em Diabetes

Ano IV - número 35 - março 2020

Coronavirus: o que é e quais os cuidados para quem tem diabetes

A importância de manter a saúde dos seus rins em dia

Índice

Editorial 1

Com a Palavra: Dra. Claudia Pieper - Coronavírus (COVID-19): Conheça um Pouco sobre esta Virose e como se Prevenir 2

Monitoramento Online do Coronavírus 4

O Diabetes e o Rim: Quando surge uma Complicação 6

Influenciadores Digitais e o Debate sobre o Dia Mundial do Rim 8

Dia Internacional da Mulher 10

Nutrição e Imunidade 12

Pílulas EmDiabetes 14

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 acompanhar 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

Quando era só uma possibilidade de chegar em terras tupiniquins, o tal do Coronavirus já causava apreensão.

Agora, com o status de pandemia declarado, o medo toma conta de quem não tem informações adequadas.

Para ajudar a desvendar esse mistério e trazer tranquilidade para vocês, trazemos um panorama do Covid-19, esclarecido sobre sintomas, cuidados para prevenção e como este vírus pode afetar pessoas com diabetes.

Para ajudar nessa missão, dicas nutricionais para manter o corpo são.

E, falando em corpo são, ter a mente sã também é fundamental. É aí que as mulheres entram: vocês já pararam para pensar que neste mundo de empreendedoras, elas dão conta de família, da saidinha com os amigos, trabalho, casa, namoro, filhos e diabetes? Tem matéria exaltando essas super mulheres que, muito além de um dia, são base e fortaleza o ano inteiro.

E, pelo Dia Mundial do Rim, apresentamos dados relevantes sobre os cuidados para preservar este órgão tão importante. Em paralelo, uma entrevista com a Juzinha Barbiebetica, que transformou o diagnóstico de uma complicação renal em força para ajudar e apoiar outras pessoas.

Fiquem com mais uma edição da EmDiabetes, com informações confiáveis e seguras.

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/revistaemdiabetes
www.emdiabetes.com.br

Com a Palavra...
Dra. Claudia Pieper

Coronavírus (COVID-19): Conheça um Pouco sobre esta Virose e como se Prevenir

Como ocorre a propagação do Coronavírus?

Por Dra. Claudia Pieper

Até o momento, acredita-se que o vírus se espalhe principalmente de um indivíduo para outro. Isto pode ocorrer entre pessoas que estão em estreito contato (até cerca de um metro e meio) e/ou através das gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infectada pelo vírus tosse ou espirra. Essas gotículas podem pousar na boca ou no nariz de quem estiver próximo ou, possivelmente, serem inaladas até os pulmões.

O vírus também pode se instalar em superfícies de contato, como cadeiras, mesas, maçanetas que tenham sido tocadas atingidas pelas gotículas que vêm de um espirro ou tosse. Com isso, é possível que uma pessoa se contamine com a COVID-19 tocando nestas superfícies ou em objetos que contenham o vírus e, tocando em seguida, sua própria boca, nariz ou olhos.

Alguém pode espalhar o vírus sem estar doente?

As pessoas que são consideradas mais contagiosas são as mais sintomáticas (as que já apresentam febre, falta de ar ou tosse). Mas pode existir também alguma propagação antes que as pessoas mostrem sintomas. Já houve relatos de que isso tenha ocorrido com esse novo coronavírus, embora essa não seja a principal forma de propagação do vírus.

Com que facilidade o vírus se espalha?

Atualmente, o CDC (*Center for Disease Control and Prevention*) acredita que os sintomas da COVID-19 possam aparecer em apenas 2 ou até 14 dias após a exposição ao vírus. De acordo com os dados

que vêm sendo atualizados a cada momento, o que se sabe é que vem se espalhando de forma muito rápida, atingindo atualmente mais de cem países em todo o mundo. Isto ocorreu em pouco mais de dois meses e passou a ser considerada uma pandemia pela OMS (Organização Mundial de Saúde), pela rapidez com que se propagou e pela quantidade de pessoas que já foram atingidas pela virose.

Como se prevenir da COVID-2019?

Atualmente não há vacina para prevenir a doença do coronavírus 2019 (COVID-19). A melhor maneira de prevenção é evitar a exposição ao vírus. No entanto, a *World Health Organization* (WHO) recomenda algumas ações e cuidados preventivos que são fundamentais para tentar impedir que a virose se dissemine:

- Evite contato próximo com pessoas que possam apresentar sinais ou sintomas de doenças respiratórias;
- Evite tocar seus olhos, nariz e boca, caso esteja em locais públicos sem estar com as suas mãos limpas;
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos, principalmente depois de ir ao banheiro, antes de comer e depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar;
- Se água e sabão não estiverem disponíveis, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool (com pelo menos 60% de álcool na sua composição);
- Limpar e desinfetar os objetos e superfícies tocados com frequência usando álcool ou desinfetante;
- Proteger sua boca quando tossir ou espirrar, utilizando um lenço de papel que depois deve ser descartado no lixo.

As pessoas com diabetes teriam um maior risco de contrair o Coronavírus?

As pessoas mais velhas (faixa de idade acima dos 70 anos) ou que apresentem problemas respiratórios crônicos, como bronquite e asma, ou pessoas que fumam, apresentaram, até o momento, maior vulnerabilidade em adquirir a COVID-19. Aquelas que apresentam doenças que podem causar uma queda na imunidade (sistema de defesa do organismo contra infecções) como por exemplo, pacientes desnutridos e com anorexia nervosa severa, também podem ser mais vulneráveis.

No caso do diabetes, seja tipo 1 ou tipo 2, quando as glicemias se mantém sempre altas (mal controlado, portanto), a imunidade pode ficar mais baixa e com isso, também, a pessoa se torna um alvo mais fácil para adquirir qualquer tipo de virose. E, por outro lado, é importante lembrar que até mesmo resfriados comuns podem alterar a glicemia. Recomenda-se, nestes casos, verificar a glicose através do teste de glicemia capilar ("ponta de dedo") ou pelo sistema flash (FreeStyle Libre) um maior número de vezes por dia e aplicar a insulina de ação ultrarrápida conforme as orientações médicas.

Mantenha também a sua caderneta de vacinação em dia. Isto ajudará a evitar dificuldades com o diagnóstico de doenças que apresentam sintomas comuns ao do coronavírus (febre, coriza, dor de garganta, tosse).

As pessoas que acham que podem ter sido expostas a COVID-19 devem entrar em contato com seu médico imediatamente.

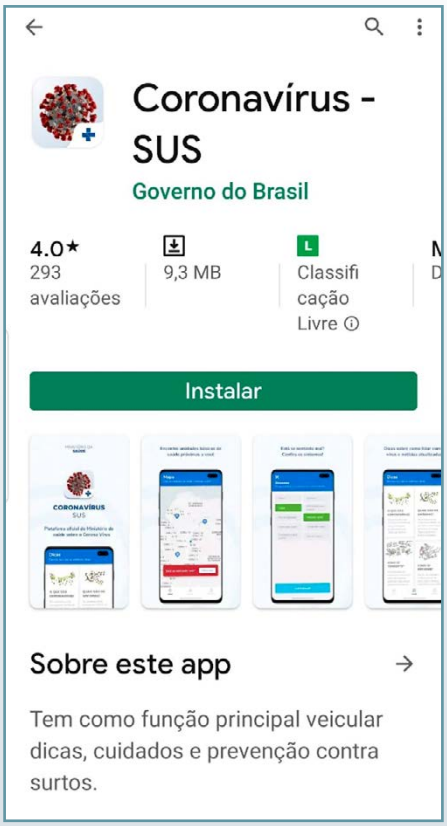
Monitoramento Online do Coronavírus

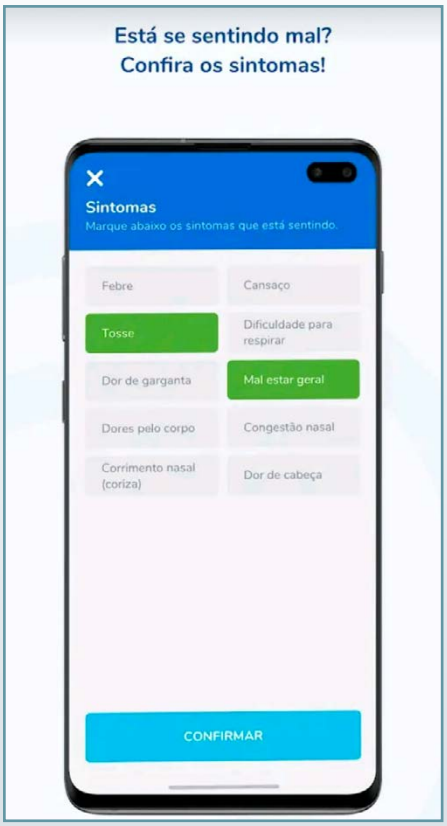
Por Cris Dissat

Quando se fala em encontrar respostas online para diversas questões, a primeira coisa que é feita é jogar no Google. Imaginem, então, no momento que estamos vivendo com um monitoramento em tempo real e a nível global sobre o Coronavírus?

Só para se ter uma ideia da proporção, ao colocar no mecanismo de busca são 8.570.000.000 de resultados em 0,53 segundos.

Como filtrar e encontrar diversas respostas confiáveis em menos tempo?





Uma série de ferramentas digitais estão surgindo a todo momento, desde aplicativos a opções dentro do Google.

Google Trends

O Google Trends é uma ferramenta do Google que mostra os termos mais populares buscados em um passado recente. A ferramenta apresenta gráficos com a frequência em que um termo particular é procurado em várias regiões do mundo, e em vários idiomas.

Para acompanhar o processo, foi criada uma área específica de busca só sobre o Coronavirus, onde estão sendo incluídas informações e gráficos, em tempo real, nos Estados Unidos, Reino Unido, Alemanha, França, Brasil, Chile, Colômbia, Peru, Austrália, Nova Zelândia, Japão, Coreia do Sul, Taiwan, Hong Kong, Singapura.

Para acessar clique neste link - tempo real de dados Trends redor Coronavirus.

Ainda dentro da ferramenta, quem quiser acompanhar vai ver os "Top Trends", oscilações de mercado, principais perguntas feitas nas buscas gerais, pesquisas em andamento, cidades com maior número de casos.

Ações Paralelas

As últimas semanas têm sido um verdadeiro desafio para diferentes setores

Coronavirus, also known as COVID-19, was first reported in Wuhan, China. It has now spread to a number of countries around the world.

da indústria, clientes e funcionários de todo o mundo. O Google informou está trabalhando para proteger os usuários e plataformas de informações falsas, assim como tem tornado seus serviços de videoconferência mais acessíveis.

De acordo com declarações do CEO do Google, Sundar Pichai, o coronavírus está afetando a comunidade de diferentes maneiras. Muitas pessoas na Europa e nas Américas do Norte, Central e do Sul — aqui no Brasil, por exemplo, o primeiro caso da doença foi confirmado no dia 26 de fevereiro — estão vivendo agora o que a população da Ásia tem confrontado desde janeiro.

"No YouTube, os esforços se concentram em tirar do ar rapidamente qualquer tipo de conteúdo que promete curar o coronavírus sem a necessidade de tratamento médico. Além disso, nas últimas seis semanas o Google Ads removeu dezenas de milhares de propagandas que tentavam faturar com o coronavírus, e continuará impedindo a veiculação desses anúncios. O Google também está ajudando a OMS e as agências de saúde de diferentes governos a exibir anúncios de interesse público", explicou Pichai.

Diante deste cenário o Google liberou o acesso gratuitamente à categoria avançada das videoconferências do Hangouts Meet para todos os clientes do *G Suite* e *G Suite for Education,* até 1º de julho de 2020. E a companhia está trabalhando para dar suporte a mais transmissões ao vivo e públicas no YouTube.

As necessidades imediatas mudaram e a agenda de vida também, com cancelamento de viagens, eventos e reuniões de empresas. No Rio de Janeiro foram diversos adiamentos de atividades, inclusive com jogos de futebol com portões fechados no fim de semana – 14 e 15 de fevereiro.

Aplicativo Governo Federal

O Ministério da Saúde lançou o aplicativo SUS com o objetivo de conscientizar a população sobre o Coronavírus COVID-19. Estão disponíveis as seguintes funcionalidades:

- Informativos de diversos tópicos como os sintomas, como se prevenir, o que fazer em caso de suspeita e infecção e etc;
- Mapa indicando unidades de saúde próximas;
- Em caso de suspeita de infecção, o cidadão pode conferir se os sintomas são compatíveis com o do Corona, e, caso seja, será instruído e encaminhado para a unidade de saúde básica mais próxima;
- Área de notícias oficial do Ministério da Saúde com foco no Coronavirus.

O Diabetes e o Rim: Quando surge uma Complicação

Foto: depositphotos.com/paulshuang

Por Juliana Lessa

Ela tinha só 12 anos quando, depois de um desmaio na escola, foi diagnosticada com diabetes tipo 1. Na época, além de não entender muito sobre a condição, a família da Juliana Ferreira da Silva Maciel, a Juzinha Barbiebética, tinha como referência o avô dela, que sabiam ter diabetes, mas tinha um histórico de não se cuidar.

Depois do episódio grave é que a família se deu conta dos sintomas que já vinham aparecendo: a Ju estava emagrecendo bastante, fazia muito xixi e tinha uma sede frequente.

Da noite para o dia foi preciso incluir na rotina aplicações de insulina diárias e um processo de furinhos nos dedos para monitorar a glicemia antes e depois de todas as refeições. A adaptação não foi exatamente fácil: "eu não queria entender o tratamento e sempre que estava longe da minha mãe, comia tudo que não podia. Já fiquei meses sem tomar insulina. Depois disso ganhava mais uma cetoacidose e vinham as internações".

Como é de conhecimento geral, o diabetes mal controlado pode desencadear algumas complicações: neuropatias,

retinopatia e, entre outras, complicações renais. E a conta chegou para a Juliana: em 2016 ela foi diagnosticada com doença renal crônica. De início, seguiu o tratamento conservador, com o uso de medicamentos orais, adaptações na dieta e mudanças no estilo de vida. O intuito era estabilizar a doença e retardar o surgimento de outras complicações,

desta vez relacionadas ao funcionamento dos rins.

— *"Mas eu não levei a sério mais uma vez. Jamais podia imaginar que com essa idade eu estaria fazendo hemodiálise"*.

Um ano após ter a doença renal confirmada – que é progressiva e irreversível - foi preciso dar início ao tratamento com sessões de hemodiálise.

Juliana afirma que foi a partir daí que tudo mudou.

Atualmente com 34 anos, ela segue com rigor o tratamento. As sessões de hemodiálise são realizadas três vezes por semana, por um período de 3 horas e meia a cada dia: "Essa rotina já faz parte da minha vida e nesses últimos anos eu nunca tive uma falta. O organismo "pede", chega até a ser engraçado".

A Juliana afirma ter a consciência de que se tivesse cuidado do diabetes adequadamente desde o começo, não estaria passando por isso. Desde então, o olhar para o diabetes e os cuidados com a saúde dela se tornaram prioridade.

"Passei a viver outra vida, . Cheia de restrições (não pegar peso, não comer chocolate, feijão, 800 mililitros de líquido por dia, controlar o potássio o fósforo e ter que tirar o refrigerante da minha vida…), mas tentando lidar da melhor forma com as doenças secundárias vindas da insuficiência renal, como problemas cardíacos, nos ossos, na tireoide e anemia.

Em 2016, junto com a virada no comportamento, veio também a vontade de compartilhar e ajudar: através do canal Juzinha Barbiebética (@juzinhabarbiebetica, no Instagram) ela conta um pouco do dia a dia e dos cuidados com a hemodiálise e o controle do diabetes: "Me permiti conhecer pessoas com as mesmas limitações que eu, aprendi a cuidar do diabetes porque sei que não tem idade para adquirir complicações. Comecei a usar a bomba de insulina, aprendi a contar carboidratos e aceitar tudo isso!".

Juzinha Barbiebetica, em uma das sessões de hemodiálise

Para quem foi recém diagnosticado, seja com diabetes, seja com alguma complicação, fica um recado da Ju:

"Tropeçar, cair e levantar. Esse é o meu lema, que sigo graças à minha alegria, fé e a paixão pela vida. Busco jamais reclamar, desanimar, lamentar ou me desesperar. Ponho em prática uma frase: 'E no final das contas não são os anos em sua vida que contam, é a vida nos seus anos bem vividos'.

Religiosa desde criança, o que eu espero é mostrar que é possível sempre ver o outro lado. Nunca tive dó de mim. O que não posso, não ligo. O que posso, curto mais. Acredito que isto um dia vai atingir pessoas na minha situação.

Não me revoltei contra Deus. Às vezes, fico brava, mas jamais largo sua mão. Não foi o fim, mas o início de uma nova vida. Cuido-me, controlo! Detesto e me arrepia a coisa do 'tadinha.' Acordo sorrindo todos os dias porque estou viva".

A hemodiálise é um procedimento através do qual uma máquina limpa e filtra o sangue, ou seja, faz parte do trabalho que o rim doente não pode fazer. O procedimento libera o corpo dos resíduos prejudiciais à saúde, como o excesso de sal e de líquidos. Também controla a pressão arterial e ajuda o corpo a manter o equilíbrio de substâncias como sódio, potássio, uréia e creatinina.
(Fonte: Sociedade Brasileira de Nefrologia)

Influenciadores Digitais e o Debate sobre o Dia Mundial do Rim

Por Cris Dissat

A palavra prevenção é a chave de muitas questões, como todos sabem. Datas que fazem menção a algumas doenças, órgãos etc têm essa função, ou seja, chamar a atenção para ações preventivas. Por isso, existem o Dia Mundial do Diabetes, da Obesidade, do Coração e por ai vai.

Uma delas é o 12 de março, Dia Mundial do Rim. Uma das atividades, montada de uma forma bem interessante, foi realizada pela Fresenius Medical Care, empresa alemã, sediada no Brasil há mais de 20 anos e especializada em medicamentos e produtos na área renal.

Encontro para Compartilhar

Na semana do Dia Mundial do Rim, a Fresenius promoveu um bate papo, em sua sede, onde estiveram presentes diversas pessoas com diabetes – Pablo Silva (@EueaBete), Mario Marcio (@deboabetes), Beatriz (@Biabética) e a Revista EmDiabetes e também pacientes com problemas renais para compartilhar suas experiências – Artur Netto (@renalcast) e Daniele Bastos, transplantada e com diabetes.

Não foi uma apresentação e sim um bate papo onde todos conversaram sobre suas dúvidas, superações e apresentaram suas experiências, para que fosse possível compartilhar informação de quem vivencia tudo no dia a dia. Estivemos nesse encontro.

A Doença Renal

Atualmente, cerca de 133 mil pessoas fazem diálise no Brasil. É preciso ter um carinho especial por esse órgão tão

Encontro com profissionais de saúde, equipes de comunicação e marketing da Fresenius e os influenciadores digitais

Pablog Silva, Cris Dissat, Ana Beatriz Mauro, Beatriz - Biabética e Mario Marcio

especial do organismo e realizar exames regulares, que não são complicados.

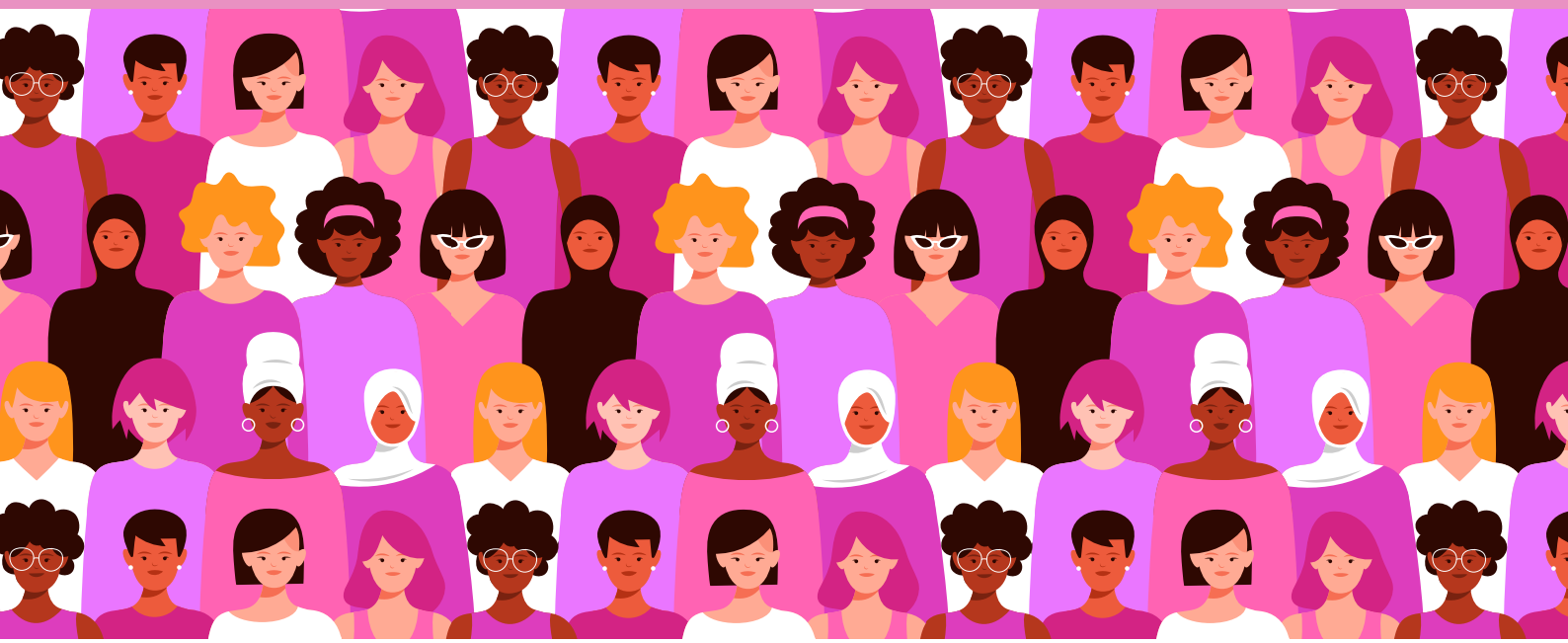
A doença renal crônica – uma complicação do diabetes mal controlado – tem custo elevado de tratamento, incluindo diálises e transplantes, consumindo de 2 a 3% do orçamento anual de países desenvolvidos.

Os rins removem resíduos e fluidos extras do sangue e tem a tarefa de controlar o equilíbrio químico do corpo, controlar a pressão sanguínea, manter os ossos saudáveis e produzir o hormônio necessário para a produção dos glóbulos vermelhos. Nossa muita coisa, não acham? Por isso, você precisa dar atenção a ele e realizar exames regulares de creatinina. Converse com o seu médico sobre isso.

Quando a glicemia permance alta por longos períodos, um dos órgãos afetados é o rim, tornando-se incapaz de filtrar o sangue. A eliminação do excesso de sal e água do organismo fica mais difícil e substâncias tóxicas acumulam-se no sangue. A insuficiência dos rins pode resultar na nefropatia diabética.

É importante lembrar que nem todos que têm diabetes terão alguma doença renal. Vejam algumas dicas:

- Procure não exagerar no sal
- Faça exercícios
- Mantenha seu programa alimentar, com redução de açúcar
- Realize exames regulares de creatinina e urina
- Dieta balanceada faz bem a todo mundo.



Dia Internacional da Mulher

As Mil e uma Possibilidades do Diabetes

Por Juliana Lessa

O diabetes, doença crônica não transmissível, ainda traz muitas dúvidas e questionamentos. A falta de evidências claras sobre qual o fator que desencadeia a doença, a falta de informações acerca das diferenças entre os tipos de diabetes e suas particularidades, tratamentos e cuidados ainda geram um grande desconforto em episódios de novos diagnósticos.

Mas isso já é sabido. Para isso, temos como antídoto a ação de bons médicos e profissionais de saúde, o compartilhamento de informações confiáveis e corretas por veículos de mídias – como a nossa EmDiabetes – e pessoas que trabalham para ajudar a divulgar outras informações relevantes de forma clara e objetiva.

Na prática, isso tudo é de muita ajuda para quem convive com a condição e precisa ter atenção com a monitorização, a alimentação, as aplicações de insulina... O que fica, muitas vezes, esquecido, é que no dia a dia existem outras tantas atividades que nos trazem prazer ou bem-estar e que podem influenciar também no controle do diabetes. E, claro, em tempos de mulheres empoderadas e que seguem realizando sempre mais por elas e por quem está em volta, entre tantos afazeres o diabetes às vezes é deixado de lado.

Diabetes em Feminino

Trabalho, academia, o encontro com as amigas, a reunião da escola dos filhos, o cineminha, o jantar romântico... A semana tem poucos dias para tantas coisas na agenda! E, claro, embora se saiba que o diabetes precisa de atenção a todo momento, a gente adoraria poder deixar esse tal bem guardadinho em casa de vez em quando.

O fato é que isso não é possível! E,

com toda sinceridade, acaba dando mais trabalho depois. O que fazer, então?

A solução é conciliar a tranquilidade de um diabetes bem controlado com as mil e uma atividades que nós, mulheres, queremos – e podemos – realizar na rotina do dia a dia.

Da mesma forma que o tratamento para o diabetes é individualizado, ou seja, para cada pessoa as doses de insulina, os medicamentos, a forma de monitorar e medir a glicemia se dá de uma maneira única e adequada à realidade de cada um, as preferências e escolhas de cada mulher são também únicas.

Há aquelas que gostam de passar um dia no shopping e outras que preferem a praia ou o parque; aquelas que adoram um dia de salão de beleza e as que não têm muita paciência para gastar tempo com isso.

Seja como for, o diabetes não tira folga. A boa notícia é que possível fazer todas essas coisas, de acordo com a sua preferência e vontade, sem deixar os cuidados com a condição de lado.

Vai fazer as unhas? Fique atenta com os alicates e materiais que serão utilizados. O melhor é você mesma levar os seus materiais para o salão. A prioridade é sempre a sua saúde e um corte no dedo pode ser a porta de entrada para infecções.

Vai fazer luzes, um belo corte ou hidratar as madeixas? Se planeje para as horas que ficará com os cabeleireiros e faça um lanchinho antes. Assim, não corre o risco de ter uma hipoglicemia no meio do processo e ter que sair correndo para reverter essa situação!

Um dia corrido sem tempo para respirar no trabalho? Carregue o glicosímetro com você para onde for, da sala de reunião ao cafezinho! E se perceber que não vai ter um intervalinho para o almoço, apele para os aplicativos de entrega dos restaurantes e garanta a sua refeição. Cuidado acima de tudo!

Uma viagem longa para curtir dias de aventura ou sossego? Leve um bom tênis para manter os pés protegidos, mantenha a insulina em temperaturas amenas, para garantir a conservação, e calcule bem a quantidade de insumos para que nada falte.

Vai ficar o dia todo na praia? Fique atenta às glicemias. Meça mais vezes, se hidrate e não passe muito tempo sem se alimentar.

Vai passar o dia todinho em casa, de perninhas para o ar? Pois até durante o descanso não podemos descansar do diabetes. Vez ou outra lembre-se que é importante monitorar a glicose.

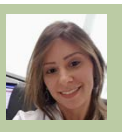
Cuidado Significa Bem-Estar

A fragilidade de uma unha quebrada ou a sensação de imensidão com a imponência da natureza do alto de uma montanha; a emoção no carinho de alguém que a gente ama ou a sensibilidade com a atenção de um parceiro e da família nas aplicações de insulina; a dureza trazida por resultados nem tão satisfatórios nos monitores de glicemia pode ser amenizada por todas as outras conquistas de todos os dias no caminho de cada uma.

A leveza acaba aparecendo quando a gente entende que os cuidados podem ser inseridos na nossa rotina sem que a gente precise se privar do que gosta e faz bem. Sem dúvida, é uma via de mão dupla: quanto mais aprendemos e temos consciência de que cuidar e dar a devida atenção ao tratamento gera efeitos positivos e melhor controle do diabetes, mais nos empenhamos em conciliar a rotina com estes cuidados. ●

Nutrição e Imunidade

Por: Nut. Ana Claudia Lazuroz*



Com o inverno se aproximando e a crescente preocupação com as gripes, resfriados, alergias e vírus - como é o caso do coronavírus –, é muito importante darmos uma atenção especial à nossa saúde como um todo, assim como também reforçarmos os cuidados com a higiene!

E, com certeza, podemos obter diversos benefícios através de uma nutrição de qualidade, uma vez que, uma alimentação inadequada pode comprometer e muito a nossa saúde e qualidade de vida.

Seguem algumas dicas para manter a saúde em dia e, de quebra, fortalecer e proteger ainda mais nossa saúde e de toda a família:

- Os alimentos ricos em vitamina C, que além de antioxidante e anti-inflamatório, potencializam a absorção de ferro no organismo, como (limão, abacaxi, kiwi, laranja, caju, goiaba, morango, pimentão, espinafre, brócolis, tomate).

- A Vitamina D não pode ficar de fora, e é muito importante observar os níveis através de exames e se necessário suplementar, pois esse hormônio exerce funções essenciais em nosso organismo e sua deficiência pode comprometer nossa saúde. E vamos focar naquele solzinho que é de graça e ajuda a converter a vitamina D em nosso organismo.

- Minerais como Zinco, Magnésio, cobre e selênio tem um papel muito importante de proteção e fortalecimento das nossas células, e é bom sempre ficarmos atentos também aos níveis adequados em nosso organismo. Alimentos fonte, (sementes de chia, sementes de abóbora, semente de girassol, aveias, nozes, castanhas, cogumelos).

- Super recomendados também: (Uso de iogurtes naturais, kefir, e suplemento de glutamina, que melhoram a absorção de nutrientes e fortalecem a saúde intestinal, evitando assim a invasão e de microrganismos patogênicos (causadores de doenças).

- E um dos meus queridinhos é o própolis, que atua como protetor das células de defesa, anti-inflamatório, antifungico, antibacteriano, e antioxidante.
  A recomendação é de 20 gotas diluida em 100 ml de água, em jejum, ao acordar, ou antes de dormir.

- O uso da cúrcuma, pimenta preta, açaí, cacau, uva roxa, que são poderosos alimentos antioxidantes e anti-inflamatórios, e podem trazer muitos benefícios no fortalecimento e proteção das nossas células).

Vocês viram que temos muitas munições naturais, e algumas táticas que podem nos auxiliar, porém nenhum alimento tem o poder sozinho, por isso é importante adotar uma alimentação bem diversificada, equilibrada e bem colorida, e claro, uma boa hidratação, e uma boa noite de sono, e muito descanso quando o assunto é saúde e imunidade.

Ah, e não se esqueçam de sempre procurar orientação de um profissional na hora de elaborar uma alimentação adequada para você, pois nem todos os alimentos são indicados para todos, e pacientes com algumas doenças crônicas precisam de orientação e acompanhamento.

Por Cris Dissat

ATTD 2020

Durante alguns dias, várias informações foram compartilhadas nas redes sociais sobre as novidades na área de tecnologia no tratamento do diabetes. São equipamentos, sensores, aplicativos e muitos mais, apresentados durante o ATTD *Advanced Technologies & Treatments for Diabetes*. Ao longo das próximas edições iremos abordar as várias pesquisas e equipamentos que foram apresentados.

O evento reuniu quase 4 mil pessoas de 81 países e com a presença de médicos e pacientes, a visão de preferências se alternou bastante.

Um ponto destacado pelo Dr. André Vianna, endocrinologista que esteve em Barcelona, onde aconteceu o evento, foi o consenso para clínicas virtuais em diabetes (*ATTD consensus recommendations on the role of digital/virtual diabetes clinics*). O tema de atendimento virtual já vem sendo muito debatido no Brasil e o médico comentou que vários consensos apresentados no ATTD podem ser decisivos nas novas condutas adotadas por médicos e pacientes. Como ela deve funcionar e o relacionamento com o paciente, envolvendo todas as etapas desde o prontuário, são tópicos importantes de serem debatidos até que todas as dúvidas sejam sanadas.

Ele explicou, em um vídeo no Instagram, que os consensos divulgados no ATTD sempre tem grande repercussão e merecem muita atenção.

Nota da SBD Nacional sobre Coronavírus

Após decisões do Governo sobre procedimentos de prevenção em relação ao coronavírus, a Sociedade Brasileira de Diabetes, publicou no Instagram e no site, na sexta-feira à noite (quando estávamos no fechamento desta edição), informações para orientar e disseminar conteúdo relevante, com o objetivo de tranquilizar a população.

A Nota de Esclarecimento inclui medidas preventivas e diagnóstico, direcionado a pacientes e profissionais de saúde e se coloca à disposição para qualquer informação adicional. A publicação se complementa às diversas recomendações e colocações que estão nessa edição da Revista.

No site da SBD - neste link - a SBD explica, entre as várias colocações, que: "(...) estará disponível para esclarecer qualquer dúvida através do seu site e vigilante a atualizar os informes para as pessoas com diabetes, caso seja necessário. Seguir o conselho simples de higiene respiratória e das mãos ajudará a todos a manter sua saúde. Quaisquer sintomas suspeitos devem ser avaliados pela equipe médica. Como o controle glicêmico é a chave para o sucesso, monitorar frequentemente sua glicemia e ajustar medicações em geral ou insulinas – sempre com orientação médica – são procedimentos que podem prevenir complicações não apenas desta nova virose como também do próprio diabetes."

ENDO e ADA 2020

Um dos maiores congressos de endocrinologia do mundo, realizado pela *Endocrine Society*, cancelou a atividade em função das medidas preventivas para o Coronavirus. A *Endocrine Society* comunicou nas redes sociais o cancelamento, seguindo as orientações do governo americano.

Agora é aguardar se a *American Diabetes* Association seguirá a mesma linha. Os dois eventos já tiveram cobertura da Revista EmDiabetes, em 2018 e 2019. No site do evento, a ADA avisa que está acompanhando de perto as decisões em relação às medidas de prevenção do coronovirus. Até o momento, o evento está mantido.

O Meu Diabetes

Como a data ainda está distante, O Meu Diabetes está confirmado para o dia 29 de agosto, no Vogue Square Fashion Hotel. Como tem acontecido nas duas edições anteriores é dirigido a pessoa com diabetes a partir de 12 anos de idade e os acompanhantes deverão estar inscritos para poder ter acesso ao evento.

Até o dia 31 de julho, o valor é de R$185,00. A partir de 1 de agosto e no local, R$ 220,00 (sujeito à disponibilidade de vagas)

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