

# ESPECIAL

O VEÍCULO DOS DIABÉTICOS NO RIO DE JANEIRO

Ano 2 - Número 3 - Março de 2006

## Caminhada lança Campanha De Olho no Pé, em Copacabana



Para comemorar o Dia Mundial do Diabetes, a Associação Carioca de Diabéticos, a ACD, organizou uma caminhada na orla de Copacabana para marcar o lançamento nacional de sua Campanha “De Olho no Pé”. Cerca de 3 mil pessoas, embaladas pela bateria da Escola de Samba Mocidade Independente de Padre Miguel, reivindicaram aos órgãos de saúde, direitos por maiores atenções e cuidados com o pé diabético, principal foco da doença. Segundo a Organização Mundial de

Saúde, cerca de 13 milhões de brasileiros sofrem da doença, que também pode causar cegueira, impotência e amputações.

Sob um céu azul e temperatura de 39°, a população fez exame de glicemia capilar, exame de classificação de risco do pé diabético e reflexologia. Na multidão, artistas, médicos, enfermeiros e autoridades se misturavam aos populares.

Página 4

### Carnaval

Muito samba, alegria e prevenção marcaram os ensaios da Mocidade Independente na Marquês de Sapucaí e em Padre Miguel. A escola de samba se tornou a grande parceira da Associação Carioca dos Diabéticos. Membros da Associação Carioca de Diabéticos, com o apoio dos profissionais da EsPÉcial Clínica dos Pés, fizeram massagem nos pés dos foliões, sambistas e passistas.

A Rainha da Bateria, Viviane Araújo (à direita), recebeu das mãos do Presidente da ACD,



Jackson Caiafa, a pulseira/tornozeleira de adesão à Campanha “De Olho no Pé”. A bailarina Ana Botafogo (à esquerda), responsável pela coreografia da Co-missão de Frente da Escola de Samba Mocidade Independente de Padre Miguel, recebeu das mãos do Presidente da ACD, Jackson Caiafa, a pulseira/tornozeleira de adesão à Campanha “De Olho no Pé”. A bailarina Ana Botafogo (à esquerda), responsável pela coreografia da Co-missão de Frente da Escola de Samba Mocidade Independente de Padre Miguel, recebeu das mãos do Presidente da ACD, Jackson Caiafa, a pulseira/tornozeleira de adesão à Campanha “De Olho no Pé”.

Página 6

### ENTREVISTA

**Secretário de Saúde de Duque de Caxias fala sobre programas implementados no Município.**

### TOME NOTA

**Nos dias de folia os pés merecem uma atenção toda especial.**

### CONSULTÓRIO

**Nesta edição você vai tirar todas as suas dúvidas sobre os sintomas e tratamentos do diabetes.**

## EDITORIAL

### Verão, carnaval, praia, alegria....

O ESPÉCIAL e a ACD se completam nas campanhas e na firme intenção de manter o alerta para os cuidados diários dos diabéticos com seu tratamento e, nesse Ano Internacional do Pé Diabético, com a prevenção das complicações crônicas, em particular do “pé diabético”.

O trabalho constante junto à população nas praias e praças e a inovadora parceria com a Escola de Samba Mocidade Independente de Padre Miguel permitiram uma maior visibilidade para a Associação Carioca de Diabéticos e encheram de orgulho não só a sempre parceira EsPÉcial – Clínica dos Pés como, principalmente, todos os valorosos voluntários que se esmeraram no atendimento de mais de seis mil pessoas.

Nessa edição, de agradável leitura, todas essas ações podem ser apreciadas em toda sua extensão, ficando bem claro a punjança alcançada pela Campanha “DE OLHO NO PÉ”, lançada dia 13 de novembro de 2005 pela ACD.

Boa leitura!

## ÍNDICE

<b>Entrevista.....</b>	<b>pág. 3</b>
<b>Odontologia .....</b>	<b>pág. 3</b>
<b>Campanha.....</b>	<b>pág. 4</b>
<b>Eu Participo.....</b>	<b>pág. 5</b>
<b>Carnaval.....</b>	<b>pág. 6</b>
<b>Carnaval.....</b>	<b>pág. 7</b>
<b>Tome Nota.....</b>	<b>pág. 7</b>
<b>Consultório.....</b>	<b>pág. 8</b>

## ExpEDIENTE

**Diretor Executivo**  
Dr. Jackson Caiafa  
**Editor**

Mirian Barbosa  
MTB17466-LV105 F132

**Diagramação e Arte**  
Fabio Carvalho

**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 Ltda**

Av. Nossa Senhora de Copacabana, nº 73  
1º andar - Copacabana  
Tels.: (21) 3873-7950

Site: www.especialweb.com.br

## ACONTECEU

### Rio de Janeiro sedia II Encontro de Atenção ao Pé Diabético



Dr. Sérgio Leal de Meirelles, Dra. Tânia Maria Peixoto Fonseca, Dr. Oscar Berro, Dra. Rosa Maria Sampaio V. de Carvalho, Dr. Jackson Silveira Caiafa, Dr. Mario Marzochi, Dr. Eimar Delly de Araujo

O Cirurgião Vascular Jackson Caiafa, Presidente Executivo da Associação Carioca de Diabéticos (ACD) e Diretor Médico da EsPÉcial - Clínica dos Pés, coordenou, no período de 27 a 29 de outubro de 2005, o II Encontro de Atenção ao Pé Diabético do Rio de Janeiro, no Colégio Brasileiro de Cirurgiões, em Botafogo. No dia 27, um workshop para diabéticos e familiares deu início ao Encontro. O evento teve como objetivo levar aos profissionais de saúde maiores informações, além de despertar a consciência e necessidade da reformulação dos conceitos quanto ao modelo atual de tratamento do pé diabético, que ainda é usado na maior parte do país, dando lugar ao novo modelo de atenção. Como resultado deste Encontro, os organizadores esperam que, no decorrer do ano de 2006, outros profissionais adotem programas regionais de atendimento ao Pé Diabético, levando a atenção diferenciada para suprir as reais necessidades dos pacientes a serem tratados.

A abertura oficial aconteceu às 8:30 do dia 28 e contou com a presença de diversos profissionais, representantes das três esferas dos Poderes Executivos da área de saúde, entre eles a Gerente Nacional de Hipertensão e Diabetes do Ministério da Saúde, Dra. Rosa Maria Sampaio V. de Carvalho, o Secretário Municipal de Saúde de Duque de Caxias e Presidente do Consórcio Interdisciplinar de Saúde da Baixada Fluminense, Dr. Oscar Berro, Dr. Mauro Marzochi, Sub-Secretário de Saúde do Rio de Janeiro,

Dr.ª Solange Travassos, Gerente da Área de Diabetes da Secretaria Municipal de Saúde.

Dra. Tânia Fonseca, Coordenadora de Alta Complexidade do Centro de Desenvolvimento Científico e Tecnológico da Secretaria Estadual de Saúde do Rio manifestou sua opinião quanto aos programas existentes. “Acredito que a vantagem da implantação de um projeto como este é a possibilidade dele se adequar a cada região do Estado, que são nove. Então, em cada região do Estado, com aquela população ali presente, é possível adequar um modelo às necessidades. A maioria dos pacientes serão atendidos nas Unidades Básicas de Saúde. Outros precisarão de atendimentos mais complexos com angiologistas ou endocrinologistas, ou até cirurgiões vasculares para a resolução de seus problemas. Isto é inovador, pois os projetos anteriores eram muito segmentares, trabalhando com a hipertensão ou diabetes, separadamente”.

Com a coordenação do Dr. Jackson Caiafa, além do sucesso esperado, o evento despertou a consciência para que se promovam as devidas mudanças na atenção ao Pé Diabético. “Esperamos que seja mantida a execução dos programas já existentes e que este programa contribua para a melhoria da assistência e para um aumento do número de pacientes cadastrados, melhorando as informações gerenciais e possibilitando um cuidado integral a essa doença, que deverá atingir mais de 350 milhões de pessoas no mundo nos próximos 20 anos”, conclui.

## AO PÉ DO OUVIDO

Parabéns pelo jornal! Acompanho o EsPÉcial em todas as suas edições, que estão cada vez melhores.

**Ângela Medeiros**  
Copacabana

Excelente a reportagem da 2ª edição, onde o nutricionista Marcelo Barros comentou sobre os benefícios atribuídos ao consumo moderado de vinhos. Sou diabética e consumidora moderada deste néctar dos deuses.

**Ana Maria Lobo**  
Botafogo

Gostaria de saber como participar do Clube do Diabético e aonde posso adquirir a pulseira da campanha “De Olho no Pé”.

**Wolney Rodrigues Santos**  
Bairro Peixoto

**N.E.:** O leitor deve se dirigir à EsPÉcial Clínica dos Pés - Av. N. Sr.ª. de Copacabana, nº 73, 1º andar ou ligar para (21) 3873-7950 que obterá todas as informações.

Quero parabenizar a profª Cacilda Frischeisen que há tantos

anos luta pela causa dos diabéticos no Rio de Janeiro. Que ela continue sempre à frente da ACD, agora, como Vice-Presidente de Relações Institucionais e Associativas

**Luiz Pedro Alencar**  
Leme

*Cartas para essa seção devem ser enviadas para cartas@especialweb.com.br ou N.S. Copacabana, 73 1º andar*

## ENTREVISTA

*O Secretário Municipal de Saúde de Duque de Caxias e Presidente do Consórcio Interdisciplinar de Saúde da Baixada Fluminense, Dr. Oscar Berro conversou com O EsPÉcial durante o II Encontro de Atenção ao Pé Diabético e antecipou sua intenção em levar mais projetos sociais para o município.*

**O EsPÉcial - Quais são os programas implementados em Caxias no tratamento dos diabéticos?**

Oscar Berro – Hoje nós estamos reformulando toda a lógica do Programa de Saúde da Família. O Programa de Saúde de Família não pode ser um arremedo, uma falsificação de um posto de saúde. Nós estamos agregando ao programa de saúde da família projetos que, de verdade, vão promover uma economia para o sistema de saúde e a questão do atendimento ao diabético é um ponto. É muito triste vermos tantas pessoas amputarem membros até obitarem. É um trauma social! Estamos fazendo todos os nossos PSFs. Começamos a nossa gestão com 32 equipes da família, em 1º de janeiro de 2005 e já estamos agora com 45 equipes, todas elas atuando especificamente em áreas que para nós são importantes, como saúde bucal e prevenção. Caxias é o primeiro município do país onde a equipe de família tem equipes de saúde bucal, como

também estão se estruturando e sendo treinados para darem ao diabético um atendimento específico. Não é fingir que está se fazendo alguma coisa, é fazer e dar todo o atendimento ao paciente e à família do paciente diabético. Dar todo um treinamento. Explicar o que é a doença, como é que se consegue tratar e evitar que esse indivíduo, que é um diabético, ou um familiar de diabético, possa ter problemas tão graves que avancem para a amputação. A seqüela emocional nos indivíduos amputados é muito grande e por isso procuramos oferecer todo um suporte psicológico.

**O EsPÉcial - Estes projetos estão vinculados ao Ministério da Saúde?**

Oscar Berro – Não, não somos vinculados. O Programa é todo articulado Estado/ Município/ Governo Federal e não só Caxias. Eu, inclusive, presido o Conselho de Saúde da Baixada. Estamos pegando projetos que tenham dado certo em vários municípios e tentando agrupá-los e disseminá-los pelos outros 11 municípios.

**O EsPÉcial - O Sr. pretende aderir, em Caxias, à Campanha “De Olho no Pé”?**

Oscar Berro – Depois do carnaval, pretendemos, em conjunto com a Associação Carioca de Diabéticos,

nos engajar na campanha “De Olho no Pé” e fazermos diversas ações, não só em Caxias, como em toda a Baixada Fluminense. Podemos até vir a pensar em uma passeata para 2006.

**O EsPÉcial - O que o Senhor espera com o resultado deste Encontro?**

Oscar Berro – Espero que nós possamos tirar desse Encontro uma possibilidade de unificar todos os programas e projetos que se reportem ao pé diabético. Não dá para imaginar que as políticas públicas, com o mesmo foco, possam ser diferentes e, infelizmente, ainda são.

**O EsPÉcial - Quais são suas prioridades?**

Oscar Berro - Nosso investimento, nossa prioridade é a prevenção. E eu sou inteiro nisso: inverter o desenho hospitalocêntrico que é o quase vigente na questão da saúde e passar para a questão da prevenção até por razões financeiras. Somos um país pobre, temos que resolver no corretivo.



## ODONTOLOGIA ESPECIAL PARA DIAABÉTICOS

Pacientes diabéticos costumam ter graves problemas bucais, que dependem exclusivamente de uma orientação adequada. Durante o II Encontro de Atenção ao Pé Diabético, foram convidadas as representantes da ABO, as cirurgiãs-dentistas Ana Cláudia Ferreira e Nélia Caiafa Ribeiro, especialistas em pacientes com necessidades especiais como diabéticos, hipertensos, cardiopatas, portadores de síndromes especiais, entre outros.

O organizador do evento, cirurgião vascular Jackson Caiafa, diz que trazer a odontologia para encontros, ações e campanhas de diabetes pode parecer estranho, entretanto, estes pacientes precisam de tratamento especial e é fundamental orientá-los sobre a necessidade da doença ser tratada com unicidade.

A Dra. Ana Cláudia Ferreira relata que os portado-



Drª Ana Cláudia examina o paciente

res de diabetes desconhecem ou sabem muito pouco da importância da odontologia segmentada, aquela onde o paciente requer mais cuidados e o profissional que o trata tenha um entendimento maior sobre a doença ou lesão da qual ele é portador. É importante que o profissional saiba, por exemplo, dos medicamentos que o indivíduo ingere diariamente e se a dose está adequada ao tratamento odontológico.

Segundo a Dra. Nélia Caiafa Ribeiro, hoje, no Brasil, a maioria das doenças bucais apresentadas por diabéticos são periodontais, ou seja, atacam o osso que sustenta o dente ocasionando a perda do mesmo por não haver sustentação. Mais de 70% dos diabéticos brasileiros têm doença periodontal. “Além disso, cáries recorrentes, cáries múltiplas, a boca seca devido ao uso dos medicamentos, que leva à maior incidência de fungos, causam problemas de gengivite aguda. Outro problema são as próteses, as dentaduras, que não são bem adaptadas e formam feridas e aftas que possuem cicatrização mais lenta. Todos estes itens vão requerer do dentista uma habilitação especial” esclarece, completando que a odontologia para pacientes especiais é recente no país, datando de 2003, a partir de uma portaria aberta que reconhece este segmento.

Por volta do ano 2000, o Ministério da Saúde divulgou uma pesquisa na qual 30 milhões de brasileiros nunca tinham ido ao dentista, sendo que muitos precisavam de tratamentos especiais por serem portadores de doenças diversas. “Ações como campanhas de esclarecimento e prevenção à população são de suma importância. A Associação Brasileira de Odontologia vem, desde 1996, realizando programas de educação e saúde que possuem resultados formidáveis. Existe um curso para a Formação de Agentes Comunitários de Saúde Oral que é gratuito, onde a contribuição é de apenas 1 Kg de alimento não perecível. Quem estiver interessado pode ligar para 2504.0002- ramal 206, que terá todas as informações”, diz Nélia, que também é especializada em saúde coletiva, lembrando que a parceria com a Associação



Drª Nélia faz a anamnese do paciente

Carioca de Diabéticos promete gerar bons frutos no decorrer deste ano, pois as especialistas estarão presentes em todas as ações externas e iniciarão um atendimento direcionado ao público dentro da Especial - Clínica dos Pés.

Para os pacientes diabéticos, as doutoras dão as dicas na hora de procurar um dentista:

Primeiramente, devem se reconhecer diabéticos, avisar sobre a medicação tomada, se está regularizada e se a glicose está compensada. É preciso fazer a higienização correta dos dentes e pedir ao profissional orientação sobre como evitar doenças periodontais. Se tomar anticoagulantes, observar se a questão do sangramento está compensada.

**Serviço:**

**Nélia Caiafa Ribeiro – 8132.9251**  
**Ana Cláudia Ferreira- 8136.6733**



# ACD - Seja um associado

## 21-3873-7969



## CAMpANhA

## Caminhada do Dia Mundial do Diabetes atrai população em Copacabana



Exame de glicemia capilar é realizado na população



Jackson Caiafa tendo a frente a paciente Marilene e ao seu lado Isabelita dos Patins, Dr. Oscar Berro e Dr. Chaves



Jackson Caiafa e as meninas da seleção de nado sincronizado mostrando a pulseira símbolo



Medindo a pressão arterial



Isabelita dos Patins e o Sub-Prefeito de Vila Isabel

Cerca de 3 mil pessoas participaram da caminhada que lançou, em Copacabana, na manhã de 13 de novembro do ano passado, no Dia Mundial do Diabetes, a Campanha “DE OLHO NO PÉ”, promovida pela Associação Carioca de Diabéticos (ACD). Entidade com mais de 40 anos atuando por melhores condições de vida para os portadores da doença, a ACD, tem em seu Presidente Executivo, o cirurgião vascular Jackson Caiafa, um dos grandes incentivadores da propagação dos programas nacionais de atenção ao Pé Diabético.

Dez tendas foram montadas em frente à Praça do Lido onde cirurgiões vasculares, enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas, endocrinologistas, podólogos e outros especialistas atenderam a população fazendo testes de glicemia, reflexologia podal, anamnese e exame de classificação de risco do pé diabético. Foram feitos, de 10 às 15 h, novecentos e cinquenta atendimentos.

Artistas e formadores de opinião como Ana Botafogo, Renato Gaúcho, Adriane Galisteu, Marcos de Oliveira, Rafaela Guarani, os jogadores Roger, Romário e Renato Gaúcho, Rogéria, Isabelita dos Patins, Dicró, Jerry Adriany entre outros apoiaram o evento participando da caminhada ou vestindo a camisa da Campanha. A Escola de Samba Mocidade Independente de Padre Miguel foi responsável por um show na Avenida Atlântica onde os participantes apelidaram a escola de Mocidiet.



Bateria da Mocidade Independente de Padre Miguel dá show na av. Atlântica



Dr. Caiafa e Dr. Walter Gouvêia - presidente da SONERJ - Sociedade de Nefrologia do RJ



Dr. Jackson Caiafa, Luiz Vieira, Dicró e Major

A Organização Mundial da Saúde (OMS) contabiliza mais de 120 milhões de pessoas diabéticas no planeta, sendo projetada uma população diabética de cerca de 350 milhões para o ano de 2025. No Brasil, estima-se mais de 10 milhões de diabéticos na atualidade.

Segundo Jackson Caiafa, a caminhada foi o pontapé inicial de uma campanha a nível nacional para programas de Atenção ao Pé Diabético. Ele explica que, o pé diabético, como complicação crônica do Diabetes Mellitus, sempre teve uma importância secundária nas ações públicas e privadas de prevenção e tratamento precoce, tornando-se assim a principal causa de amputações nos membros inferiores. “A doença hoje no Brasil é preocupante e o número de amputações nos pés alarmante. Com a Campanha “DE OLHO NO PÉ” pretendemos levar aos portadores de diabetes informações de como se cuidar, onde existe atendimento gratuito, como se filiar à ACD e o que fazer para se prevenir desta doença e, particularmente, destas complicações”, ressalta Caiafa, explicando que o quadro precisa ser mudado e só com campanhas a nível nacional o Brasil atingirá este progresso.

O artista plástico Márzio Fiorini desenvolveu, especialmente para a Campanha uma pulseira/tornozeleira que representa o símbolo da necessidade de atenção ao pé diabético. A pulseira/tornozeleira está sendo vendida por R\$6,00 e todo o valor arrecadado será revertido para a ACD viabilizar as outras etapas da campanha no ano de 2006.



Paciente afere peso e medida



Isabelita, Dr. Paulo Márcio Canonguê e o cão Mel



Dr. Chaves, Dr. Berro, Isabelita e Dr. Jackson Caiafa



Participantes sendo examinados

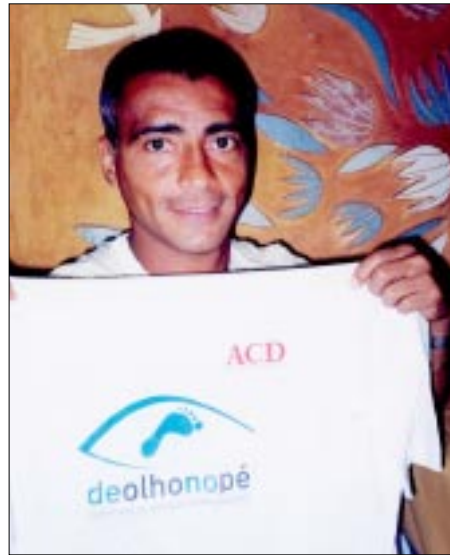
# EU pARTICIpO



*Ariane Galisteu e Roger*



*Renato Gaúcho*



*Romário*



*Eri Johnson*



*Quitéria Chaves*



*Rafaella Guarany*



*Marcos Oliveira, o Beicola*



*Petkovic*



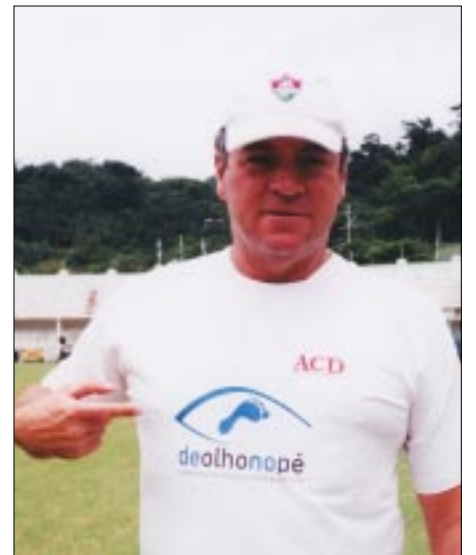
*Jerry Adriane*



*Tuta - Atacante do Flu*



*Rogéria*



*Abel Braga*



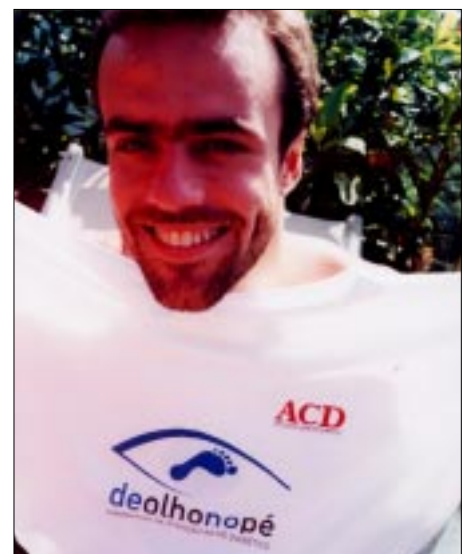
*Isabelita dos Patins*



*Ana Botafogo*



*Cléber - Goleiro do Flu*



*Roger*

## CARNAVAL

# MOCIDADE LEVA QUALIDADE DE VIDA AOS FOLIÕES

*Em ensaio aberto na Sapucaí e na quadra da Escola de Samba, a Associação Carioca de Diabéticos ofereceu serviços de reflexologia e classificação de risco dos pés*

“Quem não gosta de Samba, bom sujeito não é, ou é ruim da cabeça ou doente do pé”. Esta máxima de Dorival Caymmi e João Gilberto tem tudo a ver com o Ano Internacional do Pé Diabético. A Escola de Samba Mocidade Independente de Padre Miguel, que em seu enredo homenageou o tema Qualidade de Vida, fechou parceria com a Associação Carioca de Diabéticos, a ACD, a mais antiga associação do Brasil, para levar à avenida no carnaval o cuidado com os pés.

Segundo o cirurgião vascular Jackson Caiafa, Presidente Executivo da ACD, qualidade de vida é essencial para o ser humano e, para as pessoas se divertirem no carnaval, os pés devem estar bem cuidados. “No carnaval, a Qualidade de Vida começa pelos pés. Temos que tratá-los muito bem para sambar bastante os quatro dias. Eles, junto com o coração, são nossos maiores aliados. Saúde e alegria não têm preço”, diz Caiafa, que é o responsável pela montagem das tendas que fizeram atendimento aos componentes da Escola no ensaio técnico nos dias 06/01 e 03/02, na Sapucaí e, todos os sábados, atendendo aos VIP's e componentes da Escola, na quadra da Mocidade, em Padre Miguel.

Uma estrutura com médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e podólogos foi montada na Marquês de Sapucaí, nos ensaios técnicos da Mocidade. Ritmistas, passistas e integrantes da escola fizeram o teste de glicemia capilar e, nos diabéticos e nos que apresentaram valores de glicemia sugestivos de diabetes foi realizada a classificação de risco dos pés e e dadas orientações e massagens, além de instruções técnicas para ver como podem se prevenir do diabetes, uma das maiores causas de amputações no país. E quem foi à quadra da Mocidade aos sábados, pode ter acesso aos panfletos com dicas de cuidados com os pés.

Jackson Caiafa ressalta que, principalmente este ano - em que sociedades médicas estão voltadas para os problemas do pé diabético - a iniciativa da Mocidade em falar de qualidade de vida e ter como uma das preocupações os pés, é oportuno, já que na época do carnaval os pés ficam muito machucados, levando, inclusive, a lesões posteriores.



O Presidente da Mocidade, Paulo Vianna, ao lado de Jackson Caiafa, no primeiro ensaio técnico da Escola na Marquês de Sapucaí.



José Albucays e a cirurgiã vascular, Maialu Rodrigues, exibem orgulhosos suas pulseiras



Valéria Valenssa confraterniza com Jackson Caiafa na

Momento de descontração na Sapucaí: Paulo Vianna faz reflexologia nos pés.

Dançarinos da Comissão de Frente mostram suas pulseiras.

Abulcacys exhibe a pulseira da luta contra o diabetes

A Madrinha da Bateria Nota 10, Viviane Araújo, esbanja saúde ao lado do sorridente Caiafa, na Sapucaí

Na quadra da Mocidade, não faltou massagem nos pés.

Ana Botafogo também quis colocar a pulseira

Sambista grávida recebe massagem nos pés durante ensaio na quadra da Mocidade.

## TOME NOTA

### Exercícios físicos e a Diabetes

A diabetes é uma doença crônica motivada pela incapacidade do pâncreas de produzir a insulina, hormônio responsável pela passagem do açúcar para as células. A deficiência na produção de insulina pode ser total ou parcial. No primeiro caso, a doença é denominada diabetes tipo I e é necessária uma reposição do hormônio diariamente. No segundo, a doença é denominada diabetes tipo II; nesse caso a produção de insulina pode ser estimulada pelo uso de medicamentos.

“É uma doença séria e que se não for controlada pode agravar-se trazendo infecções, levando à perda de membros ou à morte”, explica o cirurgião vascular Jackson Caiafa, diretor da Especial – Clínica dos Pés. Muitos médicos recomendam que o paciente faça uma atividade aeróbica. “A prática de exercício físico ajuda na entrada de açúcar no músculo em atividade, fazendo com que diminua a dependência de insulina, utilizando a energia fornecida pelo sangue”, explica o especialista.

Alguns exercícios sugeridos para os diabéticos são: o ciclismo, caminhada, natação, hidroginástica e dança. Essas modalidades ajudam também a diminuir a pressão arterial e minimizar o estresse muitas vezes



causado pela doença. Uma das características do diabético tipo I é ser magro; a combinação de exercícios e controle adequado da glicemia podem facilitar o aumento de peso por ganho de massa muscular.

Para o diabético tipo II, geralmente obeso e com hiperlipidemia, os exercícios podem ser úteis para diminuir o peso, diminuir triglicérides, entre outros benefícios.

Alguns cuidados devem ser levados em consideração antes de começar a prática dos exercícios. O programa deve ser individualizado, levando em consideração a frequência, duração e intensidade dos exercícios, o nível de glicemia e o estado de nutrição do paciente no início das atividades, além da aptidão física. É preciso também um acompanhamento adequado para reposição de líquidos e ingestão de carboidratos. “É fundamental observação constante por parte de profissionais especializados nas primeiras semanas do treinamento, até que a dieta, insulina e nível de exercícios estejam estabilizados. E o mais importante: só se deve começar a prática dos exercícios mediante a autorização do médico que acompanha o paciente de perto”, enfatiza Dr. Caiafa.

## CONSULTÓRIO

### 1 *O que é diabetes, quais as principais diferenças entre os tipos existentes e quais os sintomas?*

É uma doença que ocorre devido à falta total ou parcial de insulina (hormônio produzido no pâncreas) e/ou incapacidade da insulina de exercer suas ações. Como consequência, as células não aproveitaram adequadamente a glicose (o açúcar) no sangue, provocando sua elevação.

Há alguns tipos de diabetes:

Tipo 1:

É a forma mais grave e menos freqüente. Normalmente ocorre em crianças, adolescentes e adultos jovens, quando o pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina. Nesses casos, injeções de insulina precisam ser usadas diariamente. Devido à gravidade da doença é necessário tratamento bastante intenso.

Tipo 2:

Esse é o tipo mais comum da doença e é mais presente nos adultos. Esse tipo de diabetes é decorrente de uma predisposição hereditária associada aos maus hábitos alimentares, sedentarismo, pressão alta e aos níveis elevados de gordura no sangue. Nesses casos, o doente não apresenta ausência de insulina, mas uma resistência a ela, e seus níveis podem até estar elevados.

### 2 *O consumo excessivo de açúcar pode provocar a doença?*

O fato de consumir açúcar em grande quantidade não faz com que a pessoa fique propensa a desenvolver a doença. O diabetes, na maioria das vezes, é

hereditário e está ligado à obesidade.

### 3 *Quais as melhores formas de tratamento?*

Os principais pontos do tratamento são: alimentação balanceada, atividade física e medicação (oral ou insulina). O tratamento será aquele que melhor controle os níveis de açúcar no sangue.

### 4 *Se o tratamento não for seguido, quais as consequências que a doença pode trazer?*

Complicações relacionadas aos altos níveis de açúcar no sangue como o coma diabético ou as complicações crônicas: acometimento dos nervos, olhos, rins, e circulação sanguínea.

Em alguns casos pode levar ao infarto do miocárdio, falência renal com necessidade de diálise, cegueira e amputações.

### 5 *Os pés também são muito atingidos pela doença. Quais os principais cuidados?*

O indivíduo com diabetes costuma apresentar má cicatrização. Por isso, é muito comum ter feridas crônicas nos pés, que podem levar à amputação da parte envolvida. Além disso, pode haver uma perda da sensibilidade nas plantas dos pés. Por isso, cuide dos seus pés:

- Não fume.
- Examine seus pés todos os dias inclusive entre os dedos.
- Lave os pés todos os dias com sabão neutro e



## De olho no *diabetes*

água morna ou fria. Enxugue bem.

- Use creme hidratante nas pernas e nos pés, mas nunca entre os dedos.
- Apare as unhas em linha reta e não retire as cutículas nem os cantos.
- Use sapatos confortáveis, fechados e macios. Esqueça os de bico fino, salto alto e sandálias de dedo. Sapatos novos devem ser usados aos poucos. Não use sapatos sem meias e não ande descalço, nunca.
- As meias devem ser de algodão, sem costuras e que não prendam a circulação.
- Não use bolsas de água quente e escalda-pés.
- Se tiver calos, verrugas, bolhas, rachaduras, frieiras, unhas encravadas, procure um médico.

## DIABÉTICO: SEUS PÉS PODEM SER SAUDÁVEIS A VIDA INTEIRA

A perda de sensibilidade dos pés dos diabéticos pode trazer consequências 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 vai mudar a sua vida.



Venha nos visitar e conferir os serviços oferecidos



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

• CLUBE DO DIABÉTICO

ESPÉCIAL  
CLÍNICA DOS PÉS

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