em Diabetes

Ano IV - número 39 - julho 2020

Dia Mundial 2020 e como o enfermeiro pode ajudar no tratamento e na educação em diabetes

Prevenção do diabetes tipo 2: É possível?

IDF *Diabetes Complication Congress:* para cuidar do que é urgente

Índice

Editorial 1

Dia Mundial do Diabetes 2020: Enfermagem e o Diabetes 3

O Papel do Enfermeiro 5

IDF *Diabetes Complication Congress*: para Cuidar do que É Urgente 6

Prevenção do Diabetes Tipo 2: É Possível? 8

Usar Máscara Sempre ou Não Usar? Eis a Questão 10

A I mportância de Estar Atento aos Rótulos dos Alimentos 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

Faltam quatro meses para o Dia Mundial do Diabetes 2020, mas o dia 14 é sempre uma data especial pra nós. Escolhemos essa ocasião para que todos os meses possamos dividir, com vocês, informações sobre diabetes.

Há poucos dias, acessando o site do *World Diabetes Day* observamos que a *International Diabetes Federation* acabara de liberar conteúdo sobre a campanha Enfermagem e Diabetes, tema escolhido para as ações. Nesta hora, não tivemos dúvidas que seria um dos temas centrais desta edição.

Para nossa sorte, ou melhor planejamento, já havíamos programado uma entrevista com a enfermeira Paula Pascali. Nossa proposta é falar sobre o tema ao longo do ano e não só no mês de novembro, assim quando o Dia Mundial do Diabetes chegar a questão estará sendo mais debatida e entendida. Na entrevista em vídeo, que passamos a utilizar nas reportagens, ela fala do papel dos enfermeiros no acompanhamento e educação em diabetes.

Enquanto isso, não deixamos o novo coronavírus se espalhar. Como? Hora de reforçar a informação sobre o uso das máscaras e entender porque são tão importante na prevenção. E você, já lavou as mãos? Colocou sua máscara na bolsa para não esquecer de levá-la?

Prevenção das complicações crônicas também é assunto nesta edição, já que está programado, mas não definido, o evento em Portugal sobre o assunto. No meio de tantas adaptações, talvez seja possível acompanhar de longe uma grande quantidade de informações.

E, como sempre, publicamos nossas dicas na coluna de Nutrição. Ficou de olho no rótulo? Sabe o que significam todas aquelas letrinhas? A gente te explica.

Agora é com vocês, boa leitura e lembrando que todas as 39 edições estão disponíveis online e gratuitamente. É só baixar e ler.

De todos nós para todos vocês. Somos voluntários para ajudar a vocês. Um abraço do Celso Pupo, Claudia Pieper, Cris Dissat, Juliana Lessa, Geraldo Fisher e Ana Claudia Lazuroz.

Equipe Revista EmDiabetes

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

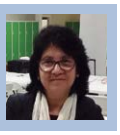
Diretor de Arte e Fotografia:
Celso Pupo
Jornalistas Responsáveis:
Cristina Dissat – MTRJ 17518
Juliana Lessa – MTRJ 38743

Contato:
E-mail: **revista@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

Dia Mundial do Diabetes 2020: Enfermagem e o Diabetes

Por Cris Dissat



O tema do Dia Mundial do Diabetes 2020 é Enfermagem e o Diabetes. A campanha visa conscientizar sobre o papel crucial que os enfermeiros desempenham no apoio às pessoas que vivem com disfunção.

Atualmente, os enfermeiros representam mais da metade da força de trabalho global em saúde. Eles fazem um excelente trabalho para apoiar as pessoas que vivem com uma ampla gama de problemas de saúde. Pessoas que vivem com diabetes ou correm o risco de desenvolver a doença também precisam de seu apoio.

São muitos desafios e a educação em diabetes – que tem nos enfermeiros um dos grandes aliados – é vital e eles ensinam as habilidades necessárias para dar todo apoio.

À medida que o número de pessoas com diabetes aumenta em todo o mundo, o papel dos enfermeiros, e de outras equipes de apoio dos profissionais de saúde, se torna cada vez mais importante no gerenciamento do impacto da condição.

Desde já, a *International Diabetes Federation* lança as mensagens a serem compartilhadas por todos até o dia 14 de novembro, Dia Mundial do Diabetes.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS):

- Os enfermeiros representam 59% dos profissionais de saúde.
- A força de trabalho global de enfermagem é de 27,9 milhões, dos quais 19,3 milhões são profissionais de enfermagem.
- O número de enfermeiros treinados e empregados precisa crescer 8% ao ano para superar déficits alarmantes na profissão até 2030.
- A OMS estima que o investimento total necessário para atingir as metas, descritas nos Objetivos de Desenvolvimento Social (ODS), até 2030, seja de 3,9 trilhões de dólares - 40% dos quais devem ser dedicados à remuneração da força de trabalho em saúde.

Segundo os informes, a IDF está conversando diretamente com os responsáveis pelas políticas públicas sobre as medidas que podem ser tomadas, para garantir que os profissionais de saúde estejam melhor preparados para apoiar as pessoas que vivem com diabetes em suas comunidades - por meio de melhor educação e financiamento.

Enfermeiros: Fazendo a Diferença pelo Diabetes

Em nome das pessoas que vivem e são afetadas pelo diabetes, a IDF lançará uma campanha, solicitando que os governos nacionais reconheçam e promovam o papel dos enfermeiros no tratamento do diabetes. ●

O Papel do Enfermeiro

Tudo precisa ter dois lados e essa pandemia da Covid-19 provou isso. Se por um lado estamos vivendo momentos difíceis, por outro estamos enxergando novos caminhos.

Nunca se falou, nem se valorizou, tanto o trabalho dos profissionais de saúde, em especial os enfermeiros, como agora. Eles vem atuando como heróis na linha de frente do tratamento do novo Coronavírus, em milhares de hospitais pelo mundo. Com toda razão, são aplaudidos e reverenciados por milhões de pessoas.

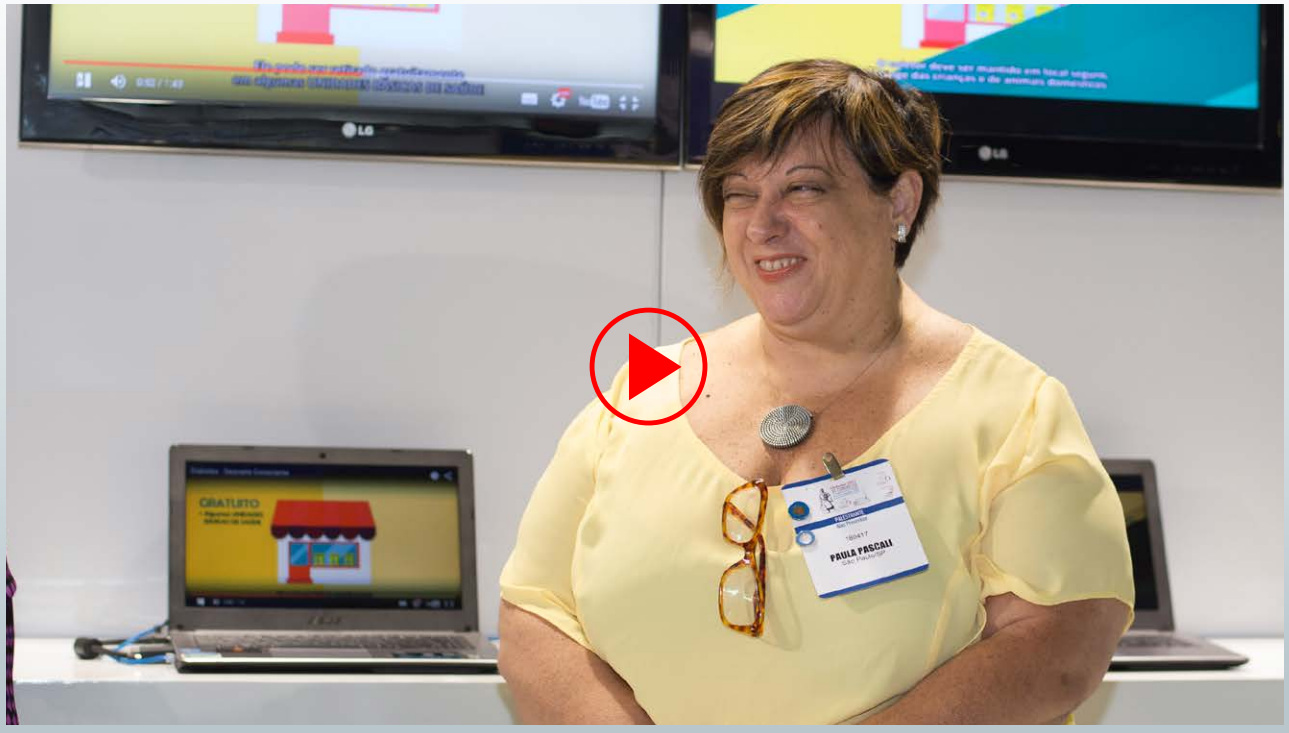
Talvez tenha sido esse o motivo que levou a *International Diabetes Federation* a escolher a enfermagem como tema do Dia Mundial do Diabetes 2020. Os enfermeiros integram as equipes multiprofissionais do tratamento do diabetes e são responsáveis por mostrar bons caminhos no acompanhamento.

Mas como é o trabalho destas equipes?

Como o enfermeiro pode ajudar no tratamento e na educação em diabetes?

Hora de conversar com a enfermeira Paula Pascali, membro do Departamento de Diabetes da Sociedade Brasileira de Diabetes.

Nossa opção não foi esperar novembro para falar sobre um assunto tão importante. Desde já, e até novembro, estaremos dividindo estas descobertas - e outras - com vocês.●



IDF *Diabetes Complication Congress*: para Cuidar do que É Urgente

Por Juliana Lessa

Está programada para dezembro deste ano a realização do Congresso de Complicações do Diabetes, da IDF.

O plano é que o evento seja sediado em Lisboa, mas com a pandemia ainda sem uma solução segura que permita a livre circulação de pessoas pelas cidades e em ambientes fechados, ainda não é possível afirmar se o planejamento inicial se mantém.

Enquanto na Europa o controle sobre a propagação do vírus parece ter se firmado, aqui no Brasil o registro de novos casos segue crescente. E isso pode ser um fator decisivo para brasileiros que tenham a intenção de ir ao Congresso, uma vez que pode haver restrição entre países.

Considerando este novo normal a que o mundo está vivenciando, é provável que o evento seja transmitido de forma online. Porém, a IDF reforça que ajustes na programação e no formato do Congresso podem ocorrer ao longo dos próximos meses.

Causa e Consequência

O Congresso Mundial de Diabetes, realizado a cada dois anos pela IDF, é um dos maiores eventos de saúde do mundo. É, sem dúvida, uma oportunidade de discutir novas opções de tratamento, apresentar os avanços das pesquisas, conhecer novas tecnologias e buscar soluções pautadas na educação em diabetes.

É de conhecimento geral que as complicações causadas pelo diabetes mal controlado pode levar a graves consequências ou até à morte. Segundo colocado pela IDF, o aumento do número de pessoas com diabetes por todo o globo traz também o crescimento dos casos de complicações crônicas, seja por acesso limitado ao tratamento, médicos ou à educação em saúde.

A proposta do Congresso, então, é trazer novas alternativas e ferramentas para gerenciar o diabetes e prevenir o surgimento das complicações.

O objetivo maior, portanto, é melhorar os resultados e promover uma maior qualidade de vida para as pessoas que vivem com diabetes.

Vale destacar que esta edição do Congresso de Complicações do Diabetes acontece com o apoio da APDP - Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal, uma das primeiras do mundo, tendo sido fundada em 1926.

Educar para Prevenir

Foi-se o tempo em que o diabetes "não tinha jeito". Hoje, com diferentes tipos de insulina, sistema de infusão contínua, sensores, o controle fica mais viável na rotina do paciente. Só não podemos esquecer que tratamento do diabetes vai além das doses corretas de insulina ou medicamento, da alimentação equilibrada e dos exames em dia. É dever da equipe multidisciplinar de saúde "ensinar" também sobre os sintomas e o que fazer de modo a reduzir os riscos de viver, entre os altos e baixos da condição.

No Congresso, as sessões estão programadas e divididas entre três temas principais: Hipertensão e Doenças Cardiovasculares; Olhos e Rins; e Pés e Neuropatias.

As inscrições de artigos para apresentação de trabalhos estão abertas e se encerram no dia 31 deste mês.

Sabemos que a evolução de uma complicação pode ter um avanço rápido se não for tratada a tempo. Mas mais do que isso, sabemos que é possível evitar uma complicação com orientação e atenção adequada ao paciente. ●

Prevenção do Diabetes Tipo 2: É Possível?

Novidades do Congresso do ADA (American Diabetes Association) junho 2020

Por Dra. Claudia Pieper

Esse ano, devido à pandemia do novo coronavírus, tivemos uma oportunidade ímpar: assistir o 80° Congresso do ADA totalmente online. Se fosse presencial, estaríamos em Chicago, encontrando com vários colegas e amigos da área da endocrinologia. Mas, foi uma forma bem diferente e muito interessante de assistir um evento internacional tão importante.

Novos dados sobre um grande estudo chamado DPP (*Diabetes Prevention Program*) , que foi realizado em vários países do mundo de 1996 a 2001, foram divulgados durante este Congresso.

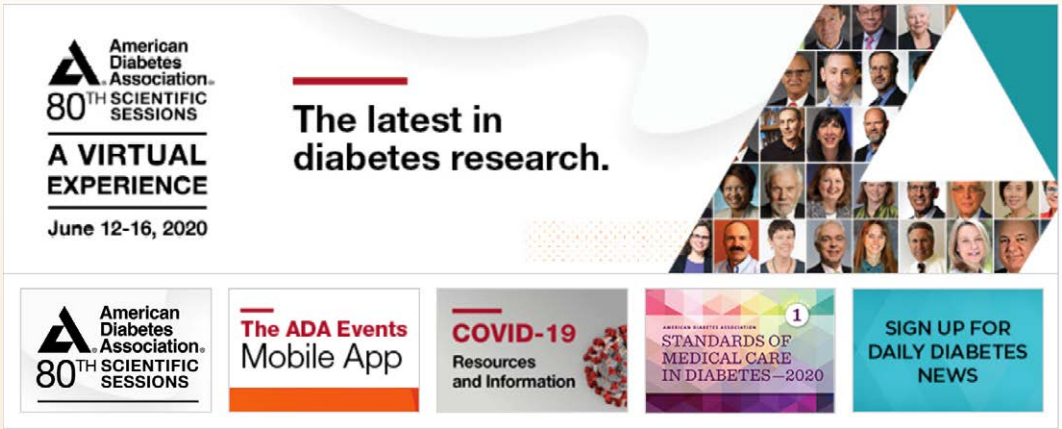
O DPP avaliou se um programa intensivo de mudança no estilo de vida, ou o tratamento com a metformina, poderia prevenir ou retardar o desenvolvimento do diabetes tipo 2 (DM2) em pessoas com intolerância à glicose. Após uma média de três anos, o DPP demonstrou que a modificação do estilo de vida (incluindo atividade física regular), visando a perda de peso e o tratamento com metformina, reduziu o risco de desenvolvimento de DM2 em 58% e 31%, respectivamente, em comparação com um grupo controle que tomou um placebo (comprimido sem nenhum efeito).

Dos 3.234 participantes originais do estudo 88% se inscreveram no DPPOS (*Diabetes Prevention Program Outcomes Study*), incluindo os participantes que desenvolveram DM2 e àqueles que ainda não desenvolveram diabetes. Após uma média de 22 anos de estudo, 75% dos participantes que se inscreveram no DPP, que ainda estão vivos, continuam sendo avaliados. Os participantes neste momento, apresentavam uma média de idade de 72 anos.

Os resultados mais recentes apresentados no ADA, após 22 anos do início do estudo original, indicam que os efeitos de prevenção no grupo de estilo de vida original e no grupo de tratamento com metformina permanecem, com um risco reduzido de 25% e 18% respectivamente, de desenvolvimento de diabetes.

Os participantes que não desenvolveram diabetes tiveram um risco significativamente menor (57% e 37% respectivamente) de apresentar problemas na retina ou renais. Tiveram também um risco 39% menor de doenças cardiovasculares como infartos e acidentes vasculares cerebrais (AVC). Não houve benefício significativo em doenças cardíacas ou no desenvolvimento de doença renal ou retinopatia diabética em qualquer uma das intervenções individuais – modificação

Os resultados atuais do DPPOS indicam, que a prevenção do diabetes tipo 2, sim, é possível e tem importantes benefícios clínicos.



no estilo de vida ou uso da metformina.

No entanto, o grupo de pessoas mais velhas que usou metformina apresentou um discreto aumento de doença renal.

No subgrupo de pessoas, que iniciaram o estudo antes dos 45 anos, o acidente vascular cerebral e os eventos cardiovasculares foram reduzidos. Houve um risco menor (12%) de câncer no grupo da metformina, em comparação com o grupo do placebo, que não foi significativo.

O grupo de modificação intensiva no estilo de vida também teve uma redução a longo prazo no desenvolvimento de fragilidade relacionada à idade.

De acordo com o Dr. David Nathan, responsável pelo DPPOS e professor da Harvard Medical School, este estudo DPP/DPPOS seria o de maior duração e de maior prevenção que continua a seguir ativamente seus participantes. ●

Usar Máscara Sempre ou Não Usar? Eis a Questão

Por Dra. Claudia Pieper

Usar ou não usar a máscara continua sendo uma questão em debate nos Estados Unidos, mesmo em plena pandemia do novo coronavírus, para o desânimo de muitos especialistas em saúde pública. Aqui, no Brasil, vários estados e cidades tiveram decretado o uso obrigatório de máscara. Mesmo assim muitas pessoas insistem em sair às ruas sem usá-la, como se não existisse essa necessidade.

A OMS (Organização Mundial de Saúde, bem como o CDC (Centro de Controle e Prevenção de Doenças) nos EUA e o Ministério da Saúde no Brasil, recomendam que todos usem máscaras quando estiverem em público (inclusive quando estiverem praticando atividade física) e próximos a outras pessoas para impedir a disseminação da Covid-19. Mas, com o relaxamento das medidas de quarentena e retomada do comércio, muitas pessoas não estão mais seguindo essa recomendação e os números de casos estão aumentando em cidades e estados, seja no Brasil, como fora dele. Enquanto isso, os cientistas estudam a eficiência das máscaras caseiras de pano em relação à redução da propagação do vírus.

Usar máscaras, no momento atual de pandemia pelo novo Coronavírus, é uma atitude de amor e proteção ao próximo e a si mesmo.

Dados mais recentes, apoiados por pesquisadores de políticas de saúde da Universidade da cidade de Iowa, nos Estados Unidos, chegaram a um consenso de que as máscaras de pano realmente protegem contra o vírus. No futuro, as máscaras poderão ser uma alternativa a algumas medidas estritas de distanciamento social. Elas não substituem o distanciamento social, mas onde este não puder ser adotado, o uso de máscaras faz sentido.

Pesquisadores do Instituto Nacional de Padrões e Tecnologia americano avaliaram amostras de 32 tipos de tecido, quanto à capacidade de filtrar partículas de sal do tamanho de novo coronavírus e a respirabilidade (capacidade de respiração).

Os tecidos vencedores foram o de uma toalha de mão de algodão e de uma flanela leve de algodão em tecido de popeline. Uma fronha de algodão com uma trama de cetim, uma popeline de poliéster e uma tecelagem simples de poliéster também tiveram bom desempenho. A adição de camadas extras dos materiais pode aumentar a filtração sem comprometer a respirabilidade. A equipe supõe que uma máscara, composta por seis camadas de tecido de toalha de mão ou quatro camadas de flanela leve, daria a capacidade de filtragem ideal, ao mesmo tempo deixando o usuário da máscara respirar com facilidade. A equipe não fez máscaras ou testou o conforto.

Caso você não disponha de nenhum dos tecidos acima, pode usar um de malha de algodão, desde que tenha pelo menos duas camadas de pano (dupla face). Para aumentar a capacidade de barreira física da máscara, pode ser colocado uma das faces do filtro de papel de coar café na parte interna da mesma.

Também é importante ter elásticos ou tiras para amarrar acima das orelhas ou abaixo da nuca. Dessa forma, o pano estará sempre protegendo a boca e o nariz e não restarão espaços no rosto.

Use a máscara sempre que precisar sair de casa e leve pelo menos uma reserva e uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar. Chegando em casa, lave-as usando água e sabão e/ou água sanitária. Deixe de molho por cerca de 30 minutos. Quando estiverem secas, é sempre bom passá-las com o ferro elétrico.

Usar máscaras, no momento atual de pandemia pelo novo coronavírus, é uma atitude de amor e proteção ao próximo e a si mesmo. ●

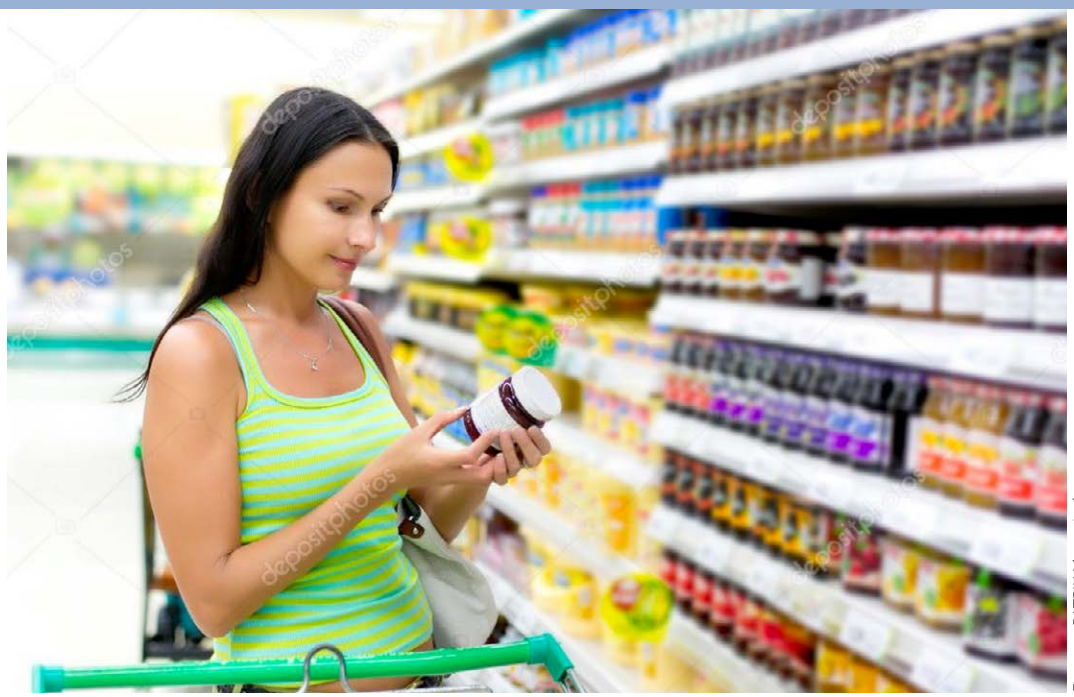
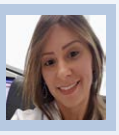


Foto: xxxPATRIK/depositphotos

A Importância de Estar Atento aos Rótulos dos Alimentos

Por Nut. Ana Claudia Lazuroz



Uma alimentação saudável e equilibrada é fator relevante para todos nós, principalmente para as pessoas que convivem com o diabetes. E na hora de escolher os alimentos, que farão parte da rotina, é importante optar pelos alimentos mais naturais, minimamente processados, evitar os rotina, embalados e industrializados, uma vez que eles possuem muitos ingrediente aditivos que podem interferir na saúde e na nossa glicemia.

Dados recentes, levantados junto à população que consulta o serviço Disque-Saúde do Ministério da Saúde, demonstram que aproximadamente 70% das pessoas consultam os rótulos dos alimentos no momento da compra, no entanto, mais da metade não compreende adequadamente o significado das informações.

Lista de Ingredientes: informa os que compõem o produto. A leitura dessa informação é importante porque o consumidor pode identificar a presença de termos, como açúcar, sacarose, glicose, ou outros tipos de açúcar, como a dextrose.

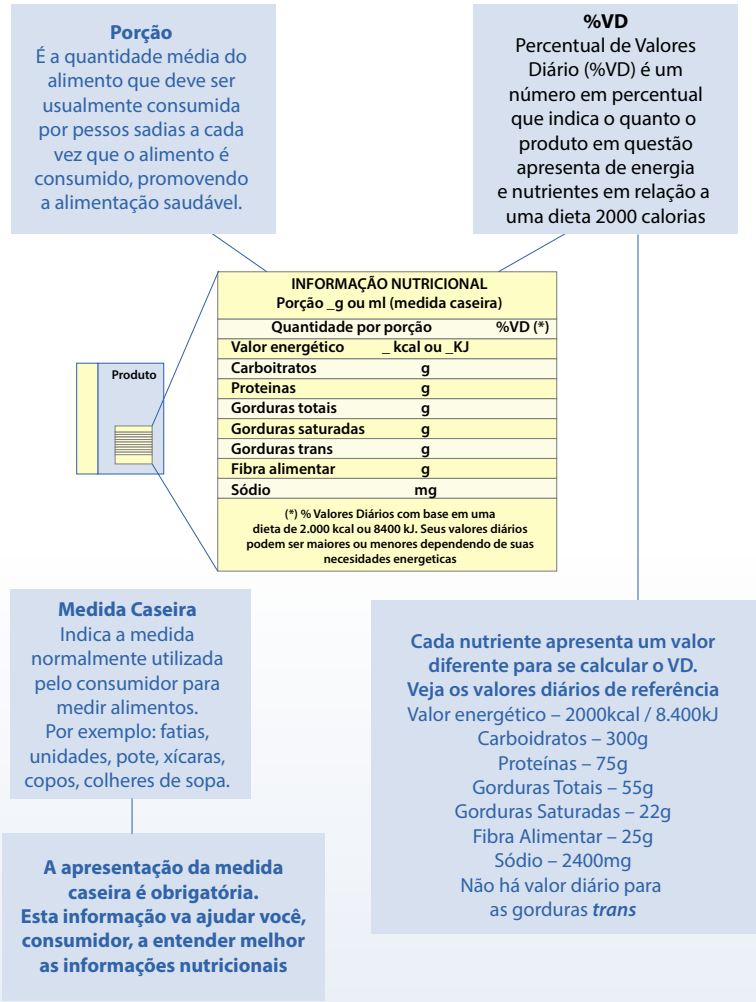
Observação 1: Alimentos de ingredientes únicos como açúcar, café, farinha de mandioca, leite, vinagre não precisam apresentar lista de ingredientes.

Observação 2: A lista de ingredientes deve estar em ordem decrescente, isto é, o primeiro é aquele que está em maior quantidade no produto e o último, em menor quantidade.

Origem: Informação que permite que o consumidor saiba quem é o fabricante do produto e onde ele foi fabricado. São informações importantes para o consumidor saber qual a procedência do produto e entrar em contato com o fabricante se for necessário.

Prazo de Validade: Os produtos devem

Informação Nutricional Obrigatória



apresentar pelo menos o dia e o mês quando o prazo de validade for inferior a três meses; o mês e o ano para produtos que tenham prazo de validade superior a três meses. Se o mês de vencimento for dezembro, basta indicar o ano.

Conteúdo Líquido: Indica a quantidade total de produto contido na embalagem. O valor deve ser expresso em unidade de massa (quilo) ou volume (litro).

Lote: é um número que faz parte do controle na produção. Caso haja algum problema, o produto pode ser recolhido ou analisado pelo lote ao qual pertence.

Informação Nutricional Obrigatória: É a tabela nutricional. Sua leitura é importante porque a partir das informações nutricionais você pode fazer escolhas mais saudáveis para você e sua família.

Pessoas com Diabetes devem ter tenção aos alimentos com açúcares em sua composição, sendo ele *diet* ou *light*. Os produtos *diets,* destinados para dietas com restrição de carboidratos, dietas com restrição de gorduras e dietas de ingestão controlada de açúcares, devem conter a seguinte advertência:

"Diabéticos: contém (especificar o mono e/ou dissacarídeo – glicose / frutose / sacarose)", caso contenham esses açúcares". ●

Por Cris Dissat

Telemedicina em Debate

Os médicos estão discutindo, cada vez mais, a telemedicina como ferramenta de trabalho no atendimento dos pacientes. Em recente evento, realizado pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia Regional Rio de Janeiro - o ENDORio - o tema foi levantado pela Dra. Maite Chimeno, corregedora da Comissão de Ética da SBEM Nacional.

A endocrinologista apresentou os direcionamentos éticos que médicos devem seguir com a utilização da telemedicina em tempos do novo coronavírus. "Nós temos a tecnologia e podemos usá-la e fazer o melhor uso, dentro da ética", afirmou. Ela também citou as diretrizes do Conselho Federal de Medicina para atendimentos remotos e para a publicidade médica.

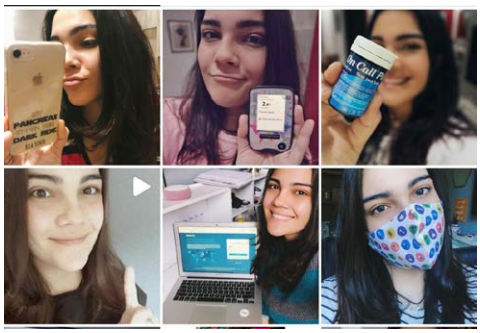
É importante se manter atualizado com as novas ferramentas para que o atendimento remoto seja um importante complemento do acompanhamento de quem tem diabetes.

Insulina Semanal: Futuro Próximo

Durante uma das sessões científicas do 80° Congresso da *American Diabetes Association* (ADA), Dr. Julio Rosenstock (Universidade do Texas) apresentou os resultados do que os cientistas chamam de fase 2 do estudo da nova Insulina Icodec (Laboratório Novo Nordisk) de uso semanal. A sua eficácia e segurança foi comparada com a Insulina Glargina U100, que é administrada uma vez ao dia.

A Insulina Icodec se liga à albumina (uma proteína que existe no sangue) para criar um depósito circulante com uma meia-vida de 196 horas (equivalente a oito dias). Uma injeção de Icodec seria capaz de cobrir as necessidades basais de insulina de uma pessoa com diabetes com uma liberação constante durante uma semana inteira.

Durante sua apresentação, Dr. Rosenstock acrescentou que o produto "tem o potencial de ser um importante produto no tratamento da diabetes tipo 2, se for aprovado após os resultados da fase 3 de pesquisa".



Lives e a Glicemia

Se você acha que depois de tanto tempo de quarentena não tem nada mais diferente para surgir, você estão enganados. A nossa amiga Biabética anda compartilhando um fato curioso no Instagram que é a hiperglicemia pré-live.

Pois é se você foi convidado para uma live e ficou tenso, bem vindo ao time, porque todo mundo passa por isso. Ela vem relatando, em sua conta no Instagram, como está tentando driblar o problema. Então além de acompanhar os relatos, nossa sugestão é você relaxar e tentar não ficar tenso se for convidado para uma live. Aproveite para curtir, mas antes meça a sua glicemia e fique de olho nela.

Rede de Inteligência entre Fiocruz e Microsoft

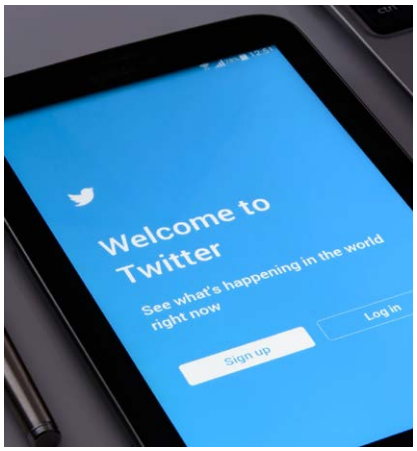
Para otimizar a distribuição de informações e conhecimento sobre formas de combater a pandemia da Covid-19 no Brasil, a Fiocruz, em Brasília, criou uma rede de inteligência cooperativa, usando a plataforma Microsoft Teams.

O foco principal são profissionais de Atenção Primária à Saúde (Sistema Único de Saúde). A Fiocruz está utilizando o Teams da Microsoft para reunir pesquisadores, residentes, orientadores, profissionais de saúde e comunidades.

O projeto foi feito em parceria com as Secretarias de Saúde e de Ciência, Tecnologia e Inovação do Distrito Federal, a Universidade de Brasília (UnB), além da Fundação de Apoio à Pesquisa do Distrito Federal. De acordo com Wagner Martins, coordenador de gestão estratégica da Fiocruz Brasília, a iniciativa começou como forma de interação entre as especialidades de saúde e entidades governamentais, além de manter orientações para uma equipe de residentes multiprofissionais de saúde, com cerca de 200 médicos, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos, entre outros, que estão atuando nos atendimentos primários das unidades de saúde no DF. "A rede visa compartilhar informação correta e em tempo real sobre o contágio, diagnóstico, tratamento e formas de prevenção à doença. Este conhecimento nos auxilia no combate ao Covid-19 ao unificarmos diferentes frentes, desde os próprios médicos, até a mídia e a sociedade", comenta.

A plataforma Microsot Teams é uma ferramenta digital de organização no trabalho, que agiliza a comunicação entre as empresas e suas equipes.

Twitter Moments - Covid-19

A área de saúde invadiu as redes sociais. Esse é um dos efeitos da pandemia do novo coronavírus. É importante saber triar as informações e se são confiáveis.

O Twitter vem monitorando e já retirou postagens, com possíveis fake news, que entraram na rede. Além disso, criou o Moments Brasil na área de Covid-19, só reunindo perfis que tenham informações assertivas sobre os cuidados. Entre os perfis escolhidos, estão os Médicos sem Fronteiras, Organização Panamericana da Saúde e projeto como o Todos pela Saúde. Se você não é usuário frequente do Twitter, pode não ter visto, mas é importante ficar de olho e acompanhar.