

O ES É CIAL

O VEÍCULO DOS DIABÉTICOS NO RIO DE JANEIRO

Ano 1 - Número 1 - Maio 2005



ENTREVISTA

Sergio Meirelles apóia projeto de atenção ao pé diabético

O Presidente da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular - Regional RJ, Sergio Meirelles (à dir. na foto), em encontro com o diretor geral da *EsPÉcial - Clínica do Pés*, Jackson Caiafa (esq.), confirmou seu apoio ao Projeto de Atenção Integral ao Paciente com Pé Diabético. Meirelles conta em entrevista como vê a atual situação dos diabéticos no país.

página 5

NUTRIÇÃO

Azeite extra-virgem é aliado de diabéticos na procura por uma vida mais saudável. Conheça as propriedades e os benefícios do azeite.

página 3

FISIOTERAPIA

Bola Suíça completa 40 anos como recurso fisioterápico para diabéticos.

página 7

PING PONG

Sr. Tojal, um dos membros mais antigos do Clube do Diabético, é o homenageado desta primeira edição.

página 6

VIDA SAUDÁVEL

Saiba como controlar e melhorar suas atividades intelectuais.

página 8

CONSULTÓRIO

Esclareça suas dúvidas através do Consultório, um espaço reservado para perguntas e respostas de especialistas.

página 8

EDITORIAL

Um nascimento, uma inauguração, o primeiro número de um jornal. Tudo indica um início e vem acompanhado de uma forte dose de alegria e esperança.

O EsPÉcial, neste seu lançamento, se orgulha e se projeta na esperança de se transformar no veículo dos diabéticos do Rio de Janeiro. Esperança e orgulho que se multiplicam pela oportunidade de se tornar o braço impresso da Associação Carioca de Diabéticos – ACD, em uma parceria voltada para as necessidades dos diabéticos do Rio de Janeiro, um grupo de pessoas verdadeiramente especiais.

Em suas diversas sessões e colunas, a linha editorial do jornal estará sempre voltada para as informações mais práticas e relevantes na vida diária do diabético, trazendo possíveis caminhos e discutindo soluções com profissionais, diabéticos e familiares. Intercalando artigos de fácil assimilação, conselhos e opiniões de especialistas, servindo de porta-voz para os diabéticos.

O EsPÉcial traz ainda, em seu primeiro número, uma interessante entrevista com o Dr. Sérgio Meirelles, Presidente da Regional do Rio de Janeiro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV-RJ), falando sobre o Projeto de Atenção Integral do Pé Diabético da Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro, projeto apoiado integralmente e acompanhado pela SBACV-RJ.

Selando uma parceria que promete grandes realizações e alegrias para ambas as partes, nossa coluna vizinha, a “Coluna da ACD”, estréia em grande estilo, trazendo um resumo da história dessa que é a primeira Associação de Diabéticos do Brasil e que, independente dos muitos “sucessos e revezes” já citados pelo grande Prof. Dr. José Procópio do Valle, é uma organização nascida e determinada para o sucesso. Nessa coluna é também lembrada e homenageada a atual Presidente-Executiva da ACD, Sra. Cacilda de Souza Frischeisen, exemplo de luta e perseverança na defesa e educação dos diabéticos. Com o auxílio dos construtores da história dessa admirável instituição, O EsPÉcial espera contribuir para o resgate de sua grandeza e dos fatos mais interessantes de sua existência.

Associação Carioca de Diabéticos

Um breve histórico

Fundada em março de 1957, contando hoje, portanto, com 48 anos completos e bem vividos, a Associação Carioca de Diabéticos (ACD), às vésperas de seu cinquentenário, pretende iniciar um novo ciclo nessa inédita parceria com “O EsPÉcial”.

Nascida da iniciativa do saudoso Prof. Dr. Francisco Arduíno, com o apoio do Dr. Domingos D’Angelo, valoroso vereador da antiga UDN, a ACD teve sua primeira sede na Av. 13 de Maio, em escritório cedido por um de seus associados, o economista Manoel Ingeber.

Pouco tempo após, já com o afastamento do Prof. Arduíno por motivo de saúde, assume a Sra. Iris Carvalho, que levou a sede para a Rua da Passagem, onde permaneceu até 1970, quando se transferiu para o prédio anexo ao Palácio do Catete, em sala cedida pelas “Pioneiras Sociais”, representadas por seu Presidente Prof. Arthur Campos da Paz Filho. Esta transferência se deu sob a Presidência do Prof. Dr. José Procópio do Valle, que capitaneou um período de grandes realizações.

Com a transformação do Palácio do Catete em Museu, a ACD entra em novo período de dificuldades e é obrigada, novamente sob a Presidência do Prof. Francisco Arduíno, a retornar à Av. 13 de Maio em outra sala gentilmente cedida pelo Sr. Antonio Casari.



Sra. Cacilda de Souza Frischeisen, Presidente-Executiva da Associação Carioca de Diabéticos

Com o falecimento de seu benfeitor, a ACD é convidada a sair do local e se muda para a Rua Alte Tamandaré, em 1983, sendo sua Presidente a Dra. Ingeborg Laun. Novo período de intensa atividade se segue até 1989, quando a conjuntura econômica do país força o então Presidente, Dr. Isaac Benchimol, a mudar sua sede para a Sociedade de Medicina e Cirurgia do Rio de Janeiro.

Nesta fase, começa a despontar como Conselheira da ACD, a Sra. Cacilda de Souza Frischeisen que, em rápida ascensão, ocupa o cargo de Vice-Presidente no biênio 1991-1992 e, a seguir, o cargo de Presidente-Executiva, que ocupa até hoje, em sucessivas eleições. A ACD hoje muito deve à dedicação, ao amor, à perseverança que a Sra. Cacilda lhe dispensa e a seus associados, fazendo com que novas descobertas na área de diabetes, informações sobre atividades da vida diária, entre outros esclarecimentos, cheguem a eles, melhorando consideravelmente a qualidade de vida dos diabéticos.

A ela, o agradecimento e o reconhecimento de todos por seu trabalho.

ÍNDICE

Nutrição.....	pág. 3
Perfil.....	pág. 4
Entrevista.....	pág. 5
Comportamento.....	pág. 6
Ping Pong.....	pág. 6
Fisioterapia.....	pág. 7
Consultório.....	pág. 8
Vida Saudável.....	pág. 8

EXPEDIENTE

Diretor Executivo

Dr. Jackson Caiafa

Editor

Mirian Barbosa

MTB17466-LV105 F132

Repórteres

Aline Pontes, Patrícia Galvão e Elizabeth Medanha

Diagramação e Arte

Ana Larqué e Marcio Batista

Concepção e Realização

DMC21 Comunicação e Marketing

Rua Visconde de Pirajá, 156 Gr. 604

Tels.: (21) 2523-8630 / 3813-5041

E-mail: dmc21@dmc21.com.br

Este veículo é um a publicação da EsPécial

Clínica dos Pés

Av. Nossa Senhora de Copacabana, nº 73 -

1º andar - Copacabana

Tels.: (21) 3873-7950

Site: www.especialweb.com.br

AO PÉ DO OUVIDO

Prezados leitores: Na próxima edição vocês contarão com a coluna “Ao Pé do Ouvido”, um espaço reservado para suas sugestões e críticas.

Envie suas correspondências para O EsPécial - O jornal dos diabéticos.

Av. Nossa Senhora de Copacabana, nº 73 - 1º andar - Copacabana

Tels.: (21) 3873-7950

E-mail: cartas@especialweb.com.br

NUTRIÇÃO

Azeite de Oliva... o grande aliado da saúde

As gorduras representam 33% do total da energia ingerida diariamente pelos indivíduos. Para uma alimentação saudável, seria essencial substituir o consumo de gorduras saturadas por monoinsaturadas, como é o caso do azeite - grande aliado para se obter uma saúde melhor.

Segundo o nutricionista Marcelo Barros, da EsPÉcial - Clínica dos Pés, as últimas pesquisas nutricionais mostram que o uso de azeite de oliva reduz o colesterol e ajuda a prevenir as doenças cardiovasculares, uma das principais causas de mortalidade nos portadores da diabetes. Ele alega que o paciente diabético deve consumir o azeite de oliva, devido ao seu alto teor de ácidos monoinsaturados, conhecido como ômega 9. Além disso, numerosos pesquisadores, médicos e nutricionistas afirmam que o azeite é uma fonte rica em vitamina E, que protege contra o câncer e as doenças do coração. "Por ser extraído da fruta e especialmente rico em antioxidantes, retarda o processo de envelhecimento celular", explica o especialista.

Em função dos antioxidantes e do ômega 9, há uma diminuição muito grande no pico de açúcar no sangue, quando consumido no pão com azeite, por exemplo. O azeite é, assim, rico num tipo de gordura saudável (gordura monoinsaturada), que reduz o "mau" colesterol (LDL) no sangue, aumentando o nível do "bom" colesterol (HDL). Deste modo permite um equilíbrio saudável entre estes dois tipos de colesterol.

O "mau" colesterol deposita-se nas

paredes internas das artérias, estreitando-as e causando aterosclerose, que pode conduzir a um enfarte do coração e a parada cardíaca. O "bom" colesterol, pelo contrário, protege-nos do enfarte do coração. Pelos seus efeitos saudáveis sobre a gordura do sangue, o azeite diminui o risco de enfarte cardíaco.

No que se refere ao aparelho digestivo, o azeite é bem tolerado pelo estômago. Diminui a secreção de ácidos estomacais, o que produz efeitos muito positivos nas úlceras do estômago e do intestino delgado. O nutricionista conta que existem outros benefícios no consumo do azeite de oliva, como por exemplo, a prevenção da arteriosclerose, a melhora do funcionamento do estômago e do pâncreas, a aceleração das funções metabólicas, é um elemento protetor e tônico da epiderme, ajuda a digerir com maior facilidade do que qualquer outra gordura comestível

(já que não tem colesterol e proporciona a mesma caloria dos outros óleos) e estimula o crescimento e favorece a absorção de cálcio e a mineralização.

De acordo com Dr. Marcelo, apesar de todas as maravilhas que o uso do azeite proporciona ao organismo, seu consumo deve ser moderado para as pessoas acima do peso. "A recomendação é de uma colher de sopa no almoço e outra no jantar para pessoas que estejam dentro do peso, já que o azeite é altamente calórico. Sendo assim, aqueles que estão acima do peso só devem consumir uma colher de sobremesa no almoço e outra no jantar", alerta o nutricionista.

Fonte: Dr. Marcelo Viana de Lima Barros é graduado em Nutrição pela Univ. Santa Úrsula com aperfeiçoamento em Nutrição pela IFF/FIOCRUZ e especialista em ciência dos alimentos.

RECEITAS

DOCE DE ABÓBORA DIETÉTICO

Rendimento 8 porções

Ingredientes:

1 pires de chá de abóbora picada
2 envelopes de Doce-Menor

Modo de fazer:

Cozinhe a abóbora com pouca água e vá amassando até que a água desapareça e fique bem seca. Deixe esfriar. Coloque os envelopes de Doce-menor e bata bem.

Rendimento: 1 porção.

Total: 35 cal

Cada porção: 35 cal



MOUSSE DE CHOCOLATE DIET

Ingredientes:

- 80g de chocolate diet em barra picado
- 12 colheres (sopa) de leite desnatado
- 2 colheres (chá) de gelatina em pó sem sabor
- 8 colheres (chá) de adoçante em pó
- 4 claras
- Morangos para decorar

Modo de preparo:

Leve ao fogo em banho-maria o chocolate com 4 colheres (sopa) de leite. A seguir, misture o restante do leite com a gelatina e espere 1 minuto. Junte a gelatina ao chocolate e mexa bem até derreter tudo. Retire do banho-maria, acrescente o adoçante e leve à geladeira até começar a endurecer. Bata as claras em ponto de neve firme. Misture-as delicadamente ao chocolate. Distribua em taças, decore com morangos e leve para gelar.



DIABÉTICO: SEUS PÉS PODEM SER SAUDÁVEIS A VIDA INTEIRA

A perda de sensibilidade dos pés dos diabéticos pode trazer conseqüências muito sérias chegando até mesmo à amputação. Por isso a prevenção e o tratamento são tão importantes. A EsPÉcial - Clínica dos Pés tem uma estrutura completa de atendimento. Se você é diabético, venha receber o tratamento que vaimudar a sua vida.

Venha nos visitar e conferir os serviços oferecidos

- Cirurgia Vasculare
- Endocrinologia
- Neurocirurgia
- Psicologia
- Enfermagem
- Oficina de Sapatos
- Angiologia
- Ortopedia
- Nutrição
- Fisioterapia
- Podologia

• CLUBE DO DIABÉTICO



Av. N. Sra. de Copacabana, 73
1º ao 3º andar
Copacabana - RJ
Tel: 3873.7950



PERFIL

Clínica para diabéticos implanta modelo de atendimentos multidisciplinar

Segundo a Organização Mundial de Saúde, até o ano de 2024, haverá no planeta 300 milhões de pessoas diabéticas. Esta estatística assustadora faz com que entidades de todo o mundo estabeleçam metas para tratar a doença e, que as pesquisas científicas avancem progressivamente a fim de bloquear, na medida do possível, este crescimento acelerado.

O tratamento e, principalmente, a profilaxia das complicações do pé diabético, são dois dos maiores desafios deste século. A grave realidade dos assuntos de saúde no Brasil, no tocante às doenças crônicas, como o diabetes, motivou o cirurgião vascular Jackson Silveira Caiafa a criar um espaço, no Rio de Janeiro, onde pudesse gerenciar a doença e proporcionar aos pacientes um serviço completo, associado à mais moderna tecnologia. Assim nasceu a EsPécial - Clínica dos Pés.

Segundo o idealizador e executor do projeto, Jackson Caiafa, o primeiro passo para montar uma clínica deste porte foi analisar as necessidades do paciente diabético. “Há anos cuido deles e sempre notei as deficiências e dificuldades enfrentadas por este grupo nos consultórios clássicos de angiologistas e cirurgiões vasculares, que funcionam, basicamente, atendendo pacientes submetidos a cirurgias limpas e tratamentos de microvarizes” explica Dr. Caiafa, acrescentando que a dificuldade do tratamento e dos curativos nos pés dos diabéticos, além da necessidade de identificação e orientação terapêutica adequada para pacientes com vasculopatia, foi o que mais o motivou a criar esta clínica, que é modelo de medicina de vanguarda em todo país. “Os diabéticos precisam de um tratamento especial que os consultórios convencionais não conseguem oferecer. Para isto,



Da esquerda para direita: Enfermeira Eliane Augusta, Dr^a Ana Paula Garcia, Enfermeira Rosângela Neves, Dr. Jackson Caiafa, Dr^a Maialu Rodrigues, Dr^a Nilma Nepomuceno, Dr^a Luciana Spina, Dr. Marcelo Barros, Dr. Daniel Otoni, Bruno Caiafa

precisa-se de uma equipe multidisciplinar e, até nossa inauguração, não havia nenhum local na cidade que oferecesse o que possuímos” diz, orgulhoso quanto aos resultados obtidos por sua equipe.

Funcionando há quase dois anos, em Copacabana, a EsPécial foi projetada para funcionar dentro de um padrão internacional de atendimento, reunindo em um só local todas as especialidades e serviços voltados para as complicações dos pés diabéticos. Situada em um amplo prédio de três andares, possui um staff de profissionais altamente qualificados. São angiologistas,

Atendendo aos moldes de interação humana, criou-se na EsPécial - Clínica dos Pés, um verdadeiro clube, onde, além da parte social, onde os pacientes se encontram, conversam, assistem filmes, cantam, etc..., podem tratar a doença com o apoio de todos os profissionais, que estão lá para motivá-los a superar os momentos mais difíceis, como aqueles em que, infelizmente, evoluíram para amputações. “É neste momento que entra em campo a equipe multidisciplinar, oferecendo, inclusive os serviços de prótese e fisioterapia totalmente integrados, já que a clínica possui uma oficina de moldes com artistas (pessoa que faz próteses) e sapateiros para confeccionar modelos adequados a cada pessoa. Eles se sentem confortados e protegidos”, conta o médico, dizendo ser este “o sucesso de um modelo de atenção integral ao paciente diabético”. Para Jackson Caiafa, além dos vários serviços médicos, é imprescindível o paciente receber amor, ser tratado com afeto e atenção, remédios estes que curam as dores da alma, beneficiando qualquer tratamento.

Justamente por isso, a EsPécial atende e orienta também o tratamento de pacientes com outros problemas nos pés, que não seja o diabetes



Serviços de podologia



Paciente em reabilitação fisioterápica

cirurgiões vasculares, endocrinologistas, ortopedistas, neurocirurgiões, enfermeiros, podólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos, protéticos e sapateiros que atendem, em média, mais de 300 pacientes ao mês. Dentro da mais apurada conduta ética, os pacientes encaminhados por médicos externos são acompanhados, cuidados e tratados na EsPécial, em comum acordo com esses profissionais para os quais são, periodicamente, reencaminhados com um relatório atualizado e detalhado de sua evolução.



Artista na Oficina de Moldes e Sapatos

ENTREVISTA

Projeto de Atenção Integral ao Pé Diabético implanta novo conceito de saúde no país

Em agosto de 2002, a partir de uma iniciativa da EsPÉcial - Clínica dos Pés, o município implantou um projeto de atenção integral ao paciente com pé diabético. Hoje, este projeto, que era um sonho do cirurgião Jackson Caiafa, já está entrando no Estado e tomando proporções nacionais.

O EsPÉcial convidou o Presidente da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular - Regional RJ, Dr. Sergio Meirelles, para falar sobre o assunto.

O EsPÉcial - Como o sr. analisa a situação do Pé Diabético no Rio de Janeiro?

SM - Algumas tentativas de mudanças foram desencadeadas pela Secretaria Municipal de Saúde, esbarrando sempre no modelo centralizado de educação e atuação. Ou seja, os médicos em seus próprios consultórios não poderiam dar o atendimento adequado a seus pacientes. As amputações, por exemplo, não podem ser feitas em consultórios. O atendimento sempre foi precário, o que fez com que um colega nosso denunciasse esta situação publicamente em importante revista de circulação nacional, falando sobre o atendimento inadequado dado aos pacientes diabéticos. Depois desta entrevista, o município resolveu tomar algumas medidas. O próprio Ministério Público sensibilizou-se com o problema enfrentado pela população e pelos hospitais de emergência da cidade e solicitou informações à Secretaria Municipal de Saúde. Foi pedido um planejamento para que tentassem resolver o tratamento do pé diabético. Daí entrou em campo o excelente projeto, de iniciativa do Dr. Caiafa e apoiado pela SBACV. Foram criados pólos secundários, um no Hospital da Lagoa e outro no do Andaraí, para permitir que os pacientes tivessem tempo hábil para internação e cuidados necessários. Estamos unindo esforços para abrir um terceiro no Hospital Salgado Filho, no Méier. A rede básica foi treinada e montada por quem conhecia o pé diabético, com objetivo de orientar e direcionar o paciente ao melhor local para o tratamento. Pode-se dizer que a situação atual é muito melhor do que há alguns anos e estamos caminhando para um progresso ainda maior.

O EsPÉcial - Levar o conceito de tratamento particular para a rede pública é essencial para dar um atendimento de qualidade?

SM - A iniciativa do Dr. Jackson Caiafa em criar

uma clínica com este perfil foi maravilhosa e ter levado este conceito para a rede pública, foi melhor ainda. Este projeto de atenção especial ao pé diabético ter sido implantado no município e, agora, no Estado é uma iniciativa de vanguarda. De forma muito ética, é importante ressaltar que a EsPÉcial dirige todas estas orientações à população diabética do Rio de Janeiro, através de suas palestras, cursos etc... Eu mesmo tenho vários pacientes que, quando é necessário, são atendidos na clínica, e depois



retornam ao meu consultório com a situação atualizada de seu caso. Lá eles têm condições de realizarem os curativos, fazerem os sapatos especializados, fisioterapia, entre outras coisas. O espaço oferece condições especiais de tratamento. O paciente entende como se a EsPÉcial fosse extensão dos consultórios particulares. Quem não pode ser tratado na clínica, tem os mesmos serviços na rede municipal.

O EsPÉcial - A Prefeitura do Rio está implantando mais cursos para profissionais da área. O sr. acredita que este programa se estenderá para outras regiões do país?

SM - Temos consciência que a aplicação destes cursos de capacitação preparatórios para profissionais conhecedores do pé diabético, médicos e enfermeiros, vão melhorar muito o atendimento. Hoje, como disse anteriormente, já estão aplicando este programa, além da prefeitura, no Estado, com o mesmo modelo, previamente aprovado pela Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular. Os cursos também já estão sendo implantados no Nordeste e Sul do País. Esse projeto de atenção ao pé diabético é super importante, tanto para o leigo, como para os profissionais. A idéia da criação dos Pólos Secundários, como o Hospital da Lagoa, foi extraordinária. Agora, a população diabética sabe onde procurar ajuda.

O EsPÉcial - Com a aplicação deste projeto, o sr. acredita que haverá uma redução nas amputações? Dando continuidade a este programa, como estarão os diabéticos daqui a dez anos?

SM - As complicações podológicas associadas ao diabetes mellitus constituem, atualmente, um dos maiores problemas enfrentados pelos sistemas de saúde em todo o mundo. Seu tratamento tem elevado custo social e econômico, e tem características variáveis nas diversas populações e regiões geográficas envolvidas. Com a implantação deste projeto, tanto no município, quanto no Estado, tem-se a idéia de reduzir, no período de até 3 anos, em 50% a taxa de amputação em pacientes diabéticos. Isto será uma conquista maravilhosa que repercutirá muito em outros países, que podem ter o Brasil como exemplo. Acredito que daqui a uma década, com a continuidade deste projeto, os diabéticos em todo país estarão tendo um atendimento de ponta, ou seja, poderão usufruir na rede pública de uma medicina avançada. A história do pé diabético vai se definir em antes e depois do Projeto de Atenção Integral.



loja da enfermeira
Material Médico Hospitalar

- Curativos
- Estetoscópio
- Cadeira de Rodas
- Cadeira Higiénica
- Produtos Químicos
- Bolsa e Placas p/ Ostomias
- Aparelhos de Glicemia Capilar
- Artigos para Incontinência Urinária
- Descartáveis
- seringas - bisturi - agulhas...
- Aparelho de Pressão
- analógico - digital
- Material ortopédico
- muletas - bengalas

Rua Conde de Bontim, 67 / Lj. 110 - Tijuca
www.lojadoenfermeiro.cjb.net
atendimento@clininf.com.br
Tel.: (21) 2569 5216

Entregas em domicílio
Aceitamos cartões Cheque pré
Acima de R\$ 150,00 3x no cheque

Design By www.suamida.com

COMPORTAMENTO

Um Clube pra lá de EsPÉcial



Em dezembro de 2003, foi criado o Clube do Diabético, na EsPÉcial - Clínica dos Pés. Foi-se o tempo em que o diabético era excluído da sociedade. Segundo o cirurgião vascular Jackson Caiafa, diretor da clínica, a idéia de criar o clube surgiu para proporcionar uma atenção integral ao paciente diabético, através da assistência constante de uma equipe multidisciplinar altamente capacitada e especializada.

O principal objetivo é educar e conscientizar o paciente sobre os cuidados necessários para evitar as complicações diabéticas, mostrando, de forma sempre positiva, que se pode viver bem com a doença. "O paciente é acolhido, permitindo que ele se sinta confortável como em seu próprio lar, onde ele tem contato com outros pacientes, trazendo grande oportunidade de aprendizado e crescimento pessoal através da troca de experiências", diz a endocrinologista e coordenadora do clube, Dra. Luciana Spina. Além das consultas, são oferecidas atividades recreativas e educativas que contribuem para a melhor integração entre o grupo e também entre os pacientes e profissionais.

A programação é baseada em palestras informativas, orientações em grupo e individual, além de permitir o uso dos serviços de podologia e fisioterapia. O clube também incentiva a participação da família em todos os eventos, aproximando os familiares do processo de reabilitação. Uma vez por mês os pacientes saem com o nutricionista Marcelo Barros para almoçar em um restaurante, em Copacabana. "A finalidade desses encontros é ensiná-los que podem ter uma vida normal, porém regrada", explica Dr. Marcelo.

As festas de Páscoa, Junina, Natal e virada de ano, são sempre uma pedra no sapato dos diabéticos. O que podem comer? O que não podem? Pensando nessa dificuldade enfrentada pelos pacientes, próximo a cada data comemorativa, o clube faz uma comemoração típica mostrando que pode-se comemorar com saúde. "Através desses eventos nós podemos passar para eles todas as informações necessárias para que tenham uma melhor saúde. Então o paciente nota o trabalho de educação, educação não só em diabetes, mas educação em qualidade de vida todo feito através de nossos ensinamentos", finaliza Dra. Luciana.

PING-PONG

Carioca de coração, Antônio de Góes Tojal, é, literalmente, o membro mais antigo do Clube dos Diabéticos da EsPÉcial - Clínica dos Pés. Com a segurança que só a idade proporciona, confessa, aos 72 anos, não ser um dos pacientes mais obedientes. Não é chegado a um repouso, dirige muito e sempre faz suas estripulias gastronômicas comendo um bom churrasco, afinal "viver bem e feliz é fundamental". Entretanto, não deixa de tomar suas doses de insulina três vezes ao dia, pois sabe que a medicação controlada é fundamental no tratamento. A direção de O ESPÉCIAL escolheu este personagem tão querido por membros e profissionais do Clube, como forma de homenageá-lo em nossa primeira edição. Com vocês, o alagoano arretado, com suingue carioca, Antônio, ou simplesmente Sr. Tojal.



UM AMOR: Meus filhos, minha mulher e a netinha

UMA FRASE: Amor à vida

UM CONCEITO: Andar na vida sempre com honestidade e compreensão para com os semelhantes

UMA COR: Verde

UM LUGAR INESQUECÍVEL: Recife. Praias maravilhosas

O QUE ADMIRA EM UMA MULHER: Aparência e caráter

O QUE ADMIRA EM UM HOMEM: Honestidade e amizade

SEXO É: Uma coisa ótima da vida quando feito com amor

UM FILME: "Quanto mais quente melhor" (Adoro comédias)

UM HOBBY: Passear, viajar e jogar buraco com os amigos

UM ÍDOLO: John Kennedy e Rui Barbosa

SAÚDE É: A melhor coisa da vida, o bem mais precioso. Com saúde tudo fica mais fácil, simples. A pessoa pode até ter muito dinheiro, mas se não tiver saúde como irá aproveitá-lo? Saúde e felicidade andam de mãos dadas

O QUE VOCÊ FARIA PARA MELHORAR A CIDADE DO RIO DE JANEIRO: Colocaria o exército na rua para proteger o povo, porque a segurança é o principal problema do Rio.

EVENTOS MENSAIS DO CLUBE

Palestras educativas para pacientes, familiares e convidados, no auditório da clínica, 3º andar. Necessita de inscrição prévia na recepção do Clube.

Pacientes do clube e seus familiares possuem gratuidade e prioridade na inscrição.

O número de vagas é limitado. Poderá ser cobrada taxa de inscrição para convidados.

Programação: junho e julho de 2005

10/06 - Perigos no lar: Como evitá-los?
Fisioterapeuta - Nilma Nepomuceno

08/07 - Sua saúde vascular
Angiologista - Maialu Rodrigues



Sala de jogos e entretenimento do Clube

RECALL LEDGER

CONTADORES & CONSULTORES

PROFISSIONAIS MÉDICOS

Temos um departamento exclusivo para atendimento a área médica.

PESSOA FÍSICA e JURÍDICA

- Nossa equipe de Contadores é especializada.
- Realizamos Planejamento Tributário.

Entre em contato através do telefone

2221-5775 - Sr. Marcelo ou por e-mail

comercial@recall-ledger.com.br

www.recall-ledger.com.br

FISIOTERAPIA

A importância da bola na Fisioterapia

O uso da bola, como recurso fisioterápico, iniciou-se há cerca de 40 anos. Em 1967, em Londres, a fisioterapeuta Berta Bobath e o neuropediatra Karel Bobath já a utilizavam no tratamento e recuperação fisioterápica de crianças e adultos com alterações neurológicas (tratamento neuroevolutivo), tendo o casal adquirido êxito em seus tratamentos. Em 1974, a fisioterapeuta Klein-Vogelbach recebe grau médico honorário pela universidade de Basel, na Suíça, por seu trabalho em conceito de Cinética Funcional, integrando a bola às suas aulas de fisioterapia. Com o uso mais extensivo por diversos profissionais desse país, este



Alongamento de musculatura dos membros inferiores

recurso passa a ser conhecido como “Bola Suíça”, embora as bolas fossem fabricadas na Itália. Na década de 80, a também fisioterapeuta Beate Carrière passa a utilizar a bola, nos Estados Unidos, principalmente na reabilitação de pacientes com problemas ortopédicos e neurológicos.

Nas sessões de fisioterapia dentro do Clube do Diabético, na EsPécial, o grupo que utiliza este trabalho é formado por pacientes portadores de Diabetes Mellitus, com complicações de neuropatias, apresentando déficit motor e comprometimento em sua sensibilidade cinestésica e proprioceptiva (capacidade de perceber, sem olhar, a posição, o sentido e a direção dos movimentos dos membros e do corpo).

O uso da bola é adaptado em atividade individual ou de grupo, tendo como objetivos: melhorar a estabilidade do tronco, obter melhor amplitude, velocidade e qualidade nos movimentos, aumentar a flexibilidade, desenvolver o equilíbrio e a coordenação motora e, conseqüentemente, obter maior independência e melhor qualidade de vida.

A Bola Suíça é um instrumento que, na reabilitação, realiza atividade cinética funcional com objetivo de promover uma facilitação motora, melhorando a postura, o equilíbrio e, conseqüentemente, a marcha. Segundo a fisioterapeuta Nilma

Nepomuceno, da EsPécial - Clínica dos Pés, de início o paciente sente medo e insegurança. Logo, com o uso contínuo e a confiança no profissional, sente-se motivado ao desafio. “É motivador redescobrir suas próprias habilidades de



Paciente trabalhando o equilíbrio na bola suíça.

mover-se e apreciar movimentos que acreditavam ter perdido”, conta Nilma, acrescentando que a importância da fisioterapia para os diabéticos é no sentido de educá-los. “A base toda desta educação é que precisamos manter a glicose em equilíbrio.”

A fisioterapia em si, entra como exercício físico, é como uma atividade que estimulará e auxiliará o organismo como um todo”, explica.

*Nilma Nepomuceno é graduada pela Universidade Castelo Branco e membro da Sociedade Brasileira de Diabetes

ACONTECE

Palestra discute cuidados com Pé Diabético

A EsPécial - Clínica dos Pés realiza, todo mês, em seu auditório, palestras abertas à população, onde são discutidos assuntos diversos relacionados ao diabetes. No último encontro, mais de 50 pessoas debateram em torno do tema Cuidado com os Pés, que teve como coordenadora a angiologista Maialu Rodrigues.

A abordagem principal enfocou a importância do diabético examinar os pés todos os dias. Segundo Maialu Rodrigues, uma das mais frequentes complicações da doença é a ocorrência de neuropatias, destacando-se a polineuropatia distal, onde há o comprometimento da inervação somática (sensitiva e motora) e do sistema nervoso autônomo (responsável pelo controle do crescimento dos pêlos e unhas, funcionamento adequado das glândulas de suor e gordura e pelo controle dos vasos sanguíneos) dos membros superiores e

inferiores. Esta situação favorece o surgimento de lesões e ferimentos, principalmente nos pés, o que, na presença de infecções, originam gangrenas, necroses e até a amputação de membros.

A angiologista fez questão de explicar a platéia que os pés dos diabéticos só devem ser cuidados em ambientes adequados, por profissionais bem treinados e supervisionados por médicos e enfermeiros. Estes pacientes devem estar atentos aos problemas nos pés, pois eles são mais vulneráveis a complicações que os não-diabéticos. Os traumas repetitivos, agravados pela ausência de sensibilidade e alterações vasculares parecem ser a principal causa das lesões e infecções graves nos pés dos diabéticos. Estas características impõem aos portadores da doença uma disciplina mais rígida na qual, além de todas as recomendações anteriores, não podem nunca andar descalços, usar banhos de

imersão ou compressas quentes ou geladas nos pés, devendo examiná-los e hidrata-los diariamente, além de usar sapatos adequados para cada nível de risco e quando for ao médico, solicitar que ele examine os pés em todas as consultas.

Ao final do evento foi sorteada uma sessão de podologia e todos os participantes fizeram teste de glicemia.



O público lotou a EsPécial para a palestra da Dra. Maialu

Passionderme®
Creme para pés e pernas

VIDA SAUDÁVEL

Controle previne comprometimento intelectual

Complicações cardiovasculares causadas pelo diabetes mal controlado podem resultar em mais problemas de saúde além dos já conhecidos infarto e acidente vascular cerebral (AVC). Pesquisa que está sendo realizada no Stockholm Gerontology Research Center, na Suécia, está mostrando que as pessoas idosas com diabetes podem ter risco aumentado de demência vascular, que consiste numa deterioração progressiva da capacidade intelectual mais aparente à medida que diferentes áreas da mente são danificadas por perda de suprimento sanguíneo.

Segundo a neurologista Paula Marzorati Kuntz Puglia, do Hospital das Clínicas da

Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), a demência vascular ocorre em pessoas idosas que, em geral, já tiveram anteriormente um AVC ou infarto. Os pequenos vasos cerebrais vão se entupindo e impedindo as funções intelectuais normais. O processo é lento e crônico, mas é possível desacelerar seu agravamento com o uso de medicamentos e, no caso de diabéticos, também com a busca de um bom controle glicêmico que diminua o risco de novos eventos cardiovasculares.

Paula explica que a demência vascular se reflete, no primeiro momento, num comprometimento da memória e pode progressivamente afetar outras funções intelectuais,

como a capacidade de fazer cálculos, por exemplo. Nas fases mais avançadas, a doença pode levar o idoso à total dependência, uma vez que ele passa a não poder mais sair sozinho porque se perde, não se lembra das pessoas, esquece o nome da rua onde mora.

A boa notícia é que, além de poder diminuir o ritmo de progressão da doença com medicamentos, a pessoa pode também lançar mão de alguns “exercícios” intelectuais. A neurologista recomenda que o paciente não se isole e tenha vida social ativa e que leia bastante, tentando se concentrar na leitura, seja ela qual for. O importante é ter também uma vida intelectual ativa.

Fonte: www.diabetesnoscuidamos.com.br

CONSULTÓRIO



1) O que é “Pé Diabético”?

Os diabéticos podem apresentar muitas complicações em diversas áreas do corpo.

Particularmente nos pés e pernas, estas complicações são bastante comuns e muitas vezes podem levar a graves infecções e

amputações. O conjunto das lesões que acometem os pés do diabético é denominado, genericamente, de Pé Diabético.



Com Accu-Chek Go, o controle do diabetes ficou muito mais fácil.

- Exclusivo botão ejetor de tiras
- Função de alarme
- Aviso de vencimento de tiras
- Rápida leitura do teste
- Memória para 300 resultados
- Médias de 7, 14 e 30 dias
- Indicador de hipoglicemia
- Aspiração por capilaridade
- Capacidade de testes em seis locais alternativos
- Garantia permante do monitor *



ACCU-CHEK® Go
O monitor que vai bem com seu estilo.

*Vide Cartão de Garantia no Manual do Usuário