

O Carnaval já está por aí. Tire a fantasia do armário e curta sem medo O Prêmio Bakken Invitation e a presença brasileira Kenner Assis: a história de um atleta do triathon

Índice

	Editorial	1
den den de	De Volta ao Maracanã	2
	Prêmio Bakken Invitation e o Brasil	4
	Férias, Carnaval e a Glicemia no Alvo!	6
A	A Hora da Virada	8
	Kener Assis: Sangue, Suor e Triathlon	9
	Com a palavraDr. Leão ZaguryA História do Diabetes	10
AFR	Pílulas em Diabetes	12
	Receita – Verão Pede Sorvete	14
	Falando em Mitos – Insulina Vicia?	15
	Agenda Azul	16

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 www.emdiabetes.com.bu

Editorial

o mundo digital, as startups são empresas ou projetos que surgem com propostas para promover mudanças e que geram valor para seus clientes. Em geral são ousadas, às vezes arriscadas, até que depois de empenho e dedicação, tudo dá certo.

O termo startup é associado à inovação. Por isso queremos compartilhar com vocês que, depois de diversas reuniões e avaliação do nosso projeto, vimos que ele vai além da definição "Revista". Sim, ela é o carro-chefe e que engloba toda nossa linha de trabalho, mas depois de nove meses, podemos dizer que nasceu uma startup que reúne oito canais de comunicação para que a informação sobre diabetes chegue de qualquer jeito a qualquer pessoa.

Praticamente tudo é digital, da definição das pautas às publicações, a não ser por um ponto: nossos encontros ou nossas reuniões de pauta.

Já imaginaram nossas reuniões nos mais diversos lugares? Escritório, casa, shopping, consultório. Para nós, isso é inovação. Nos encontros que acontecem mensalmente é uma avalanche de ideias, sugestões e vontades. Administramos bem quando só três falam ao mesmo tempo. Brincadeiras à parte, nosso estilo é assim.

Sabemos que vivenciamos uma estrutura organizacional diferente. Além disso, não existe a figura do "editor". É por isso que vocês sempre encontram esse editorial assinado pela equipe. Todos têm o mesmo poder de decisão e o compromisso com a informação segura. Um projeto em conjunto.

Somado a isso, acabamos reunindo pessoas com diversas especialidades em várias áreas como coach, medicina, educação, voluntariado, fotografia, internet, diagramação, webdesigner, jornalismo e redes sociais. Ah... notaram que nem falamos diabetes? Porque isso já é DNA, nem precisa ser listado. É o que na internet chamamos de "default" ou automático.

No início ouvíamos questionamentos do tipo: mas tem assunto para todo mês? Nossa, como tem. O que acontece é o contrário. Em todas as edições recebemos sugestões dos nossos seguidores ou leitores; vivenciamos situações; e acompanhamos descobertas que dariam muito mais páginas, mas é preciso ponderar porque a informação passada precisa ser assimilada.

Essa é nossa proposta e essa é mais uma edição da Revista EmDiabetes que chega às suas mãos, lembrando que a leitura completa você consegue acompanhando todas as nossas redes sociais, onde diariamente publicamos informes que podem ser úteis a todos.

Boa leitura,

Equipe Revista EmDiabetes contato@emdiabetes.com.br





Por Cris Dissat, Daniel Ramalho, Pablo Silva e Celso Pupo



estádio não tem sido só emblemático para o futebol, mas para diversas outras atividades que vão desde shows até o Dia Mundial do Diabetes, como vocês acompanharam este ano conosco.

Agora é o futebol de novo. Mas como?

Vamos contar.

Todo fim de ano, o Maracanã recebe o Jogo das Estrelas, que é uma partida beneficente, organizado pelo Zico. Depois da parceria com a revista para as ações do Dia Mundial do Diabetes, o Galinho abriu as portas e credenciou a equipe para acompanhar este jogo no fim de dezembro. O importante nisso era vivenciar um longo dia dentro do Maracanã, trabalhar e compartilhar. A cobertura começou às 17h e só terminou depois das 22h.

Todo mundo tem que se preparar para trabalhar em situações assim, desde levar água, passando por carregadores de celular, equipamentos e monitores de glicemia.

Como se preparar nestes casos para que você curta a ocasião sem estresse

com o diabetes?

Em primeiro lugar, não apenas a trabalho, mas em qualquer grande evento, deve-se levar em conta a possibilidade de alguma emergência e estar preparado para uma hipoglicemia. Embora o estádio possua lanchonetes, as filas e a distância podem ser um problema. Então é sempre bom estar com carboidratos de rápida absorção à mão: sachês de glicose em gel ou até mesmo de açúcar, desses que encontramos em restaurantes, são sempre uma boa pedida. Lembrando que existe atendimento médico, espalhado em vários pontos e podem ser acionados a qualquer momento, no caso do Maracanã.

Se você é usuário de bomba de insulina, como os DM's de nossa equipe, preparar uma pequena bolsa com insumos de reserva também pode vir a calhar, afinal, ninguém quer que uma cânula solta ou a dobra de um cateter estrague a festa, não é mesmo?

Quem faz uso de canetas de insulina, deve sempre levar agulhas sobressalentes e, em ambos os casos, sachês com álcool serão necessários para higiene e preparação de aplicações durante o evento.

É importante que quem tem diabetes ande sempre com uma identificação que informe sua condição. Carteirinhas com o que deve ser feito em caso de emergência, pulseiras e cordões de identificação ou apenas sinalizando que você tem diabetes, são ótimas opções para o caso de uma eventualidade médica em que você se encontre desacordado.

Lógico que esperamos que isso não aconteça, mas já diria a filosofia popular: prevenir é melhor que remediar. Informar as pessoas que te acompanham sobre como proceder em eventuais emergências também é uma boa opção.





Tomadas essas medidas, além da hidratação e alimentação, não esqueça o seu glicosímetro e, muito menos, de monitorar a glicemia. Ao sair de sua rotina, tende-se a esquecer coisas corriqueiras, portanto, fique atento. Peça seu amigo para lembrar a você, assim ele fica até mais à vontade.

Dividindo Informação

Um dos locais onde a equipe trabalhou foi a Tribuna de Imprensa e para um dos acessos, passamos por um dos bares do Maracanã. Parada para comprar alguma coisa, e medir a glicemia para ver se estava tudo ok. Na mesma hora, uma das atendentes parou para ficar olhando e não há nada melhor do que aproveitar para explicar.

Ela ouviu tudo atentamente e lamentou que um de seus amigos - também diabético - não cuidasse tão bem como a nossa equipe. Incentivamos que ela ajudasse a ele, e no mesmo instante ela respirou e garantiu: "Vou falar com ele e contar como vocês estavam cuidando do diabetes aqui no jogo".

Foi ou não foi o primeiro golaço dessa partida?

De lá, fomos para nosso local de trabalho que é a Tribuna de Imprensa. A equipe se dividiu, ficando também na Zona Mista, por onde passam jogadores e os convidados - nesse caso específico de uma partida comemorativa.

Grande Encontro

Nossa proposta é que ao compartilhar situações com os leitores podemos mostrar que muita coisa pode ser mais simples do que parece. Como?

Entre as metas para as próximas edições da Revista estava uma entrevista com o ator José Loreto, que tem diabetes. Mas às vezes, conseguir o contato e agendar um horário não são fáceis. Mas Loreto era um dos convidados para a partida entre os artistas, que antecede a principal do Jogo das Estrelas.

Hora de correr para a Zona Mista e ver se ele passaria por lá.

De olho no túnel de acesso ao gramado, de repente quem avistamos? Ele mesmo, José Loreto. Será que conseguiríamos chamar a atenção no meio de tantos jornalistas, câmeras e microfones?

Só tinha um jeito: levantar a mão, mostrando a bomba de insulina (usada tanto pelo Daniel Ramalho quanto por Pablo Silva). Loreto identificou na hora e se aproximou da equipe. Funcionou melhor do que um crachá. Conversas, foto e entrevista alinhada para as próximas edições.

Se não fosse o diabetes... não compartilharíamos informações com pessoas que estavam tão distantes dessas questões e que podem ajudar a outras; não estaríamos no Maracanã, vivenciando uma experiência diferente (afinal tem jornalista com diabetes no esporte); e nem poderíamos contar toda essa história.

Maraca já é nossa casa. Obrigado ao Zico pela liberação e por estar conosco mais uma vez.







Por Sheila Vasconcellos



5ª edição do *Prêmio Bakken Invitation*, promovido pela *Medtronic Philantropy*, acontece no Havaí entre os dias 10 e 15 de janeiro e, pela terceira vez, uma brasileira com diabetes estará entre os 12 selecionados de todo o mundo.

O prêmio tem como objetivo reunir pessoas que superaram seus problemas de saúde com o uso de dispositivos médicos e que, com sua "vida extra", se dedicam a trabalhos voluntários, além de exercerem papéis de liderança em suas comunidades beneficiando outras pessoas.

Os selecionados pela *Medtronic Philantropy* viajam ao Havaí por quatro dias, com direito à acompanhante com todas as despesas pagas e, ainda, indicam uma instituição social para receber uma doação de U\$ 20 mil.

Em 2015, eu, Sheila, fui a primeira

selecionada da América do Sul, entre mais de 200 inscritos em todo o mundo, por usar o Sistema de Infusão Contínua de Insulina (SICI).

Estive no Havaí em janeiro de 2016, na companhia da minha filha Bruna, e indiquei a Casa de Apoio às Crianças com Câncer São Vicente de Paulo (CACCSVP), onde atuo como voluntária, para receber a doação. Com este recurso, coordenei, em 2017, várias oficinas de gastronomia, artesanato e beleza, para que as mães assistidas pela ONG pudessem enfrentar os desafios durante o tratamento de seus filhos.

Em 2018

Um ano depois, a jovem mineira Roberta Alves, que também tem diabetes e usa a bomba de infusão de insulina se inscreveu e foi escolhida. Ela realiza um trabalho voluntário, coordenando as redes sociais na Colônia de Férias Diabetes Weekend, organizada pelo endocrinologista Dr. Levimar Araújo.

Em janeiro de 2017, Roberta visitou os projetos solidários da Fundação Medtronic na Ilha e recebeu a medalha *LiveOn GiveOn* das mãos do co-fundador da Medtronic, Earl Bakken, numa celebração em grande estilo.

Completando cinco anos de existência, o prêmio volta a destacar 12 pacientes inspiradores de 10 países, que vem fazendo a diferença em suas comunidades por todo o mundo através do serviço voluntário.

O Brasil, mais uma vez, conta com o exemplo de superação e solidariedade da jovem paulista Nathália Noschese, voluntária da ADJ Diabetes Brasil e organizadora do Piquenique Azul.

Os demais selecionados de 2017 foram: Karla Altmayer (EUA), Jason Baker (EUA), Mridula Kapil Bhargava (Índia), Claire Cahill (Irlanda), Lindsay Davis (EUA) Ismael Encinas (México), Magdalena Gajda (Polônia), Lewis Hine (Reino Unido), Hui Li (China), Austin Pinkerton

(África do Sul) e Clarissa Solari (Uruguai).

Desta vez, além da celebração no Havaí, o evento contará com workshops de capacitação, para potencializar o impacto social em suas comunidades.

Como se Candidatar

Para se candidatar ao Bakken Invitation é preciso ter mais de 14 anos, usar um dispositivo médico, aprovado pelos órgãos reguladores do seu país para tratar doenças cardíacas, diabetes, problemas de coluna, dor crônica, distúrbios neurológicos, gastrointestinais e neurológicos e dedicar voluntariamente seu tempo e talento para melhorar a qualidade de vida de outras pessoas.

É preciso apresentar um comprovante de vínculo com a organização sem fins lucrativos, instituída legalmente por no mínimo seis meses. Não há restrições sobre o fabricante do equipamento médico para participar do prêmio.

<u>Para mais detalhes visite o site</u> e acompanhe a abertura das inscrições para este ano.

Confira em nosso site mais histórias sobre o Prêmio Bakken Invitation.

O Prêmio
homenageia
quem usa a
tecnologia
em saúde
e se dedica
ao trabalho
voluntário
para ajudar o
próximo.



Momento de confraternização durante a entreaa do Prêmio



Por Juliana Lessa



Período de férias significa também um tempo de sair da rotina. Um intervalo naquele ritmo corrido de trabalho, de metas a cumprir, de acordar cedo.

Mas o diabetes não sai de férias. Viver com diabetes, seja do tipo 1 ou do tipo 2, é como ter um trabalho sem remuneração, sete dias por semana, sem intervalos.

E como fazer então para manter as glicemias sob controle sem deixar a diversão de lado?

Sossego sem Riscos

Mesmo nesse período de descanso, o ideal é não mexer muito nos horários que você costuma tomar as suas doses de insulina todos os dias. É importante conversar com o médico que te acompanha para avaliar se é preciso algum ajuste na quantidade de insulina, em função do que você pretende fazer.

Geralmente, durante as férias as atividades físicas acabam ficando um pouco de lado e as refeições podem ter os horários alterados. Acordamos mais tarde, deixamos o dia correr mais solto e tudo isso pode interferir nos resultados.

Folia sob Controle

Para quem acompanha e curte o



carnaval, o cuidado precisa ser ainda mais intenso. Um dia inteiro atrás de blocos pela cidade requer um planejamento que passa pela alimentação, monitorização de glicemia e atenção nas dosagens de insulina ou nos medicamentos orais. Nada que não se saiba, tudo bem simples, mas fundamental para evitar sustos.

Às vezes, os blocos circulam por pontos onde não tem um restaurante ou padaria no caminho e ter alguns lanchinhos à mão ajuda: barrinhas, castanhas, frutas secas além de açúcar *in natura* para tratamento de possíveis hipoglicemias. Se possível, ter também o Glucagon, para o caso de perda de consciência. São opções práticas que não dão trabalho e funcionam como uma fonte de energia para todo folião.

Outro ponto importante é em relação à hidratação. O carnaval vem acompanhado do calor e beber muita água ajuda a prevenir uma desidratação. No caso de ingestão de álcool, a moderação deve ser a principal companheira, uma vez que bebidas alcóolicas podem baixar a glicemia.

Para manter o ritmo atrás dos blocos ou dos trios elétricos, o ideal é que o calçado seja confortável e em modelo fechado, para proteger os pés contra cortes e machucados.

Avisar aos seus amigos sobre a sua condição e dar algumas orientações básicas de como medir a glicemia são coisas simples e que podem ajudar bastante, assim como usar uma pulseira ou ter com você um cartão de identificação de pessoa com diabetes.

Seja para os dias de férias ou para a curtição entre fantasias e batucadas, as recomendações gerais são as mesmas:

- Tenha sempre seu glicosímetro com você
- Sachês de álcool são práticos para limpar os dedos antes de medir a glicemia, quando não for possível lavar as mãos
- Leve na bolsa opções de lanchinhos rápidos para garantir que não ficará sem se alimentar por longos intervalos
 - Balas e sachês de mel são bons recursos para o caso de uma hipoglicemia
- Em dias de temperatura muito alta, faça o uso de bolsas térmicas para o transporte de insulinas

Positividade EmDiabetes

A Hora da Virada

Por Daniel Ramalho



uando um novo ano começa a positividade está em alta, muitos planos são feitos e boa parte deles são antigos desejos não conquistados. Renovam-se então as esperanças de que desta vez conseguiremos atingir as tão almejadas metas e com nossa relação com o diabetes não é diferente: boas glicemias não caem do céu, mas são perfeitamente alcançáveis se estivermos dispostos a trabalhar por elas.

Para que tudo seja efetivamente novo em nossas vidas, precisamos mudar aquilo que não vem dando certo. Por mais difícil que seja, torna-se ainda mais árduo se nossa postura for a de repetir incessantemente o quão cansativo e doloroso é furar os dedos para medir a glicemia, que odeia tomar insulina ou que ir a festas é um verdadeiro tormento diante das comidas e bebidas oferecidas.

Pensando com Cuidado

Novos resultados exigem novas atitudes, posturas e alimentar crenças negativas sobre sua incapacidade de realizar um bom controle glicêmico, acreditem, pode colocar a perder todo o seu esforço diário e, consequentemente, sua saúde.

Para que 2018 seja o ano da sua virada de jogo, é preciso que você esteja atento aos seus pensamentos. Muitas vezes refletimos sobre como dizer algo a alguma pessoa sem que ela nos interprete mal e possa se aborrecer ou ficar nervosa, não é? E por que não podemos ter esse mesmo cuidado conosco?

Temperança é a palavra de ordem nesse momento e devemos praticá-la, pois a prudência – que para estudiosos da Psicologia Positiva, é uma das forças que se referem a tal virtude – é fundamental para o tratamento de qualquer questão de saúde. É o que nos faz agir racionalmente quando estamos em dúvida sobre

dosagens corretivas de insulina, a não ceder a um remédio indicado por alguém que não seja profissional de saúde e que, nesse caso, nos protege contra nossos próprios pensamentos negativos e crenças limitantes que podem minar nosso ânimo e motivação na busca pela melhoria do tratamento.

Aprendendo com o Passado

Aprender a perdoar-se também é uma questão imprescindível quando queremos mudar nossa postura. Os erros do passado precisam ficar para trás. Em lugar de remoê-los todos os dias e acabarmos chutando o balde hoje, porque ontem já fizemos tudo errado, aproveite-os como poderosos aprendizados e recomece. Desta vez, com o conhecimento trazido pelos equívocos anteriores. Deixe de perder tempo se culpando e siga adiante com mais confiança.

Isso não quer dizer que possamos agir como donos da razão se erramos muito no passado. Baixar a bola é necessário. Humildade e modéstia também nos auxiliam a reconhecer esses erros e imperfeições, o que propicia maior serenidade ao refletirmos sobre o que precisa ser mudado.

Enfim, o controle glicêmico nos remete ao autocontrole, tão necessário para encarar refeições saborosas, docinhos de festas... E ninguém precisa privar-se deles, apenas aprender a consumi-los com responsabilidade, através do conhecimento e da temperança, equilíbrio, para substituir as crenças que antes de 2018 nos limitavam a ação.

Acredite em você e empreenda todas as mudanças necessárias para que 2018 seja o seu ano.

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



Ação em Diabetes

Kener Assis: Sangue, Suor e Triathlon

Por Daniel Ramalho



itos, preconceitos e inseguranças rondam o tema diabetes há muito tempo. Não raro, pessoas que convivem com a disfunção enfrentam essas dificuldades já nos primeiros dias após o diagnóstico, dificultando a aceitação e as rotinas com as quais precisam lidar.

Ação em Diabetes traz hoje a história de um atleta do Rio de Janeiro que, em 1999, enfrentou essas questões e fez delas o gatilho que disparou uma transformação positiva em sua vida, tendo o esporte como protagonista em todo esse processo.

O administrador Kener Assis, 51 anos de idade, diagnosticado com diabetes tipo 1 há quase 19 anos, não se rendeu à falta de informação ou à estranheza de determinados cuidados que, repentinamente, precisou passar a ter com sua saúde diariamente. Com a disciplina que aprendeu através dos esportes, Kener encarou esse novo desafio e adotou o triathlon como uma de suas ferramentas para obter conquistas diárias diante do glicosímetro.

Atualmente, o triatleta, que também já fez palestras sobre sua convivência com o diabetes e com os esportes, possui em seu currículo várias participações em provas nacionais e internacionais importantes como o Ironman, o Meio Ironman, o Trekking Alta Montanha na Argentina, Travessia dos Fortes/Rei e





Rainha do Mar, além de já ter completado seis maratonas, 8 meias-maratonas, Desafios Rio-São Paulo de bicicleta e o Tour Azul, ambos pelo Dia Mundial do Diabetes, entre outras provas.

A EmDiabetes foi apurar essa história com o esportista e DM1, em um dia de muito vento no Rio de Janeiro, mas que não afugentou nem a equipe e tampouco o entrevistado do mês da coluna Ação em Diabetes.

Confiram o resultado nos vídeos disponíveis aqui na página e conheçam as vitórias e dificuldades vividas por esse atleta que convive muito positivamente com sua disfunção.

Com a Palavra... Dr. Leão Zagury

A História do Diabetes: Descoberta a insulina o problema estava resolvido. Estava?

Por Dr. Leão Zagury



partir da descoberta da insulina, os efeitos e a disponibilidade do produto melhoraram a qualidade, a expectativa de vida dos diabéticos e despertaram o interesse dos pesquisadores pelo mecanismo da ação da insulina.

As pessoas com diabetes passaram a viver muito mais e os óbitos por coma diabético quase desapareceram.

A grande verdade é que a descoberta da insulina, e a possibilidade de muitas pessoas usarem o hormônio, mudou para sempre o tratamento do diabetes.

Atualmente é difícil, mesmo para os envolvidos com o diabetes, entender as mudanças que ocorreram com a introdução da insulina no tratamento. A primeira paciente do Dr. Joslin a receber insulina foi a enfermeira Elizabeth Mudge,

em 7 de agosto de 1922, no *New England Deaconess Hospital*, em Boston.

Confinada em casa por nove meses, não se acreditava que tinha qualquer futuro.

Após seis semanas do tratamento com insulina, ela conseguiu andar sete quilômetros e viveu mais vinte e cinco anos. Elliott Joslin foi o primeiro médico a se especializar em diabetes. Depois da descoberta da insulina, Joslin se tornou o porta-voz mundial da "causa do diabetes". Foi o primeiro a defender a educação dos diabéticos e o primeiro a compreender que o controle rigoroso da glicose era absolutamente necessário.

Na era pré-insulínica, a maioria dos pacientes jovens com diabetes falecia imediatamente após o diagnóstico. A mais frequente causa de morte era, sem Atualmente é difícil, mesmo para os envolvidos com o diabetes, entender as mudanças que ocorreram com a introdução da insulina no tratamento

dúvida, o coma diabético.

Um pouco antes da descoberta da insulina conseguiu-se alguma melhora nos resultados devido a introdução, por volta de 1915, da terapia de "semi-inanição", de Frederick Allen. Mesmo assim a morte era questão de tempo não muito longo e a qualidade de vida péssima.

Joslin, antes da descoberta da insulina, dizia que "contava os dias que suas crianças diabéticas viveriam". Em 1940, com o consultório apinhado de gente, uma criança começou a fazer muito barulho e o Dr. Joslin disse a ela: "faça todo o barulho que desejar, adoro crianças barulhentas. Durante vários anos nossas crianças eram muito quietas e depois de uma ou duas visitas, não retornavam."

A introdução do hormônio no mercado fez com que os diabéticos passassem a viver mais e melhor. Porém, com a nova condição de sobrevida, foram identificadas as complicações crônicas do diabetes.

Neste momento, infelizmente, foi percebido que o problema estava parcialmente resolvido.

Penso que esse foi o preço a pagar pelo prolongamento da vida e que esse deve ser o principal objetivo do tratamento atual: melhorar o controle da glicose no sangue, para evitar essas complicações, e seguir na descoberta de medicamentos para que os médicos possam tratá-las. Nesse sentido, nada mais importante do que a educação dos diabéticos.

Concluo lembrando que o Dr. Joslin entendia que a educação era o próprio tratamento.

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

Pílulas em Diabetes

Por Cris Dissat



Telemedicina no Cuidados com Pés

tema sempre precisa ser levantado já que a prevenção pode, realmente, interromper uma das graves complicações crônicas - o pé diabético. Em artigo de janeiro da *Diabetes Care*, de Marjolein M. Iversen (miv@hvl.no) aborda a telemedicina para pacientes com úlceras nos pés.

O trabalho avalia se o acompanhamento de pacientes por telemedicina seria inferior ao atendimento ambulatorial, assim com se havia diferenças na satisfação do paciente nos dois grupos. A pesquisa aconteceu na Noruega, de 2012 a 2016, com 182 pacientes, sendo 94 no acompanhamento via telemedicina e 88 do atendimento ambulatorial.

"Descobrimos que TM não era inferior ao atendimento ambulatorial, em relação ao tempo de cicatrização. O grupo TM apresentou uma proporção significativamente menor de amputações e não houve diferenças significativas em relação à satisfação do paciente nos dois grupos", comentou o autor.

Os resultados sugerem que o uso da telemedicina pode ser uma alternativa relevante e complementar os cuidados habituais, pelo menos para pacientes com úlceras mais superficiais.

O artigo foi destaque na *Diabetes Care* de janeiro e pode ser acessado **neste link.**



IDF e a Escola Online

Ocrescimento global do diabetes significa que existe uma necessidade urgente de melhorar a capacidade dos profissionais de saúde para educar e gerenciar pessoas com diabetes.

A IDF (International Diabetes Federation) tem procurado oferecer projetos, e de fácil acesso, na área de educação. O site é o IDF School of Diabetes (IDF Escola de Diabetes) que oferece diversos cursos online gratuitos, baseados em evidências

No site - www.idfdiabeteschool.org - existem diversos disponíveis, biblioteca online, área de debates etc. Basta entrar e fazer o registro que é simples e gratuito.

Educar, Apoiar e Transformar Nova Diretoria da SBD

o dia 12 de janeiro, em São Paulo, no Hotel Renaissance, a nova diretoria da Sociedade Brasileira de Diabetes assumiu a entidade cuja gestão vai até o fim de 2019. Da mesma forma que acompanhamos esse processo ao longo de 2017, estivemos na cerimônia de posse, onde transmitimos (em tempo real) os vários momentos do evento. Um vídeo pode ser acessado também no nosso canal no youtube ou direto no site da Revista.

A Dra. Hermelinda Pedrosa, nova presidente, apresentou os componentes da gestão e fez agradecimentos especiais aos especialistas internacionais Andrew Boulton e Karel Bakker, seus mentores científicos, que são especialistas em tratar uma das complicações crônicas do diabetes - o pé diabético. O tema sempre recebeu atenção especial da nova presidente, que tem projetos que são modelos utilizados em diversos países.

Ao final do discurso de posse, o Dr. Leão Zagury, membro da nossa equipe e um dos fundadores e ex-presidente da SBD, pediu a palavra para parabenizar e enfatizar o lado social da nova presidente. "Fala do Dr. Leão: "No meu

entendimento e, acredito que no entendimento de todos os fundadores desta Sociedade, a Sra. representa o interesse social, a responsabilidade social do médico." ".

A frase da nova presidente, apresentada no final do discurso, traduz bem as boas perspectivas para o período da gestão 2018-2019: "Não sei se a vida é curta ou longa demais para nós, mas sei que nada do vivemos tem sentido se não tocarmos o coração das pessoas".

Antes da cerimônia de posse, todos os novos membros da diretoria, assim como Conselho Fiscal e Departamentos da SBD, estiveram reunidos, durante todo o dia para analisar e traçar as estratégias de trabalho, que incluem atualização dos profissionais de saúde, produção de materiais informativos e científicos e ações voltadas ao público. Assim que os projetos começarem a ser implementados, estaremos publicando e informando, com detalhes, aqui na Revista EmDiabetes.

Mais informes, fotos e vídeos estão publicados no site no Cobertura de Eventos, dentro do site da Revista.









RECEITA

Verão Pede Sorvete

Por Emília Paes de Carvalho - Nutricionista



érias de verão significa calor. Não importa se você mora perto do mar ou não, todos procuram uma forma de aliviar as altas temperaturas com alimentos refrescantes.

É comum que as crianças percam o apetite nesta época e prefiram sucos ou sorvetes como opções de lanches durante as férias. Por isso, a nutricionista Emilia Paes de Carvalho enviou duas receitas de sorvetes, naturais, sem o uso do açúcar. A contagem de carboidratos continua sendo necessária, porque tanto as amêndoas como o abacate têm carga glicêmica capazes de elevar a glicemia.

Entretanto, oferecer um sorvete natural preparado em casa, em que você tem pleno controle dos ingredientes, é uma grande vantagem nutricional para seu filho que tem diabetes. Experimente e conte para a gente, enviando um email para contato@emdiabetes.com.br.

1 colher de sopa de abacate picado = 3 CHO¹
1 unidade de
Amêndoa = 1 grama de CHO¹
1 colher de sopa de cacau em pó = 3 CHO¹

SORVETE DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 1 copo de amêndoas cruas
- ½ litro de água
- 1 pitada de canela
- Adoçante a gosto
- 3 colheres de sopa cheias de cacau em pó (puro, sem açúcar)

Modo de Preparo: Bata as amêndoas no liquidificador com a água, o adoçante e a canela até dissolver tudo. Coe e reserve. Dissolva o cacau em pó com um pouco de água e mais adoçante até virar uma pasta homogênea. Adicione o cacau dissolvido ao leite de amêndoas no liquidificador e bata até ficar completamente misturado, sem nenhum pedacinho (isso é importante).

Transfira para uma panela em fogo alto e mexa até engrossar e levantar bolhinhas de fervura (repare que tem pouco leite de amêndoas, então é bom não engrossar muito). Passe para um recipiente fechado e leve ao congelador.

SORVETE DE ABACATE COM CACAU

Ingredientes

- 1 abacate maduro
- Adoçante em pó a gosto
- 3 colheres de sopa cheias de cacau em pó
- 1 colher de extrato ou essência de baunilha
- 1 pitada de canela em pó

Modo de Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso. Coloque no freezer até começar a congelar. Bata na batedeira para restituir a consistência cremosa e sirva o sorvete sobre frutas ou acompanhando uma sobremesa. Você ainda pode aproveitar essa receita para usar como recheio de tortas doces.

¹ segundo o Manual de Contagem de Carboidratos para Pessoas com Diabetes da SBD (Sociedade Brasileira de Diabetes)

Falando em Mitos...

Insulina Vicia?

Por Juliana Lessa



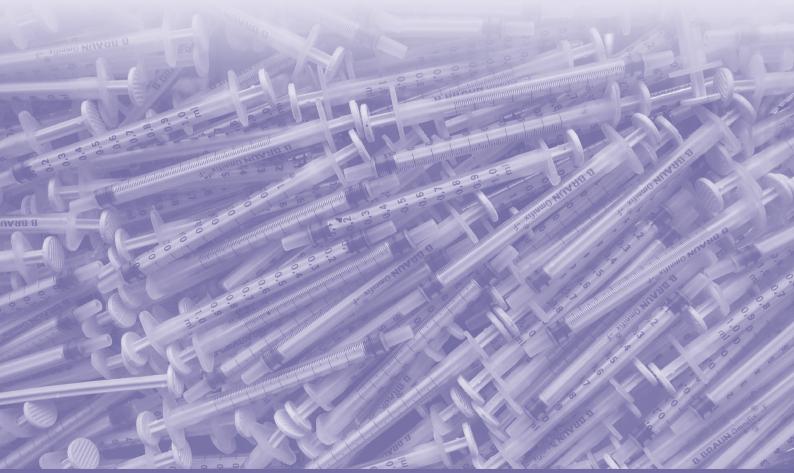
dúvida é muito frequente e chega a levar algumas pessoas a ter resistência em seguir com o tratamento diariamente.

Quando o pâncreas deixa de produzir insulina ou produz em quantidade insuficiente, como nos casos de pessoas com diabetes, a reposição é necessária. Atualmente só é possível fazer isto através de injeções ou do sistema de

infusão contínua. Mas, a verdade é que estas aplicações de insulina não viciam.

A insulina é um hormônio essencial e necessário à nossa sobrevivência.

Lembrando: em caso de dúvidas sobre a influência das doses diárias da insulina no seu organismo, questione a um médico. Mas jamais suspenda o seu uso ou troque a insulina utilizada no seu tratamento por conta própria.



28 de janeiro – Acampamento ADJ-NR-Unifesp

Aatividade já foi noticiada tanto na agenda quanto em reportagens, mas fazemos um reforço porque o acampamento acontece no fim de janeiro, em Sapucai-Mirim (Minas Gerais). Temos certeza que será uma experiência incrível mais uma vez, já que são 37 anos de evento.

A equipe da Revista EmDiabetes deseja boa sorte a todos os acampantes, monitores e profissionais de saúde envolvidos no projeto.

28 de janeiro – 4 de fevereiro – Curso de Imersão - Projeto Educando Educadores

Durante o Acampamento, a Sociedade Brasileira de Diabetes, ADJ, Relad (Rede de Educadores Latino-americana de Diabetes) e a International Diabetes Federation - South and Central America realizam o Curso de Imersão.

Serão aulas teóricas e práticas, vivência e tutoria dos profissionais do Educando Educadores, com carga horária de 60h.

20 de fevereiro - Palestra na ADILA

Palestra "Conhecendo o Diabetes", com o endocrinologista e consultor da Revista EmDiabetes, Dr. Leão Zagury, no dia 20 de fevereiro, das 13 às 15 horas. A atividade é voltada para todos os interessados em saber mais sobre o diabetes tipo 1, tipo 2 e outros; quais opções de tratamento; a importância da educação em diabetes para o paciente, cuidadores etc

Será na ADILA – Associação dos Diabéticos da Lagoa, na Rua Jardim Botânico 501, Lagoa - Auditório B. Vagas limitadas.

Inscrições gratuitas pelo e-mail: adila.rj.br@gmail.com

31 de março – Curso de Nutrição Saudável

As aulas serão com a nutricionista e naturopata Emilia Paes de Carvalho e começam no dia 31 de Março.

São 10 módulos, de março a dezembro (um sábado por mês), das 9:30 às 17:00 horas. O local do curso é próximo ao metrô da Glória. O curso é voltado para o conhecimento da natureza dos alimentos. Com abordagem na sustentabilidade, ecologia, alimentação saudável, vegetariana, vegana, macrobiótica, crudívora e viva.

Além da teoria, também haverá uma parte prática com receitas saudáveis para o dia-a-dia. Mais informações: (21) 983975513 ou pelo e-mail: emiliampc@hotmail.com

