



COM DIABETES E COM PROPÓSITO

entrevista com Bruno Helman
Fundador e Presidente do Instituto Correndo pelo Diabetes (ICPD),
íntegra a equipe de advocacy da IDF (International Diabetes Federation)

correndopelodiabetes.com

Nós conversamos com Bruno Helman, jovem brasileiro diagnosticado com diabetes tipo 1 aos 18 anos. A notícia o deixou em depressão, mas ele encontrou na corrida uma forma de resgatar sua vida e se identificar como pessoa com diabetes. Tornou-se um maratonista.

Quatro anos depois, fundou o projeto que viria a se tornar o Instituto Correndo pelo Diabetes, que tem como pilares Atividade Física, Amizade, Acolhimento, Autoconhecimento e Autonomia.

O ICPD é um empreendimento social que oferece um programa estruturado de atividade física em duas modalidades: uma que é paga, praticando valores abaixo do mercado, e outra gratuita, que beneficia pessoas com diabetes atendidas pelo SUS.

O objetivo é abraçar as pessoas com diabetes e seus familiares, proporcionando acolhimento e ferramentas para se tornarem protagonistas do próprio cuidado.

Hoje com 27 anos, Bruno conta que a missão do Instituto no momento é ampliar seu impacto e conseguir cada vez mais pessoas para essa causa de inclusão e promoção da saúde por meio da atividade física. Vamos ler o que ele nos diz...

“O diagnóstico de diabetes tipo 1 veio de uma forma inesperada depois de um exame de rotina. E logo na sequência fui internado. Eu sabia pouco sobre diabetes e o que eu sabia estava errado, porque era sobre diabetes tipo 2 e não sobre diabetes tipo 1. Então eu sinto que existe uma lacuna no acolhimento inicial, que é tão importante para quem recebe o diagnóstico de qualquer doença crônica, porque na hora soa como uma sentença.

Com o tempo, e principalmente com a convivência com outras pessoas, eu descobri que poderia ser uma sentença de vida, e não

16 Lion Brasil | Sudeste



uma sentença de morte como eu achei que fosse naquele 16 de abril de 2013.

Mas levou quatro anos para que eu chegasse até aquele momento de virar a chave. A grande diferença foi que, em julho de 2016, pela primeira vez eu convivi com outros jovens que também tinham diabetes. Fomos fazer uma expedição para a Islândia e eu tive a oportunidade de conhecer outros Brunos que compartilhavam aquele diagnóstico que até então era muito pesado.

Nunca tive problema de aceitação ou de entrar em negação, de negligenciar o autocuidado, mas a partir daquele momento eu passei a encarar



o diabetes de uma forma real. Eu pensei: 'Cara, é um problema muito sério, pode causar uma série de complicações, entre elas a morte, mas também é uma oportunidade de aprendizado, de autoconhecimento'. Então eu comecei a utilizar essa autocompaixão para ajudar outras pessoas a encontrarem seu próprio caminho, para que elas consigam conviver com diabetes e não apenas sobreviver.

Acho importante destacar que diabetes é uma condição que não tem cura, mas tem tratamento. Não sei se as pessoas não sabem disso ou, se por conta do que imaginam, não absorvem a informação. É claro que ninguém deseja diabetes para outra pessoa, nem ninguém sonha em ter diabetes. Mas dá pra levar uma vida extraordinária, digna, feliz, uma vida com propósito.

Então acho que a gente precisa bater muito na tecla de tirar a culpa e a responsabilização de quem tem diabetes, ajudando a tirar a pessoa do lugar de vítima. Ela tem todo o direito de sentir tristeza, raiva, frustração, mas, no final das contas, depende única e exclusivamente dela a maneira como os próximos anos serão.



Como sair do vitimismo para o protagonismo? Infelizmente ainda sinto que tem uma parcela significativa da população em negação, principalmente no que diz respeito ao diabetes tipo 2. Como é uma doença silenciosa, cujos efeitos vêm a médio e longo prazo, as pessoas acabam negligenciando. Por isso é tão importante buscar qualidade de vida e bons hábitos para que se previna esse tipo de diabetes.

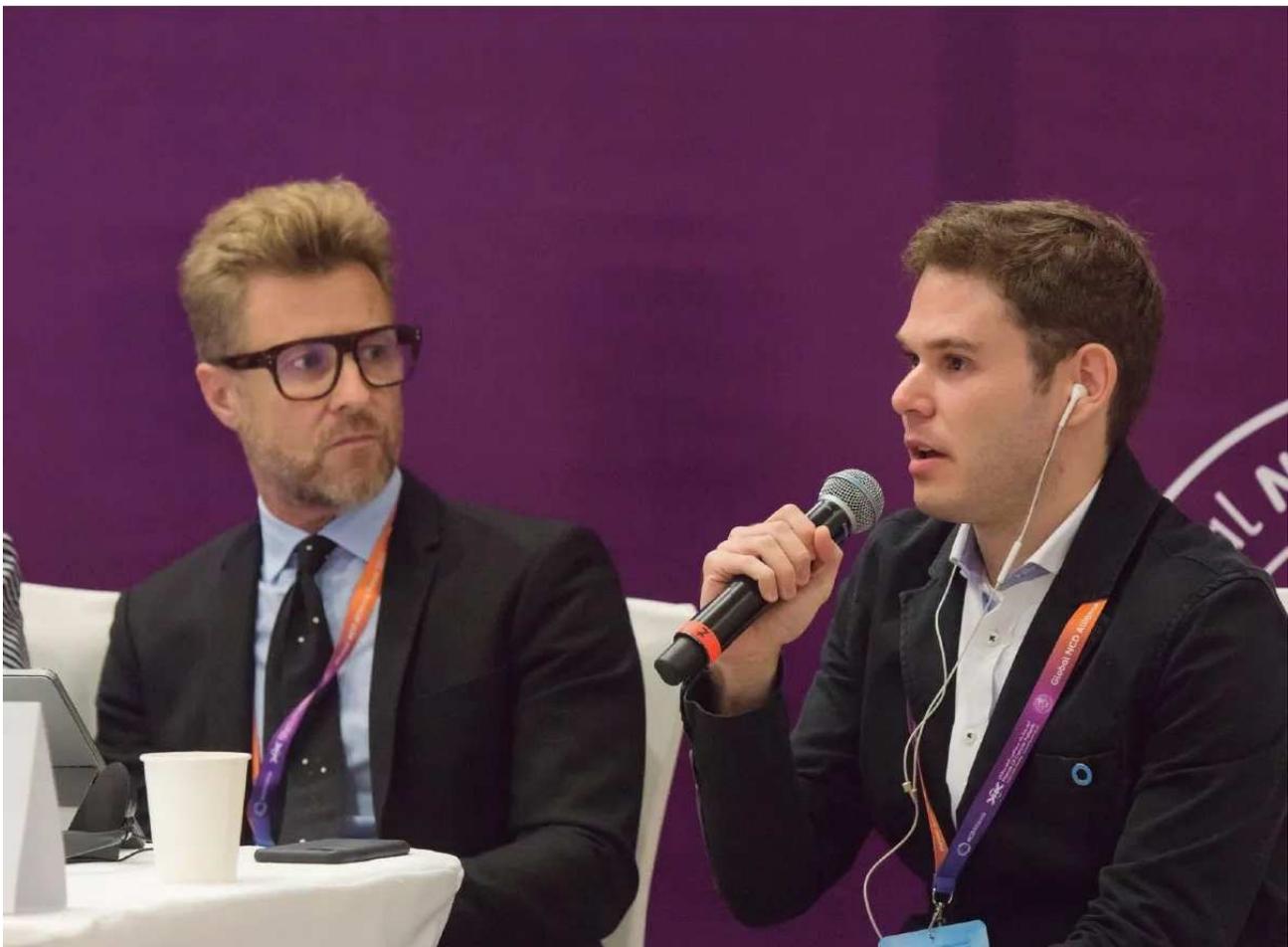
Eu percebo duas coisas fundamentais nas pessoas que optaram por não apenas sobreviver ou viver, mas por conviver com a condição. A primeira é buscar apoio de outras pessoas que também convivem com diabetes para tirar a sensação de solidão.

E a segunda é encontrar algo para colocar sua energia. Algumas pessoas encontram esse caminho na arte, outras na educação ou no esporte. Encontre algo que seja sua missão, seu propósito, para você transferir essa angústia, essa mágoa e transformá-la em algo positivo. E não é uma questão de sair de um extremo para o outro

e pensar: 'O diabetes foi um presente na minha vida...' Não é isso. É dar a devida importância, a devida relevância para as coisas.

No momento, o Instituto está implementando seu programa social em Louveira (SP), em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde, que escolheu uma Unidade Básica de Saúde (UBS) onde idosos com diabetes tipo 2 estão se exercitando. Os indicadores médicos laboratoriais, e especialmente os indicadores psicossociais, apontam mudanças impressionantes. Pessoas que viviam em negação agora saem falando para todo mundo o que aprenderam, dando dicas de como se cuidar, como se alimentar, e afirmam que vão religiosamente ao local no dia marcado para participar das atividades físicas.

Eu sou a prova viva de que a atividade física é capaz de mudar vidas. Eu digo que o diabetes mudou minha vida, e a corrida mudou meu futuro. Se conseguirmos tornar isso política pública, conseguiremos impactar um número imensurável de pessoas".



A importância da linguagem para a pessoa com diabetes ou outras condições crônicas

“A forma de se comunicar, o tom da mensagem, a escolha das palavras, a linguagem corporal e a demonstração de empatia possuem um papel muito importante no entendimento, nos cuidados necessários e no engajamento para o seguimento dos cuidados. Os profissionais de saúde e cuidadores das pessoas que vivem com diabetes e outras condições crônicas precisam estar atentos à importância da comunicação para promoverem ações positivas de conduta.”

Katia de Pinho Campos, PhD, MBA, MHSc

Technical Officer na Organização Mundial da Saúde (OMS)

Como um dos coautores do guia **Linguagem Importa!**, Bruno Helman nos fala da importância do tema.

“Em tese, estamos evoluindo enquanto sociedade. Muitas mudanças acontecem por entendermos que certos padrões do passado não devem ser aplicados ou replicados. Nessa linha, as palavras têm de fato um peso muito grande. E mesmo que não haja intenção, a utilização de alguns termos como, por exemplo, ‘diabético’, acaba resumindo ou simplificando a existência daquela pessoa a uma condição que ela tem, e não que ela é.

Fizemos esse guia para tentar educar e mudar alguns vícios de linguagem utilizados principalmente pela mídia e por profissionais de saúde.

Evidentemente, deixar de usar a palavra ‘diabético’ para usar a expressão ‘pessoa com diabetes’ não vai ser a solução dos problemas. Mas se nós, enquanto sociedade, passarmos a tratar aquela pessoa enquanto indivíduo, enquanto cidadão, e não meramente como um ser resumido pela sua doença, vamos dar um passo importante na autoaceitação, no empoderamento e conseqüentemente, em última instância, na forma como aquela pessoa vai adotar os autocuidados necessários para uma vida saudável e longa.”

PARA QUEM PROMOVE ATIVIDADES PARA PESSOAS COM DIABETES

Quadro resumido e simplificado da linguagem recomendada para diabetes

Em nossa Revista ainda não conseguimos fazer todas as alterações necessárias, pois a estrutura de linguagem usada no dia a dia dificulta a substituição de certos termos antigos pelos novos. Mas, enquanto isso, é bom conhecer as justificativas para a nova linguagem, que estão no livreto completo, disponível em:

www.ForumDCNTs.org/post/Linguagem-Importa

USO RECOMENDADO	NÃO RECOMENDADO
Pessoa com diabetes / Pessoa que tem diabetes	Diabético/a
Pessoa com diabetes tipo 1 ou Pessoa com diabetes tipo 2 em uso de insulina	Insulinodependente
Úlcera ou infecção no pé	Pé diabético
Monitoramento / Checagem da glicemia ou da glicose	Teste de glicemia
Manejo / Gerenciamento / Cuidados / Gestão	Tratamento do diabetes
Glicemia capilar / Ponta de dedo	Dextro
Glicemia acima, abaixo ou dentro da meta	Glicose boa ou ruim

FONTE: Barone, MTU; Helman, B; Pedrosa, H; Ripoli, P; et al. Linguagem Importa! Atualização de Linguagem para Diabetes, Obesidade e outras Condições Crônicas de Saúde. Brasil: Fórum Intersetorial para Combate às DCNTs no Brasil (FórumDCNTs); 2022, 1a. reimpressão.



DÁ PRA VIVER PLENAMENTE COM DIABETES

*Igor Coimbra Santos, educador físico
convive com diabetes tipo I há 35 anos*

Qual a maior lição de vida que o diabetes trouxe para você?

Primeiramente, foi de suma importância entender que a pessoa com diabetes pode ter qualidade de vida e, além disso, é possível aprender a viver melhor e de maneira saudável. Para isso, é necessário ter um excelente controle na alimentação, buscar opções mais equilibradas dos alimentos, praticar atividades físicas com regularidade e fazer controle médico periodicamente.

É comprovado que a atividade física aumenta a sensibilidade à insulina nas células do corpo. Sendo assim, quando uma pessoa se exercita, ela necessita menos insulina para manter os níveis de açúcar no sangue sob controle.

É preciso ficar mais atento ao corpo e aos sinais que ele dá. Nossa percepção muda muito e, para as pessoas que não têm diabetes, os pequenos detalhes passam despercebidos.

Então, a maior lição é sempre focar naquilo que traz qualidade de vida. O diabetes não limita a vida, não é vergonhoso, é possível ser feliz. O importante é estar sempre bem e se cuidar!

Você acha necessário o trabalho de acolhimento ao paciente diabético?

Sim. Saber sobre o diabetes é diferente de viver o diabetes. As pessoas acham que é apenas não comer açúcar ou algo que tenha açúcar, porém o acolhimento ao diabético é uma excelente oportunidade para ensinar tudo nos mínimos detalhes, um aprendizado diário.

Confesso que é muito difícil quando ocorre o primeiro caso na família. Pode ser com uma criança, um adolescente ou um adulto querendo aproveitar os momentos da vida. Até mesmo quem tem diabetes há muitos anos acha que já está adaptado às rotinas do diabetes, mas não é simples assim.

No acolhimento, existe uma gama de conhecimentos e trocas de informações. Todos têm as mesmas dificuldades, as mesmas dúvidas, mas no grupo de apoio elas serão transformadas em superação e motivação.



GRUPOS DE APOIO

você não está só

Sabia que os grupos de apoio às pessoas com diabetes são superimportantes? Eles oferecem um suporte emocional e prático que pode ajudar as pessoas a lidarem com os desafios diários da doença. Veja algumas razões pelas quais esses grupos são tão necessários.

COMPREENSÃO E EMPATIA

reunindo pessoas com experiências semelhantes

“
As pessoas podem se sentir mais compreendidas e apoiadas por outras que entendem o que estão passando. É uma forma de ter mais empatia e não se sentir sozinho.”

ACESSO A RECURSOS

informações úteis sobre nutrição, exercícios e tratamentos

“
Ajuda também a compartilhar informações sobre médicos, hospitais e outros recursos necessários. É uma forma de ter acesso a informações importantes e atualizadas.”

TROCA DE EXPERIÊNCIAS

espaço para compartilhar dicas e informações

“
Ajuda a encontrar soluções para os desafios da vida cotidiana com a doença. É muito legal poder conversar com outras pessoas que passam pelos mesmos desafios que você.”

MAIOR ADEÇÃO AO TRATAMENTO

apoio ajuda a manter a motivação

“
Com apoio prático nas atividades diárias e apoio emocional nos momentos de tensão, fica mais fácil se concentrar no plano de tratamento.”

REDUÇÃO DO ESTRESSE

ajuda para lidar com a angústia diante da doença

“
O diagnóstico e a gestão da diabetes podem ser estressantes e desafiadores. O suporte pode ajudar as pessoas a terem mais tranquilidade e equilíbrio emocional.”

GRUPO DE APOIO e MATERIAL DE CONSCIENTIZAÇÃO

Para participar de um grupo de apoio, procure a LEÃO Dra. Joyce Viana, do Lions Clube Belo Horizonte Solidariedade, Assessora de Diabetes do Distrito LC 4 e coordenadora do grupo FloreSer.
joycedvmed@gmail.com

Para receber material de conscientização sobre diabetes, criado pela Dra. Joyce, escreva para Maria Rosária Martins de Alcântara e Silva, gerente administrativa: distrito.lc4.lions@gmail.com



BIABÉTICA

a boneca que ajuda a aplicar a insulina corretamente

por **LEÃO Vilma Aparecida Ferraz**
Enfermeira formada pela UNIG-RJ
Estomaterapeuta, Especialista em feridas e Podiatria clínica.
Contato: (32) 98829-1201

A insulina foi descoberta em 1921, por Frederick Banting e Charles Best, no período em que esses estudiosos canadenses realizavam ensaios clínicos para conseguir o isolamento da secreção interna do pâncreas. A partir disso, observou-se que o órgão podia suportar de forma adequada a implementação de alguns medicamentos.

Os primeiros estudos demonstraram a possibilidade de bom controle metabólico no diabetes tipo 1, com a redução de risco de complicações de saúde advindas da doença. Portanto, a descoberta da insulina representou um marco no tratamento do Diabetes Mellitus (DM), uma vez que é utilizada amplamente por pacientes acometidos por essa patologia.

O processo terapêutico com a insulina tem por principal objetivo manter níveis adequados de glicose no sangue. O bom controle glicêmico é essencial para a qualidade de vida da pessoa com diabetes. Por esse motivo, é indispensável investir na conscientização sobre a importância da mudança de hábitos, incentivando a autogestão para o controle da glicemia e uso de métodos adequados para aplicação da insulina.



Foto: pexels-pavel danilyuk

A via mais comum de administração de insulina é a injeção subcutânea. Existem diferentes formas de aplicá-la, por meio de recursos como seringas, canetas e bombas de insulina.

Pessoas com diabetes muitas vezes precisam realizar várias aplicações de insulina por dia. Isso reforça a necessidade de que recebam orientações técnicas no manejo da injeção para reduzir riscos de dor e sangramento, e até mesmo de alterações na ação do medicamento, comprometendo sua eficácia.

No intuito de acolher e orientar pacientes usuários de insulina e toda a comunidade interessada, o Centro Estadual de Atenção Especializada (CEAE) de Muriaé (MG) realiza há um ano, às terças-feiras, palestras de assistência por meio do programa “Biabética: como aplicar a insulina corretamente”.

Com o apoio do Lions Clube Muriaé Helen Keller, há sorteio de brindes entre os participantes dos encontros para promover maior interação e



Foto: pexels-nataliya vaitkevich



socialização. As reuniões visam dar autonomia e segurança na autogestão de insulina, para que seja efetuada de maneira segura e eficaz. Para isso, é utilizada uma boneca chamada Biabética, que traz em seu corpo os pontos de marcação para exemplificar os locais e formas de acesso adequados à aplicação.

As orientações alertam sobre questões como a quantidade de tecido subcutâneo ou muscular disponível e propício para a inserção da agulha, buscando o melhor espaçamento e ângulo para aplicação da injeção.

É importante salientar que essas informações se dirigem não apenas à própria pessoa com diabetes, mas também a familiares, cuidadores e profissionais de saúde, para que adquiram mais conhecimento acerca do processo de medicalização contínua da insulina.



25 IDEIAS CRIATIVAS PARA PROJETOS

1. Apresentação teatral: produzir uma peça teatral sobre diabetes e sua prevenção e controle para conscientizar a comunidade de forma lúdica e acessível.

2. Aula de dança: a dança pode ser uma atividade física divertida e acessível para pessoas com diabetes, e a aula pode ser direcionada a diferentes públicos, como crianças, adultos e idosos.

3. Campanha de arrecadação de alimentos saudáveis para pessoas com diabetes em parceria com supermercados locais.

4. Concerto beneficente com músicos que também são diabéticos ou que apoiam a causa.

5. Concurso de desenho infantil: realizar um concurso de desenho para incentivar as crianças a expressarem artisticamente sua compreensão sobre o diabetes e sua prevenção e controle.

6. Concurso de fotografia: promover um concurso de fotografia para incentivar a expressão artística sobre o tema do diabetes e o cotidiano das pessoas que convivem com a doença.

7. Concurso de redação: incentivar a escrita e a reflexão sobre o diabetes pode ser uma forma de aumentar a conscientização sobre a doença. O concurso pode ser direcionado a diferentes faixas etárias.

8. Exibição de documentários e filmes: obras cinematográficas podem ser usadas para apresentar histórias inspiradoras e informações sobre a doença de forma atrativa e acessível.

9. Exposição de arte: a arte é uma forma de expressão poderosa e pode ser usada para conscientização sobre o diabetes. A exposição pode apresentar obras relacionadas ao diabetes com diferentes técnicas, como fotografias, pinturas e esculturas.



Foto: pexels-vanessa loring



Foto: pexels-mikhail nilov

10. Exposição de fotos de pessoas com diabetes compartilhando suas histórias e dicas para lidar com a doença.

11. Exposição de produtos e tecnologias inovadoras para controle do diabetes: empresas apresentam produtos e tecnologias para o tratamento e controle do diabetes, informando o público sobre as opções disponíveis.

12. Flash mob: pessoas se reúnem para dançar uma coreografia especial, divulgando informações sobre diabetes e prevenção.

13. Grupo de apoio comunitário: organize um grupo para pessoas com diabetes e seus familiares, um ambiente seguro para compartilhar experiências e informações, dar suporte emocional, promover hábitos saudáveis e envolver a comunidade na prevenção e tratamento da doença.

14. Horta comunitária: organize o plantio e a manutenção de uma horta comunitária ou escolar para incentivar a alimentação saudável.

15. Intervenção artística em espaço público: apresentação de mensagens criativas em locais públicos, tais como grafites e desenhos informativos, pode chamar a atenção da população para a conscientização sobre o diabetes.

16. Jogo interativo sobre diabetes e prevenção: criar um jogo interativo que possa ser jogado em grupo ou individualmente.

17. Lançamento de um livro com depoimentos de pessoas com diabetes e dicas de prevenção e controle da doença.

18. Lanche informativo: distribua um lanche com baixo índice glicêmico na reunião do clube e peça a uma nutricionista para ensinar os



Foto: pexels-rodnae productions

associados e suas famílias sobre como interpretar os rótulos dos alimentos.

19. Oficina de artesanato para confecção de acessórios: apresentação de diferentes técnicas para a confecção de acessórios para pessoas com diabetes, como porta-insulinas e bolsas para transporte de suprimentos.

20. Piquenique saudável: organizar um piquenique em um parque ou área verde, com alimentos adequados para pessoas com diabetes e atividades recreativas para toda a família.

21. Sala de ginástica: crie uma sala de ginástica ou aulas de ginástica regulares em um centro comunitário ou escola, doando os equipamentos necessários.

22. Show de talentos: apresentações sobre diabetes com atividades artísticas, como dança, música e teatro.

23. Visita guiada a centros de tratamento e pesquisa: levar pessoas da comunidade para conhecer as práticas e pesquisas em andamento.

24. Workshop sobre depressão: profissionais da saúde falam sobre como lidar com a depressão em pacientes com diabetes.

25. Workshop sobre insulina: promover um workshop para esclarecer dúvidas sobre o uso correto da insulina, incluindo orientações sobre a aplicação e armazenamento do medicamento.



Foto: pexels-artem podrez

► Distritos em Serviço

LC 1 Governadora Pulucena Malta Silva

Assessora para a Revista:
Marty Lameirão Machado | (21) 99922-9448
 lameirao1936@gmail.com



DOCES LEÕES

Uma história será contada aqui pela primeira vez. Uma história que está por trás de todo o serviço que o Distrito LC 1 já prestou à causa do Diabetes.

Foram mais de um milhão de folhetos sobre educação em diabetes, milhares de testes de glicemia em praças públicas, incontáveis palestras para pessoas com diabetes em escolas e associações, importantes eventos alusivos ao Dia Mundial do Diabetes nos últimos 15 anos, dezenas de vídeos educativos disponíveis no YouTube, uma parceria com a Associação Carioca dos Diabéticos (ACD) e tantos outros serviços voluntários.



Era 1966, Curitiba (PR). Um jovem advogado de 33 anos – casado há 5 anos, com um filho de 4 anos e uma filha de apenas 1 ano – desmaiou na rua quando retornava para casa. Sua esposa, então com 31 anos, foi chamada ao hospital, onde os médicos comunicaram que se tratava de coma por cetoacidose diabética, condição que muitas vezes abre o diagnóstico de diabetes tipo 1. Com duas crianças pequenas e o marido com diabetes, uma doença pouco conhecida na época, foi um desespero total.

Curitiba não era uma metrópole como hoje e tinha apenas um endocrinologista, especialidade nova no Brasil. Ele logo prescreveu insulina NPH, dieta e exames para medir a quantidade de açúcar na urina.

Para se tratar, o jovem advogado tinha que dosar a quantidade de insulina diária necessária, compreender a sua relação com a dieta e interpretar os exames de urina. Foi uma tarefa que teve que aprender em grande parte por conta própria. Foi a uma livraria, comprou todos os livros médicos disponíveis sobre diabetes, estudou sozinho, dominou a doença e veio a falecer somente aos 87 anos devido à pneumonia, e não ao diabetes.

Esse homem era o futuro LEÃO Izidoro Flumignan, que tendo sobrevivido ao início abrupto da doença entrou em 1978 para o Lions atraído pelo Programa de Conscientização do Diabetes. No curso de sua vida, fez carreira de Promotor de Justiça, mas dedicou-se imensamente ao Lions Clube, pois viu uma forma de ajudar outras pessoas com diabetes, mesmo não sendo médico.

Mas a história não acaba aí.

Dos seus três filhos, dois também adquiriram o mesmo tipo de diabetes, hoje conhecido como diabetes tipo LADA, que exige o tratamento com insulina apesar de iniciar na faixa etária adulta.

O mais velho, com o mesmo nome acrescido do sobrenome da mãe, Izidoro de Hiroki Flumignan, formado em medicina aos 22 anos, especializou-se em endocrinologia por causa da doença do pai e, antes mesmo de se tornar uma pessoa com diabetes, entrou no Lions com a mesma missão de combater a doença por meio da conscientização.

26 Lion Brasil | Sudeste

MUNICÍPIOS COM LIONS CLUBES NO DISTRITO LC 1

Duque de Caxias, Paracambi, Petrópolis, Pirai, Resende,
Rio de Janeiro, São João de Meriti, Teresópolis, Volta Redonda.

LC 1

Graças ao Lions, ambos, pai e filho, puderam ajudar milhares de pessoas com diabetes pelo Brasil afora.

Fazer a prevenção do diabetes não é difícil, basta explicar. Precisamos dizer que o diabetes é uma condição crônica superável, infelizmente ainda não curável, algumas vezes revertida. Precisamos explicar que a prevenção se inicia na infância, evitando a obesidade infantil por meio de alimentação saudável e exercícios físicos. Nossas crianças ainda bebem muito refrigerante, comem muita batata frita e doces, além de serem cada vez mais sedentárias devido aos celulares e games on-line.

O mesmo deve ser dito aos adultos acima do peso, pois a obesidade é a maior causa do diabetes tipo 2, que quando diagnosticada no início pode ser revertida através do emagrecimento.

Se não for gerenciado, o diabetes causa transtornos cruéis, como a cegueira, a amputação de membros inferiores e a insuficiência renal, entre outros. Para se ter uma ideia, no final de 2021, o Ministério da Saúde publicou que na região sudeste do Brasil, a cada 3 horas, uma pessoa tem um segmento dos membros inferiores amputados pelo diabetes, dando origem a uma legião de sofrendores silenciosos.

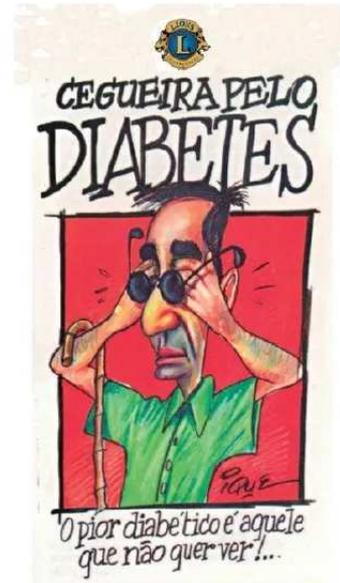
O diabetes é a doença mais cara do mundo, considerando suas morbidades e cronicidades. Precisamos nos lembrar que os medicamentos gratuitos pelo SUS são pagos pelos nossos impostos. Portanto, esses custos atingem também quem não sofre da doença.

Mas estamos reagindo. No Rio de Janeiro, graças aos esforços da ACD e dos Lions Clubes, conseguimos aprovar em 2021 a Lei da Hemoglobina Glicada, que obriga os laboratórios públicos e privados a comunicarem os resultados alterados deste exame para a Secretaria de Saúde do Estado. Dessa forma, o diabetes pode ser diagnosticado logo no início da elevação glicêmica, prevenindo sua piora e até aumentando as chances de revertê-la.

Junto com a ACD, estamos iniciando uma campanha de redução dos impostos dos alimentos saudáveis e aumento dos alimentos ultraprocessados, pois o excesso de adição de açúcares nos alimentos industrializados é uma causa importante da obesidade e, por conseguinte, do diabetes tipo 2. Não podemos aceitar que um litro de suco de laranja custe mais do que o dobro de um litro de refrigerante.

Dessa forma, temos obtido resultados surpreendentes com a parceria com a ACD, pois o Lions é um grande instrumento conscientizador acerca deste grave problema de saúde pública mundial.

(texto do LEÃO Izidoro de Hiroki Flumignan, Lions Clube Rio de Janeiro)



▶ Distritos em Serviço

LC 2 Governador Luís Carlos Barbosa

Assessora para a Revista:
Eunice Junqueira | (11) 99442-2608
 eunicejunqueira@gmail.com



MONITORAR A GLICEMIA NUNCA É DEMAIS

O presidente do Lions Clube Tatuí, Luís Fernando de Oliveira, sempre foi muito resistente a realizar testes para diabetes em campanhas leonísticas, apesar de vir de uma família com histórico da doença. Fazendo acompanhamento médico regular, ele se achava protegido. Mas um dia, enquanto estava em jejum, foi convidado a fazer um teste de glicemia durante uma campanha de prevenção e detecção precoce de diabetes. Para sua surpresa, o resultado foi preocupante: 189 mg/dL.

A professora de enfermagem o orientou então a procurar um médico, e Luís Fernando seguiu suas instruções. Depois de vários exames, descobriu que estava em fase de pré-diabetes e precisava de tratamento para evitar desenvolver a doença.

Foi com a ajuda do Grupo Lucemi/Moreno, que doou 500 testes de glicemia, e da Escola CENEP e da Faculdade de Ensino Superior Santa Bárbara de Tatuí, que ofereceram alunos e professores para o atendimento ao público, que o Lions Clube Tatuí organizou a campanha.

Doze Companheiros Leões trabalharam na recepção, enquanto a equipe de enfermagem efetuava a aferição de pressão e o teste de glicemia em 500 pessoas que passaram pelo local de realização, a entrada do Supermercado Barbosa.

Infelizmente, 28% desse total apresentaram alteração nos resultados e foram orientados a procurar um Posto de Saúde para investigação mais detalhada da situação.

Aproveitando a oportunidade, os Leões arrecadaram 110 quilos de alimentos junto aos clientes do supermercado.

Graças ao esforço conjunto do Lions Clube com empresários comprometidos com a saúde pública e toda a comunidade, a campanha foi um sucesso.

Assim, mesmo que não tenham solucionado definitivamente o problema, deram um grande passo na busca por uma saúde melhor, informando a população que a prevenção e detecção precoce são fundamentais para uma vida saudável e plena.



MUNICÍPIOS COM LIONS CLUBES NO DISTRITO LC 2

Boituva, Capivari, Cerquilha, Cotia, Indaiatuba, Itapetininga, Itapevi, Itatiba, Itu, Jundiaí, Mairinque, Osasco, Registro, São Paulo, São Roque, Sorocaba, Tatuí, Valinhos, Vinhedo, Votorantim.

LC 2

CONHECER E SE PREPARAR: A BASE PARA SERVIR

Entender por que o Lions Internacional escolheu o diabetes como um de seus pilares de atuação é muito importante para que os associados possam direcionar seus esforços de maneira eficaz. Por isso, o Lions Clube São Paulo Pacaembu reuniu seus Leões no início de 2023 para discutir a atuação em programas de auxílio a pessoas com a condição.

O presidente do clube, Luiz Fernando A. Sarmiento, coordenou o encontro, que abordou diversas questões: o que é diabetes, por que existem diferentes tipos da doença, se há formas de preveni-la e como ajudar pessoas com diabetes em situação de vulnerabilidade. Os associados decidiram iniciar imediatamente as atividades e se prepararam buscando informações no site de Lions Internacional e em outros materiais.

Para começar, foram à Associação Nacional de Atenção ao Diabetes (ANAD), no bairro Vila Mariana, para saber como se associar e quais os atendimentos ali realizados. Receberam folhetos sobre infecções nos pés e compartilharam as informações com a comunidade.

Posteriormente, os voluntários foram divididos em equipes com diferentes atribuições, como a compra de adoçantes líquidos para servir 2.000 doses; organização da lista de entidades e pessoas para receberem os adoçantes; distribuição de fraldas geriátricas, adoçantes e remédios para pessoas com diabetes hospitalizadas; e a contribuição mensal ao Instituto de Apoio a Crianças e Adolescentes com Doenças Renais (ICRIM) da Vila Clementino.

É importante ressaltar que a distribuição de adoçantes líquidos pode ajudar as pessoas com diabetes a controlar melhor seus níveis de açúcar no sangue, o que é essencial para seu bem-estar.

Além disso, a doação individual de um médico companheiro do clube, que prestou atendimentos gratuitos, além de fornecer remédios e cestas básicas para uma comunidade de Parelheiros, é um exemplo inspirador de como cada um pode contribuir de maneira significativa para fazer diferença na vida das pessoas atendidas.

Embora as ações realizadas pelo Lions Clube São Paulo Pacaembu possam parecer pequenas diante das enormes necessidades das pessoas com diabetes, elas podem inspirar outros clubes e organizações a se envolverem na luta contra o diabetes. É um passo importante no caminho para uma sociedade mais justa e solidária.



➤ Distritos em Serviço

LC 3 Governadora Maria Ângela Nascimento Rebuá

Assessor para a Revista:
Antônio Eduardo Francisco | (19) 99782-1115
 aeduardofrancisco@gmail.com



UM OLHAR AZUL PARA A VIDA

Sorte da cidade que pode contar com cinco Lions Clubs trabalhando juntos! É isso que vem acontecendo há 25 anos em Piracicaba (SP) desde que foi formado o Colegiado dos Lions Clubs Piracicaba Centro, Leste, Independência, Campestre e Cruzeiro do Sul, para somar forças em ações de grande impacto para a comunidade piracicabana. Presidentes e vice-presidentes se reúnem mensalmente para discutir as diretrizes e investimentos em projetos comuns. Um desses projetos foi a aquisição de sete máquinas de hemodiálise para a Santa Casa de Misericórdia, financiado pela Fundação Lions Internacional (LCIF) e entregue em julho de 2022.

Em relação às ações de prevenção e conscientização sobre o diabetes, há oito anos o Grupo Amigos do Diabetes, presidido pela LEÃO Jussara C. T. Bueno e pelo LEÃO Vereador Pedro Kawai, tem reunido voluntários, parceiros privados, públicos e profissionais de saúde para realizar campanhas durante todo o ano. Nesse período, houve mais de 330 suspeitas de diagnóstico de diabetes, 730 profissionais de saúde foram treinados e 8.176 procedimentos realizados.

Em novembro, as ações recebem o nome "Um olhar azul para a vida", somando campanhas de diabetes e câncer de próstata, incluindo aferição de pressão arterial, aferição de glicemia capilar, coleta de exame PSA, orientação nutricional, orientação medicamentosa, cuidados pessoais, avaliação dos pés e teste de acuidade visual. Vale ressaltar que Leões dos cinco clubes participam do planejamento, captação de recursos e atuam no que for preciso durante as atividades na comunidade.



MUNICÍPIOS COM LIONS CLUBES NO DISTRITO LC 3

Aguai, Americana, Américo Brasiliense, Amparo, Araraquara, Araras, Bariri, Barra Bonita, Botucatu, Campinas, Conchal, Conchas, Cordeirópolis, Espírito Santo do Pinhal, Ibatinga, Itapira, Itápolis, Jaú, Laranjal Paulista, Leme, Limeira, Mineiros do Tietê, Mococa, Mogi Guaçu, Monte Mor, Monte Sião, Nova Odessa, Paulínia, Piracicaba, Pirassununga, Poços de Caldas, Rio Claro, Santa Bárbara D'Oeste, Santo Antônio de Posse, São Carlos, São João da Boa Vista, São Manuel, Serra Negra, Socorro, Sumaré.

LC 3

Em 2022, os parceiros e apoiadores permanentes da campanha seguiram unidos no propósito e direcionaram as ações para públicos específicos – os policiais militares e os servidores públicos. Mais de 90 policiais foram atendidos e 300 procedimentos realizados no CPI-9 (Comando de Policiamento do Interior – Piracicaba), enquanto na Câmara de Vereadores de Piracicaba foram atendidos 60 servidores e 180 procedimentos realizados.

Durante a ação na corporação militar, um policial relatou sintomas de diabetes (desejo maior de se alimentar, sonolência em diversos momentos, pouco ânimo de vida), e foi detectada uma alteração glicêmica importante. Ele foi alertado para buscar atendimento médico e, consciente da necessidade de ajuda para driblar os hábitos pouco saudáveis e o estresse peculiar da profissão, pediu que fosse feita uma chamada de vídeo para sua esposa, para que ela também recebesse as orientações. Ambos se comprometeram a fazer as adaptações comportamentais necessárias nos próximos 90 dias para posterior consulta médica.

Em contato recente, ele informou ter consulta agendada com médico especialista e finalizou: “Aquele dia foi muito importante, principalmente a conversa que tivemos foi de grande valia”.

Parceria:

Associação Amigos do Diabetes Piracicaba

Apoio:

Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP)
UNIMED

Instituto de Urologia de Piracicaba (IUP)

Laboratório Pasteur

ETEC Fernando Febeliano

Secretaria Municipal de Saúde de Piracicaba



Fotos: Davi Negri MTB 20.499

➤ Distritos em Serviço

LC 4 Governadora Lane Lourdes de Souza Costa

Assessora para a Revista:
Rosângela de Sá | (38) 99141-8808
 rosangeladesa3m@yahoo.com.br



AÇÃO NA PRAÇA, CAFÉ NA SEDE

Cidade do interior de Minas Gerais. Sábado de manhã. Carnes, legumes, ovos, leite, frango, linguiça, queijo, requeijão, manteiga, cereais e grãos são comercializados na Feirinha de Produtos da Agropecuária, movimentando a cidade. Por isso é ali pertinho que o Lions Clube local promove, há 3 anos, a Ação do Diabetes, que atendeu cerca de 130 pessoas entre as 9 e as 11 horas em novembro de 2022.

Com apoio dos associados e a participação de enfermeiros da Prefeitura, houve monitoramento de glicemia e pressão arterial, além de cálculo de IMC (índice de massa corporal), uma ferramenta útil para identificar o excesso de gordura corporal, um dos fatores de risco para o diabetes. As pessoas com resultados alterados foram encaminhadas ao Posto de Saúde.

Dois dias depois, das 19 às 21 horas, foi a vez do Café com Diabetes, na sede do clube. Com palestras da Dra. Maria de Lourdes Costa e da Enfermeira Carla Raid Fernandes, o encontro foi uma excelente oportunidade para 37 pessoas com diabetes participarem da sessão de perguntas e respostas e darem depoimentos.

Um deles foi Marco Túlio Romanelli, 32 anos, novo associado do clube, diagnosticado com diabetes tipo 1 aos três anos de idade. Naquela época, o tratamento era muito mais complicado, mas hoje ele é uma inspiração por demonstrar que consegue se manter forte, alegre e sadio.

História diferente é a do menino de 10 anos, diagnosticado desde os quatro. Para a família foi um choque enorme, porém a tecnologia mais avançada tem conseguido facilitar muito o tratamento. Infelizmente para as pessoas que não têm um bom plano de saúde e reserva financeira, o panorama não é o mesmo.

Enquanto não se consegue igualdade de condições por meio de saúde pública, o LC Pedro Leopoldo vai fazendo sua parte, contando com doadores e amigos que fornecem todos os recursos e ingredientes para suas atividades de conscientização.

