em Diabetes
Ano IV - número 37 - maio 2020

Nosso obrigado a todos que estão com a gente

Juliana Lessa • Geraldo Fisher • Claudia Pieper • Celso Pupo • Cristina Dissat • Leão Zagury • Tarcila Ferraz • Eduardo Couri • Solange Travassos • Walter Mini**cucci • Mark Bar**one • Hermelinda Pedrosa • Daniel Ramalho • Pablo Silva • Sheila Vasconcellos • Mat**heus Santana • Fabiana Cue**rci • Janaina Alves • Silvana Costa • João Eduardo Salles • Giovanna e **Gabriel** • **Thiago e Thamires** • **Grupo** Família DM1 RJ • Renato Zagury • Carol Freitas • Ana Caroline Ferman • André Luís de **Paiva • Scott Dunton** • Bruno Helman • Paula Barros • Sandra Costa • Anna Witgen • Lígia Figueiredo • Leandro Gallu**zzi • Vanessa** Pirollo • Ione Fucks • Fernanda Duarte • Mauro Guimarães • Marcio Krakauer • Roberto Zagury • **Flavio Agui**lar • Levimar Rocha • Aline Borba • Matheus Borba • Marco Vivolo • Rogério Oliveira • Gustavo **Oliveira • Isa**bela Oliveira • Maria Luz • Maria Andrea • Balduino Tschiedel • Valentina Kogan • Joana Dantas • **Melanie Rod**acki • Lenita Zajdenverg • Débora Araújo • Leandra Batista • Vivi Mariano • Daniela Souza • Fadlo **Fraige Filho** • Mauro Scharf • Daniela Olmos • Beatriz Ribas • Paula Ribas • Julia Ribas • Laura Ribas • Marcus **Ribas • Si**lvia Onofre • João Pedro Onofre • Washington Stecanela Cerqueira • Nathalia de Souza • Bianca **Oliveira** • Luiz Turatti • Servier do Brasil • Zico • Tour Maracanã • Maracanã Online • Blog Fim de Jogo **• Flamengo** • Botafogo • Fluminense • Vasco da Gama • Alex Damião • Marcelinho • Douglas Villarroel • **Sonia de C**astilho • Raimundo Sotero • Ana Maria de Souza • Frederick G. Banting • Rodrigo Siqueira • **Paula Barros** • Virgínia Nascimento • José Loreto • Kener Assis • Emilia Paes de Carvalho • **Elisabete Renouf • Hel**ena Ferraz • Sofia Ferraz • Danielle Ayres • Rodrigo Lopez Garcia • Keila Regina de **Godoy • Cíntia Rezende • C**arla Prisco • Raquel Fernandes • Renata de Souza • Adam Imer • Gilberto Casanova • Anna **Luiza Moura • Enri**que Formaggi • Miguel Arce • André Lamarca • Milena Oliveira • Paulo Mendes • Lucas Alencar **• Igor Siqueir**a • Ana Paula e família • Bernardo Abreu • Felicia Hill-Briggs • Elizabeth R. Seaquist • Denise **Reis Franco** • Luciana Schreiner • André Vianna • Nelson Rassi • Rafael Paranhos • Luiz Kitamura • **Marcello Ber**toluci • Odete Maria da Silva • Wilma Amorim • Liliana Carvajal • Angela Jaramilllo • Eduardo **Morizot • R**aquel Pilotto • Juliana Garcia • Mauro Darzé • Daelcio Freitas • Alessandra Mateus • João Tipo 1 • **Nelson Muf**farej • Flavia Conceição • Ithan Gabriel • Alessandra Montenegro • Eduardo Bandeira de Mello • **Marcio Pa**dilha • Danilo Santos • Aline Mello • Julio Gracco • Marcio MacCullloch • Renata Magalhães • Tiago **Cordeiro • Is**abela Abirached • Raina Monteiro • Marcio Peixoto de Oliveira • Lucas Ornelas • Rafael Ornelas • **Irailton Nei** Baptista Borges • Airton Roberto Baptista Bueno • Amanda Storck • Dhaniel Cohen • Alexandre **Bittencourt** • Patrícia Baldez • Nelson Costa • Daniel Costa e Silva • Luana Saud • Carlos Gregório • Matheus Bo**rba • Aline** Borba • Anderson Varejão • Marquinhos • Gustavinho • Olivinha • Zé Ricardo • Rodrigo Lindoso **• Jefferson** • Sarah Rubia • Igor Nunes Freire • João Paulo Simas da Silva • Hyan Valle Borges • Joselaine Cordeiro **Dutra • Ana** Luiza Cordeiro Dutra • Juliana Robin • Eliton Robin • Alanis **Robin • Flávia** Soares • Lenita Zaj**denverg • Graça C**amara • Alessandra Venâncio • Adrian Vella • Tadeu Alencar • **Reginaldo Albuquerque • Valéria Rôças** • Mauro Lopez Rego • Jessica Braga • Laura Braga • Thais de Oliveira • João **Lindolfo • Julio Veiga • Eva Trujill**o • Fernanda Eilan • Rosane Kupfer • Ana Beatriz Mauro • Milena Palumbo • Agda Silva • **Domingos Mal**erbi • Glauter Januzzi • Maria de Alva • Edson Perroti

ANOS

Índice

Editorial 1

Aniversário da Revista EmDiabetes 3

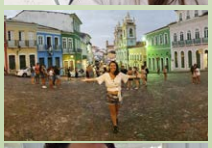
Vai Passar! 4

Nossas lives no instagram 5

Live EmDiabetes: Transtornos Alimentares em Tempos de Quarentena e do Coronavírus 6

Live EmDiabetes: Comunicação e Diabetes 8

Live sobre Nutrição - De Olho no Peso 9



LiveEmDiabetes: De Olho no Diabetes e no Controle da Glicemia 10

Live EmDiabetes: A Rotina Home Office e o Diabetes 11

Pílulas EmDiabetes 12

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 de Aniversário

Assim como milhares de aniversários pelo planeta, o nosso não poderia ser diferente. Por um lado, é difícil parar e pensar em comemoração, mas por outro o que pensamos é em superação. São três anos de edições ininterruptas, todos os meses no dia 14.

Um desafio para todos nós por conseguir fazer isso de forma gratuita e com responsabilidade para vocês. São apurações, informações checadas e pesquisas, opiniões com nosso ponto de vista sobre algum lançamento ou portaria do governo e sempre perto das evoluções e análises que a ciência nos passa. Na saúde não pode ter achismo, nem testes, nem experiências porque é a vida de cada um. Por isso, a informação ganha uma importância muito grande.

Não é simples, mas é gratificante demais saber que com uma matéria, uma postagem nas nossas redes ou uma publicação no site podemos ajudar alguém a tomar uma decisão acertada.

É por este motivo que, apesar de tudo o que estamos passando, temos sim que comemorar esses três anos da Revista. Uma ideia que começou com uma sugestão do Dr. Leão Zagury, somada ao desejo de todos nós de fazer alguma coisa com o nosso conhecimento. Nossa vivência no diabetes em vários segmentos precisava ser compartilhada dentro da nossa visão e é isso que temos feito desde maio de 2017.

Em 2019 já estávamos alinhando alguma atividade para essa data, mas lógico que tudo precisou ser mudado, menos a vontade de compartilhar informação.

Por isso, ainda neste mês faremos um bate papo com todos da equipe, convidados e - lógico - aberto. Fiquem atentos às nossas redes sociais e também ao site para acompanhar a data que esse encontro irá acontecer. Enquanto passamos informes importantes para vocês, ganhamos a companhia e carinho dos leitores-internautas. Vocês devem imaginar como isso faz bem ao coração.

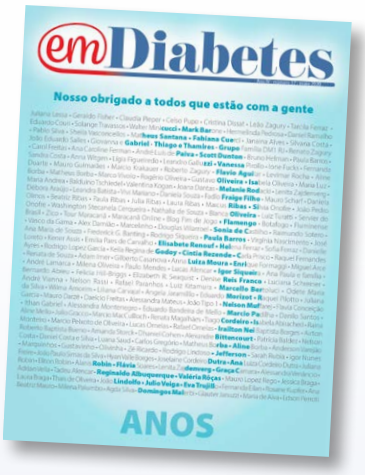
Será uma troca de experiências e vivências nesse período de pandemia, onde a companhia digital está ajudando a passarmos por tanta coisa e sairmos melhores. Diferentes, mas melhores.

Estamos juntos.

Falando na edição, estamos a cada mês criando novas opções de texto para que a informação chegue de forma ainda mais leve, porque precisamos de energia positiva. Uma das opções é contar como foram algumas lives que fizemos na nossa conta do Instagram. Para facilitar a leitura optamos por tópicos, assim vocês têm dicas interessantes para usar no dia a dia.

Agradecemos a todos que fizeram parte destes três anos com entrevistas, consultoria, mensagens, emails e parcerias. O nosso muito obrigado de toda a equipe. E aguente firme, porque vai passar.

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

Aniversário da Revista EmDiabetes

Dedicamos essa edição da Revista EmDiabetes ao Dr. Leão Zagury, idealizador do projeto, e que continua sempre nos incentivando a criar novas alternativas para auxiliar as pessoas com diabetes

"Olhava para todos meus livros, imagens, anotações, documentos, vídeos e centenas de anotações sobre diabetes e sabia que precisava dividir e compartilhar com o maior número de pessoas. A Revista EmDiabetes foi o caminho mais incrível para me aproximar do público e falar sobre diabetes. Foi um presente na minha vida".

Cristina Dissat

Jornalista especializada em diabetes

"Olhar e entender como transmitir visualmente informações de qualidade para o paciente tem sido a constante preocupação. Referências gráficas, de cor, estilo, tipografia norteiam os rumos para encontrar a melhor a percepção do leitor. Um desafio e aprendizado mensal."

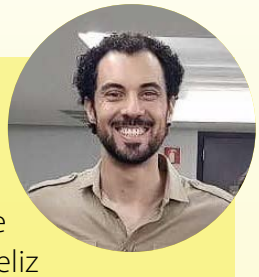
Celso Pupo

Artista gráfico

"Fazer parte da Revista EmDiabetes tem sido um desafio e um aprendizado constante de trabalho em equipe, mas ao mesmo tempo muito divertido também".

Claudia Pieper

Endocrinologista e Educadora em Diabetes



"Sentimento de realização ao saber que pessoas são ajudadas e orientadas pelo conteúdo que produzimos. Sempre gostei de ajudar e fico muito feliz quando sei que a ajuda ofertada foi útil!"

Geraldo Fisher

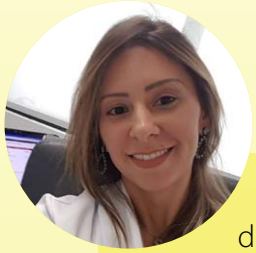
Consultor de Tecnologia e DM1

"Três anos de dedicação a um projeto que é quase como um serviço de utilidade pública é um feito enorme!

Pessoas vieram, outras saíram, e nós seguimos aqui. Talvez com menos tempo aplicado do que gostaríamos, mas seguimos! Que a gente continue caminhando com esse propósito de levar informação, educação e bem estar a tantos".

Juliana Lessa

Jornalista e DM1



"Contribuir com a revista emdiabetes está sendo uma grande oportunidade de troca, onde eu tenho a chance de doar um pouco de mim e receber em dobro. Uma oportunidade de crescimento e aprendizado pessoal e profissional"

Ana Lazuroz

Nutricionista Clínica

Vai Passar!

Por Juliana Lessa

Biosensores para rastrear sintomas. Volta gradual às ruas. Reabertura parcial do comércio... nada será como antes?

Nada será como antes. Por enquanto, essa é a única certeza.

Enquanto o diabetes segue como destaque em tudo que é noticiado sobre a pandemia, seja para destacar o grupo de risco ao qual pertencemos, seja para informar sobre casos confirmados em pessoas com alguma condição de saúde pré-existente, é preciso que a gente se mantenha firme.

Não digo aqui que devemos ser extremamente produtivos a todo tempo, fazer cursos disso ou daquilo, desenvolver habilidades manuais, aprender a pintar um quadro e se descobrir um artista nato. Quer dizer, para quem tiver tempo e quiser seguir este apanhado de tarefas extras, ótimo. Para os que preferem levar um dia de cada vez, organizando e coordenando trabalho, casa, família, excelente também. É neste sentido que coloco a imposição de termos que manter a firmeza.

Até para escolher como lidar com essa situação nova e surpreendente é preciso ser firme para não cair na armadilha de se comparar o tempo todo ao que o outro está fazendo, criando, apresentando.

A firmeza apontada é no sentido de manter a calma e procurar seguir com a vida, da maneira que for possível, para passar por esta fase de dúvidas e medo do que ainda é desconhecido.

A gente tem o costume de planejar – as horas, as semanas; a gente quer que tudo saia conforme o esperado. Mas, de repente, algo chega sem avisar e derruba planejamentos e seguranças, além de impor uma obrigatoriedade de ficar em casa. As vontades ficam guardadas na caixinha da esperança pelo momento de voltar às festas, à praia, às viagens, aos abraços, aos almoços em família.

Com tudo isso, a gente precisa lembrar de manter o cuidado. Tem que medir a glicemia, aplicar insulina, optar por refeições equilibradas, fazer algum exercício. Parece pouco, mas é muito. Só que é absolutamente necessário.

Divida com que está ao seu lado: converse, peça ajuda.

Faça do seu jeito. Faça como for melhor para você. E fique firme.

Espera... vai passar!

Nossas lives no instagram

Foto: poznyakov/depositphotos.com

Live EmDiabetes: Transtornos Alimentares em Tempos de Quarentena e do Coronavírus

Claudia Piepper

Em tempos de quarentena devido ao novo Coronavírus, muitos hábitos mudaram, tiveram que mudar ou deixaram de existir. Muitos hábitos foram também adaptados ou modificados, inclusive os alimentares. As pessoas que não tem intimidade com a cozinha, para o preparo dos alimentos passaram a comer mais produtos comprados prontos, como os industrializados e congelados. Realizamos uma *live* justamente para tentar esclarecer como podem ocorrer ou serem deflagrados distúrbios alimentares em pessoas que têm diabetes. Uma das questões mais levantadas, foi a respeito do que seria um Transtorno da Compulsão Alimentar (TCA).

De vez em quando, todos nós podemos comer demais. Mas se a pessoa passa a fazer isso regularmente, com perda de controle, sem conseguir parar, pode estar sofrendo de transtorno de compulsão alimentar. Neste caso a "pessoa come, em um período curto de tempo (por exemplo, dentro de um período de 2 horas), uma quantidade de comida que é definitivamente maior do que a maioria das pessoas comeria em um

período semelhante em circunstâncias semelhantes" (DSM-V – *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*).

Somado a isso, ocorre a sensação de perda de controle sobre a alimentação durante o episódio de compulsão (por exemplo, um sentimento de que não se pode parar de comer ou controlar o que ou quanto se come).

A compulsão alimentar é distúrbio alimentar comum tanto nos indivíduos com diabetes tipo 1 (DM1) como com diabetes tipo 2 (DM2), podendo alterar o controle glicêmico. Pode provocar um efeito negativo ainda maior quando somado com a sensação de angústia, presença de ansiedade e/ou depressão, sentida por muitas pessoas neste momento de pandemia, aumentando ainda mais os níveis de glicose no sangue após a alimentação (pós-prandial).

A pessoa pode comer a ponto de sentir desconforto, tendo sentimentos de culpa ou vergonha pela falta de autocontrole. A compulsão alimentar geralmente leva ao ganho de peso e à obesidade, o que apenas reforça todo o distúrbio. Torna-se um ciclo vicioso: comer para se sentir melhor, se sentir ainda pior e depois voltar para a comida para ter um "alívio". Fique atento às glicemias, pois certamente elas ficarão elevadas.

Mas, como fazer para tentar evitar compulsões alimentares? Aí vão algumas dicas para ajudar:

- Faça um diário alimentar. Anote tudo o que comer, beber, os horários e as quantidades. Parece difícil, mas ajudará a "detectar" quando pode estar ocorrendo uma compulsão. É importante, também, escrever os sentimentos que a levaram a este momento de perda de controle com a comida.
- Coma refeições e lanches de acordo com o plano alimentar, regularmente durante todo o dia. Eles manterão a glicemia estável, evitando que sinta fome o suficiente para ingerir mais alimentos.
- Procure colocar pequenas porções. Se for assistir TV, não pegue um saco de biscoitos inteiro, mas uma porção em um prato ou recipiente pequeno.
- Evite fazer refeições na frente do computador, televisão ou com o celular nas mãos. Sente-se à mesa, arrumada e se possível com outras pessoas da família.
- Mastigue pelo menos seis vezes cada porção ou cada garfada. É uma dica para ter mais saciedade.

Este período de quarentena pode ser uma oportunidade para se adquirir novos e melhores hábitos e, inclusive, para iniciar novas rotinas, como por exemplo, a de verificar as glicemias. Isso certamente irá ajudar a melhorar a qualidade de vida e o controle do diabetes. É momento de tentar "transformar um limão em uma limonada"e de aproveitar o aqui e o agora para conquistar um amanhã melhor.

Live EmDiabetes: Comunicação e Diabetes

Cristina Dissat e Celso Pupo

Durante vários dias transmitimos bate papos ao vivo - as conhecidas *lives* - no canal do Instagram da Revista EmDiabetes (@emdiabetes). A seleção dos assuntos foi de acordo com o que é observado nas dúvidas e necessidades dos nossos leitores ou internautas se preferirem.

Um destes temas foi a comunicação na área de saúde, em especial na área de diabetes. A partir de comentários recebitos durante a live, comigo e com o diretor de arte da Revista, Celso Pupo, separamos vários tópicos que podem ser úteis para quem está postando nas redes sociais ou tem um blog na área de diabetes.

- A dica é para qualquer época, mas reforçamos neste momento de pandemia: não compartilhar informações sem ter certeza da procedência. O amigo, o primo, o vizinho da minha tia não são uma fonte.

- Utilizar fotos que estão na internet só é possível com autorização ou utilizando bancos de imagens online e gratuitos. Lembrando que, assim como você, muita gente vai usar. Para imagens mais exclusivas é preciso investir ou - se você se sentir seguro - fotografar com o seu celular.

- A *International Diabetes Federation*, Sociedade Brasileira de Diabetes e Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia criaram áreas específicas só de notícias sobre o novo Coronavírus. São fontes seguras de informação, com dados baseados na ciência.

- Quem deseja criar um blog mais simplificado pode utilizar o Wordpress, uma plataforma gratuita para publicação de blogs.

- Você pode confirmar se uma imagem é falsa ou não colocando a própria imagem na busca do Google.

- Ao publicar um conteúdo em um blog atenção sobre os créditos. Caso copie a íntegra de um texto é fundamental escrever que se trata de uma reprodução e indicar o link de onde veio. Já, se levantou as informações de vários locais acrescente no final da matéria as fontes e os respectivos nomes. Lembre: reprodução não é fonte.

Vivemos em um momento de múltiplos canais disponíveis para levantar uma informação. Tente anotar de onde apurou os dados, porque recebemos diariamente emails, mensagens de whatsapp e messenger, além de postagens no Twitter e Instagram. Muita atenção!

Sobre que canais deve ter, sempre lembramos que as redes sociais têm donos, mas o seu blog ou site são só seus. É importante ter isso em mente nas escolhas. ●

Live EmDiabetes: Nutrição – De Olho no Peso

Seguindo a ideia da edição de aniversário da Revista, fiz um resumo de alguns dos principais pontos que conversamos durante a live no Instagram, quando falamos sobre o peso, alimentação e higienização dos alimentos. Esperamos que curtam as dicas que selecionamos a partir das principais dúvidas e comentários que recebemos.

Preocupação com o ganho de peso na quarentena: no início havia uma grande preocupação com a saúde e imunidade, e atualmente a preocupação maior é com o aumento do peso e com os exageros na alimentação.

Como lidar com este momento? E de que maneira aproveitar melhor esse tempo em casa?

- Ter organização e planejamento é fundamental para manter uma boa rotina e alimentação. Para aqueles que têm uma rotina muito corrida e, muitas vezes, não conseguem preparar os alimentos com calma, o recomendado é escolher um dia para preparar uma lista de compras, pedir o *delivery*, receber os produtos, higienizá-los, preparar em maior quantidade se for necessário e mais prático, e utilizar as técnicas de congelamento e branqueamento, o que pode facilitar e otimizar o tempo.

- Este momento pode ser importante para envolver a família e os filhos no organização da lista de compras, no preparo dos alimentos e, claro, realizar as refeições em família. Lembrando também, sobre a importância de fugir dos estímulos nos momentos das refeições. Evite se alimentar assistindo TV, olhando para os celulares e outras distrações, que acabam tirando o foco do mais importante: a alimentação e a importância que este momento merece.

- Aprendemos muito com os pacientes que convivem com o diabetes, uma vez que eles nos ensinam sobre planejamento e organização. Porém para aqueles que estão enfrentando dificuldades em se organizar em relação à alimentação e os horários, uma boa dica é adotar um diário alimentar para acompanhar o comportamento da glicemia e suas alterações, causadas por determinados alimentos. É importante não perder muito o horário, e se organizar para não pular refeições.

- Outra dica super importante é o aproveitamento integral dos alimentos, utilizando cascas e talos nos preparos, pois além de economizar, aproveitamos o máximo dos nutrientes dos alimentos, como fibras, vitaminas e minerais. ●

Ana Lazuroz

Live EmDiabetes: Diabetes e o Controle da Glicemia

Juliana Lessa

Quando a gente compartilha nossas angústias, e nossas conquistas no cuidado diário com o diabetes, fica mais fácil pra todo mundo. É ótimo saber que consigo ajudar desta forma, principalmente quando precisamos ficar em casa.

A partir da minha própria experiência, fizemos uma das lives no nosso Instagram onde dividi minha rotina e de que forma isso poderia ajudar quem está passando pelas mesmas questões - ou seja, quase todo mundo. Aí vão algumas dicas dentro do que falamos nesse bate papo online, que podem ajudar na aceitação e no dia a dia com a condição:

- Não esconda seu diagnóstico. O diabetes não é sua culpa.
- Explique sobre o seu tratamento e os cuidados necessários para o controle do diabetes aos que estão próximos de você.
- Explique o que deve ser feito no caso de uma hipoglicemia.
- Busque informações confiáveis: a educação em diabetes é a parte principal do tratamento.
- Converse com outras pessoas que também têm diabetes: dividir nos faz não sentir sozinhos.
- Em tempos de quarentena, tente organizar sua rotina de forma que facilite o manejo do seu tratamento.
- O planejamento é a chave de tudo.

O diabetes pode assustar no início. A doença ainda é muito estigmatizada e a falta de conhecimento sobre os diferentes tipos e cuidados necessários gera medo.

Ao longo do tempo, quanto mais aprendemos sobre a importância de cada etapa do tratamento, fica mais fácil a aceitação.

E, se você é parente ou amigo e convive diretamente com uma pessoa com diabetes, se envolva. Dê o seu apoio. Pode acreditar, uma pergunta simples como "já mediu a sua glicemia?" faz uma grande diferença e traz uma segurança enorme para nós.

Live EmDiabetes: Home Office e o Diabetes

Confinado em casa e, mesmo assim, mantendo os cuidados necessários no 'home office', esse foi o tema em mais uma das *lives* transmitidas pela Revista EmDiabetes nessa prévia da nossa Edição de Aniversário.

O mais inédito foi a minha primeira *live*, nunca antes havia participado, sempre atuei no 'backstage' da revista. Teve nervosismo, insegurança, medo do que as pessoas iriam achar e diversas outras emoções naquele momento. A Cris e Celso me ajudaram antes, me tranquilizando e pude perceber também que falaria de um tema que estava vivendo intensamente e que tenho propriedade para tratar. Isso me ajudou a superar a insegurança sentida mais cedo.

Falamos um pouco de cada um dos seguintes temas:

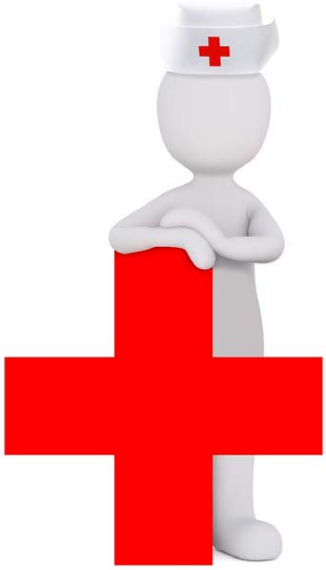
- Como planejar, além dos cuidados com o diabetes, (acompanhados através de contato com minha médica) as hipos e hipers, trocas e reposição dos insumos, cateter e insulina da bomba, pontas de dedo, incluindo os cuidados da educação pedagógica de meu filho (Gabriel) de 2 anos e o trabalho, que não pode parar.

- Na alimentação, contei sobre os cuidados com carboidratos e manutenção de refeições saudáveis, evitando a distração de toda hora ir atrás de um lanche e respeitando os horários pré-estabelecidos.
- Para quem acha que os filhos podem atrapalhar, percebi que os horários de refeição e lanches de Gabriel têm ajudado muito na rotina.
- Uma tarefa mais trabalhosa envolve o sono, afinal para cuidar do pequeno Gabriel, fazendo um rodízio com minha esposa, demanda tempo e muitas vezes ele quer os dois juntos, e para conciliar com o trabalho precisamos encurtar o sono. Muitos dias acabamos indo dormir quase, ou até mesmo, de madrugada, e acordando por volta das 6h para produzir depois dele dormir e antes dele acordar. Acho que muita gente se identificou com a questão.
- Também conversamos um pouco sobre outros cuidados que precisam ser mantidos nesse convívio intenso em casa, como a limpeza da casa, momentos de lazer, estudo e a prática de exercícios utilizando o próprio peso do corpo (com orientação de um profissional de Educação Física).

Foi uma experiência incrível e que sabe tenhamos uma nova. ●

Geraldo Fisher, Gabriel, Miani

Por Cris Dissat



Dia Internacional da Enfermagem

O tratamento do diabetes é um trabalho multiprofissional, feito a dezenas de mãos. Mas neste maio 2020, tão difícil, precisamos parar para homenagear os enfermeiros que estão na linha de frente, batalhando por vidas. Uma tarefa que tem enfrentado as maiores dificuldades em vários estados brasileiros, com falta de equipamentos, medicamentos e segurança.

A nossa solidariedade a todos os enfermeiros em 12 de maio, Dia Internacional da Enfermagem. "Diariamente assistimos ao testemunho de coragem e sacrifício dos profissionais de saúde, nomeadamente enfermeiras e enfermeiros, que, com profissionalismo, abnegação, sentido de responsabilidade e amor ao próximo, prestam assistência às pessoas afetadas pelo vírus, com risco da própria saúde" – Papa Francisco.

Cards de Informação

A quantidade de informação sobre o novo Coronavírus é tão grande que, volta e meia, ficamos perdidos sobre o que pode ser mais importante ou útil. Em função disso, a Sociedade Brasileira de Diabetes criou - dentro da área relacionada só sobre a pandemia - alguns cards com informações úteis.

Como você ajudar? Espalhando informação segura. Evite não conferir e compartilhar mensagens estranhas pelo Whatsapp.

Vacinação contra a Gripe

Começou no dia 11 de maio, a terceira e última fase da Campanha Nacional de Vacinação contra a gripe que será dividida em duas etapas. A primeira vai de 11 a 17 de maio e o foco é nas pessoas com deficiência; crianças de seis meses a menores de seis anos; gestantes; e mães no pós-parto (até 45 dias). A segunda etapa ocorre entre 18 de maio e 5 de junho e estão incluídos os professores das escolas públicas e privadas e os adultos de 55 a 59 anos de idade. A expectativa é vacinar 36,1 milhões de pessoas.

Nas primeiras fases alguns locais tiveram problemas de abastecimento, mas, segundo o Ministério da Saúde foram pontuais. A adesão até agora tem sido melhor do que em campanhas anteriores. Até o momento, 63,2 milhões de doses da vacina foram distribuídas e a meta é vacinar, pelo menos, 90% de cada um desses grupos.

Não custa lembrar que a vacina não imuniza contra o novo Coronavirus, mas que é muito importante se vacinar para proteção da população e evitar complicações, sobrecarregando ainda mais o Sistema de Saúde.

Jornalistas no Mundo contra Covid-19

Cerca de 7 mil jornalistas participam, durante o mês de maio, de um curso online, promovido pela *Knight Center of Texas* – Centro para o Jornalismo nas Américas da Universidade do Texas, em Austin, para jornalistas na América Latina e no Caribe – para ter informações atualizadas sobre a pandemia do novo Coronavirus.

A equipe da Revista EmDiabetes está inscrita e entendendo diversos detalhes sobre a pandemia e a melhor forma de passar informações seguras para a população. No grupo estão jornalistas de 150 países. Um aprendizado importante, envolvendo entrevistas com os alguns dos maiores epidemiologistas mundiais explicando sobre como tudo começou.

Pesquisa do Fórum de DCNT e ADJ Brasil

Em maio, a ADJ Brasil e o Fórum de Doenças Crônicas Não Transmissíveis realizaram uma pesquisa online com pacientes para entender os desafios e poder cobrar ou desenvolver ações para a proteção de pessoas com diabetes, durante a pandemia de COVID-19. A coordenação da pesquisa online foi feita por Mark Barone, vice-presidente da *International Diabetes Federation*.

O resultado do trabalho "Impacto da COVID-19 sobre Pessoas com Diabetes no Brasil", foi programado para todas as regiões da IDF que estão desenvolvendo estudos ou relatórios regionais através de seus VP regionais e globais.

Dia Mundial do Diabetes 2020

A *International Diabetes Federation* divulgou no site oficial do Dia Mundial do Diabetes, o tema para a campanha 2020: A Enfermeira e o Diabetes. De acordo com a IDF as imagens e demais informações serão divulgadas durante o segundo trimestre desse ano. Então ficaremos atentos à liberação do conteúdo.

world diabetes day
14 November