

LION



Associação Internacional de Lions Clubes

JAN A MAR 2023 - ANO 24 - N.º 123
www.lionsclubs.org/PO

BRASIL SUDESTE

Dá pra viver plenamente com

DIABETES

educação
prevenção
cuidado



Lions Clubes Internacional

O LIONS INTERNACIONAL é a maior associação de clubes de serviço do mundo. Somos pessoas interessadas em prestar serviços a nossas comunidades, tanto no Brasil como globalmente.

A essência dos Lions Clubes pode ser resumida em duas palavras: Solidariedade e Companheirismo.

Somos pessoas dotadas de um sólido espírito de solidariedade e de uma filosofia que procura o bem comum, trabalhando desinteressadamente para solucionar ou, pelo menos, minimizar os problemas que afligem as comunidades.

Com as mais variadas profissões, filosofias, correntes políticas, raças e religiões, estamos unidos por laços de amizade, compreensão recíproca e companheirismo para melhor realizar nossa missão.

LCIF | Fundação Lions Internacional

Desde sua fundação, em 1968, a LCIF tem sido patrocinadora dos grandes esforços dos Lions Clubes e parceiros, no Brasil e em todo o mundo, por meio de subsídios e projetos de serviços humanitários. Graças a seu apoio técnico e recursos financeiros, o serviço dos Leões tem abrangência e impacto muito maiores.

Pela excelência na execução de programas, comunicação, adaptabilidade e transparência administrativa, em 2007 a LCIF foi classificada, em pesquisa do *Financial Times*, como a melhor Organização Não Governamental do mundo para se estabelecer parceria.

Isso pode ser atestado pela colaboração da Fundação com uma série de dedicados parceiros sem fins lucrativos, governos, ONGs e corporações, fornecendo acesso a um conjunto diversificado de recursos e conhecimento.

Entre os parceiros, estão a Organização Mundial de Saúde, a Fundação Bill & Melinda Gates, a Fundação Mundial do Diabetes, The Carter Center, Johnson & Johnson e as Olimpíadas Especiais.

AMPLIE o alcance e o impacto do Lions

Faça sua doação à Fundação apontando a câmera do seu celular para o QR Code ao lado.



Universo Lions

Estatísticas de acordo com o Informe Oficial de Afiliação de 28 de fevereiro de 2023

217 países e
áreas geográficas

49.185
clubes

1.384.825
associados

Mundo

País	Associados	Clubes
Índia	288.384	8.367
EUA	267.105	10.115
Japão	100.133	2.802
Coreia (Rep.)	74.026	2.022
Alemanha	51.322	1.583
Itália	38.736	1.370
Brasil	36.436	1.406
Canadá	31.610	1.467
França	22.891	1.159

América do Sul

País	Associados	Clubes
Brasil	36.436	1.406
Venezuela	9.967	344
Peru	7.716	345
Argentina	4.067	230
Colômbia	3.861	204
Chile	3.153	172
Paraguai	3.019	115
Equador	2.965	122
Uruguai	2.837	134
Bolívia	1.673	86

Brasil

DM	Associados	CCLL	CCaLL	Clubes
LA	6.489	3.180	3.309	249
LB	5.150	2.523	2.627	202
LC	10.659	5.223	5.436	474
LD	14.138	6.928	7.210	481
TOTAL	36.436	17.854	18.582	1.406



Conselho de Governadores
do Distrito Múltiplo LC

Presidente
CC Sergio Yukishigue Chiyoda
(18) 99614-1003
chiyoda@chiyoda.com.br

1º Vice-Presidente
PDG Rubens Mesadri
(15) 99716-4927
bensmesadri@hotmail.com

2º Vice-Presidente
PDG Carmem Lúcia C. Redoan
(37) 99992-0436
ccamargosredoan@gmail.com

Secretário
PDG Nelson Mazarin
(19) 99649-0247
nelsonmazarin@gmail.com

Tesoureiro
PDG Antonio Geraldo Montanhez
(18) 99164-1163
toninhomontanhez@hotmail.com

Endereços

Revista Lion Brasil Sudeste
Av. Bartolomeu de Gusmão nº 36, ap. 54
Santos-SP
CEP 11045-400
(13) 98801-0797
revistalion@gmail.com

Lions Clubes Internacional
300 West, 22nd Street
Oak Brook - Illinois
60523-8842 - EUA
(1) 630-571-5466 | lionmagazine@lionclubs.org
www.lionsclubs.org/EN/news-media/lion-magazine

Editor-Chefe: Sanjeev Ahuja
Editor-Gerente: Christopher Bunch
Marketing e Comunicação: Giovanna Farmer

DISTRITO MÚLTIPLO LC: 9 Distritos
distribuídos nos estados de São Paulo,
Rio de Janeiro, Minas Gerais, Espírito Santo
e Mato Grosso do Sul.

Expediente

Edição Oficial em Português
Ano 24 | janeiro a março 2023
nº 123

Lion Magazine - Fundada nos EUA por Melvin Jones em 1918.

LION BRASIL SUDESTE - Fundada no Brasil em 1999. Editada sob responsabilidade e fiscalização do Distrito Múltiplo LC - Brasil.

ISSN: 1677-8960

Editores in memoriam:
Dr. Aureo Rodrigues, PID 65/67
Denise Rodrigues

Editora e Jornalista Responsável:
Claudia Rodrigues, MTB 35.018, SP

Comissão Editorial 2022/2023:
Membros executivos:
ID Manoel Messias Mello (LC 8)
PDG João Roberto Moreira Alves (LC 1)
PDG Roberto Mantovani (LC 5)

Corpo técnico
Produção Editorial: Claudia Rodrigues MEI
CNPJ 15.112.930/0001-70
Tradutora: Flavia Gonçalves
Impressão: Formato Editorial
Expedição: Top Manuseio
Circulação: SP, RJ, MG, ES, MS
Tiragem: 8.700 exemplares

A Revista LION é uma publicação oficial da Associação Internacional de Lions Clubes, editada por autorização da Diretoria Internacional em 18 idiomas: alemão, chinês, coreano, dinamarquês, espanhol, finlandês, francês, grego, hindi, holandês, inglês, italiano, japonês, norueguês, português, sueco, tailandês e turco.

Executivos da Associação Internacional de Lions Clubes, AL 2022/2023:

Presidente: Brian Sheehan, EUA
Ex-Presidente Imediato: Douglas X. Alexander, EUA
1º Vice-Presidente: Dra. Patti Hill, Canadá
2º Vice-Presidente: Fabrício Oliveira, Brasil
3º Vice-Presidente: A. P. Singh, Índia

Diretores Internacionais: (Segundo Ano)
Elena Appiani, Itália; K. Vamsidhar Babu, Índia; Teresa Dineen, Rep. Irlanda; Pai-Hsiang Fang, China Taiwan; Jeffrey R. Gans, EUA; Efrén Ginard, Paraguai; Je-Gil Goo, Rep. Coreia; Mats Granath, Suécia; Ken Ibarra, EUA; Daisuke Kura, Japão; Dr. Vinod Kumar Ladia, Índia; Kenji Nagata, Japão; Dra. Dianne J. Pitts, EUA; Allen Snider, Canadá; Ernesto Tijerina, EUA; Deb Weaverling, EUA; John W. Youney, EUA.

(Primeiro Ano)
Ben Apeland, EUA; Jitendra Kumar Singh Chauhan, Índia; Barbara Grewe, Alemanha; Jeff Changwei Huang, China; Tim Irvine, Austrália; Ron Keller, EUA; Gye Oh Lee, Rep. Coreia; Robert K.Y. Lee, EUA; R. Mathanagopal, Índia; Manoel Messias Mello, Brasil; Jay Moughon, EUA; Chizuko Nagasawa, Japão; Dr. Ahmed Salem, Egito; Samir Abou Samra, Líbano; Pirkko Vihavainen, Finlândia; Jürg Vogt, Suíça; Lee Vrieze, EUA.

ÍCONES ASSISTA e LEIA
designed by Freepik from Flaticon

Sumário

Mensagem do Presidente Internacional	04
Da Mesa da Editora	04
A Voz do Distrito Múltiplo LC	05
A bondade é contagiosa	06
Entrevista com o Presidente Internacional Brian Sheehan	08
Os bastidores da nossa ajuda humanitária	10
Educação para proteger o futuro	12
Trabalho em equipe: o segredo para viver bem com diabetes	14
Com diabetes e com propósito	16
Dá pra viver plenamente com diabetes	20
Grupos de apoio: você não está só	21
Biabética: a boneca que ajuda a aplicar a insulina corretamente	22
25 ideias criativas para projetos	24
Distritos em Serviço	26
LEO Clubes	44
Lions Quest	46

A versão digital da Revista
contém 2 matérias extras:
25 Ideias Criativas para
Projetos e LEO Clubes

Conheça a Revista Digital

LION

bit.ly/RevistaLionBrasilSudesteDigital



Mensagem do Presidente Brian Sheehan

Construam o clube que desejam

Vocês têm grandes sonhos para seu clube? Querem aumentar o quadro associativo, envolver mais os jovens ou expandir os tipos de projetos de serviço que realizam? Quando vocês sonham grande – e eu sei que os Leões gostam de sonhar grande – pode parecer difícil saber por onde começar.

Porém, este é o grande segredo do Lions: vocês não precisam fazer sozinhos. A Equipe de Ação Global pode potencializar seus esforços. Temos a LCIF, nossa fundação global, para capacitá-los com apoio financeiro. E há mais de 49.000 clubes em todo o mundo tentando fazer exatamente o mesmo que vocês, construir o clube dos sonhos. Por isso, participem das convenções locais e conheçam os Leões do seu distrito. Troquem ideias, obtenham números de telefone, façam conexões.

O maior clube da América do Norte é o Lions Clube Seal Beach, na Califórnia, e isso não aconteceu por acaso. Eles queriam crescer com uma afiliação que refletisse sua comunidade – uma gama diversificada de idades e experiências de vida. Mas, em vez de iniciar um plano de recrutamento maciço, eles se concentraram em construir o tipo de clube ao qual outras pessoas gostariam de se associar. E funcionou. Vocês também podem fazer isso.

Decidam o que é importante para seu clube e corram atrás disso. Construam. Os resultados virão.

LEÃO Brian Sheehan
Presidente Internacional
2022/2023

Da Mesa da Editora Claudia Rodrigues



As novidades desta edição

Das inovações que gostamos de criar para melhorar sua experiência, provavelmente a mais instigante esteja sendo a **utilização do já famoso ChatGPT**, aplicativo de “inteligência artificial”. Ele nos ajudou a aprimorar textos e ideias para matérias, sugeriu títulos interessantes. Mas fique claro: ele é apenas um modelo de linguagem que atende às nossas ordens. Não há um pinga de inteligência por trás dele. Nossa inteligência humana é que aprendeu rapidamente como pilotá-lo para chegar o mais perto possível do conteúdo e da forma que sonhávamos.

Incluída em cada matéria na seção Distritos em Serviço, temos agora a **listagem de todos os municípios que têm Lions Clubes** dentro da região abrangida pela Revista.

E por fim, **duas matérias aparecem apenas na versão digital**: 25 Ideias Criativas para Projetos sobre Diabetes e a matéria sobre LEO Clubes. É um pequeno presente para os nossos leitores.

A Voz do Distrito Múltiplo LC Sergio Chiyoda



Conscientizar é preciso

O número crescente de pessoas afetadas pelo diabetes é espantoso. O sistema de saúde está sobrecarregado. O fato de que o diabetes se desenvolve vagarosamente, de forma quase imperceptível, além de falta de informação, principalmente a falta de conscientização sobre a doença, faz com que, em muitos casos, o diabetes seja diagnosticado em decorrência de suas complicações: problemas na visão, no coração, dificuldade na cicatrização das feridas.

A informação é essencial para prevenção e redução de agravos provocados pela doença. Daí, torna-se indispensável o papel dos Lions Clubes nas campanhas de controle e de prevenção. Os Leões e LEOs precisam intensificar a conscientização da comunidade, realizando campanhas e incentivando a prática de atividades físicas e alimentação saudável.

Os esclarecimentos são muito importantes para estimular a curiosidade sobre a doença, além de incentivar a busca pelo diagnóstico e melhorias no tratamento daqueles que são diagnosticados.

Sendo uma de suas causas globais, o Lions Internacional, com apoio da Fundação Lions Internacional (LCIF), está dando suporte aos Lions Clubes locais para reduzir a prevalência do diabetes e melhorar a vida de quem convive com a doença através de programas e subsídios para realização de exames, atividades de triagem com planos abrangentes de atendimento, aquisição de infraestrutura e equipamentos para instalações existentes de tratamento e treinamento de profissionais e educadores comunitários.

Acessem o site de Lions Internacional e obtenham as importantes informações que ele tem a oferecer.

lionsclubs.org/pt

LEÃO Sergio Yukishigue Chiyoda
LEÃO Rosa Maria B. Grosso Chiyoda
Presidente do Conselho de Governadores
do Distrito Múltiplo LC 2022/2023
COLEGIADO CYBERLIONS





A BONDADÉ É CONTAGIOSA

Mais de 11.000 pessoas checadas para diabetes em Jacarta, Indonésia



Na Indonésia, mais de 19 milhões de pessoas entre 20 e 70 anos têm diabetes, de acordo com a Federação Internacional de Diabetes. Mais de 70% dessas pessoas não sabem de sua condição.

Viver com diabetes não diagnosticado, sem gerenciamento da variabilidade da glicemia, traz várias consequências, entre elas cegueira, insuficiência renal, danos nos nervos e doenças cardíacas.

Os Lions Clubes do Distrito 307-A1 decidiram prevenir isso checando mais de 11.000 pessoas e aumentando a conscientização sobre o diabetes.

Com o apoio de um Subsídio para o Diabetes da Fundação Lions Internacional (LCIF) de US\$ 23.248, os Leões expandiram e equiparam o Siti Mariam Health Facility (Centro de Saúde Siti Mariam), em Jacarta Ocidental, para reduzir o número de pessoas que vivem com diabetes não diagnosticado e ajudar as pessoas que têm a condição.

“Se o diabetes não for tratado, pode arruinar a vida de uma pessoa e de sua família”, disse a LEÃO Jessie



Budiman, administradora de subsídios do projeto. Segundo ela, se um pai não pode mais trabalhar porque perdeu a visão ou sua perna foi amputada devido ao diabetes não diagnosticado, toda a família é afetada.

Há mais de uma década, Henie e Anwar Budiman, pai e mãe de Jessie, ambos médicos, ajudaram a estabelecer o Siti Mariam Health Facility com o apoio do Lions. E agora, 13 anos depois, os Leões ampliaram suas instalações para incluir o gerenciamento e a prevenção do diabetes.

“Acredito que o Diabetes seja uma das causas mais relevantes de LCIF porque é algo que pode ser controlado. A pessoa não precisa viver com as complicações do diabetes, pode lidar com isso. Trata-se de diagnosticá-lo a tempo, antes que seja tarde demais. E é isso que esperamos que nosso centro possa oferecer”, disse Jessie Budiman.

Os fundos do subsídio permitiram que os Leões comprassem exames de hemoglobina glicada, tiras para checagem da glicemia, lancetas para medir glicose, luvas de látex, além de efetuar pagamentos pertinentes ao desenvolvimento das atividades. Os Leões envolvidos no projeto, muitos deles médicos, examinaram mais de 11.000 pessoas — tudo sem cobrar nada.

“Não sabia que tinha um nível muito alto de glicose no sangue”, disse um beneficiado. “Porém, graças ao Lions, o médico me explicou o que posso fazer para reduzi-lo”.

Originalmente, os Leões planejavam realizar os testes em 5.000 pessoas, entretanto, com a ajuda de mais de 700 Leões do distrito, eles dobraram a meta até o final do projeto.

“Isto é o que mais amo no Lions: a bondade é contagiosa. Quando a gente tem um bom projeto, todo mundo quer participar”, finaliza Jessie.

Saiba mais sobre Subsídios do Diabetes LCIF:
lionsclubs.org/DiabetesGrants

ENTREVISTA COM O PRESIDENTE INTERNACIONAL BRIAN SHEEHAN

Que nosso atual Presidente Internacional é uma pessoa pra lá de animada, todos nós, Leões, já tínhamos percebido nas fotos e vídeos. Por isso a vontade de conhecê-lo pessoalmente era bem grande. A oportunidade veio durante a visita que Brian Sheehan e sua esposa Lori fizeram a Bauru (SP), para se encontrar com Leões brasileiros e conhecer obras importantes realizadas na cidade pelos Lions Clubes locais, com financiamento da Fundação Lions Internacional (LCIF).

Tive a honra de conviver intensamente com eles durante três dias, atuando como uma das intérpretes, a convite do Diretor Internacional Manoel Messias Mello. E o que era admiração à distância se transformou em encantamento pela liderança carismática que ele exerce, pela inspiração que compartilha.

Sim, ele é animado! Não há uma foto sequer que não tenha duas versões: a "certa", como ele mesmo diz, e em seguida a foto "em ação" – gestos e expressões divertidas que ele pede pra todo mundo fazer.

Mas ele também é... introvertido! E *workaholic* e perfeccionista! Você vai ler a seguir o que ele conta sobre a luta para se superar.

E por uma dessas sincronicidades da vida, descobri nesta entrevista para a edição especial sobre Diabetes que nosso Brian Sheehan é uma pessoa com diabetes. Mesmo assim, ele viaja sem



parar para levar a força do Lions a todas as partes do mundo. E continua administrando sua empresa de software. Ele é a prova viva daquilo que nós, Leões, queremos informar às pessoas: é possível ter uma grande vida mesmo com diabetes.

EDITORA CLAUDIA RODRIGUES - “Juntos, Nós Podemos!” é a expressão que define sua gestão como Presidente Internacional. Sabemos que ela reflete sua experiência de vida. Quais as suas primeiras lembranças sobre o trabalho em equipe?

PRESIDENTE INTERNACIONAL BRIAN SHEEHAN - Meu pai sempre me disse: “Trabalhe junto com as pessoas, começando pelos seus irmãos. Não se preocupe com o que eles estão fazendo, não se preocupe com o que eles ganham... apenas trabalhem juntos para resolver os problemas”. Meu pai era uma pessoa que valorizava o espírito comunitário, e foi uma bênção tê-lo em minha vida, me ensinando a usar meus talentos e compartilhá-los com os outros. Desde pequenos, sempre praticamos esportes coletivos. Todos os meus temas sempre foram sobre trabalho em equipe. Em minha empresa, gostamos de pensar que somos bons graças a todos os nossos funcionários e a todos os nossos clientes.

CR - Alguns associados se tornam “donos” de seu Lions Clube. O que o Sr. poderia dizer a eles sobre trabalho em equipe?

BS - Quando estou na minha empresa, sou um administrador. Escuto todo mundo, mas as decisões são minhas. Eu decido o que acho melhor para o meu negócio, e a sobrevivência da empresa depende de mim. Mas quando estou no Lions, sou uma pessoa totalmente diferente. Sou um líder. Existe uma grande diferença entre ser dono do seu clube ou liderar o seu clube. Quando você é líder, recebe opiniões e contribuições de todos, e todos juntos tomam a decisão. Essa é a chave. Líderes criam líderes.

CR - O que o Sr. diria para os Leões que se intimidam diante de um projeto grande? Como

eles podem ser motivados a pensar “fora da caixa”?

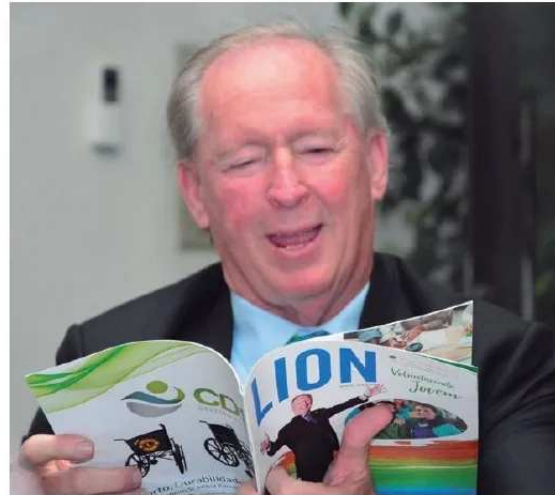
BS - Vou lhe contar uma coisa: na verdade, eu sou introvertido. Na minha empresa, prefiro ficar no escritório fazendo programação de computadores durante três dias do que descer e conversar com os clientes. Por isso, tenho que me forçar a falar em público. É uma luta porque sou perfeccionista e quero fazer o melhor. Mas quanto mais eu faço, mais fácil fica. E acabo gostando porque já fiz muitas vezes. Por isso eu digo: se você está com medo de falhar, se está interessado em construir uma grande trajetória, se quer fazer alguma coisa, dê um passo à frente e se desafie.

Eis uma pequena história. Logo na primeira vez em que fui a uma reunião do clube, me convidaram para ser presidente. E eu disse: “OK, posso fazer isso”. Tempos depois, recebi uma ligação do Governador de Distrito dizendo: “Brian, me disseram que você seria um bom presidente de divisão”. Aí eu fiquei com medo porque não sabia o que era esperado de mim. E comecei a inventar mil motivos para não aceitar o cargo: quatro filhos na escola, uma empresa iniciante, minha esposa Lori com uma empresa, era membro da Associação Comercial, estava no Conselho da Escola... Disse ao Governador que tinha todos esses obstáculos e que ia pensar. Mas ele respondeu: “Eu vou te colocar no cargo porque acho que você pode fazer um bom trabalho”. Se não fosse por essas palavras – “eu vou te colocar no cargo” – eu não teria ido adiante. Ele acreditou em mim, me encorajou a dar um passo à frente.

Então, se você está com medo, desafie-se, dê o primeiro passo. Você só pode fazer o melhor que é capaz de fazer. Ninguém vai te pedir mais se você estiver dando o seu melhor. Foi assim que cheguei aonde estou hoje, é inacreditável. Eu jamais teria imaginado.

CR - O Sr. tem alguma história especial sobre Diabetes, que é o tema desta edição da Revista?

BS - Eu sou diabético há 15 anos. Como eu não tinha conscientização sobre a doença, não ligava para certas coisas, continuava consumindo açúcar... Mas com a educação sobre a causa, percebi que tinha que me cuidar, senão não estaria aqui para meus netos. Fico muito feliz pelo Lions ter adotado o Diabetes como um de seus pilares de serviço, pois ele é uma das principais causas de cegueira, e os Leões de



todo o mundo podem fazer a diferença por meio da educação que podem dar às pessoas.

CR - O impossível pode se tornar possível?

BS - O que eu adoro sobre o Lions é que nós não nos limitamos a preencher um cheque. Nós arregaçamos as mangas e fazemos o trabalho. E ao fazer isso, tornamos possível o impossível. Enquanto as pessoas pensam que não dá pra fazer isso, não dá pra fazer aquilo, nós fazemos. Um bom exemplo foi a pandemia. Nós mudamos a forma de fazer as coisas porque fomos forçados, mas foi assim que servimos mais gente durante e após a pandemia do que antes. Aprendemos a lidar com a tecnologia dez anos mais cedo do que normalmente o faríamos porque enxergamos uma necessidade e queríamos fazer a diferença. Fiquei mais orgulhoso do que nunca pelo que os Leões fizeram nesse período.

CR - Tem algo especial a dizer para os Leões do Distrito Múltiplo LC?

BS - Em cada e-mail e em cada fala, incluo sempre a mensagem “Make a great day!” (Faça um grande dia!). Todo mundo pode ter um dia bom, mas depende de nós fazer com que o dia seja ótimo. Quero que os Leões percebam quantos grandes dias eles proporcionam às pessoas todos os dias. E vocês, Leões do Brasil, fazem isso para muita gente, e por isso temos muito orgulho de vocês. Quando vejo seu entusiasmo, vejo vocês se divertindo e vejo tudo que realizam como Leões, sei que isso atrai outras pessoas, porque vocês compartilham a alegria de ser Leão.



OS BASTIDORES DA NOSSA AJUDA HUMANITÁRIA

Três horas. Esse foi o tempo necessário para que Lions Internacional liberasse uma ajuda de US\$ 10.000 para o Litoral Norte.

Assim que ocorreu a tragédia em 18 e 19 de fevereiro, Isabel Cristina, presidente do LC de São Sebastião, e Paulo Bolchi, tesoureiro do clube, entraram em contato com João Claudino Barbosa Filho, Governador do Distrito LC 5, formado por Lions Clubes de 32 municípios do Estado de São Paulo, incluindo a região do Litoral.

Ao meio-dia de 20 de fevereiro, o Governador e sua equipe acionaram a Fundação Lions Internacional nos Estados Unidos. Às 15 horas, o subsídio de emergência no valor de US\$ 10.000 estava aprovado. No dia seguinte, o dinheiro estava na conta do distrito. É assim que a LCIF (Fundação Lions Internacional) trabalha diante de catástrofes: com rapidez e agilidade.

Não satisfeito, João Claudino pediu ajuda a todos os Distritos de Lions do Brasil, arrecadando mais



R\$ 60.000,00 em três semanas. É assim que os Lions Clubes funcionam.

Com a ajuda de Fábio Oliveira Filho, tesoureiro do distrito, a verba foi sendo administrada. Decretado estado de calamidade pública em 6 municípios do Litoral Norte de São Paulo (Guarujá, Bertioga, São Sebastião, Ilhabela, Caraguatatuba e Ubatuba), era preciso repartir os recursos segundo as necessidades, fazer cotação, comprar e entregar os itens solicitados.

Foram dez dias em que João Claudino precisou ter jogo de cintura para deixar de lado os planos e a agenda de Governador. Ficou sem trabalhar presencialmente em seus escritórios de advocacia, atendendo e orientando os advogados parceiros por WhatsApp, para ficar





totalmente disponível no gerenciamento da resposta do Lions à catástrofe.

Experientes em causas humanitárias, os Leões entenderam que era melhor receber doações em dinheiro para dar agilidade frente às necessidades de cada momento. Prepararam muitos kits de limpeza com 2 pacotes de papel higiênico, vassoura, rodo, balde, 25 sacos de lixo de 60 litros, 2 litros de água sanitária, 2 panos, 1 desinfetante 2 litros, 2 detergentes, 2 pacotes de sabão em pó e 2 multiusos. Mas em São Sebastião, passados os primeiros dias, os kits não eram mais necessários, porque os 3.500 desabrigados já não possuíam casa para limpar.

O diálogo com a Prefeitura foi então essencial para entender que tipo de ajuda o Distrito poderia oferecer. Com as aulas suspensas e sem acesso à merenda escolar especial, muitas crianças com diversas intolerâncias alimentares estavam passando mal e até indo parar no hospital. Era urgente fornecer leites especiais, bolachas sem lactose e sem glúten e outros tipos de alimentos específicos que estão fora do alcance aquisitivo da maioria das famílias.



E lá foram os Leões fazer a entrega das cestas em meio a um cenário de guerra, com estradas e vilas destruídas. Emocionado, Claudino descobriu, a 40 km do centro de São Sebastião, a neta de um amigo de São Bento do Sapucaí, a sua cidade. Ela foi uma das mães beneficiadas.

Foi também a pedido do Prefeito de São Sebastião que os Leões colocaram a mão na massa, fazendo triagem, lavagem e empacotamento das roupas que chegavam em doação.

A experiência, a generosidade e a flexibilidade no atendimento às carências possibilitaram que os próprios municípios atingidos prestassem auxílio entre si. Bertioga doou para São Sebastião os itens que tinha em excesso. Caraguatatuba, menos atingida e com auxílio de sua Prefeitura, abriu mão da verba do Distrito em prol das outras cidades.



Fazendo rapidamente a prestação de contas documentada a Lions Internacional, a equipe do Distrito LC 5 já se prepara para solicitar um subsídio maior, da ordem de US\$ 100.000, para ajudar na reconstrução das casas. A ideia é construir pelo menos 10 casas para idosos, com projetos baseados em sustentabilidade e obra executada de forma econômica. Será a Vila Lions.

Para o Governador João Claudino, a dedicação a esta causa, quase no final da gestão, só reforça seu lema: servir com determinação, porque juntos nós podemos construir um sonho. "Hoje sou Leão e estou ocupando um cargo. Amanhã continuo sendo Leão e vou continuar servindo".



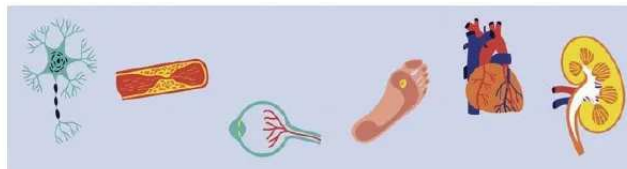
EDUCAÇÃO PARA PROTEGER O FUTURO

por **LEÃO Dr. Luiz Antônio Avelar**
Cardiologista, Assessor de Hipertensão e Diabetes do Distrito LC 12,
Presidente da Associação Médica de Juiz de Fora (MG).

O diabetes está **saindo do controle**: 1 em cada 10 pessoas tem diabetes, mas **quase metade delas ainda não sabe disso**. Isso as coloca em **risco de severas complicações**. **Saiba mais para ajudar** a controlar e prevenir o diabetes nos milhões de pessoas afetadas ou em risco.

CONSEQUÊNCIAS DO DIABETES

O diabetes pode levar a doenças graves que afetam o coração, vasos sanguíneos, olhos, rins, nervos e dentes. Na maioria dos países de alta renda, o diabetes é uma das principais causas de **doenças cardiovasculares, cegueira, insuficiência renal e amputação de membros inferiores**.



**1 em
cada 10**
pessoas no mundo
tem diabetes
(2021)

MAS O QUE É DIABETES?

Uma doença de origem múltipla, decorrente da deficiência de ação do hormônio insulina produzido no pâncreas, por falta e/ou incapacidade de exercer sua função. O pré-diabetes é um termo utilizado para indicar pacientes potenciais ao desenvolvimento da doença, sendo um estado intermediário entre a pessoa saudável e a pessoa com diabetes tipo 2.

BRASIL (2021)

- **15.733.600** pessoas vivendo com diabetes
- **5.025.300** de pessoas com diabetes (31,9 %) **ainda não sabem** que estão com a doença
- serão **23.000.000** em 2045



TIPOS DE DIABETES

Tipo 1

- depende do tratamento com insulina
- início abrupto, quadro clínico com muitos sintomas

Tipo 2

- não depende do tratamento com insulina
- início lento, com sinais e sintomas leves
- tendência familiar importante
- com ou sem obesidade associada

Diabetes Gestacional

FATORES DE RISCO

- maior de 45 anos de idade
- história familiar de Diabetes Mellitus
- obesidade
- sedentarismo



OBJETIVOS DO TRATAMENTO

Mudança do estilo de vida

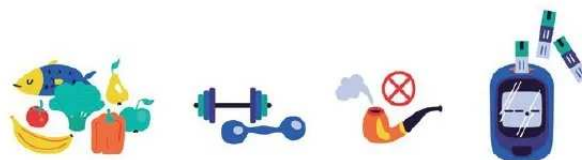
- suspensão do fumo e álcool
- aumento da atividade física
- alimentação saudável

Controle da glicemia

Tratamento para pressão alta e colesterol alto

Manutenção do peso adequado

Redução das complicações



SINTOMAS PRINCIPAIS

- urina em excesso (poliúria)
- sede em excesso (polidipsia)
- apetite em excesso (polifagia)
- perda de peso

OUTROS SINTOMAS

- fraqueza, sonolência
- câimbras, formigamento e dormência nas mãos
- baixa resistência às infecções
- impotência sexual

DADOS E ESTATÍSTICAS (2021)

- aproximadamente **537 milhões de adultos** (20-79 anos) vivem com diabetes; em 2045, isso aumentará para **783 milhões**
- **3 em cada 4 adultos com diabetes** vivem em países de **baixa e média renda**
- **1 em cada 5 pessoas com mais de 65 anos** tem diabetes
- **quase 1 em cada 2 pessoas com diabetes** (240 milhões de pessoas) ainda não foram diagnosticadas, ou seja, não sabem que têm essa condição
- o diabetes causou **6,7 milhões de mortes** em 2021
- o diabetes causou pelo menos **US\$ 966 bilhões de gastos com saúde** em 2021 (9% dos gastos totais globais com saúde)
- mais de **1,2 milhão de crianças e adolescentes** (0-19 anos) vivem com diabetes tipo 1
- mais de **21 milhões de nascidos vivos (1 em cada 6)** são afetados pelo diabetes durante a gravidez
- **541 milhões de adultos** têm risco aumentado de desenvolver diabetes tipo 2.

FONTE: International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 10a. edição, Bruxelas, Bélgica: 2021. Disponível em: <https://www.diabetesatlas.org>



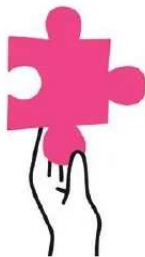
TRABALHO EM EQUIPE

o segredo para viver bem com diabetes



Oi, eu sou uma **PESSOA COM DIABETES TIPO 1**. Eu sei como é difícil receber essa notícia e ter que lidar com injeções de insulina todos os dias. Mas eu quero dizer que é possível viver uma vida normal, desde que você mantenha seu açúcar no sangue sob controle. Isso significa testar seu açúcar várias vezes por dia e tomar a dose certa de insulina. Também é importante comer saudavelmente e manter-se ativo. Não se preocupe, com o tempo, você se acostuma e aprende a lidar com a sua condição.

Olá, eu sou uma **PESSOA COM DIABETES TIPO 2**. Eu sei que pode ser assustador ser diagnosticado com essa condição, mas quero que você saiba que há muitas coisas que você pode fazer para controlar seu açúcar no sangue. Eu comecei a fazer exercícios e mudar minha dieta, cortando açúcar e carboidratos, o que ajudou muito a manter minha glicemia sob controle. É importante seguir as recomendações do seu médico e tomar seus medicamentos conforme prescrito. Com algumas mudanças no estilo de vida, você pode viver uma vida saudável e feliz.



Como **AMIGO OU PARENTE DE ALGUÉM COM DIABETES**, eu sei o quanto pode ser difícil para a pessoa lidar com essa condição, mas quero que você saiba que estou aqui para apoiá-la. Se você precisar de ajuda para fazer compras de alimentos saudáveis ou para preparar refeições balanceadas, estou disponível para ajudar. Além disso, eu posso te acompanhar nas consultas médicas ou simplesmente estar presente para ouvir e oferecer conforto. Lembre-se, o diabetes é uma condição que pode ser controlada, e com o apoio da família e amigos, a pessoa pode viver uma vida saudável e feliz.

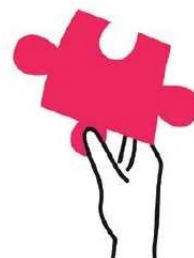
Eu sou um **MÉDICO** que trata pacientes com diabetes e estou aqui para ajudá-lo a controlar sua glicemia e prevenir complicações. Vamos trabalhar juntos para criar um plano de tratamento com medicamentos, dieta e exercício, além de monitorar regularmente a saúde ocular, renal e cardiovascular. Vou fornecer orientações sobre como cuidar dos seus olhos, rins e coração em casa e ajudá-lo a entender os sinais de alerta para problemas e como agir rapidamente em caso de sintomas. Com o tratamento adequado e a mudança de estilo de vida, você pode controlar seu diabetes e viver uma vida plena.





Como **NUTRICIONISTA**, eu sei o quanto a alimentação é importante para o controle do diabetes. Vamos trabalhar juntos para desenvolver um plano de alimentação saudável e equilibrado, que ajude a manter o açúcar no sangue controlado. Além disso, vou fornecer informações sobre as melhores escolhas alimentares e como selecionar alimentos saudáveis ao comer fora de casa.

Eu sou um **EDUCADOR FÍSICO** e sei que a atividade física é importante para o controle do diabetes. Vamos trabalhar juntos para desenvolver um plano de exercícios que atenda às suas necessidades e objetivos. Além disso, vou fornecer orientações sobre como fazer exercícios com segurança e manter-se motivado para continuar ativo. A atividade física pode ajudar a controlar o açúcar no sangue, melhorar a saúde cardiovascular e reduzir o risco de complicações relacionadas ao diabetes.



Oi, eu sou uma **PSICÓLOGA** que trabalha com pacientes com diabetes. Entendo que o diagnóstico pode ser estressante e afetar a saúde mental da pessoa. Eu estou aqui para ajudá-lo a lidar com esses desafios emocionais e desenvolver estratégias para lidar com os altos e baixos da doença. Vamos trabalhar juntos para melhorar sua qualidade de vida e ajudá-lo a viver plenamente, mesmo com diabetes.

Oi, eu sou uma **PODÓLOGA** e estou aqui para ajudá-lo a manter seus pés saudáveis. O diabetes pode afetar a circulação sanguínea e a sensibilidade nos pés, tornando-os mais vulneráveis a lesões e infecções. Vou examinar seus pés regularmente e fornecer orientações para cuidados domiciliares.



Olá, eu sou **LEÃO** e estou aqui para ajudar a conscientizar sobre o diabetes. É importante que as pessoas saibam sobre os sintomas do diabetes e os fatores de risco para que possam fazer escolhas saudáveis para prevenir a doença. Eu também posso ajudar a fornecer informações sobre alimentos saudáveis e atividades físicas para aqueles que têm diabetes. Juntos, podemos trabalhar para apoiar aqueles que vivem com a doença e prevenir que outras pessoas sejam diagnosticadas com diabetes no futuro.



Lion Magazine | Sudeste | 15