresso da Sociedade Brasileira de Diabetes no mejo.

Parecia que cada dia tinha 48h, mas ao olhar pra trás dá para avaliar que valeu muito a pena. Valeram as noites com poucas horas de sono, a ansiedade de esperar que tudo acontecesse da melhor forma, de cuidar de cada detalhe com carinho, de encontrar grandes craques e ídolos (Zico foi a capa da edição de novembro) que apoiaram a causa.

Novembro foi enorme e se falarem que só teve 30 dias, podem ter certeza que é mentira.

#### Tour Maracanã

A proposta de estar no Maracanã no Dia Mundial do Diabetes não é nova, aliás foi por causa desse encontro com o futebol é que o atual grupo de Revista EmDiabetes se formou. Nada mais justo que o estádio mais emblemático do mundo do futebol, e tão envolvido conosco, fizesse parte das atividades no dia 14.

Depois de reuniões, com a equipe do Tour Maracanã, foi criado o evento. Cerca de 30 convidados participaram de um bate-papo com a equipe da revista para trocar informações sobre o diabetes, em uma das salas de coletivas do estádio. Depois desse encontro que durou



Atividade no Tour Maracanã

uma hora, o grupo teve acesso ao Tour Maracanã para conhecer os bastidores. Além disso, foi liberada a área atrás do gol para uma foto oficial do grupo fazendo um círculo, símbolo do diabetes. Um agradecimento especial a Sergio Jardim, do Tour Maracanã, que ficou à frente desse projeto conosco.

Os membros da equipe contaram sobre como o diabetes faz parte da vida de cada um e acabaram emocionando quem estava presente. Foi um bate-papo pra relaxar e refletir. Além dos pacientes e parentes, a atividade contou com a presença do Dr. Ricardo Meirelles, diretor do IEDE (Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia do Rio de Janeiro) e da Dra. Rosane Kupfer, chefe do Serviço de Diabetes do IEDE. Ana Antunes, representando a Servier do Brasil (nossa parceira na cobertura do Congresso da Sociedade Brasileira de Diabetes) também esteve presente.

Foi uma manhã pra lá de especial. Alguns momentos vocês poderão acompanhar ao longo das semanas, porque são informações e relatos que precisam ser compartilhados. O material estará no **site da Revista**, que passa a ter conteúdos complementares às publicações da Revista.

#### Audiência Pública e a Luta no Rio de Janeiro

Com a crise da saúde no Rio de Janeiro, o fornecimento de insulinas, fitas para medição da glicemia e insumos indispensáveis para o controle do diabetes foi gravemente prejudicado.

Apesar da articulação das associações e de várias mobilizações feitas por grupos de pacientes e familiares ao longo do ano, os problemas ainda persistem até hoje. Neste cenário, o Dia Mundial do Diabetes foi lembrado numa audiência pública no auditório da Alerj, proposta pela Frente Parlamentar de Combate e Prevenção à Tuberculose, Aids e Diabetes, com o tema: A mulher, o diabetes e o acesso a direitos e cuidados, com referência ao tema da IDF para

este ano: A Mulher e o Diabetes.

Durante a audiência, a Dra. Melanie Rodacki, representante da SBD, explicou sobre o diabetes, sintomas e tipos; já a Dra Lenita Zajdenverg, endocrinologista da UFRJ, falou sobre o diabetes gestacional; a advogada Naide Marinho, da CAARJ, e a vice-presidente da ADILA e também jornalista da Revista Em Diabetes, Sheila Vasconcellos, abordaram os aspectos sobre os direitos e o acesso aos medicamentos e insumos no Estado.

Participaram ainda: os deputados Gilberto Palmares, o Dr. Julianelle, o exdeputado Nilton Salomão e representantes das associações de pacientes: Melody Gomes (UFRJ), Ana Maria Batista (ADIFAT) e Flávia Soares (HGB).

As associações foram homenageadas pela Alerj com moções pelo importante trabalho que executam pela causa. Ao final da audiência, houve uma manifestação nas escadarias do Palácio Tiradentes em defesa das pessoas com diabetes e por uma solução diante da falta de insumos no Rio.

#### **Mais Apoio no Esporte**

Na edição especial de novembro, tivemos Zico na capa, apoiando o Dia Mundial do Diabetes e os jogadores de vôlei do Botafogo, Alex Damião e Marcelinho. Mas dois dias depois que a revista circulou, recebemos mais um super apoio do Basquete do Flamengo. O time, que é conhecido como "Orgulho da Nação", recebeu a equipe na quadra na sede do clube, na Gávea, e todos fotografaram com o círculo azul.

No dia 14 de novembro, o Flamengo e o Time Flamengo publicaram as fotos nas redes oficiais do clube, Instagram e Twitter, que somam mais de 4 milhões



Sheila Vasconcellos em apresentação na Alerj



de pessoas.

Quem também guardou esse presente no dia 14 foi Zico que publicou no canal oficial no Facebook e também na conta no instagram.

Time de basquete do Flamengo, Marcelinho, Olivinha e o Técnico Neto

A equipe viu as postagens logo depois que o tour no Maracanã estava acabando e foi difícil conter a alegria. Os jogadores de basquete do Flamengo ainda se solidarizaram com a causa e publicaram fotos nos canais pessoais de cada um nas redes sociais.

#### Na Outra Ponta do País

Fizemos a cobertura de uma das maiores manifestações de rua do mundo pelo Dia Mundial do Diabetes. Onde? Em Aracaju, Sergipe, durante a VII Caminhada pelo Diabetes.

Transmitimos tudo, em tempo real, direto da orla de Aracaju, pela fanpage da Revista e no Twitter também. Foram mais de 5 mil pessoas participando da atividade. Trio elétrico, trenzinho, imprensa divulgando, um pouco de exercício antes, distribuição de camisetas, apitos e tudo mais para transformar aquele momento em uma tarde especial.

Se aqui, na revista, nosso espaço é limitado para contar todos os detalhes, no site www.emdiabetes.com.br e na nossa fanpage não poupamos texto e imagens. Aqui, um pouco do que aconteceu. Parabéns ao Dr. Raimundo Sotero e sua esposa Verônica que organizaram e vem coordenando esse projeto há oito anos. Dava para ver como estavam exaustos ao final



Dr. Raimundo Sotero

Caminhada na orla de Aracaju-SE



da caminhada, mas como explicamos no início da reportagem parece que nossos dias têm mais horas do que as 24h que dizem que tem e nossa energia não acaba.

#### **III Fórum Regional ADIFAT**

E o novembro azul também foi de constante movimentação do time de nossos blogueiros e jornalistas da EmDiabetes. No dia 10, Pablo Silva, Juliana Lessa e Daniel Ramalho não só marcaram presença com as suas mensagens, mas colaboraram na organização do III Fórum Regional de Diabetes em Tanguá-RJ, realizado pela ADIFAT (Associação de Diabéticos e Familiares de Tanguá).

Ana Maria de Souza, presidente da ADIFAT, recebe palestrantes do III Fórum de Tanguá.



O evento contou com muita informação e palestras, como a convidada, Dra. Mônica Lenzi, o Dr. Wesley Magno, o blogueiro Dr. Wilian Belisário, além de testes de glicemia gratuitos para os participantes.

#### **Em Nova Friburgo**

Percorrendo o Estado do Rio de Janeiro, no dia 13, foi a vez de Nova Friburgo contar com um grande evento. Organizado pelo programa "De Olho na Diabetes", a ação realizada na Câmara Municipal de Nova Friburgo, contou com palestras de profissionais da área de saúde, educação em diabetes e da equipe da revista.

Foi um dia atribulado em que nossa equipe passou para o outro lado do microfone e se dividiu entre entrevistas e programas de rádios e TVs locais, antes de participar do evento na Casa Legislativa da cidade.

Sem dúvida, mais uma oportunidade de levar informação a todos, com responsabilidade e compromisso, que nós, da EmDiabetes, conseguimos proporcionar, não só através das mídias digitais, mas por onde os nossos colaboradores passarem.







#### **Ação West Shopping**

Pra fechar o mês de grandes ações, no dia 24, foi a vez de participar de uma ação no West Shopping, Campo Grande, Zona Oeste do Rio de Janeiro. Pablo Silva e Daniel Ramalho deram palestras no auditório da Universidade Estácio de Sá, localizado dentro do shopping, sobre atenção do homem com a saúde, o novembro azul e o Dia Mundial do Diabetes.

Iniciativas como essa, voltadas para o corpo funcional do shopping, são primordiais para levar conscientização e despertar o interesse para prevenção e cuidados com a saúde. O resultado foi uma tarde de muita informação, trocas de experiências e um público bastante interessado nos temas abordados pelos palestrantes.



## Fórum da Rede Alianza Latina Compartilhando Experiências

Projeto dá novos caminhos e faz reflexões sobre o empoderamento do paciente da América Latina

Por Sheila Vasconcellos







Os dois melhores projetos receberam, cada um, 10 mil dólares para transformar o projeto em realidade. Asociación Guatemalteca Héroes de Esperanza e Fundación Movicancer – Nicarágua.

ssociações que cuidam de pacientes de várias patologias, em 18 países da América Latina, estiveram presentes no 12º Fórum da Alianza Latina que aconteceu nos dias 26 e 27 de outubro de 2017, no Rio de Janeiro.

O evento é anual e busca compartilhar informações e experiências referentes ao dia a dia nas organizações sociais do 3º Setor de Saúde. A proposta é apoiar as associações de pacientes capacitando-o com estratégias para obtenção de recursos, ferramentas para ampliar sua a expressão de sua voz, através das redes sociais. São apresentados exemplos de lutas bem sucedidas por uma causa (definida por Advocacy), e mostram como é importante produzir dados que apoiem as pesquisas clínicas e, com isso, proporcionar a evolução do tratamento, na América Latina.

Sheila Vasconcellos, membro da equipe da Revista, além de acompanhar os debates teve a oportunidade de contar sobre sua história de vida com o diabetes. Entre os pontos apresentados, a luta por medicamentos e insumos,a representando a Associação dos Diabéticos da Lagoa, onde atua como vice-presidente.

Falou sobre o trabalho como jornalista na área e sobre a homenagem que recebeu em 2015, pelo Bakken Invitation Award da Medtronic Philantropy. A premiação aconteceu pelo fato de usar a tecnologia médica, e sua dedicação a projetos sociais, que impactam positivamente a comunidade ao seu redor.

Fazendo parte da programação do Fórum foram divulgados os dois ganhadores da 4ª Edição do Prêmio Alianza Latina – patrocinado pela Janssen – que destaca as melhores iniciativas para melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Foram inscritos 38 projetos sobre diversas patologias (leucemia, hemofilia, câncer, entre outros) de 13 países.

Para saber mais sobre a Rede Alianza acesse: <a href="http://redalianzalatina.org/">http://redalianzalatina.org/</a>
pt-br/.

Confiram os vídeos deste evento no site da **Revista EmDiabetes**.



#### **Positividade EmDiabetes**

Por Daniel Ramalho



inegável que quando não nos sentimos bem e sofremos, o apoio e o carinho de familiares e amigos nos ajudam na recuperação. Quando se convive com uma doença crônica, muitas vezes esse sofrimento pode ficar um pouco escondido entre as rotinas e afazeres diários, principalmente se essa questão de saúde é tão silenciosa como o diabetes. Isso pode acabar levando a pessoa a se distanciar, ainda que ligeiramente, de sua rede de relacionamento.

A falta de otimismo e o isolamento social, tão comum quando se está diante de questões complicadas da vida, como as enfermidades, pode acarretar em maior dificuldade na solução ou convívio com tais problemas.

#### Saúde e Relacionamento

Martin Seligman, psicólogo americano e um dos fundadores da Psicologia Positiva, concluiu após um estudo sobre a influência do otimismo e do pessimismo na saúde das pessoas que "quanto mais amigos e mais amor existirem na sua vida, menor será a probabilidade de adoecimento". Esse dado é muito importante quando levamos em consideração a convivência com uma questão crônica de saúde, tendo em vista que ela faz parte de seu dia-a-dia.

Podemos até tender a dar uma certa distância do mundo, quando ainda estamos sob o impacto do diagnóstico, mas a reação precisa vir em seguida. Cada um a seu tempo, mas sem se entregar, pois o apoio e convívio com amigos e familiares podem ser de grande



valor e determinante para a nossa recuperação e manutenção do estado de ânimo.

#### Irmãos de Sangue

Passar a relacionar-se com pessoas que vivem situações semelhantes também pode ajudar muito, como afirma o Doutor em Fisiologia Humana, Mark Barone em uma de suas publicações: "Há pesquisas que relatam significativa melhora no controle de diabetes de pessoas que participaram de acampamentos [somente com pessoas que têm a disfunção] e, inclusive, menor ocorrência de complicações futuras". Barone defende, ainda, que fazer parte e frequentar associações também oferece muitos benefícios ao tratamento.

#### Criando um Mundo Melhor ao seu Redor

São muitos os dados que comprovam que uma visão mais otimista da vida alimenta a esperança, o amor e a inteligência social, além de inspirar novos planos e fazer com que a vida siga adiante plenamente.

Ser otimista pode ajudar a combater e prevenir a depressão, tão comum a quem tem uma enfermidade crônica, e não significa viver em um mundo cor-de-rosa. Ser otimista favorece o bom humor, o que atrai mais pessoas à nossa rede de relacionamento, e ajuda a ter uma visão mais positiva da adversidade, trazendo leveza e sustentação diante dos desafios mais difíceis.

Em suma, nos isolarmos, além de não resolver o problema, ainda o agrava. Em contrapartida, o otimismo ajuda a ver o lado bom da vida e, consequentemente, nos move adiante com mais motivação, determinação e força.

Então, vamos ser mais otimistas?

\*Daniel Ramalho é Coach, Pós Graduado em Psicologia Positiva e Coaching e autor do programa de coaching Diabeticoach.



#### Com a Palavra... Dr. Leão Zagury

# Frederick G. Banting – A Insulina Chegou

Por Dr. Leão Zagury



história da insulina se confunde com a de Frederick Grant Banting, médico canadense nascido em 14 de novembro de 1891, em Alliston. Em 1916, Banting ingressou no Corpo Médico do Exército e serviu durante a Primeira Guerra Mundial na França.

Dois anos depois, ferido na Batalha de "Cambrai", recebeu a Cruz Militar por heroísmo. Retornando ao Canadá especializou-se em ortopedia e, em 1922, e recebeu uma medalha de ouro pelo desempenho acadêmico. Em algum momento leu os trabalhos de Naunyn, Minkowski, Opie e Schafer que levantavam a hipótese do diabetes ser causado pela falta de um hormônio secretado pelas ilhotas de Langerhans do pâncrea, a que deram o nome de insulina justamente por ser secretado por "ilhas" ou "insulas".

Já nessa época se supunha que a insulina estava envolvida no controle do metabolismo do açúcar. E se sabia que, na ausência da insulina, o açúcar se

acumulava no sangue e passava a ser eliminado pela urina. Os médicos já haviam tentado alimentar seus pacientes com extratos de pâncreas, ou mesmo com pâncreas recém retirado de animais, sem qualquer resultado.

Hoje sabemos que a insulina contida nesses pâncreas era destruída por enzimas proteolíticas do tubo digestivo. Imediatamente Banting entendeu que o problema seria extrair insulina do pâncreas antes de ter sido destruída. Ouando leu um artigo do professor de clínica médica da Universidade de Minnesota, Moses Baron, publicado em 1920 - com o título de "A relação entre as Ilhotas de Langherans e o Diabetes" entendeu que o pâncreas era uma glândula que tinha dois tipos de secreções uma exócrina (para dentro do tubo digestivo) e outra endócrina (para a circulação sanguínea).

Imaginou que ligando (fechando) o ducto pancreático, que secreta enzimas para dentro do tubo digestivo, poderia manter intacta a outra secreção

### A saúde do rapaz foi melhorando ao mesmo tempo que a glicemia baixava.

e, com isso, extrair insulina das células das ilhotas de Langherans.

Entusiasmado com a ideia procurou o Prof. J.J.R. Macleod, professor de fisiologia. Depois de muito insistir foi aceito no laboratório de Fisiologia da Universidade de Toronto, com o objetivo de investigar essa possibilidade. Uma vez admitido solicitou um assistente. O estudante de medicina norte americano Charles Best ganhou a vaga, disputada no cara ou coroa, e foi nomeado assistente.

# Banting e Best iniciaram a pesquisa que levaria à descoberta de insulina.

Ao longo da pesquisa surgiram grandes dificuldades. Em determinado momento, precisaram refinar o extrato de pâncreas. Nesse momento entrou em cena o bioquímico James Collip, que foi integrado à equipe pelo chefe do laboratório professor MacLeod.

Em janeiro de 1922, enquanto Collip estava trabalhando na purificação de

insulina, Banting e Best administraram prematuramente os extratos pancreáticos em Leonard Thompson, o primeiro ser humano a receber injeções de insulina, que desenvolveu grave reação alérgica.

Este extrato de pâncreas canino continha impurezas que causaram essa reação.

Collip continuou trabalhando no refino do extrato e uma segunda aplicação 12 dias depois foi feita no jovem paciente desta vez com sucesso absoluto. A saúde do rapaz foi gradualmente melhorando ao mesmo tempo que a glicemia baixava.

Leonard viveu mais 13 anos e faleceu de pneumonia aos 27 anos de idade. Antes da insulina ser disponibilizada para a população o diagnóstico de diabetes do tipo 1 invariavelmente era uma sentença de morte em meses e frequentemente em semanas ou mesmo dias.

Obrigado Dr. Banting.

"The Discovery of Insulin" Michael Bliss -Edited pela London Review Books.



### As Atividades Físicas nas Diferentes Terapias do Diabetes

Por Daniel Ramalho



uando se recebe o diagnóstico de diabetes, seja de qual tipo for, a pessoa que busca informações sobre o tratamento logo se depara com palavras e expressões como: mudança de hábitos, insulina, remédio, dieta e atividades físicas.

Empreender tais mudanças não é uma tarefa fácil, mas novas opções e tecnologias no tratamento podem facilitar a convivência com a disfunção, porém trazem consigo a necessidade de adaptação e de obtenção de novos conhecimentos por parte do paciente.

Questões como diferenças entre

tipos 1 e 2 do diabetes ao praticarem esportes, ajustes às terapias com caneta ou bomba de infusão de insulina na hora das atividades físicas e até a modalidade esportiva, que pode ou não pode praticar, costumam estar entre as maiores dúvidas das pessoas com diagnóstico recente.

Por essas razões, entrevistamos o endocrinologista Dr. Rodrigo Siqueira, que é especialista no uso de novas tecnologias para o tratamento do diabetes. Ele para esclarecer nossos leitores sobre as terapias disponíveis hoje e a prática da atividade física.



#### Receita

### **Enfim é Natal!**

Como controlar o diabetes nas festas de fim de ano?

Por Sheila Vasconcellos



onfira as dicas das nutricionistas Paula Barros e Virgínia Nascimento para enfrentar esta época repleta de tentações e uma receita especial de Brownie Low Carb para você preparar para a noite de Natal.

#### **Brownie low-carb**

ma boa sugestão de sobremesa é o Brownie Low Carb. Ele é pobre em carboidratos, rico em gorduras boas e polifenóis \*, por conta do cacau, e como tem o sabor intenso, uma porção menor satisfaz.

#### **Ingredientes:**

- 100 g chocolate no mínimo 75% cacau SEM AÇÚCAR picado
- 3 colheres de sopa cheias de manteiga sem sal
- 2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 4 a 5 colheres de sopa de adoçante em pó de uso culinário (exemplo: xilitol) – vai depender do gosto pessoal
- 1 colher de café de extrato de baunilha
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio
- Pitadinha de sal



 Opcionais para variar o sabor: café solúvel, canela, nuts, gotas de chocolate, pimenta rosa, cacau nibs, cranberry, uvas passas...

#### Modo de preparo:

- Pré aqueça o forno a 180° C.
- Derreta o chocolate com a manteiga no microondas, misture até ficar homogêneo e adicione o extrato de baunilha. Reserve.
- Bata os ovos com o adoçante, usando um fouet até ficar esbranquiçado. Adicione o creme de chocolate e misture até ficar homogêneo. Acrescente a farinha de amêndoas, o cacau, o bicarbonato e misture tudo muito bem.
- Despeje a massa em uma forma coberta por papel manteiga e untada. Acrescente por cima os opcionais que você desejar.
- Asse por 15 minutos e desenforme morninho.

\* Polifenóis - antioxidantes presentes no cacau que fornecem benefícios à saúde cardiovascular. (Fonte: Sociedade Brasileira de Diabetes )

#### **Dicas das Nutricionistas**



Paula Barros - Nutricionista Clínica

Especialista em Nutrição Ortomolecular

Facebook: facebook.com/NutriPaulaBarros

Instagram: @perguntapranutri

- Programe seu dia: Faça um desjejum e um almoço com uma boa quantidade de proteínas, bastante saladas ricas em fibras e doses controladas de carboidratos.
- Capriche na hidratação: Beba bastante água e chás sem açúcar ao longo do dia.
- Prepare-se: Faça um pequeno lanche antes da ceia. Isso parece besteira, mas faz muita diferença.
- Faça escolhas: Dê preferência às opções legais de snacks para "beliscar" antes da ceia: nuts (que podem ser torradas com temperos, ficam deliciosas), queijo, tomate cereja com ovos de codorna e orégano. Escolha exatamente o que você vai colocar no prato e complete o prato com uma boa salada verde.





Virgínia Nascimento - Nutricionista Clínica

Especialista em Fisiologia Digestiva e Mestre em Educação e Saúde

#### clion@oi.com.br

Nas festas de fim de ano, as comemorações são sempre acompanhadas de muita comida, o que é um prato cheio para "desbalancear" qualquer dieta, principalmente para as pessoas que tem diabetes, cujo controle dos carboidratos deve ser constante. Reflita antes de iniciar a comilança na primeira oportunidade, porque outras virão.

- Salgados: Escolha dois a três alimentos apresentados "como salgados", em quantidade compatível aos alimentos da refeição habitual mais próxima do horário da confraternização.
- Doces: Com relação aos alimentos apresentados "como doces", se a oferta for muito "tentadora", e você não resistir à vontade, escolha o que mais gosta e coma em mínima quantidade, pois o "açúcar simples", de qualquer receita, ainda que diet ou light, é o que mais rapidamente elevará a glicose no sangue, algo indesejável.
- **Bebidas:** A bebida a ser escolhida, alcoólica ou refrigerante, merece os cuidados de sempre, para não se ter como primeira consequência a distensão estomacal. É também chamada de estufamento, com sintomas associados ao aumento de gases intestinais e que, geralmente, trazem desconforto e constrangimento, levando também a um aumento do consumo de comida.

Vale lembrar que a bebida alcoólica, comumente apreciada em grande quantidade nestas ocasiões tem ação desidratante, afetando rapidamente a glicemia.

#### Pílulas em Diabetes

Por Cris Dissat



#### **No Jornal Nacional**

m dois dias seguidos o Jornal Nacional, da Rede Globo, veiculou reportagens com abordagens sobre o diabetes. Uma se referia a liberação do Conselho Federal de Medicina para a cirurgia para redução de estômago para o tratamento do diabetes tipo 2; e a outra sobre uma prêmio recebido por um grupo de pesquisa da UNESP, sobre avanços no tratamento do diabetes.

As duas matérias merecem um aprofundamento maior para explicar sobre o que significa na vida de quem tem diabetes, perspectivas para pacientes e quando serão utilizadas efetivamente.

Mas duas reportagens em dois dias seguidos? O tema diabetes ganhou espaço em consequência da realização do Congresso Mundial de Diabetes, em Abu Dhabi. Grande eventos como esse repercutem de várias formas em diversos paíse e, com isso, falar sobre assunto passa a ter mais atenção da grande imprensa. É importante que seja sempre falado, mas precisa ter uma continuidade maior nesse tipo de informação. Essa é nossa proposta, por isso será feita uma reportagem detalhada na próxima edição da nossa revista e também no site.

Fica aqui o registro que estamos acompanhando de perto a questão e enfatizamos que são projetos e pesquisas em fase de avaliação e não de uso imediato por todos os pacientes. São boas perspectivas e que devem ser analisadas com cuidado e é fundamental que os pacientes tenham consciência disso.

#### **Atlas Mundial do Diabetes**

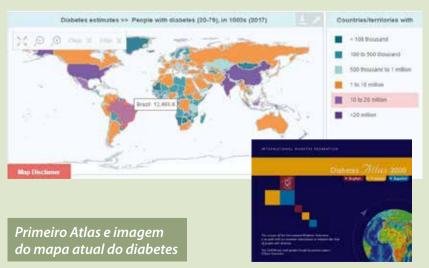
m 2000, pela primeira vez, a International Diabetes Federation lançava um atlas voltado totalmente ao diabetes. O documento foi apresentado, durante o Congresso Mundial no México, envolvido de muita expectativa pela imprensa internacional. Só foi apresentado no dia da coletiva e disputado por todos os profissionais de saúde. O material era impresso e entregue também em CDs, somente aos jornalistas.

Mas por que tanta importância? Porque a imprensa espalhava a notícia e pressiona a tomada de decisão dos governos. Só com dados é possível criar políticas de saúde e estratégias para o tratamento e prevenção do diabetes. O material sempre é feito com muito cuidado e não é à toa que guardamos o CD de lançamento do Atlas até hoje.

Mas a IDF percebeu que era preciso ampliar a divulgação. Ao invés da exclusividade dada a imprensa internacional nas primeiras edições, a opção foi abrir o documento, criando um site especial - <a href="https://www.diabetesatlas.org">www.diabetesatlas.org</a>. Para acessar todas as edições <a href="https://www.idf.org/e-library/epidemiology-research/diabetes-atlas.html">www.idf.org/e-library/epidemiology-research/diabetes-atlas.html</a>

É nítida a evolução do material e facilidade do acesso. Outro ponto que foi alterado é a divulgação anual do documento, que antes acontecia somente por ocasião dos congressos mundiais. A escolha atual é novembro, marcando o mês das atividades do Dia Mundial do Diabetes.

Quem precisa de números, estatísticas, gráficos e um mapa interativo tem tudo à disposição, tanto online quanto é possível fazer o download do documento na íntegra. Material fundamental para qualquer apresentação, mostrando a situação mundial. No Brasil, os números oficiais são de mais de 12 milhões de pessoas com diabetes.



# Projeto SIM – Tecnologia e Doenças Crônicas

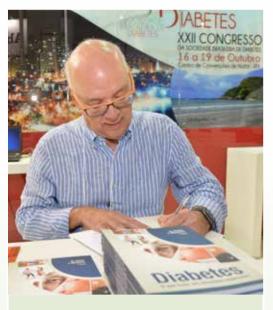
A Qualcomm Incorporated, por meio de sua iniciativa Qualcomm® Wireless Reach™, a Prefeitura do Rio de Janeiro, a MTM Tecnologia e o Instituto TIM, apresentaram um estudo clínico, chamado Saúde Inteligente Móvel (SIM).

Trata-se de uma plataforma móvel de saúde para acompanhar pacientes com diabetes tipo 2, que se propõe a melhorar a gestão e qualidade de vida de pessoas com doenças crônicas.

O estudo envolve 400 pacientes da clínica Zilda Arns, na comunidade do Complexo do Alemão, dos quais 200 vão participar de um grupo de controle e a outra metade de um grupo de intervenção de tecnologia móvel. Esse segundo grupo receberá um kit de tratamento de saúde que inclui uma mochila com um smartphone ou tablet com conectividade de dados e um aplicativo móvel instalado, uma balança, um pedômetro e um monitor de frequência cardíaca.

Estivemos no lançamento que aconteceu em novembro, onde o projeto foi apresentado. No vídeo, as explicações sobre o que é e uma entrevista com a Dra. Luciana Bahia, uma das endocrinologistas responsáveis pelo desenvolvimento do estudo.





### Lançamentos Livro e Diretrizes

m para profissionais de saúde e um para o público, mas nada impede que os dois públicos possam ler documentos e assimilem muita informação. Quanto mais alimentamos nosso cérebro, temos mais liberdade de escolhas e entendimento do que acontece com o organismo.

As duas publicações foram lançadas durante o XX Congresso da SBD, em São Paulo. Para o público leigo o livro do Dr. Walter Minicucci - "O que fazer em situações especiais" - que. A Sociedade apresentou a edição 2017 das Diretrizes de tratamento. Um guia aberto para profissionais de saúde que, segundo a SBD, recebe conteúdo atualizado anualmente e disponível no site da entidade - www.diabetes.org.br.



# **emDiabetes**

COLOQUE SUA MARCA AQUI

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

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

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

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

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

Para prosseguirmos nesta missão, precisamos da sua parceria.

Faça contato com a gente através do email :

contato@emdiabetes.com.br

#### **Agenda Azul**



### 15/12 - Palestra In Company na AMBEV

o dia 15 de dezembro, um dos integrantes da Revista EmDiabetes, Pablo Silva, fará uma palestra sobre cuidados em saúde e o diabetes para colaboradores da fábrica da AMBEV em Campo Grande, no Rio de Janeiro. A ideia é levar informação e motivação para as pessoas em seu ambiente de trabalho.

Pensando nisso, a Revista EmDiabetes vai oferecer a partir de 2018, opções de Palestras In Company para as empresas. Os problemas e complicações relacionados a falta de controle do diabetes são importantes causas de faltas, licenças e incapacidades que levam a perda de dias de trabalho, gerando diminuição da produtividade e aumento dos custos para a empresa, além da perda da qualidade de vida do funcionário.

Vamos levar informação sobre diabetes nos mais variados formatos. Aguardem.

#### 30 de janeiro - Férias

a época de um dos acampamentos para crianças e adolescentes mais tradicionais do país. A atividade já foi acompanhada por membros da equipe da revista e tema de reportagem este ano.

O 38° Acampamento ADJ Unifesp será mais uma vez no NR Acampamentos, em Sapucaí Mirim.

