em Diabetes

Ano II - número 14 - junho 2018

Na Rússia 2018 tem jogo de cintura no diabetes

Em Miami, um encontro promove o empoderamento dos pacientes

Dr. Leão Zagury passa o cargo de consultor para a Dra. Claudia Pieper

Índice

Editorial 1

Jogo de Cintura na Copa da Rússia 2

Viajando com Segurança 3

Com a palavra, Dra. Claudia Pieper 4

Diabetes em Terras Portuguesas 5

Pacientes com Capacitação Global: Construindo o Momento 6

Ação EmDiabetes – Bernardo Abreu 7

Pílulas EmDiabetes 8

Receita 9

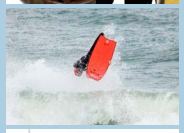
Veja no site

Editorial - Vídeo com o Dr. Leão Zagury e Dra. Claudia Pieper

Pacientes com Capacitação Global - Como empoderar o paciente

Com a Palavra - Nove conselhos para Transtornos Alimentares

Viajando com Segurança: sobre insulinas e atestado



Ação EmDiabetes - Bernardo Abreu: o treinador e a causa diabetes

Pílulas EmDiabetes - Medicina de precisão e na visão do paciente

Agenda - Programação dos eventos em junho

Editorial

Podem confessar que neste dia 14 de junho vocês estavam mais de olho na Copa do Mundo da Rússia, não é? Mas quem disse que nós também não estávamos? Só que fizemos isso bem antes, ainda na Granja Comary (Centro de Treinamento da Seleção Brasileira, em Teresópolis). Como assim? A gente explica...

Por causa de um repórter da equipe que acompanha futebol, acabamos parando na Granja Comary em um dos primeiro dias da concentração. Foi quando descobrimos que Igor Siqueira, repórter do Globo e do Extra, tem diabetes e estava a caminho da Rússia. Então, hora de misturar o diabetes e a Copa da Rússia em uma reportagem onde ele conta sobre a rotina que vai encarar por lá.

Nesta edição temos muitas mudanças importantes, como o desenrolar de algumas matérias e de colunas que agora estão no site da Revista, além da publicação mensal *online*. Cobertura do 8º Congresso Global de Pacientes da IAPO, em Miami; Colônia Azul no Rio; Audiência Pública em Brasília; Simpósio SEND, no Rio: Estes são alguns exemplos do que vocês vão encontrar no www.emdiabetes.com.br, em complementação ao que está neste número da Revista. São temas que precisavam de mais espaço para as reportagens e que sobrecarregariam o atual formato da revista. Fazendo assim, não precisamos limitar o conteúdo e deixamos as informações ao seu alcance para que acessem com calma, quando quiserem.

Os eventos relacionados ao Diabetes, destacados na Agenda Azul, e a coluna que traz esclarecimentos sobre os Mitos que rondam a condição também estarão, exclusivamente, no nosso site.

Dentro desta edição, lembramos que junho abre a temporada de festas juninas e de férias. Pensando nisso, trazemos uma receita de paçoca nutritiva e dicas para você preparar as malas e ganhar o mundo, sem esquecer nada para o cuidado com o diabetes.

E não para por aí. Depois de um ano traçando as estratégias junto, mostrando a seriedade deste trabalho e divulgando conosco, o Dr. Leão Zagury, idealizador desse projeto, passa o bastão para a Dra. Claudia Pieper, uma endocrinologista com os mesmos ideais. Seria muito difícil traduzir em palavras a emoção que foi esse encontro entre eles. Então, trazemos para vocês, em vídeo, a íntegra deste momento cheio de cumplicidade.

Toda a equipe agradece o apoio e os ensinamentos do Dr. Leão e ele já sabe que não iremos deixá-lo em paz, porque ainda há muito o que compartilhar.

Aproveitamos para dar as boas vindas à Dra. Claudia Pieper, que é uma batalhadora pela educação em diabetes. A endocrinologista é mestre e doutora pela UFRJ, Educadora em Diabetes, titulação pela IDF (International Diabetes Federation), coordenadora da Unidade de Educação em Diabetes do IEDE e Coordenadora do Departamento de Doenças Psicossociais e Transtornos Alimentares da SBD.

Equipe Revista EmDiabetes
contato@emdiabetes.com.br

Dr. Leão e Dra. Claudia Assista ao Vídeo

Expediente
Equipe de Redação:
Dr. Claudia Pieper
Cristina Dissat
Daniel Ramalho
Geraldo Fisher
Juliana Lessa
Pablo Silva
Sheila Vasconcellos
Diretor de Arte e Fotografia: Celso Pupo

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

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

Por Cris Dissat

Jogo de Cintura na Copa da Rússia

Em junho, o dia 14 reserva dois momentos para os leitores. Um deles é a publicação online, já tradicional, da edição do mês da Revista EmDiabetes; o outro é o início da Copa do Mundo 2018, na Rússia. A abertura da competição acontece no Estádio Luzhniki, em Moscou.

Mas seria possível fazer a ligação entre as duas coisas: diabetes e Copa do Mundo? Lógico que sim, principalmente quando um dos repórteres brasileiros que está lá para a cobertura do Mundial é uma pessoa com diabetes.

Igor Siqueira tem diabetes tipo 1 e é repórter que integra a equipe de jornalismo esportivo dos jornais O Globo e Extra.

Durante o período que a Seleção Brasileira esteve concentrada na Granja Comary, onde fica o Centro de Treinamento da CBF, ele contou sobre como faz a adaptação da sua rotina para uma cobertura como essa.

São menos horas de sono, alimentação diferente, fiscalizações de equipamentos nos estádios e aeroportos e por aí vai.

Ele explica que, com um bom jogo de cintura, dá para adaptar tudo e seguir acompanhando a maior competição mundial de futebol sem deixar de cuidar do diabetes. **Assista e saiba mais aqui.**

Viajando com Segurança

Por Juliana Lessa

Viajar para um país do outro lado do oceano requer planejamento. Passagens, reservas de hotel, passaporte, visto, quando necessário.

E, para quem convive com o diabetes, a lista não para por aí. É preciso incluir insulinas, agulhas, tiras e glicosímetros, atestados...

Em alguns países as regras para entrada com medicamentos podem ser diferentes das que são aplicadas no Brasil.

Pensando nisso e para ajudar você a seguir por aí e passear com tranquilidade, aproveitando ao máximo a sua jornada, veja um passo a passo para te orientar e garantir que tudo dará certo:

- Peça ao seu médico um atestado, indicando as insulinas que você usa, especificando o tipo de tratamento (caneta, seringa ou bomba de infusão contínua de insulina). É recomendável que o atestado seja traduzido para o inglês ou, quando possível, para a língua do país que você vai visitar.
- Uma ressalva importante: todos os documentos médicos devem estar em nome do próprio passageiro.
- Faça um cálculo da quantidade de insulina, tiras teste, agulhas e lancetas que precisará para o período em que estará viajando e leve o dobro! A gente nunca sabe o que pode acontecer e é bom estar prevenido em caso de perda de uma caneta ou de um frasco de insulina que venha a quebrar, por exemplo.
- As companhias aéreas estão cada vez mais criteriosas com as bagagens, sejam as de mão ou as que serão despachadas. Na bolsa ou mochila que te acompanhará a bordo só é permitido levar insumos equivalentes à quantidade necessária para os períodos de voo e conexão.
- Em relação às insulinas, elas não podem ser despachadas. Você deve acondicioná-las em uma bolsa térmica ou isopor apropriado, com sachês de gel gelificados (usualmente mantém a temperatura por até 12 horas).

Não viajamos esperando que será necessária assistência médica. De qualquer forma, ao chegar nas cidades de destino procure saber onde está localizado o hospital ou centro médico, para o caso de uma emergência.

E apesar de não ser obrigatória a contratação de Seguro Saúde para alguns países (para a Rússia, por exemplo, não precisa), vale a pena investir. Certamente você gastará menos do que o que pagaria em um atendimento médico, por mais simples que fosse.

Tudo pronto e organizado, desejamos a todos uma boa viagem!

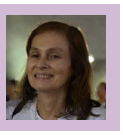
No nosso site temos mais informações e dicas para você viajar por aí com segurança!

Para quem vai assistir a Copa do Mundo *in loco*, trazemos um mini-dicionário:

Com a Palavra… Dra. Claudia Pieper

Transtornos Alimentares - Diabulimia: uma Combinação Perigosa

Por Dra. Claudia Pieper



Neste primeiro artigo da Revista, a proposta é explicar sobre o que são os transtornos alimentares e a ligação com o diabetes. Para facilitar a leitura, a opção foi por tópicos que podem esclarecer muitas dúvidas. Seguindo a nova configuração da Revista, **a continuação do artigo está no nosso site.**

O que são Transtornos Alimentares (TA)?

São comportamentos alimentares alterados, que afetam a saúde física e psicológica do indivíduo e que são classificados no Manual de Doenças Psiquiátricas (DSM-IV e DSM-V) como Anorexia Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN), Transtorno da Compulsão Alimentar (TCA) e Transtornos Alimentares não especificados (TANES). A faixa etária mais atingida é na pré adolescência e adolescência.

Qual deles é o mais frequente em pacientes com diabetes?

O transtorno alimentar conhecido pelo nome de "diabulimia".

O que é a diabulimia e há quanto tempo este TA é conhecido ?

Este TA é descrito no The Diagnostic and Statical Manual of Mental Disorders, – DSM-IV e DSM-V na categoria de Transtornos Alimentares Não Especificados (TANES). Ocorre quando existe a omissão, diminuição ou retardo da dose de insulina com o objetivo de perder peso. Esta prática pode ser somada aos chamados "comportamentos purgativos", como vômitos, uso de laxantes, diuréticos ou exercício físico de forma excessiva. A prática de omissão de insulina para obter perda de peso foi primeiramente documentada no final da década de 80, mas relatos de caso foram feitos na década de 70.

Qual a faixa de idade em que pode ocorrer mais frequentemente?

Principalmente na pré-adolescência e adolescência, sendo mais comum nas mulheres. De acordo com trabalho recente deste ano, publicado no Internal Journal of Eating Disorders (Dr. Hamiel-Pinhas), a prevalência da omissão intencional da dose de insulina para perder peso aumenta com a idade. Adolescentes e adultas jovens com 16 a 22 anos têm a incidência de 34%, enquanto que em mulheres na faixa etária entre 18 a 30 anos a estatística alcança 40%.

Como suspeitar que uma pessoa com diabetes possa estar com diabulimia?

- Dificuldades para aceitar o tratamento prescrito para o diabetes, sobretudo com relação às doses de insulina;
- Resultados sempre altos das glicemias capilares e/ou das glicose intersticial (avaliada pela monitorização contínua);
- Controle metabólico ruim com níveis sempre elevados de Hemoglobina Glicada (A1c);
- Aumento dos níveis de triglicerídeos e colesterol;
- Evitar que os pais observem a autoaplicação de insulina;
- Ganho ou perda significativa de peso;
- Dietas frequentes e preocupação com o planejamento das refeições e composição dos alimentos;
- Visão negativa da imagem corporal e baixa autoestima;
- Humor triste, baixa de energia, falta de concentração, fadiga e sono interrompido.

Diabetes em Terras Portuguesas

Por Pablo Silva

Falar de Portugal é lembrar de uma história e sua relação íntima e direta com o Brasil, mas será que isso e toda sua identidade se repetem atualmente no que se refere a saúde e o diabetes neste país?

Hoje trazemos a história da família da Ana Paula (44), paulistana, mãe do Gabriel (15) com diabetes tipo 1 e da Maria Isabel (6), casada com o Carlos (46), que há nove anos residem em Coimbra.

Ana Paula e a família se mudaram para Coimbra, onde o marido já morava desde os 23 anos. Para ela, a definição ideal é de um país cheio de charme, tranquilo, seguro. A escolha foi para uma cidade não muito grande, comparada às cidades do Brasil. Ana explica que em Portugal existe um dos melhores tratamentos para o diabetes no mundo, mas falta a prevenção.

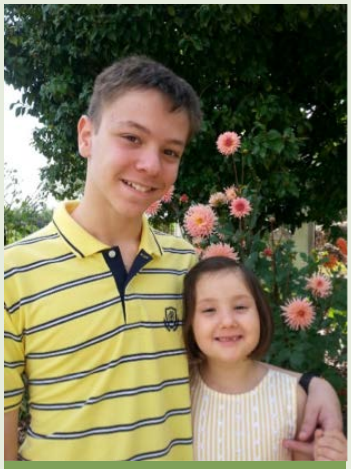
Revista EmDiabetes: Como surgiu o diabetes na vida desta família?
Ana Paula: No dia 17 de fevereiro de 2015, ainda no Brasil, o Gabriel já apresentava os típicos sintomas do diabetes. Foram feitos exames para confirmação e o que era dúvida, virou certeza. Desde então fazemos e seguimos toda a orientação para garantir o melhor para a vida do meu filho.

Revista EmDiabetes: Como funciona o tratamento para pacientes com diabetes em Portugal?
Ana Paula: Todo o tratamento é coparticipado pelo Estado, seja consulta, medicamentos ou suprimentos necessários. Temos uma equipe médica para a qual somos encaminhados. Essa equipe é constituída de enfermeiros habilitados, que nos dão treinamento e informações de novidades sobre o tratamento.

Temos um médico responsável, endocrinologista / diabetologista, com o qual, normalmente, passamos por consultas a cada três meses. Temos também uma nutricionista, que nos orienta com toda a parte alimentar mais indicada ao tratamento, o que facilita muito nosso dia a dia.

Revista EmDiabetes: E os insumos, como é a distribuição aos pacientes?
Ana Paula: Portugal só utiliza insulina análoga. Tanto a de ação rápida quanto a insulina lenta são 100% coparticipadas pelo Estado. Com relação aos suprimentos - agulhas e lancetas - também são coparticipados em 100%.

As únicas coisas que o Estado não coparticipa, integralmente, são as tiras para medir a glicemia e os sensores libre. No caso das tiras, em média, os valores normais são de 18 euros para uma caixa com 50 unidades. Deste valor, pagamos em média 2,74 euros. No caso dos sensores libre, seu custo normal é de 60 euros, mas pagamos somente 7,25 euros. Acredito que tenho todo o suporte necessário para os cuidados do meu filho. Sinto-me segura, tenho o apoio de uma equipe maravilhosa.



Gabriel e Maria Isabel

"Em Portugal existe um dos melhores tratamentos para o diabetes no mundo. Falta prevenção."

Ana Paula, Gabriel e Carlos

Pacientes com Capacitação Global: Construindo o Momento

Por Sheila Vasconcellos*

O 8º Congresso Global de Pacientes da IAPO - *International Alliance of Patient's Organization* aconteceu em Miami, na Flórida (EUA), entre os dias 24 e 26 de maio, e reuniu cerca de 150 participantes para promover o empoderamento do paciente na melhoria dos cuidados em saúde. Pelo diabetes, estiveram presentes as associações: ADJ Diabetes Brasil, ADILA – Associação dos Diabéticos da Lagoa (Brasil), Adina Peru, CUI.D.AR (Argentina), *Polish Diabetes Organization* (Polônia) e *Youth With Diabetes* (África do Sul).

A Aliança Internacional de Organizações de Pacientes (IAPO) é uma entidade global formada por 265 organizações, relacionadas a 50 diferentes doenças, em mais de 70 países, criada para que as necessidades dos pacientes sejam atendidas. A IAPO se relaciona com tomadores de decisão, gestores de políticas públicas, indústrias, pesquisadores, profissionais de saúde em defesa da cobertura universal da saúde.

Durante o Congresso, Kawaldip Sehmi, Diretor Executivo da IAPO, apresentou o plano estratégico da organização para 2018-2020, com foco nos principais problemas de saúde do mundo a serem tratados pela Organização. Na agenda do Congresso, exemplos das melhores práticas de advocacy que tinham como ponto comum melhorar a qualidade, segurança, disponibilidade, acessibilidade, aceitabilidade e equidade dentro dos cuidados de saúde.

Iniciativas

Uma das iniciativas apresentadas foi a do *British Medical Journal,* que mostrou como os "conselhos editoriais de pacientes" possibilitam a contribuição na elaboração das pesquisas, desde a definição da metodologia empregada, até as etapas da investigação, análise e conclusão. O argumento usado é que as pesquisas precisam contar com a opinião daqueles que vão usar estas informações para tomar suas próprias decisões sobre sua saúde, que são os pacientes.

Representantes da indústria farmacêutica também apresentaram um painel sobre algumas iniciativas para o envolvimento e o empoderamento do paciente. Um dos exemplos foi o da Teva, indústria farmacêutica líder na produção de genéricos no mundo, que criou o *Life Effects* (Efeitos da Vida). Trata-se de uma plataforma que reúne artigos, vídeos e podcasts com informações, pontos de vista e inspiração para pessoas que vivem com uma ou mais condições crônicas de saúde. Leia mais sobre o Congresso Global de Pacientes visitando nosso site.

*Foi muito bom participar do congresso e conhecer pessoas engajadas de todo o mundo a convite da Fundação Medtronic.

Delegações de 30 países participaram do evento

Foto: Divulgação IAPO

Bernardo Abreu: Adaptando o Diabetes ao *Bodyboard*

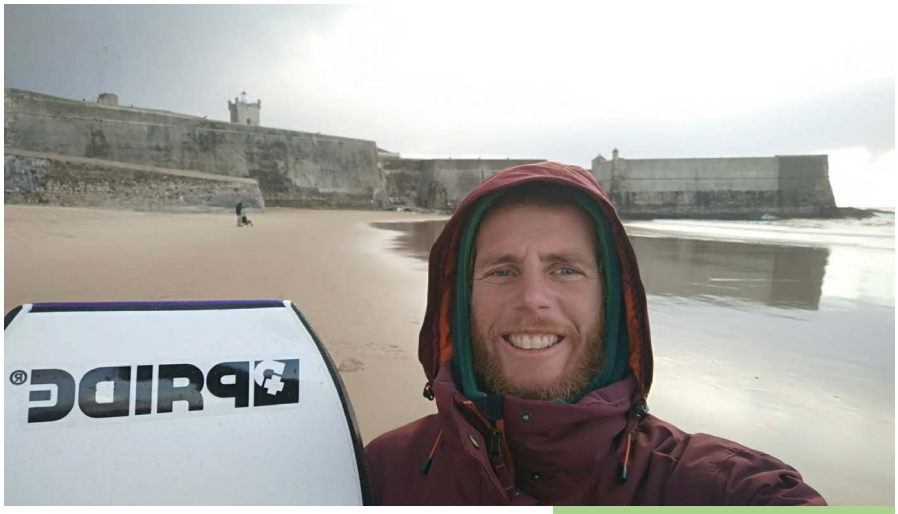
Por Daniel Ramalho

Na primeira edição do segundo ano da EmDiabetes, voltamos a mergulhar no mar e fomos buscar no velho continente um atleta, que desce as ondas de Portugal sobre seu bodyboard.

Bernardo Abreu, 39 anos, é um apaixonado por esportes e já os pratica desde antes do diagnóstico de diabetes tipo 1, aos 24 anos de idade. "Quem apareceu na minha vida foi o diabetes, porque o bodyboard já estava aqui. Então tive que adaptar o diabetes ao esporte, e não o contrário", conta Bernardo, que um ano após o diagnóstico já estava fazendo sua primeira viagem internacional para deslizar nas ondas do México.

O início do convívio com o diabetes exigiu um tempo de adaptação do bodyboarder e em alguns aspectos foi um pouco desagradável. Com a família correu tudo de forma tranquila: "A minha família apoiou de imediato em tudo o que eu precisava, mas não sabia como lidar com isto".

Mas os profissionais de saúde orientaram Bernardo a deixar o bodyboard, o que lhe causou certa indignação: "A enfermeira virou pra mim e disse 'você não pode mais pisar na areia descalço' e eu disse que eles estavam doidos".



Bernardo Abreu

Passado esse momento, o esportista aprendeu a lidar com a disfunção e prosseguiu sua carreira, aproveitando as lições que podia tirar: "O diabetes me ensinou a conhecer melhor o meu corpo", afirma Abreu que também pratica ciclismo, corrida, futebol e hóquei subaquático. "Pratico tudo a que for desafiado", explica.

Quer conhecer um pouco mais sobre Bernardo Abreu, seu convívio com o diabetes, os esportes e como se tornou um treinador e passou a envolver-se com a causa diabetes? **Acesse o conteúdo complementar no nosso site e assista também a um vídeo com a performance de Bernardo Abreu nas ondas.**

Pílulas EmDiabetes

Por Cris Dissat

Positividade

Daniel Ramalho, membro da equipe, lançou em maio, o livro Psicopositividade, do qual é co-autor. É uma coletânea de artigos sobre o tema, onde, em seu capítulo, ele relata sobre a relação com o diabetes e apresenta seu programa de coaching. Mais detalhes no www.emdiabetes.com.br

Na Visão do Paciente

Apesar de ser um evento direcionado aos profissionais de saúde, o SEND 2018 - Seminário de Endocrinologia, Nutrologia e Diabetes, organizado pelos doutores Roberto e Leão Zagury -, também abordou a visão e necessidades dos pacientes.

A Revista EmDiabetes acompanhou o evento, **com alguns tópicos que podem ser acessados neste link**. Entre eles, as explicações do Dr. Freddy Eliaschewitz sobre medicina de precisão. Ele destaca o que os especialistas almejam como soluções: "Pessoas com os mesmos diagnósticos e tratamento têm reações diferentes, porque são geneticamente diferentes", disse o endocrinologista. Já a Dra. Rosângela Réa e Dr. Guilherme Giorelli falaram sobre a importância da conversa aberta entre médico e paciente.

Transtornos Alimentares

No Dia Mundial de Alerta para os Transtornos Alimentares, 2 de junho, foram realizadas no Rio de Janeiro, como o "Vencendo o estigma dos Transtornos Alimentares - Uma conversa entre profissionais, pacientes e famílias", organizado pela Dr. Claudia Pieper e a Dra. Simone Freitas (coordenadora do CETTAO - Clínica de Estudos e Tratamento em Transtornos Alimentares e Obesidade), na Santa Casa de Misericórdia do Rio de Janeiro. O evento aconteceu no dia 5 de junho, reunindo 140 pessoas que compartilharam relatos sobre a condição, conheceram casos de superação e acompanharam as orientações médicas. **As dicas e orientações estão publicadas no site da Revista EmDiabetes neste link.**

Audiência Pública em Brasília

Uma Audiência Pública sobre o acesso a insumos, medicamentos e tratamento para o diabetes no SUS aconteceu no dia 5 de junho, em Brasília. A equipe da Revista EmDiabetes acompanhou as discussões online e você pode acessar as publicações na fanpage da Revista. Outros detalhes serão publicados no site.

Participações importantes no debate, como a da Dra. Hermelinda Pedrosa, presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes, e Vanessa Pirolo, da ADJ Brasil, expondo a grave situação da falta de insulinas, lancetas e tiras para monitorização, além da apresentação de dados fundamentais sobre os custos do tratamento.

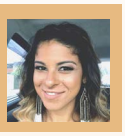
Meia Maratona do Rio de Janeiro

Duas das mais das tradicionais corridas do Rio de Janeiro - Meia-maratona e Maratona do Rio - aconteceram nos dias 2 e 3 de junho. Em 2003, na estreia da competição, foram 3 mil inscritos; já em 2018 foram 38 mil corredores nos dois dias de prova. Entre tanta gente (com certeza várias pessoas com diabetes), um amigo e conhecido de todos nós, que já contou sobre sua história de vida na Revista EmDiabetes: Flavio Doce Aguiar. Mais uma prova na história de vida.

Festas Juninas
Paçoca com Aveia

Molde as paçocas em bolinhas ou quadradinhos pequenos.

Paula Barros – Nutricionista[1]



Junho chegou com as tradicionais festas de São João! Época maravilhosa, com muitas comidinhas deliciosas. Para que estas delícias não interfiram na nossa saúde, trazemos algumas dicas:

- As preparações juninas são muito ricas em carboidratos. Por isso, eleja suas preferidas e não esqueça de moderar nas quantidades.
- Comer caldos (ervilha, lentilha, feijão...) e churrasquinhos de carne, queijo coalho ou frango vão ajudar na saciedade. Mas é recomendável que se evite o salsichão, embutidos não são alimentos que trazem nutrientes.

Ingredientes

- 1/2 xícara de pasta de amendoim sem açúcar
- 6 colheres de sopa de farelo de aveia
- Uma pitada de sal
- Gotinhas de extrato de baunilha
- Xilitol ou Sucralose em pó – se achar necessário adoçar

Preparação

Processar todos os ingredientes juntos até formar uma massa uniforme.

Molde as paçocas em bolinhas ou quadradinhos pequenos.

Se quiser decorar, passe as paçocas em amendoim moído.

- Atenção com os dietéticos: não é porque o produto é diet que está tudo liberado.
- Importante lembrar que vários dietéticos são cheinhos de maltodextrina e outros aditivos nada interessantes...
- Beba bastante água!
- A canela melhora um pouco a nossa sensibilidade insulínica! Use e abuse!
- Divida as porções com seus amigos e familiares. Assim você vai poder aproveitar e provar mais coisas.

[1]psousanutri@gmail.com
@perguntapranutri
facebook.com/NutriPaulaBarros

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