em Diabetes

Ano IV - número 36 - abril 2020

Proteção e Autocuidado: Informação e Readaptação em Tempos de Pandemia

Dicas para Higienização dos Alimentos

Baby Bomm Pós Quarentena?

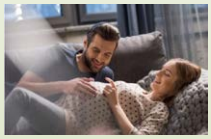
Índice

Editorial 1

COVID-19 e Uso de Máscaras ao Sair de Casa 3

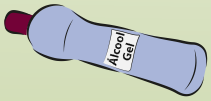
Novo Coronavírus e os Informes das Autoridades 4

Dúvidas, Dúvidas e Mais Dúvidas 5



Quarentena, Gestação e Diabetes 6

A Reinvenção do Mundo 8



Higienização dos Alimentos em Tempos de COVID-19 10

Receita para fazer em Família 11

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

Se tudo mudou por que nós também não entraríamos na mesma filosofia? Resolvemos fazer isso nesta edição, tanto no formato dos textos quanto nas colunas, e começamos a mudança pela nossa capa.

Desconstruímos o símbolo do diabetes - círculo azul - que sempre foi nossa imagem mais forte, para representar o #juntoseparados. Continuamos juntos, um pouco afastados, mas sempre unidos. Esse símbolo voltará a sua forma original em breve, podem ter certeza. Vai passar!

Nesse conceito de mudança, a maioria das matérias está apresentada em tópicos, para facilitar a leitura. Reunimos o maior número de dicas, com um texto ainda mais leve, tentando encontrar boas soluções diante de um problema gigante que o mundo inteiro passa.

Hora de aproveitar o momento para refletir no que pode ser mudado e no que temos de conhecimento para auxiliar a mais pessoas.

Dicas sobre alimentação, higienização, empreendedorismo, reinvenção, etc. estão nesta 36ª edição.

Lembrem que nosso DNA sempre foi digital, com reuniões online, decisões digitais e o conceito do "grátis" para disseminar a informação confiável e segura. Ou seja, acreditamos que temos muito a contribuir nesse momento com nossas experiências.

Sempre vivemos o home office, partindo de informações compartilhadas, reuniões via whatsapp e uso da internet para chegar a milhares de pessoas.

Sejam bem vindos ao nosso mundo e que a gente saia ainda mais fortalecido, sem "pré-conceitos" e aberto a novas iniciativas.

Convidamos também a continuarem acompanhando as notícias no nosso site e nas nossas Lives - lógico que iríamos fazer - no Instagram.

Força gente, vamos sair dessa.

Estamos com vocês.

Equipe Revista EmDiabetes

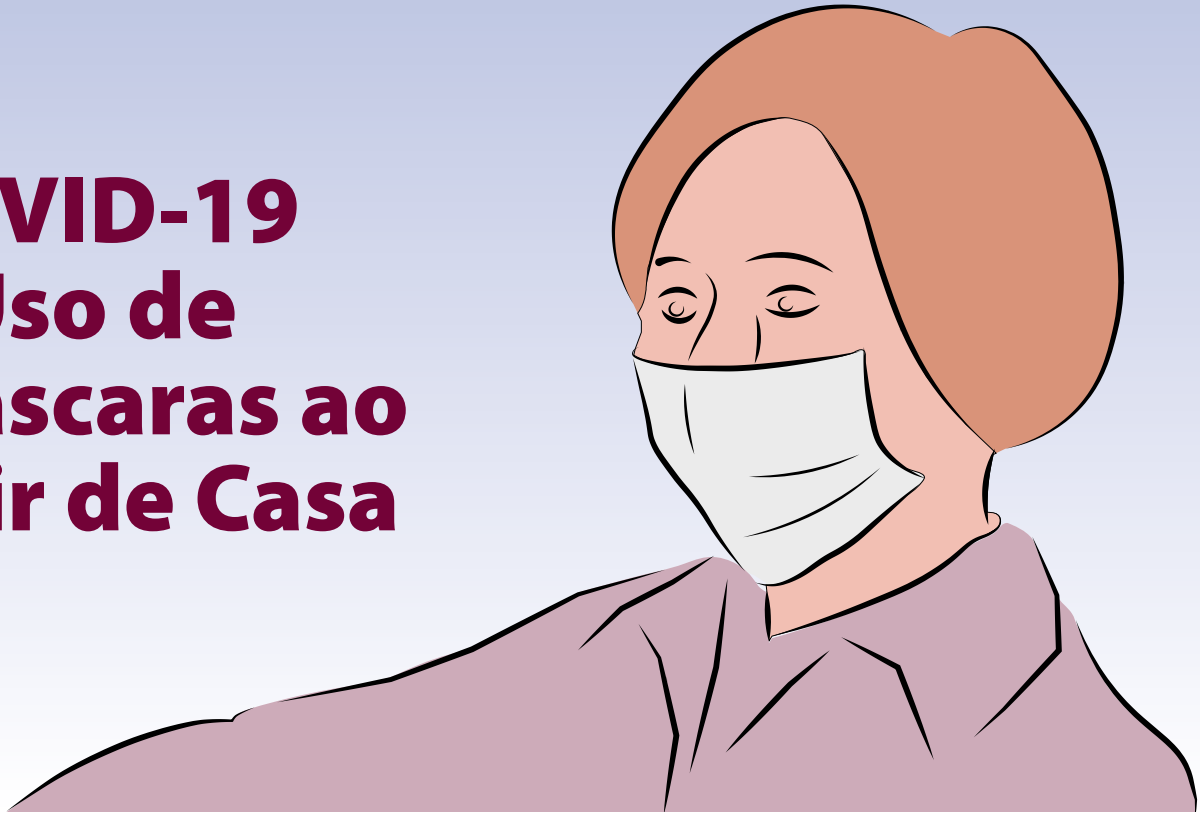
Expediente
Equipe de Redação:
Dra. Claudia Pieper - consultora científica - CRM:RJ47175-2
Cristina Dissat
Geraldo Fisher
Juliana Lessa

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

Leia e fique em casa

COVID-19 e Uso de Máscaras ao Sair de Casa



Por Dra. Claudia Pieper

De modo geral, o uso de máscaras (tipo as utilizadas por profissionais da saúde) visa impedir que as pessoas que não sabem que estão doentes possam transmitir o vírus a outras pessoas. No entanto, é importante destacar que o uso da máscara não deve substituir o distanciamento social, a lavagem das mãos e outros cuidados.

De acordo com orientações do Ministério da Saúde, a máscara pode ser feita em casa, utilizando um tecido grosso, com duas faces, e ser usada cobrindo sempre o nariz e boca. Se possível, que a máscara contenha um "bolso" ou espaço entre um tecido e outro, onde poderia ser colocado, por exemplo, um filtro de café cortado. Isto ajudaria a manter uma proteção com maior capacidade de filtrar partículas do tamanho de vírus, com uma troca entre a filtragem e a respiração.

A máscara feita em casa é uma boa barreira, mas visando manter o autocuidado e a sua proteção, deve ser lavada pelo próprio indivíduo. Pode lavar com água e sabão e com água sanitária, deixando de molho por cerca de 30 minutos.

Importante lembrar que a máscara é individual, nunca pode ser dividida com ninguém.

Use máscara sempre que precisar sair de casa. Proteja a você e ao seu próximo também. ●

Novo Coronavírus e os Informes das Autoridades

Por Cris Dissat

Diariamente acompanhamos a divulgação de muita informação nos telejornais, redes sociais e sites. Para que vocês saibam como acontece o processo de trabalho dos jornalistas, vamos contar um pouquinho dos bastidores e sobre como acontece essa apuração.

São dezenas de mensagens enviadas a um banco de dados que tem cadastrados milhares de jornalistas. Desde o início da quarentena, e dos primeiros casos, o Ministério da Saúde e a Secretaria de Estado de Saúde do Rio de Janeiro passaram a enviar diariamente vários e-mails com atualização de dados.

Dados do Rio de Janeiro

No Rio de Janeiro foi montado um Gabinete de Crise para o Enfrentamento do Coronavírus. O objetivo é manter a imprensa atualizada e repassar as informações para reforçar a importância do isolamento e a permanência do pessoal em casa.

No boletim do dia 11 de abril, por exemplo, a Secretaria havia registrado – até aquele até sábado – 2.607 casos confirmados e 155 óbitos por coronavírus (Covid-19) no estado. Há ainda 107 óbitos em investigação.

São mapeados os casos em 56 cidades e várias só apresentam 1 (um) caso confirmado. No detalhamento enviado pelas autoridades são descritos os casos informados e todos os registros ficam disponíveis em um painel de monitoramento do estado do Rio de Janeiro (painel.saude.rj.gov.br).

Para mais informações, você pode ligar gratuitamente para o número 160 ou acessar os sites www.saude.rj.gov.br e www.coronavirus.rj.gov.br.

Dados Nacionais

O Ministério da Saúde realiza coletivas diárias, abertas e transmitidas ao público, além do envio dos e-mails. Em um dos recentes, durante o fechamento desta edição, o Governo Federal informava que foram enviados respiradores para os estados de Fortaleza, Manaus e Macapá,

Os respiradores estão no Aeroporto de Guarulhos (SP), sob guarda da Receita Federal, e fazem parte das requisições administrativas feitas às empresas exportadoras. O Ministério da Saúde os distribuirá com apoio da FAB (Força Aérea Brasileira). Um avião C-105 irá para Fortaleza, com 30 respiradores a bordo — carga total de 1,5 toneladas.

Cruzamento de Informações

A etapa seguinte à apuração dos dados é cruzar todas as informações recebidas. Em vários momentos, foram observadas crises entre o que o Ministério da Saúde recomendava, a partir de orientações técnicas, e as declarações da presidência da República, que levavam para outro caminho, atrapalhando bastante o trabalho de todos os segmentos, devido à insegurança gerada. Nesse momento, a troca de mensagens nas várias listas de jornalistas no whatsapp era em ritmo alucinado...

Por isso, é fundamental sempre averiguar e checar toda e qualquer informação antes de compartilhar.

Dúvidas, Dúvidas e Mais Dúvidas

Se não tem certeza de uma informação, não repasse, não encaminhe, não compartilhe

Por Cris Dissat

Bem vindo ao time. Esse início de conversa, em mais uma edição da nossa Revista, é para dizer que você não tem que se culpar por não entender exatamente o que estamos vivendo. Você e milhões de pessoas estão passando pelas mesmas ansiedades, porque estamos vivendo algo que – vamos confessar - ninguém sequer imaginou, a não ser em filmes de ficção científica.

Existem algumas formas de tentar minimizar um pouco esse momento e é sobre isso que vamos conversar.

Primeiro, informação é realmente o mais importante, mas na medida certa. E, cá entre nós, isso não é papel somente dos jornalistas, que estão na linha de frente dos números que são compartilhados diariamente.

Até entre grupos de jornalistas, isso vem acontecendo. Existem questionamentos compartilhados por todos para tentar minimizar o número de informações falsas que estão circulando e que atrapalham, criando mais ansiedade.

Pare e pense: quantas mensagens encaminhadas via whatsapp você recebeu nos últimos dias? O que fez com elas? Deletou? Conferiu? Leu com atenção para ter certeza que era real?

Cuidado redobrado para ajudar a não piorar as coisas. Não adianta culpar a imprensa, cada um de nós tem que fazer a sua parte também.

Antes de começarmos a conversar sobre tudo o que vem acontecendo, vamos focar nessa primeira dica: na dúvida, não encaminhe, confira a informação! Esse tipo de disseminação é perigosa e faz mal a saúde.

Foto: depositphotos.com/ArturVerkhovetskiy

Quarentena, Gestação e Diabetes

Por Dra. Claudia Pieper

Em tempos de quarentena, teremos um Baby Boom nos próximos meses?

Este período no qual todos precisam respeitar o isolamento devido ao Coronavírus e ficar em casa com muito convívio familiar, entre casais e mais tempo livre, pode ser também um momento de planejamento - ou não - para a vinda de um bebê.

Para falar um pouco sobre os cuidados que devem ser tomados por uma gestante com diabetes, convidamos a Dra. Lenita Zajdenverg, especialista da Sociedade Brasileira de Diabetes sobre o tema.

EmDiabetes: Quais os cuidados com a alimentação e a glicemia durante a gestação para uma mulher com DM1 ou DM2? Qual o aumento de peso por mês considerado sem riscos?

Dra. Lenita: Toda gestante com diabetes deve fazer um acompanhamento cuidadoso. Um fato muito importante é que mulheres que têm diabetes precisam planejar a gestação. Níveis elevados de glicose nos primeiros dias

após a concepção estão associados a um maior risco de provocar malformações e abortamentos. Devido às mudanças que ocorrem no organismo da mulher, são necessários frequentes ajustes no tratamento do diabetes ao longo da gestação. A atenção para manter o controle da glicemia e um ganho de peso adequado são essenciais para evitar complicações e alcançar um bom desfecho da gravidez. Múltiplas doses de insulina e monitoramento da glicemia antes e após as refeições são recomendados. É necessário manter uma dieta com quantidades suficientes de nutrientes que permitam o desenvolvimento fetal e impeçam um ganho de peso excessivo ou insuficiente materno. Para o alcance das metas do controle glicêmico e de peso, é ideal que as gestantes com diabetes sejam acompanhadas por equipes multiprofissionais compostas pelo diabetólogo/endocrinologista, nutricionista e obstetra experientes no acompanhamento deste grupo.

EmDiabetes: A gravidez da mulher que tem diabetes é sempre considerada de risco?

Dra. Lenita: A gestação modifica o controle do diabetes e o diabetes influencia o curso da gestação. Esta interação pode provocar aumento de descontrole glicêmico, elevação da pressão arterial, partos prematuros, ganho de peso excessivo e hipoglicemia no recém-nascido. Porém, estudos comprovam que o acompanhamento cuidadoso da mulher com diabetes durante a gravidez reduz o risco de desenvolver complicações.

EmDiabetes: Como se comporta a imunidade da grávida com diabetes? Haveria algum cuidado especial para evitar infecções como a urinária, por exemplo?

Dra. Lenita fala sobre os cuidados que devem ser tomados

Dra. Lenita: Gestantes com o diabetes bem controlado não apresentam maior risco de desenvolver complicações infecciosas. Em casos de glicemias elevadas, existe um maior risco da grávida desenvolver infecções por fungos (candidíase vaginal) e infecção urinária.

EmDiabetes: Poderia deixar uma mensagem para as mulheres com diabetes e que estão grávidas neste momento de pandemia do novo Coronavírus?

Dra. Lenita: Relatos de grávidas acometidas pela virose mostram que há risco potencial de desencadear partos prematuros. Até o momento não há relato de que gestantes com diabetes seriam mais suscetíveis às formas mais severas da infecção pelo Covid-19. Particularmente sobre a gestante com diabetes, caso seja contaminada pelo Covid-19 é muito importante que não suspenda o uso da insulina durante todo o processo da virose. É necessário aumentar o número de medições da glicemia e, sempre que necessário, realizar correções frequentes da hiperglicemia com insulina de ação rápida. O cuidado com o isolamento social e a permanência da grávida em ambiente seguro, sem aglomerações, é muito importante para evitar o contágio pelo Covid-19.

Foto: depositphotos.com/stori

A Reinvenção do Mundo

Por Cris Dissat

A saúde mexeu com o mundo inteiro e com todos os segmentos – economia, política, religião, redes sociais, empreendedorismo, turismo, comunicação e muito mais.

O que de bom podemos tirar de tudo isso?

Estamos repensando a vida inteira e a palavra reinventar é a mais usada para qualquer lugar que você olhe. Que tal aproveitar esse momento para também rever muitas outras coisas?

Por isso, fugimos um pouco do tema para, quem sabe, encontrar alternativas. Hora de reaprender o dia a dia.

A forma de trabalhar mudou. Mas será que voltará a ser como era antes? Será que não teremos uma qualidade melhor de vida quando tudo isso passar? Já pensou que isso poderia auxiliar você até no controle do diabetes?

Cerca de 4 milhões de pessoas já trabalham em home office no Brasil. O teste foi para a população quase inteira. Quem já fazia isso se adaptou bem. Quem não pensava na possibilidade, teve que aprender.

Muita gente descobriu as redes sociais como uma importante ferramenta de comunicação. Um assunto que vem sendo abordado e utilizado por muita gente quem tem diabetes e que entende muito bem sobre como fazer essa abordagem. Quem sabe você não se transforma em um consultor?

A telemedicina – sempre defendida por milhões de pacientes – deixa de ser avaliada para ser necessária. Agora as coisas vão mudar e você pode usar toda a sua experiência para dividir ideias com outras pessoas.

Diversas ferramentas digitais estão se tornando soluções para muitos problemas, como o Instagram. Quantos "almoços virtuais" aconteceram nessa Páscoa e quanta coisa nova pode vir? Parou para pensar em novas ideias? Já pensou nas dezenas de encontros entre pessoas com diabetes para dividir sucessos e angústias? Você pode responder: Mas já faço isso. Então está na frente de muita gente. Se você tinha receio, esqueça. Faça.

Não se cobre tanto, mas se cuide. Você está no comando da situação. A sua glicemia depende de você. Use isso a seu favor.

Compartilhe mensagens positivas.

Erre, sem problemas. Todo mundo está errando, então hora de novas experiências.

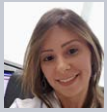
É momento de inventar, propor ideias sem receio de ser julgado, porque são dessas soluções e alternativas novas e criativas que o mundo está precisando.

Aproveite esse tempo agora, da quarentena, e se prepare para o que virá depois.

Quando se fala em planejamento de quem tem uma doença crônica, é praticamente uma rotina habitual, ou seja, você vai saber lidar com isso muito melhor do que muita gente. ●

Higienização dos Alimentos em Tempos de COVID-19

Por: Nut. Ana Claudia Lazuroz*



Uma alimentação saudável é muito importante para manter a saúde e, principalmente, para preservar e manter uma boa imunidade. Claro que as medidas de higiene não podem ficar de fora e as ações são necessárias para evitarmos contaminações.

Agora que o tempo nos ofereceu uma pausa, pode ser um bom momento para nos alimentarmos de maneira mais saudável e preparar as refeições com mais calma. Dê prioridade aos alimentos mais frescos e naturais, assim como também uma ótima oportunidade para envolver a família no preparo dos alimentos, tornando esse momento mais prazeroso para todos.

Dicas de armazenamento e preparo dos alimentos:

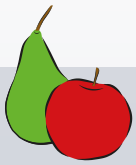
A higienização dos alimentos é fundamental e garante a segurança de toda a família!!!

Referências – ASBRAN (Associação Brasileira de Nutrição), Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19

Primeiro passo:

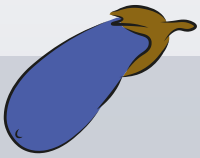
Antes de colocar os insumos nos armários ou despensas, lave as embalagens com água e sabão e borrife álcool 70% ou solução clorada.

SOLUÇÃO: Veja na embalagem do produto a diluição adequada.



Segundo passo:

Retire frutas, verduras e legumes das embalagens dos centros de abastecimento e armazene em fruteiras. Se for para a geladeira, higienize antes.



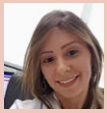
Terceiro passo:

Antes de consumir frutas, verduras e legumes crus, lave em água corrente e sanitize com hipoclorito de sódio. Ele deve ser usado sempre diluído.

Não esqueça de preparar um espaço na cozinha antes de sair para as compras. Depois de tudo higienizado é hora de uma boa desinfecção no local que usou para a limpeza dos alimentos.

Receita para Fazer em Família

Por: Nut. Ana Claudia Lazuroz*



E que tal aproveitar o tempinho de sobra e preparar aquela receitinha prática, leve e com ótimos ingredientes?!

Torta de Maçã

Ingredientes

- 2 maçãs
- 1 xícara de farelo de aveia
- ½ xícara de azeite
- 2 ovos
- ½ xícara de xilitol (adoçante natural) ou adoçante
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sobremesa de fermento

Preparo

- Bater no liquidificador as cascas das maçãs, os ovos, o azeite, o açúcar e a canela
- Misturar essa massa já batida à polpa da maçã picada com o fermento – e se quiser pode adicionar passa (já coloquei castanha do Pará triturada – que quebrei com a faca mesmo – e dá uma boa crocância).
- Leve para assar por 40 minutos de 180 a 200 graus ou até ficar corda.

Dicas Divertidas e Energizantes

Outra dica super importante, e que pode tornar esse momento mais prazeroso e divertido, é envolver a família no preparo dos alimentos, na elaboração das listas de compras, que além de proporcionar a aproximação, pode despertar nas crianças curiosidade e interesse por alguns alimentos e render boas risadas e ótimas recordações.

Por aqui sempre conto com a ajudinha da pequena Lorena (foto), que adora participar, dar aquela mãozinha e apreciar as receitas da mamãe.