

Neste mês estamos falando de assunto que para muitas parece tão insignificante. Mas que na verdade é tão importante que só damos essa importância depois que ele aparece nas nossas vidas e que não temos como contorná-lo. Que assunto tão importante é esse? É ela mesma, a DIABETE, que entra nas nossas vidas sem a gente perceber.

Vou contar a minha experiência com ela e que me deixa com um pouco de medo.

Na minha família por parte de pai todas as minhas tias, primas e até mesmo a minha avó tiveram essa doença. Só que, infelizmente, não deu para ter tratamento e, quando ela foi descoberta, já era tarde.

Por isso lhes digo caras amigas, se há o caso de ter essa doença na sua família, não deixe de fazer o exame. Pois é melhor prevenir do que remediar. Digo isso a vocês porque desde que soube pela minha mãe que eu tinha que me cuidar, pois havia a probabilidade da hereditariedade, não pensei mais em outra coisa. Comecei a estudar o assunto e a conhecê-lo melhor. Eu, desde os meus dez anos, faço exames e sempre dá negativo. Hoje estou com vinte e um anos e não tenho essa doença. E, buscando evitá-la, me cuido até hoje.

Vou contar para vocês sobre uma das minhas visitas ao médico. Foi mais ou menos assim:

Ele perguntou: *O que você veio fazer aqui?*

Eu respondi: *Bem, é que na minha família há o caso de diabetes e eu gostaria de fazer o exame.*

Neste dia eu apenas tinha quinze anos e o médico, ao ver como eu estava preocupada comigo, me elogiou pela minha conscientização. Eu fiquei pensando: será que ele não sabe que fazer essa pergunta é normal? Hoje eu entendo o porquê dele ter me elogiado e por isso digo:

Não deixem de fazer o exame, por que uma simples conversa com seu médico, um simples pedido de exame, pode resolver muita coisa, até mesmo a sua saúde.

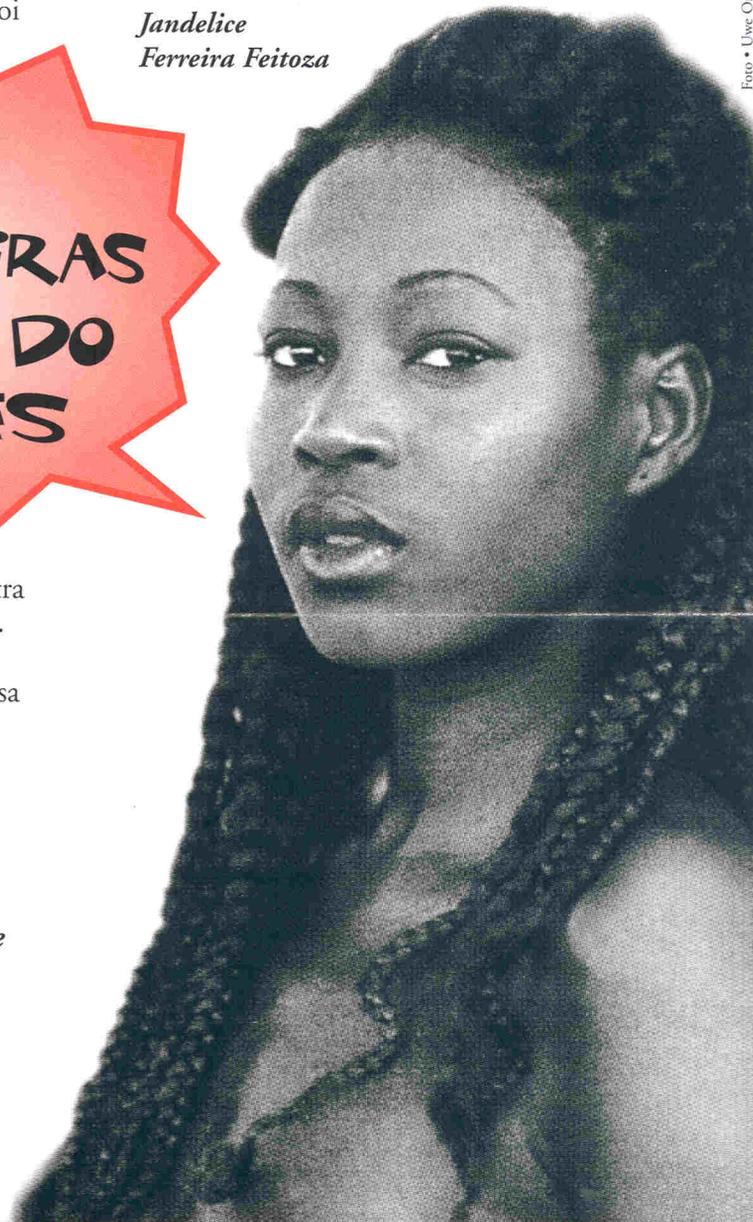
Então é isso. Vamos nos cuidar e não deixar que isso nos derrube.

Ainda que você ache que não tem, faça o exame assim mesmo, pois não custa nada .

Um abraço a todas

*Jandelice
Ferreira Feitoza*

**OLÁ
COMPANHEIRAS
LEITORAS DO
TOQUES**



O QUE FAZER?

O primeiro passo é procurar o serviço de saúde caso você se considere com risco de ter diabetes. Fazer os exames.

Casos estes dêem resultado negativo, é melhor você continuar fazendo o controle com exames anuais. E mudar seus hábitos de vida, para incluir exercícios periódicos e alimentação balanceada – sempre que possível. Na gravidez, é importante fazer o pré-natal todo mês, desde o início. No pré-natal, o exame de sangue para

medir a glicose é importante, ao lado de outros exames.

Caso os exames dêem positivo, procure conhecer um pouco mais da doença, suas formas de controle, os sinais e sintomas de complicações para buscar ajuda o mais rápido possível. E aprenda com detalhes o tratamento, pois você deverá segui-lo por toda sua vida. O tratamento inclui dieta, exercícios, informações e remédios. Procure ajuda. ■



Foto: Leni Riefenstahl

UM CHÁ QUE PODE AJUDAR: PATA DE VACA

É uma planta comum por aqui no Rio de Janeiro.

Tem vários nomes em todo o Brasil: Pata de Vaca, Casco de Vaca, Mororó, Pata de Boi, Unha de Boi, Unha de Vaca, Unha de Anta.

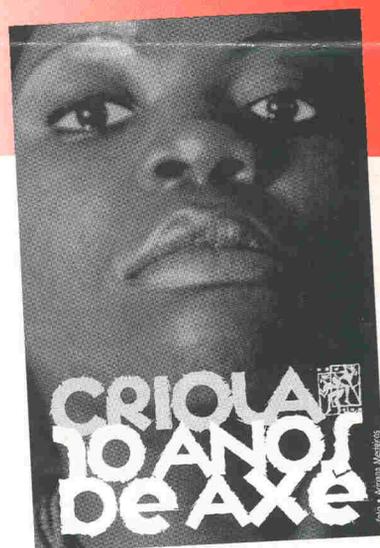
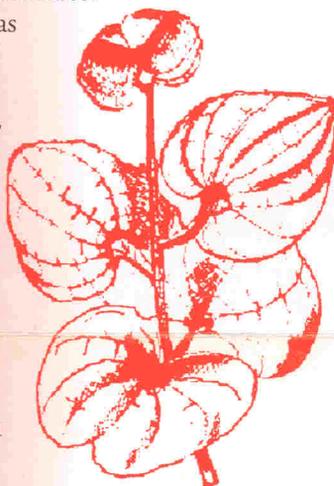
O chá de suas folhas pode ajudar no controle do diabetes.

Mas, dizem, deve ser usar a planta que tem flores brancas. Você conhece esta planta? Já usou? Conhece os resultados?

Faça uma infusão (colocando água quente sobre as folhas e abafando) e beba 1/2 xícara do chá 2 às 3 vezes ao dia, durante as refeições.

É importante você saber que para utilizar um chá, é preciso ter alguns cuidados:

- Confirmar as informações com alguém de sua confiança.
- Utilizar a planta saudável, ou seja, sem pragas ou outras contaminações.
- Lavar bem em água corrente a planta antes de usar.
- O chá de folhas deve ser feito colocando a água quente sobre as folhas e abafando por alguns minutos.
- Todo chá, se não for utilizado em 24 horas, deve ser jogado fora.
- Não se deve interromper o tratamento indicado por médicos enquanto se utiliza o chá.



CRIOLA 10 ANOS DE AXÉ!

25, 26 e 27 de setembro
MIS - Fundação Museu da Imagem e do Som - Praça XV
De 18h00 às 23h00
Palestra, exposição de fotos e vídeo, música, teatro e show

Apoios: MIS e CTE/UERJ

EXPEDIENTE

Edição e Redação: Jurema Werneck

Projeto Gráfico: Luciana Costa Leite • Tiragem: 5.000 exemplares

Colaboradora: Janelice Ferreira Feitoza

Este Boletim foi financiado por: **Public Welfare Foundation**



CRIOLA

Av. Presidente Vargas, 482, sobreloja 203 • Centro • Rio de Janeiro
Brasil • CEP 20071-000 • Telefax. (21) 2518-6194 • 2518-7964

Endereço Eletrônico: criola@alternex.com.br

Página: www.criola.org

VOCÊ TEM RISCO DE TER DIABETES?

Conheça seus riscos marcando com um X

Teste 1

☉ Você tem mais de 45 anos?

sim não

☉ Você tem algum parente com diabetes (pais, irmãos, filhos)?

sim não

☉ Você está acima de seu peso?

sim não

☉ Você é negra?

sim não

☉ Você teve um ou mais filhos com mais de 4 quilos?

sim não

Teste 2

☉ Você teve mudanças em sua visão, como visão borrada ou mudança brusca no grau dos óculos?

sim não

☉ Você sente muita sede ou urina frequentemente?

sim não

☉ Você frequentemente sente irritabilidade extrema, depressão ou fadiga?

sim não

☉ Você sente zumbido, dormência, ou dor nas pernas, pés ou mãos?

sim não

☉ Você teve recentemente rápida perda de peso?

sim não

☉ Você teve repetidas infecções de pele ou vaginais ou feridas que não curam?

sim não

• Se você respondeu sim a duas ou mais perguntas do teste 1, você tem grande risco para diabetes e deveria fazer exame de glicose no sangue 1 vez por ano.

• Se você respondeu sim a uma pergunta do teste 2, você deveria fazer uma consulta para tratar do problema específico?

• Se você respondeu sim a duas ou mais perguntas do teste 2, você deveria fazer um exame de sangue o mais rápido possível.

Observação • este é um teste criado nos Estados Unidos e não serve para fazer diagnóstico do diabetes, apenas ajuda a avaliar as possibilidades. Fale com profissionais de saúde se precisar de mais ajuda. E conte conosco.



DIABETES E AS MULHERES NEGRAS

O diabetes tipo 2 está entre as doenças de maior incidência na população negra, mulheres e homens. No entanto, o racismo tem impedido que profissionais de saúde e aqueles que são responsáveis pela organização do sistema de saúde pública de cumprirem suas obrigações em garantir acesso à atendimento de qualidade. O racismo tem estado

por trás do descaso, da falta de interesse, da falta de recursos nos postos e centros de saúde, na forma grosseira e desrespeitosa como temos sido atendidas.

Mas lutar contra o racismo tem sido um passo importante também para cuidar da nossa saúde. Lute, denuncie. Exige o que é seu por direito.

VOCÊ JÁ OUVIU FALAR DA INSULINA?

Insulina é um hormônio, uma substância química que circula em nosso sangue e é produzida pelo pâncreas (você talvez já tenha ouvido falar em pancreatite – a inflamação do pâncreas).

Pois a insulina é muito importante para nossa saúde: é responsável pela transformação do açúcar em energia dentro de nós. E todas nós sabemos para que precisamos desta energia, não é? Para absolutamente tudo que significa estar viva!

Algumas pessoas podem apresentar problemas para produzir insulina. Outras pessoas, podem produzi-la, mas apresentar dificuldades em ter a insulina atuando satisfatoriamente – estas pessoas têm diabetes!

O diabetes mellitus, como é chamado, provoca alta concentração de açúcar no sangue, chamada de hiperglicemia, já que a insulina não pode transformá-lo em energia. O resultado é variável, provocando diferentes sintomas dependendo do grau da doença.

Acredita-se que cerca de seis milhões de brasileiros têm diabetes mellitus. O que é quase a quantidade total de pessoas que vivem na cidade do Rio de Janeiro. Gente à beça, não é? Entre estas, cerca de três milhões ainda não sabem que são portadores.

E você sabe?

O diabetes tem causas diferentes, tanto de origem genética como adquirida ao longo da vida e se desenvolve em etapas, classificadas de acordo com os resultados do exame de sangue: a- glicose normal ou normoglicemia; b- glicose de jejum alterada ou tolerância diminuída à glicose e c- diabetes mellitus. É importante saber que as pessoas que têm ou estão desenvolvendo o diabetes podem mudar de estágio em qualquer das direções, quer dizer podem mudar na direção do estágio de diabetes mellitus, ou podem evoluir na direção da glicose normal. Existem 4 tipos de diabetes mellitus: tipo 1, tipo 2, diabetes gestacional e outros tipos específicos de diabetes.

Você conhece?

No diabetes mellitus tipo 1 o pâncreas não é capaz de produzir insulina. Ocorre principalmente em crianças e adolescentes – mas pode surgir em pessoas de qualquer idade. Os portadores precisam tomar insulina sempre.

Existe uma predisposição genética para este tipo de diabetes, ou seja, a pessoa nasce com maiores chances de adquiri-la.

O diabetes tipo 2 é o mais comum: corresponde entre 85% a 90% - ou seja: em média 8,5 a 9 pessoas em cada dez diabéticos são portadores do tipo 2. Nestas pessoas, a insulina produzida pelo pâncreas não atua satisfatoriamente. A maioria delas está acima do peso – entre estas, as barrigudas, ou seja, que têm obesidade abdominal, têm

maiores riscos. Não se sabe ainda o que causa o diabetes tipo 2, mas sabe-se que muitos fatores estão envolvidos. É o tipo mais comum na população negra.

Diabetes gestacional é aquela que ocorre em algumas mulheres durante a gravidez. Na maioria dos casos, o diabetes desaparece depois do parto.

Mas algumas destas mulheres podem vir a desenvolver tanto o tipo 1 quanto o tipo 2 da doença. Nos Estados Unidos, 2% a 5% das mulheres grávidas apresentam diabetes gestacional.

Existe um tipo de diabetes conhecido pelos médicos como “outros tipos específicos de diabetes”. Quer dizer, trata-se de várias formas de diabetes com causas diferentes (alterações genéticas, doenças do pâncreas, uso de remédios, infecções ou outros). Cerca de 2% a 3% dos casos de diabetes mellitus podem ser classificados neste grupo.

E importante que você saiba que esta é uma doença crônica, ou seja, não tem cura. Como tem causas variadas, o diabetes mellitus tem também variadas formas de tratamento e controle – que variam segundo as necessidades de cada uma e vão desde dieta, exercícios, emagrecimento, uso de remédios até

uso de insulina diariamente.

Como sempre temos dito aqui no seu Boletim, é importante que você possa aprender a acompanhar o dia a dia de sua saúde, sendo ou não portadora de alguma doença. Sendo ou não portadora de diabetes mellitus. Para isso, sua disposição está em primeiro lugar. E junto com ela vem informação, acesso a serviços de saúde, diálogo com profissionais de saúde e acesso a tratamentos quando necessário. O serviços de saúde – o SUS – têm obrigação de oferecer os cuidados que você necessita – mas sabemos que teremos que lutar por eles, não é?

Estamos justas nesta tarefa. Conte conosco. ■



Heidi Lange