

Pesquisa da Sociedade Brasileira de Diabetes revela que o DF é campeão de qualidade no atendimento ao portador da doença

Brasília é a capital que cuida melhor do diabético

RAFAEL MESQUITA

DA EQUIPE DO CORREIO

O diabetes atinge 4 milhões e 500 mil brasileiros. Mesmo assim, uma boa notícia para quem tem a doença e mora na capital federal: Brasília lidera o ranking das capitais que melhor controlam o diabetes tipo 2, o mais comum no Brasil, de acordo com pesquisa da Sociedade Brasileira de Diabetes. O levantamento, o maior sobre a doença já realizado no país, foi realizado com 6.702 portadores do mal em todo o Brasil. Para se chegar aos resultados, os médicos submeteram os voluntários ao teste de hemoglobina glicada, um indicador que mostra o comportamento das taxas de glicose durante três meses. O DF obteve o melhor resultado. Segundo dados do GDF, 59.817 pessoas acima de 40 anos têm a doença no Distrito Federal, o que corresponde a 11% da população na mesma faixa etária.

O tipo 2 da doença tem como característica a contínua deficiência na produção de insulina pelo pâncreas. (O diabetes consiste no aumento dos níveis de glicose no sangue, com resultado dessa deficiência). O problema está na incapacidade de absorção das células musculares e adiposas. É de oito a 10 vezes mais comum que o tipo 1 e está bastante ligado à obesidade e ao sedentarismo. Estima-se que 60 a 90% dos portadores sejam obesos.

Programas como o Doce Desafio, da Universidade de Brasília (UnB), comprovam a eficiência da capital federal no controle do diabetes. A ação consiste no acompanhamento e orientação ao portador da doença. São três encontros semanais entre os 100 diabéticos que participam do programa e os 50 profissionais (médicos, nutricionistas, psicólogos, enfermeiros, fisioterapeutas e professores de educação física) e estudantes que atuam como voluntários. São feitas medições de glicemia e pressão arterial; avaliações da medicação utilizada e da alimentação. Além disso, são ministradas aulas de educação física.

As inscrições para participar do programa são semestrais e gratuitas. A estratégia é utilizar o exercício físico como parte do tratamento, já que a atividade ajuda a controlar os níveis de glicose e gordura no sangue, fortalece o sistema cardiovascular e ajuda a regular a pressão arterial.

A coordenadora é uma diabética, a professora de educação física Jane Dullius, 46 anos, que descobriu que tinha a doença há 35 anos. "O fato de eu e vários profissionais que aqui atuam serem portadores oferece um caráter de confiabilidade para as pessoas que participam do programa, porque eles se sentem mais à vontade e confortáveis por conhecermos na prática o problema." Jane dá dicas e desfaz mitos. "Não é verdade que o diabético não pode comer doce, ele tem que entender de que forma o alimento atua no organismo. É só não abusar", explica. Ela garante que não recusa bolos e doces em festas, mas sem exageros. A professora aponta duas razões para a ótima posição de Brasília no controle do diabetes. "Isso está vinculado ao fato de apesar de ainda não serem as ideais, as ações da Secretaria de Saúde do DF são melhores que as do resto do país. Além disso, as atividades físicas já são rotina na vida do brasiliense."

Além do Doce Desafio, outras duas ações da UnB se destacam no controle do diabetes. As atividades ambulatoriais no Hospital Universitário de Brasília (HUB), com acompanhamento e atendimento médico e da Faculdade de Nutrição da UnB. Esta última ocorre no laboratório de técnica dietética da universi-

Carlos Vieira/CB - 29/7/05



HÁ 35 ANOS COM O DIABETES, JANE DULLIUS COORDENA UM PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AOS QUE PADECEM DO MAL

O QUE SE PODE FAZER

ALIMENTAÇÃO

Recomenda-se diminuir a quantidade de açúcar e evitar gorduras. As refeições devem ser distribuídas por todo o dia, a intervalos próximos e regulares. É fundamental comer fibras, principalmente as provenientes de verduras e frutas. Deve-se tomar muita água.

ATIVIDADE FÍSICA

Exercícios físicos aumentam a capacidade dos músculos de usar os açúcares do sangue,

além de controlar o colesterol e diminuir a pressão arterial.

CUIDADOS

É necessária uma rotina de atenção à saúde. Medidas simples como medir a taxa de glicemia uma vez ao dia e acompanhar a pressão arterial e o colesterol são importantes. Deve-se prestar atenção especial aos pés para evitar o surgimento de úlceras, calos ou quaisquer outros problemas que resultem em complicações.

MULTIDÃO DOENTE

4,5
MILHÕES

de brasileiros
têm diabetes

59.817
BRASILIENSES

acima de 40
anos também

dade e consiste no desenvolvimento de receitas especiais para portadores da doença. A preocupação é com a alimentação correta dos diabéticos.

Dinheiro não falta

O Governo do Distrito Federal prevê gastar este ano cerca R\$7,15 milhões no programa de combate ao diabetes, que inclui campanhas preventivas e de promoção, além do tratamento de doentes. As ações permanentes de controle ocorrem nos laboratórios de atendimento localizados nos hospitais regionais e nos centros de saúde. Entre as próximas campanhas preventivas, está o programa jogo de cintura, que ocorre em 27 de maio, no Parque da Cidade. O objetivo é detectar os diabéticos precoces, já que iniciar logo o tratamento

é o primeiro passo no sucesso contra a doença.

A coordenadora do programa de diabetes da Secretaria de Saúde em Taguatinga, Lilian Assunção, avalia o resultado que demonstra o sucesso do combate a doença no Distrito Federal. "A organização do sistema de saúde do DF e os cuidados com as patologias crônicas são os principais responsáveis pelo resultado. É preciso continuar os trabalhos de campanha preventiva, pois é mais barato e eficiente", garante.

Mesmo assim, algumas pessoas preferem estar sujeitas aos riscos da doença. O vendedor ambulante 'Ulisses Sampaio, de 74 anos, admite que não vai ao médico há dois anos. Na oportunidade, ficou constatado que ele não era diabético, apesar de ter sido detectado que a pressão e o colesterol estavam altos. Mas o

comerciante tem uma explicação para o descaso com a saúde. "O brasileiro é assim mesmo, só procura o médico na última hora." Apesar de não ser portador de diabetes, Ulisses não tem o hábito de comer doces. "Não me faz falta", garante.

O empresário Adriano Fuad, 42 anos, age de modo diferente, até porque tem mais recursos para cuidar da saúde. Uma vez ao ano, ele vai ao médico checar o estado de saúde. A preocupação aumentou, quando, há 10 anos, Adriano descobriu ser diabético. "Fiquei chocado, a partir dali tive a consciência de que teria que tomar algumas precauções para ter qualidade de vida", explica. O empresário evita comer doces, faz caminhada todos os dias no Parque da Cidade e procura evitar alimentos com excesso de gordura e fritura.