emDiabetes

Ano III - número 31 - novembro 2019

Dia Mundial @EmDiabetes: união e ação.

Conscientização e cuidado com o Diabetes na Adolescência

Diet e Light: você sabe a diferença?

Índice

Dia Mundial do Diabetes 2019 2

#AzulEmDiabetes 9

Correndo pelo Diabetes: a Reta Final! 10

Com a Palavra... Dra. Claudia Pieper – Quando "Adolescer" Não Pode Significar "Adoecer" 12

Você Sabe a Diferença de Produtos Light e Diet? 14

Pílulas EmDiabetes 16

Não deixe de acessar o site da Revista EmDiabetes para ler mais informações, entrevistas e coberturas de eventos.

www.emdiabetes.com.br

Convidamos também a nos seguirem nas nossas redes sociais:

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

Editorial

Mudar e deixar as "coisas" para trás, seguindo um novo caminho pode parecer difícil, mas não é impossível.

Essa frase está na coluna da Dra. Claudia Pieper e serve para muitas situações vividas por todos nós, com ou sem diabetes. Às vezes é preciso desapegar de manias e até de pré conceitos para que se possa sair do lugar.

Na vida com o diabetes, isso é fundamental, todos os dias.

Ainda que você faça tudo direitinho, que tome seu medicamento ou a sua insulina no horário correto, que mantenha a prática de exercícios e encaixe os cuidados com a condição na sua rotina, pode ser que a glicemia não apresente os melhores resultados.

Com esse pensamento de mudar e de fazer diferente, chegamos a mais uma edição da nossa Revista e realizamos as nossas ações pelo Dia Mundial do Diabetes. Apresentação na Microsoft, foto no Maracanã e um encontro com atletas da vida real.

Essas aventuras nós contamos na edição de novembro, mês do Dia Mundial do Diabetes. Optamos por uma linguagem informal, como contadores de histórias que somos. Vocês vão ler como foram nossas atividades e como dividimos informações. A partir da publicação desta edição, começamos também a divulgar tudo nas redes sociais para nossa voz ir ganhando mais força, com a ajuda de cada um de vocês.

E, aproveitando o tema da *International Diabetes Federation* para a campanha deste ano - Proteja sua Família - convidamos a todos que convivem com pessoas com diabetes para mudar a visão sobre a doença. Em vez de criticar - Por que comeu isso? Por que não mediu? - se proponham a entender para apoiar e ajudar a cuidar.

Se coloque no lugar do outro.

Que tal, para começar, chamar quem está aí do seu lado agora para lerem, juntos, esta edição da EmDiabetes? Vocês não imaginam como seria gratificante para nós. Mostre para seus amigos, conversem com a família, nos ajudem a espalhar informação que faz bem à saúde.

Adoramos bater aquele papo, mas vamos parando por aqui, porque vocês têm uma edição inteirinha para ler e nós já estamos atrás de novas pautas e histórias para dezembro.

Equipe Revista EmDiabetes

Expediente
Equipe de Redação:
Dra. Claudia Pieper - consultora científica - CRM:RJ47175-2
Cristina Dissat
Geraldo Fisher
Juliana Lessa
Diretor de Arte e Fotografia:
Celso Pupo
Jornalistas Responsáveis:
Cristina Dissat – MTRJ 17518
Juliana Lessa – MTRJ 38743

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

Foto: Geraldo Fisher/EmDiabetes

Dia Mundial do Diabetes 2019

Equipe Revista EmDiabetes

O projeto da Revista EmDiabetes começou a partir de uma ação realizada pelo Dia Mundial do Diabetes. Desde o início temos consciência da importância da data - 14 de novembro - para milhões de pessoas em todo o mundo. Não se trata de comemorar como, por engano, algumas pessoas falam. Mas é importante entender o que acontece e que muitos problemas podem ser evitados com informação.

O Dia Mundial do Diabetes é para isso. Chamar a atenção da população; conscientizar sobre os cuidados no dia a dia; auxiliar qualquer pessoa a aprender

O Maracanã, mais uma vez, como cenário para conscientização pelo diabetes.

Fotos: Celso Pupo/EmDiabetes

O Dia Mundial do Diabetes é uma data para chamar a atenção da população e do Governo.

MeetUp Microsoft e equipe DC Press

como ajudar quem tem diabetes; mostrar aos Governos porque é melhor prevenir do que remediar; e mostrar a quem tem diabetes que não está sozinho, nunca.

Por todos estes motivos, ao longo destes dois anos e meio que estamos no ar sempre fazemos um planejamento para as atividades em 14 de Novembro. E ao planejar sempre pensamos em como podemos surpreender e informar ao mesmo tempo. Uma combinação que causa impacto em vários segmentos.

Já realizamos palestras, ações em parcerias com diferentes modalidades de esporte, espalhando a informação pelas redes sociais e também o famoso "boca a boca" no mundo real.

Vejam as edições nas edições anteriores.

Novembro de 2017
Novembro de 2018

E esse Ano?

O planejamento começou cedo e como bons contadores de histórias vamos compartilhar nossas aventuras nesta edição.

Inicialmente foi traçada uma estratégia de criar algo que fosse diferente dos anos anteriores, depois seguir dicas e orientações da International Diabetes Federation. Buscamos também refletir o apoio que vem da relação com outras áreas, o que, aliás, é o nosso diferencial e nos ajuda a alcançar diversos públicos.

Compartilhar essas questões com vocês é importante porque pode ser uma fonte interessante para que cada um pense nas suas próprias estratégias de

trabalho e os resultados a serem obtidos.

Outro fato importante é que não importa se você alcance 10 ou mil pessoas, tudo é válido. Informando e compartilhando conhecimento você pode ajudar uma pessoa a salvar outra e só isso já valeria a pena.

Quais Seriam as Linhas de Trabalho?

Seguindo a base - informação, atividade física e o símbolo do diabetes - programamos três ações e agora apresentamos os resultados nesta edição.

Dois Grandes Símbolos - O Círculo Azul e o Maracanã

A IDF sempre reforça que espalhar o círculo azul - símbolo mundial para conscientização do diabetes - é uma das formas de fazer a notícia viralizar em todos os locais.

Reunimos, então, nossos relacionamentos paralelos e a parceria com o Blog **Fim de Jogo** que é da área de esportes e mantém um contato com o Maracanã há muito tempo.

Reunir dois símbolos importantes sempre é perfeito - o Círculo Azul pelo diabetes e o Maracanã no futebol. Em dois anos seguidos realizamos atividades por lá, mas nossa ideia foi um pouco diferente. Por quê? Identificamos que uma foto de nossas ações no Maracanã estava no site oficial do World Diabetes Day [https://worlddiabetesday.org/]. Ou seja, esse era o caminho certo.

Aproveitamos para agradecer ao Maracanã, que agora é gerido pela dupla Flamengo e Fluminense, que atendeu na mesma hora nosso pedido de

Nossos convidados vestiram a camisa!

O azul tomou conta do Maraca.

fazer uma foto no gramado. A importância social de apoiar uma causa como essa é sempre muito bem compreendida pelos gestores. Queremos agradecer também ao Tour Maracanã, que cedeu cinco pares de ingressos para a visitação. Fiquem atentos às nossas redes sociais este mês para saber como participar: vamos sortear entre nossos leitores.

Reunimos um grupo de pessoas - cerca de 25 convidados - para estar conosco neste dia. Imagine a sensação de pisar no gramado de um dos estádios mais importantes do mundo, em uma área que não é de acesso público, para ajudar a divulgar o Dia Mundial do Diabetes?

E não foi só chegar lá para uma foto... Estivemos reunidos em uma das salas do Maracanã para preparar tudo juntos, encher bolas e programar as fotos e vídeos. Os convidados também estavam preparados para compartilhar as imagens. O impacto disso seria enorme. Alunos da Universidade Veiga de Almeida (Agência UVA - Campus Tijuca) participaram e produziram reportagem para ser publicada no site da instituição.

Drone, fotos, vídeos e uma sensação maravilhosa. Fomos premiados com um dia lindo de sol, que ajudou, deixando esse cenário ainda mais especial.

Tivemos uma única dificuldade: convencer o pessoal a ir embora :)))

As fotos e os vídeos publicados nesta edição, no site da Revista e nas nossas redes vão mostrar a alegria de todos em estar ali, conosco. Uma honra e uma memória que vai ficar para toda a vida.

Agradecemos a todos que estiveram conosco: médicos, pacientes, familiares, amigos e voluntários. Saibam que será mais um dia para guardar no coração.

Meetup na Microsoft

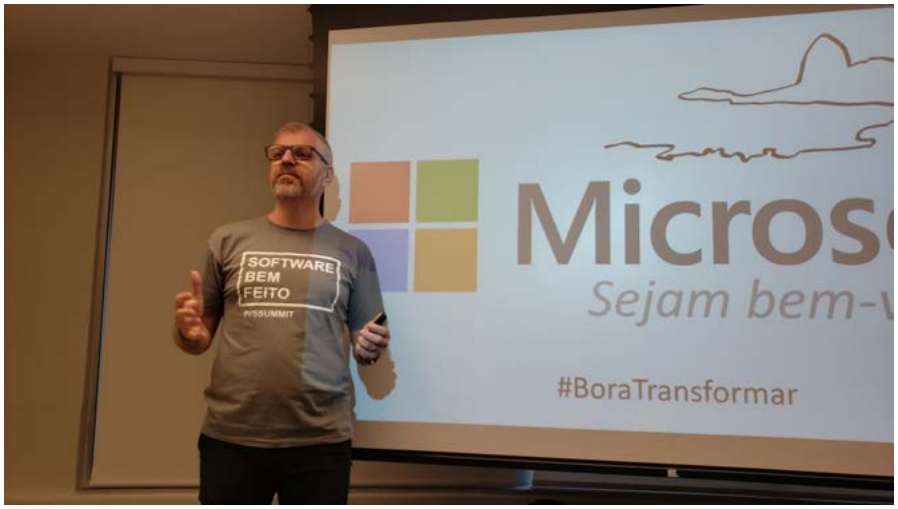
Vamos começar explicando o que é o Meetup: é um encontro para debater tecnologia e que a Microsoft vem realizando mensalmente, há cerca de um ano, sempre na primeira quarta-feira de cada mês.

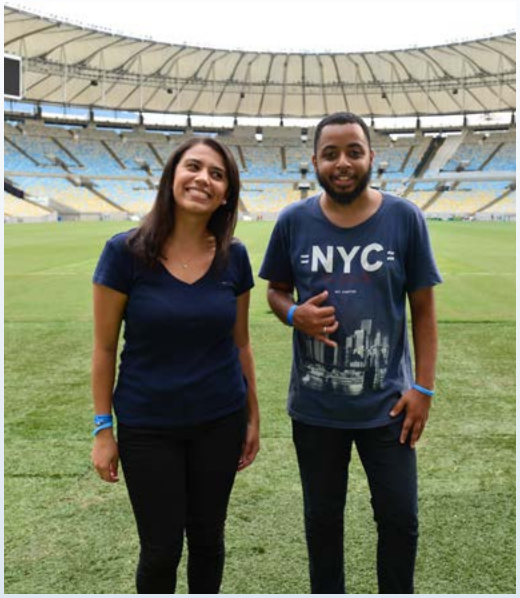
O responsável é Glauter Januzzi, MVP (Minimum Viable Product - Produto Viável Mínimo) de Comunidades, ou seja, um profissional reconhecido pela Microsoft por ajudar a compartilhar informações e atuar pela comunidade.

A rede que nos fez chegar até ele é como a teia da internet, ou seja, tão complexa e tão simples ao mesmo tempo. Através de uma troca de informações surgiu a ideia de apresentar o projeto da Revista EmDiabetes como uma ferramenta digital na área de saúde. Essa ligação é importante dentro dos projetos apresentados nesse encontro. A equipe da Revista participou e ficamos felizes em observar a atenção de todos em relação ao formato usado para espalhar informação confiável e de qualidade sobre diabetes, na internet e nas redes sociais.

Durante a apresentação, Glauter comentou que a ideia havia surgido há um mês e que entender sobre diabetes pode ser um diferencial para todos ajudarem na prevenção e forma de tratamento da condição.

Foi uma manhã de muito aprendizado, troca de informações e de atenção em como usar o digital para a área de saúde. Participamos junto com mais três projetos: um abordando a intuição, outro sobre a área de tecnologia de informação do Flamengo e o terceiro sobre música e internet. A sala lotada e a foto de todo o grupo reunido mostra a





Futebol e tecnologia como aliados para a saúde.

Foto: Geraldo Fisher/EmDiabetes

Alegria e motivação para inspirar e informar.

importância em unir de temas tão diferentes, mas tão semelhantes.

Um Piquenique

Fechando nossas ações do mês de novembro, e em parceria com o projeto Correndo pelo Diabetes [veja reportagem nas páginas 10 e 11], faremos um piquenique no dia do último treino aberto do projeto no Rio de Janeiro. Teremos a oportunidade de ouvir os profissionais e os atletas participantes e conversar sobre as dúvidas e os desafios de quem vive diariamente buscando um melhor controle do Diabetes, Batepapo, com piquenique, treino aberto e contação de história.

Uma manhã para, relaxar, conversar e fechar nossas ações pelo Dia Mundial do Diabetes.

O evento será no dia 30/11, de 08h às 12h, na Lagoa Rodrigo de Freitas, próximo ao campo de Baseball.

Faremos a transmissão desse evento pelas nossas redes sociais e já convidamos a todos a participarem.

Missão Cumprida?

Nunca será o final, essa foi mais uma etapa de um trabalho que nos dá uma alegria enorme. Poder ajudar de alguma forma, chamar a atenção para a importância do tratamento e da educação em diabetes e saber que estamos fazendo o bem dá um conforto que, às vezes, é difícil definir em palavras.

Que possamos realizar muitas atividades, trazendo informação confiável e lembrando que ninguém está sozinho.

Estamos todos juntos, Unidos pelo Diabetes.

#AzulEmDiabetes

O Dia Mundial do Diabetes foi instituído pela International Diabetes Federation (IDF), junto à Organização Mundial de Saúde, em 1991.

Desde então, novembro tem sido o mês de conscientização pela causa, promovendo atividades educacionais e informativas no mundo todo.

A data - 14 de novembro - se deve à data de nascimento de um dos descobridores da insulina, Frederick Banting.

No Brasil não é diferente. Acompanhem no nosso site e pelas nossas redes as ações que serão realizadas nos quatro cantos do país.

Correndo pelo Diabetes: a Reta Final!

Foto: Arquivo Pessoal

Por Juliana Lessa

Em setembro deste ano começou o projeto Correndo pelo Diabetes no Rio de Janeiro. A edição carioca conta com a participação de pessoas com diabetes que decidiram sair da inércia e incluir a atividade física na rotina, em busca de um melhor controle da condição.

Com o acompanhamento de educador físico, nutricionista e psicóloga, os atletas seguem a programação de treinos estabelecida para cada um. Mesmo à distância, todos têm contato com os profissionais e reportam periodicamente sobre as atividades realizadas.

Além de ir atrás de uma melhor qualidade de vida, eles têm em comum um grande objetivo: participar da Corrida das Estações, que acontece no dia 1º de dezembro. A expectativa é grande, tanto pela missão assumida quanto pelo que isso representa na prática: dedicação,

esforço recompensado, mais saúde.

Conversamos com o Pedro Paulo Rodrigues, o caçula deste time. Diagnosticado com diabetes tipo 1 aos 13, hoje ele está com 18 anos e conta com um apoio especial. "Nada disso traria tantos frutos bons sem a participação dos meus pais. Eles são sensacionais, sempre me apoiam em tudo! Minha mãe prepara a alimentação pré e pós treino para eu manter a glicose o mais estável possível. Já meu pai me motiva praticando a corrida junto comigo. Desta maneira, tudo fica mais fácil".

Foto: Geraldo Fisher/EmDiabetes

Treino do projeto Correndo pelo Diabetes no Rio

A Família

Para o Dia Mundial do Diabetes 2019, a IDF escolheu como tema a família. A justificativa, segundo a Federação Internacional, é pelo fato do diabetes ser uma condição que impacta a todos que estão ao redor, e não somente a quem tem o diagnóstico. Da mesma forma, sabemos que ter o suporte da família, dos amigos e até dos colegas de trabalho traz um efeito positivo e ajuda no gerenciamento do diabetes.

Esse suporte pode acontecer de formas diversas. Se você tem alguém por perto que convive com o diabetes, procure entender como é possível dar o seu apoio. Seja aplicando insulina, aprendendo sobre os cuidados que a condição requer ou acompanhando em uma consulta médica, você pode fazer a diferença e contribuir para deixar mais confiante quem lida com a doença 24 horas por dia, sem intervalos.

E Quem Quer Mudar?

Voltando ao Correndo pelo Diabetes, pedimos para o Pedro deixar um recado para quem quer mudar e começar a praticar exercícios. "Sempre gostei de praticar atividades físicas, jogar uma 'peladinha', mas nunca me atentei à corrida, muito menos em pensar que poderia fazer o que gosto em busca de uma causa nobre. Participar do projeto é mostrar que, mesmo com as dificuldades diárias de um DM1, podemos com toda certeza e com muito vigor, correr em prol do diabetes".

Diagnosticado com diabetes tipo 1 há 6 anos, Bruno Helman decidiu chamar a atenção para a causa do diabetes através das maratonas. Idealizador do Correndo pelo Diabetes, ele já participou de mais de 15 corridas, entre maratonas e meias-maratonas, no Brasil e em outros países, sempre levando a bandeira do diabetes. Assim como o Pedro Paulo, o Bruno também tem o apoio total da família e desde 2016 o pai o acompanha em algumas das maratonas das quais ele participa.

"Podemos com toda certeza, correr em prol do diabetes".

Com a Palavra... Dra. Claudia Pieper

Foto: monkeybusiness/Dephositphoto

Quando "Adolescer" Não Pode Significar "Adoecer"

Por Dra. Claudia Pieper

A adolescência é marcada por um período de buscas e transformações, tanto físicas como emocionais. Nesta fase, o corpo da menina e do menino são estimulados pelos chamados hormônios esteróides, responsáveis pelas características sexuais secundárias.

Ocorre mudança na voz e aumento de pelos no corpo mais marcantes nos meninos, e alterações na forma corporal como o aparecimento dos seios, por exemplo, nas meninas. Do ponto de vista emocional, na adolescência existe um processo natural de afastamento dos pais pela necessidade de afirmação das próprias convicções e do próprio ego.

Existe também uma busca pela aprovação e apoio nos amigos do mesmo grupo. De tanta autoafirmação, muitas vezes, os adolescentes podem se tornar "aborrescentes". Mas, tudo isso faz parte deste período de buscas e transformações para o encontro com um novo horizonte de possibilidades reais, verdadeiras. Crescer significa estreitar a distância entre os sonhos e as possibilidades.

Conviver com outros adolescentes e jovens com diabetes pode ajudar a diminuir a ansiedade.

Mas, e quando o adolescer não significa apenas esse novo "florescer"? Quer dizer, e quando o adolescente "adoece"? Qual o caminho a tomar quando aparecem alguns espinhos como o diabetes, por exemplo?

O primeiro passo é não enxergar o diabetes como um impedimento, mas sim como mais uma transformação na vida do adolescente. Para ele, se já é difícil enfrentar as suas modificações físicas e emocionais, fica mais complicado ter que encarar outra mudança não esperada, como o diabetes.

Muitas vezes, é mais fácil para ele culpar a todos que convivem com ele e com as dificuldades que passa enfrentar no seu dia a dia, como os pais e até mesmo o seu próprio médico. Fazer dieta, exercícios físicos, vários testes de glicemia capilar (ponta de dedo) e aplicar insulina é mais uma rotina diária a ser incluída na vida de um adolescente. Tudo pode parecer impossível para quem já tem tantas novidades para enfrentar, como àquelas impostas pela escola e colegas de convívio. Não é fácil.

Para minimizar tudo isso, é importante que os familiares participem dessas novas rotinas, ajudando o adolescente a ver enfrentar com mais naturalidade essas mudanças de hábitos.

Quando a vida nos pede para mudar, é importante visualizar claramente o que é necessário e procurar atender prontamente à essa solicitação, sem resistir e na certeza de que a mudança pode ser para melhor, mesmo que assim não pareça.

É preciso ter coragem para adolescer, crescer e tomar parte de um mundo totalmente novo, às vezes um pouquinho diferente - "sem açúcar" -, mas doce de esperança e afeto.

Mudar e deixar as "coisas" para trás, seguindo um novo caminho pode parecer difícil, mas não é impossível. Para isso, o adolescente com diabetes deve contar com o apoio indispensável dos familiares, amigos, dos profissionais de saúde com quem tem contato: médico, enfermeira, nutricionista, psicólogo, assistente social, dentista, entre outros.

Conviver com adolescentes e jovens com diabetes pode ajudar a diminuir as angústias, ansiedades e a trocar experiências, sempre com a orientação de um educador com conhecimento sobre a doença. É muito importante também buscar fontes seguras para tirar dúvidas sobre temas relacionados ao diabetes.

Adolescer é crescer e aumentar as responsabilidades, ter consciência dos próprios limites e saber muitas vezes aceitá-los. Adolescer e ter diabetes não significa "adoecer", mas sim crescer de forma diferente. O florescer do adolescente com diabetes é mais planejado, mas conserva os suaves perfumes das conquistas diárias. Pode ser difícil, mas é importante lembrar que sempre existirão pessoas dispostas a ajudar nessa caminhada.

Desistir? Nunca! ●

Foto: minervastock/Dephositphoto

Você Sabe a Diferença de Produtos Light e Diet?

Veja porque é importante conhecer essas diferenças

Por: Nut. Ana Claudia Lazuroz*

Atualmente o mercado oferece uma grande oferta de produtos diet, light e zero, e esses produtos devem ser utilizados com cautela por pessoas com diabetes.

Alimentos "diet" são aqueles que possuem isenção de um determinado nutriente, e na maioria das vezes o açúcar que é retirado. Mas, também, pode ser isento de ingredientes como gorduras, sódio, entre outros, e servem para atender pessoas que possuem necessidades específicas e que precisam de alguma alteração na sua dieta alimentar. É o caso de quem tem diabetes, pacientes celíacos, alérgicos à proteína do leite, entre outros.

Eles devem ser usados com cautela e acompanhamento, pois podem possuir

Foto: sumners/depositphoto

uma alta densidade calórica e também alguns ingredientes que podem elevar a glicemia, e contribuir com o aumento do peso, como frutose, lactose, maltodextrina.

Já os alimentos "light" são aqueles direcionados às pessoas que buscam o emagrecimento e diminuir calorias, pois diminuem 25% de um determinado nutriente, como gordura, proteínas ou carboidratos, mas pode conter açúcar em sua composição. Muitos alimentos industrializados como os diets e lights possuem edulcorantes em sua composição, portanto é importante ficarmos atentos à lista de ingredientes nos rótulos dos alimentos.

Devemos reforçar sempre a importância de ler os rótulos dos alimentos e buscar compreender o que contém em cada embalagem, lembrando que os que vem antes são os que estão em maior quantidade no produto, e caso você tenha dúvidas peça ajuda ao seu nutricionista.

E reforçar que nada substitui uma alimentação natural e com ingredientes minimamente processados, nada substitui a comida de verdade, uma vez que os alimentos ultraprocessados e industrializados estão relacionados ao aumento das doenças crônicas, obesidade e devem ser sempre nossas últimas escolhas.

Por isso é sempre importante lembrar:

"Descasque mais e desembale menos" um dos princípios da saúde e da nutrição! ●

Fonte: Inca, Oms, Ministério da saúde.

Por Cris Dissat

Sensor Óptico e Nível de Glicose

Uma equipe de pesquisadores brasileiros, liderada pelo professor Bruno Manzolli, da Universidade Brasil, desenvolveu um sensor óptico, para medir rapidamente o nível de glicose. Segundo os pesquisadores a ideia é que o equipamento poderá ser futuramente usado em pessoas diabéticas.

O estudo teve início em 2017 e envolve cientistas de mais duas instituições — ITA (Instituto Tecnológico da Aeronáutica) e Universidade Federal de Goiás — e tem o apoio da Fapesp (Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo). O sensor foi desenvolvido a partir de nanofibras de PVA, um polímero sintético não tóxico, solúvel em água e biodegradável.

Congresso Mundial em Dezembro

A contagem regressiva para IDF 2019 Congress começou. Temos que confessar que a vontade era de estar preparando a viagem, mas mesmo sem ir estaremos monitorando e acompanhando as atividades. O congresso bienal da International Diabetes Federation (IDF) é o evento global mais importante sobre diabetes e um dos maiores congressos médicos do mundo.

Os organizadores procuram fazer um programa diversificado que atenda aos diversos interessados no tema, distribuídos em simpósios satélite, exposição e uma aldeia global, o Congresso da IDF reúne e mobiliza a comunidade internacional de diabetes, ajudando com propostas para o futuro dos cuidados, prevenção e tratamento do diabetes.

Busan é a cidade sede e a segunda cidade mais populosa da Coréia e o centro econômico, cultural e educacional do sudeste da Coréia.

O Centro de Convenções e Exposições BEXCO Busan oferece o local ideal para a IDF 2019, com um belo auditório, um moderno salão de convenções e um espaçoso centro de exposições equipado para mostrar os mais recentes avanços no tratamento e na tecnologia do diabetes.

De Olho na Embalagem

A Hué remodelou a embalagem da Bala de Caramelo de Leite Puro Diet 100g em parceria com a divisão de projetos da FIEMG (Federação das Indústrias do Estado de Minas Gerais).

A nova embalagem procura dar mais visibilidade aos doces dietéticos / sem açúcar dentro da embalagem, permitindo que o produto seja exposto com mais nitidez. A Bala de Caramelo de Leite Diet contém colágeno, não tem glúten e adição de açúcares e tem 21 kcal por balinha.

Em 10 Minutos

Chegou ao Brasil um teste com respostas em até dez minutos para detectar a neuropatia diabética e que pode ser aplicado no ambiente médico e também por qualquer pessoa. Segundo a empresa, o uso é simples porque se trata de um pequeno selo que é colado na superfície da pele.

Segundo a fabricante - Masters Speciality Pharma – o Neuropad é o primeiro no gênero na América Latina para o tratamento de neuropatia diabética.

Ressecamento da Pele

Manter a pele com uma boa hidratação pode ser fundamental para evitar problemas com úlceras e fissuras nos membros inferiores. Depois de ter sido lançado no Brasil em 2017, a Servier do Brasil vem reforçando a importância do uso do Cedraflon, seguindo a linha da ADA (Associação Americana de Diabetes), que recomenda o uso de hidratantes, principalmente pela fragilidade de peles ressecadas.

Projeto Digital Revista EmDiabetes
www.emdiabetes.com.br

Redes Sociais

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