

PRINCIPAL

Incidência do tipo 1 da doença vem crescendo 3% ao ano entre crianças e jovens

Convivendo bem com o DIABETES

Diante da energia e do bom humor esbanjado pelo astro pop Nick Jonas, integrante da banda Jonas Brothers, que já declarou que possui diabetes tipo 1, fica claro que a doença – que hoje atinge 250 milhões de pessoas no mundo – não é motivo para deixar de lado os sonhos e objetivos de vida. A incidência geral do diabetes tem crescido a taxas de 3% ao ano entre crianças e jovens. O aumento de casos está diretamente relacionado ao avanço da obesidade e à disseminação de hábitos pouco saudáveis, como sedentarismo e má alimentação.

A manifestação tipo 1 da doença – também conhecida como “diabetes juvenil” – é produzida por uma reação autoimune do organismo contra as células que produzem a insulina, que é responsável por sintetizar a glicose e, por isso, é essencial seu controle diário. De acordo com o médico mineiro Levimar Rocha Araújo, coordenador da Clínica de Endocrinologia e Metabologia

do Hospital Universitário São José, de Belo Horizonte, “no diabetes tipo 1, como o paciente necessita de doses frequentes de insulina, o monitoramento precisa ser mais intenso, sendo realizado em média cinco vezes ao dia”. “Fazer o monitoramento glicêmico corretamente, exame conhecido como ‘ponta de dedo’, é fundamental para manter o equilíbrio dos níveis de açúcar no sangue e para garantir a qualidade do tratamento”, complementa.

O diagnóstico do diabetes traz mudanças drásticas na vida dos jovens. Além disso, contar com o apoio de pessoas mais próximas facilita a aceitação da doença. “Uma das principais dificuldades enfrentadas por jovens diabéticos é se acostumar com sua nova rotina”, diz o médico. Além do apoio da família, é essencial que o adolescente busque informações sobre a doença e interaja com outros que possuem o mesmo problema. “Dessa forma, o jovem terá outra visão do diabetes, ao permitir que a doença seja encarada

como algo comum em suas vidas”, comenta Levimar, que esclarece, na entrevista a seguir, mais algumas dúvidas sobre a doença.

Como a descoberta da doença afeta a vida dos jovens?

Quando uma criança ou adolescente se descobre diabético, não apenas ele, mas também toda a família, acaba vivenciando as dificuldades de adaptação na rotina que a doença exige. É preciso mais tempo do que o de uma simples consulta médica para que esses indivíduos possam entender melhor sua doença e compreender que é perfeitamente possível conviver bem com o diabetes.

A partir de que idade a criança que tem diabetes já pode cuidar de sua própria rotina?

A partir dos 4 anos de idade, a criança com diabetes já pode começar a fazer a aplicação de insulina. Quanto mais cedo o paciente se tornar responsável pelo próprio tratamento, mais consciente e independente será no futuro. O maior nível de conhecimento e aceitação da doença está relacionado ao melhor controle metabólico e, conseqüentemente, a uma melhora da qualidade de vida



do diabético.

Qual a importância do controle da glicemia para os diabéticos do tipo 1?

Devido à deficiência na produção de insulina, característica do diabetes tipo 1, esses pacientes necessitam da administração de doses diárias do hormônio. Nesse contexto, fazer o monitoramento glicêmico corretamente é fundamental para manter o equilíbrio dos níveis de açúcar no sangue e para garantir a qualidade do tratamento, pois os resultados do exame de glicemia capilar (ponta de dedo) servem para balizar a quantidade de insulina em cada aplicação. Além disso, a rotina de monitorização permite que o médico avalie se o paciente está com a glicemia sob controle, ou seja, se o tratamento está sendo eficaz.

É essencial que o adolescente busque informações sobre a doença

Levimar Araújo, endocrinologista

FRANCAMENTE

Dá uma saudade não sei do quê...

MARCOS PAULINO

Não sou desses de ficar melancólico nesta época do ano. Muito menos depressivo. Posso até dizer que pelo contrário. Adoro uma festança e nada melhor para quem curte um convívio que este período em que qualquer motivo é um bom motivo para uma confraternização. Mas preciso admitir: a virada do ano sempre me deixa com uma ponta de saudade de alguma coisa que não sei bem o que é. Às vezes, chego a desconfiar até que sinto falta daquilo que não vivi ou tive. Será que pode?

Fico observando a intensidade com que meus filhos, principalmente o mais novo, vivem estas semanas especiais e tento me lembrar de como eu mesmo esperava pelo Natal e, depois, pelo Ano Novo. Recordo-me que dava assim uma aflição de que tudo passasse rápido demais, de que eu não aproveitasse o máximo possível. Mas, enfim, tudo realmente passava rápido demais, como sempre acontece com as coisas boas da vida. Os presentes, o encontro com os parentes que a gente só vê de vez em quando, a expectativa das festas

E todos se encontram, e comem, e bebem, e riem, e se declaram amigos eternamente

com seus quitutes e brincadeiras, tanta coisa boa se atropelando que, quando eu via, pronto, mais só no outro ano.

Pelo menos tinha o consolo de que em janeiro vinham as férias, sinônimo de far niente, de ócio criativo que, teoria desejável para os adultos, parece existir de verdade só na cabeça das crianças. E sobravam também os presentes, doces recordações dos bons momentos, que animavam as brincadeiras pelo menos pelas próximas semanas - descontando, é claro, o pijama ou a caixa de lenços vindos de alguma tia que não entendia que, para criança, presente de verdade é brinquedo. Só brinquedo.

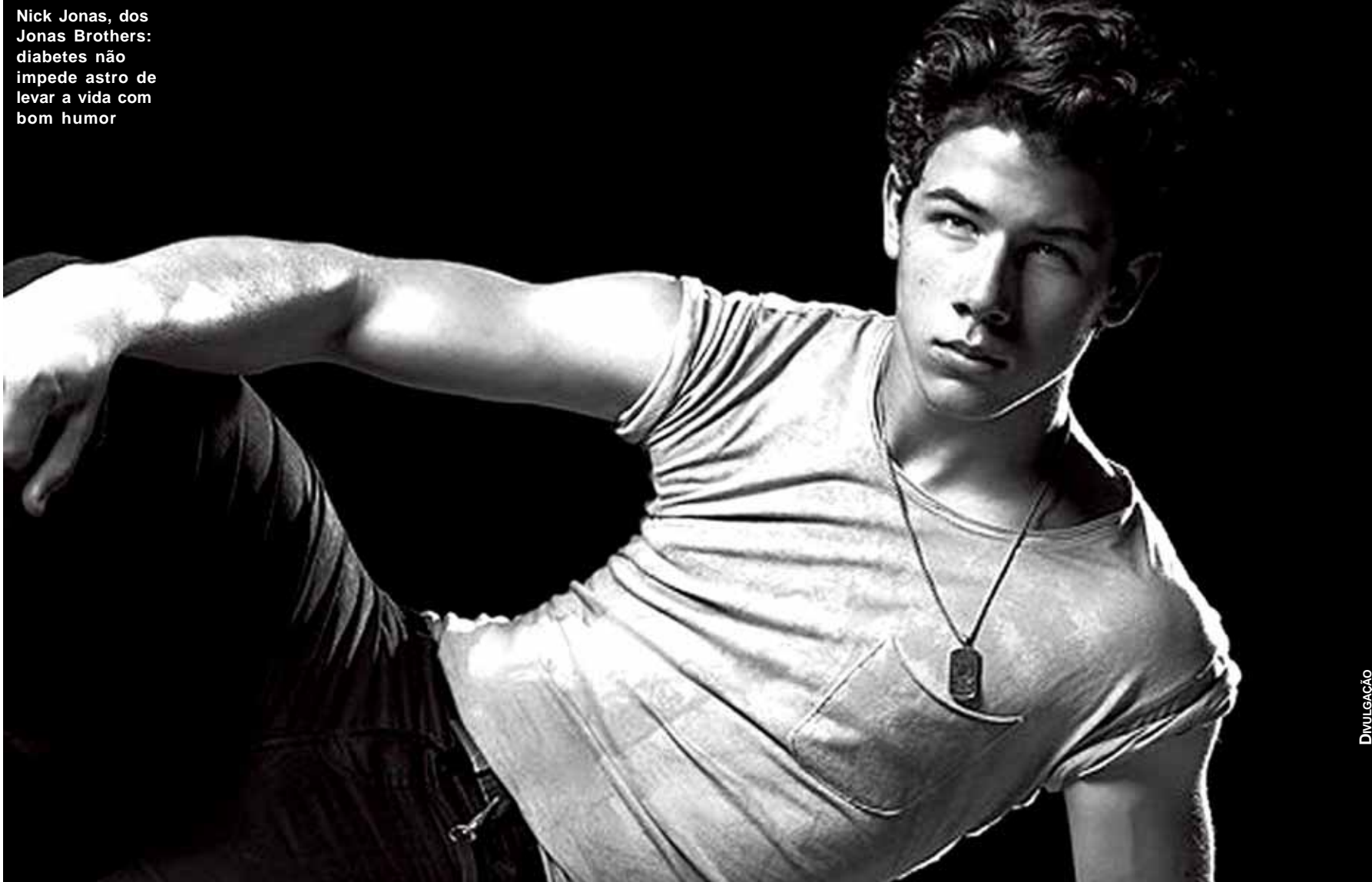
Agora, quando ouço na TV o apresentador anunciar todo entusiasmado que “faltam só tantos dias para o ano novo”, me dá de novo aquela sensação de que tenho que curtir compulsivamente cada momento, porque daqui a pouco, só no ano que vem. É um tal de querer encontrar os amigos, de marcar uma visita, de convidar quem mora longe, de tentar fazer tudo de uma vez, que os dias vão passando como raios. Que raios!

E todos se encontram, e comem, e bebem, e riem, e se declaram amigos eternamente. E a cada abraço dá aquele aperto de não querer que aquilo acabe nunca. E lá vêm os fogos rompendo a escuridão da noite, lembrandonos que, se para a natureza amanhã será só mais uma manhã, para os homens se anuncia a esperança de que tudo será melhor assim que a folhinha do calendário for mais uma vez virada.

Encham os copos, brindem, saúdem aquilo que está por vir, mesmo sem saber o que será. É hora de aproveitar o momento, tão fugaz. Já não sou mais criança. E não ganhei nenhum brinquedo neste Natal.

MARCOS PAULINO É EDITOR DO PLUG
PRESSCOM@VIVAX.COM.BR

Nick Jonas, dos Jonas Brothers: diabetes não impede astro de levar a vida com bom humor



Divulgação

“Red Dead Redemption”

Esta pequena expansão de “Red Dead Redemption” adiciona mortos-vivos à fórmula baseada em tiroteios no faroeste. John Marston e seus companheiros enfrentam hordas de zumbis em cenários já conhecidos pelos fãs do aclamado jogo de ação. Algumas bestas inimigas pegam você de surpresa, mas há um arsenal para combatê-las. Água benta também pode ser uma opção nesta guerra sangrenta e horripilante.



FORGAMES
WWW.FORGAMES.COM.BR

RUA TREZE DE MAIO, 608
☎:3442-4475 ☎:3495-6128
CENTRO

Charge da Semana Toni D'Agostinho



Noel Rosa

101

CORPO SADIO

Mais que trazer sorte e prosperidade, romã previne envelhecimento precoce e doenças cancerígenas

SYLVANA BRAGA



DINA CAZAFIO

Com a chegada do final do ano e do verão, as festas e comemorações pedem comidas saborosas e leves, por isso o consumo de frutas aumenta muito nesta época. A romã é uma boa opção para acompanhar os pratos nas ceias: no peru, na salada, na sobremesa ou até mesmo como o tradicional suco. Claro que não se pode esquecer as simpatias do Ano Novo, pois há crenças que dizem que comer romã traz sorte e muita prosperidade.

A fruta deve ser consumida o ano inteiro, pois contém inúmeros benefícios. Possui antocianidina, cianidinas, fitoestrógenos da isoflavona e 40% de ácido elágico. Ingerida na forma de suco ou chá, ela age na prevenção de doenças como o câncer. O ácido elágico auxilia na redução do tumor, induz as células cancerígenas a apoptose (morte celular) e evita o aparecimento de células cancerosas.

Além disso, a romã tem potente ação antioxidante, que protege a membrana e o DNA dos radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce; ação antimicrobiana, que auxilia no combate à acne, e atua, também, como clareadora da pele, pois o ácido elágico oferece resistência à proliferação de melanócitos causados pela radiação solar, evitando que os raios solares ajam sobre a pele. Contém, ainda, propriedades estrogênicas, que ajudam na prevenção da osteoporose e da menopausa.

Vale lembrar que a parte rica em nutrientes é a casca, constituída pelas vitaminas B1, B2, sais minerais, taninos, antocianinas e ácido elágico. Estudos também revelam que o chá da casca da fruta tem um grande poder antibiótico.

A fruta, nativa da Pérsia e cultivada no Irã desde 2000 a.C., foi levada pelos fenícios para as regiões próximas ao Mar Mediterrâneo, onde se difundiu para as Américas, chegando ao Brasil pelas mãos dos portugueses.

SYLVANA BRAGA É NUTRÓLOGA, REUMATÓLOGA, FISIATRA E ESPECIALISTA EM PRÁTICA ORTOMOLECULAR, TAMBÉM AUTORA DO LIVRO "DIETA ORTOMOLECULAR - O SEGREDO DE REJUVENESCEMENTO EM TOTAL HARMONIA" SITE: WWW.SYLVANABRAGA.COM.BR

EXCEPCIONALMENTE HOJE NÃO É PUBLICADO ARTIGO DE LENI DE ALMEIDA LETIÃO

DISPLAY freeway

PLUG

É aqui que a galera se vê



Laura e Lara



Mariá e Geovana



"Salt"

Angelina Jolie é Salt, uma espia que deverá colocar à prova seu juramento de fidelidade. Já na 100%!

Av. Santa Bárbara, 1360 Av. Piracicaba, 346
3444.4266 3443.4485

100% VIDEO

OBJETIVO
As melhores cabeças
MONTAMOS O MELHOR FUTURO PARA SEUS FILHOS
3451.3007



Matheus e Felipe



Paula e Isa

TOP 3 As músicas mais tocadas nas baladas

- 1 - Black Eyed Peas - The Time
 - 2 - Round Table Knights - Belly
- Dance
- 3 - Katy Perry - Firework

FARGOS
DESDE 1979
by Scarpe
colcci reserva kipling opera rock



Ronaldo, Murilo, Leo e Renan



Carol, Jéssica e Lígia



Giovana e Jéssica



Gabi, Renata, Camila e Marcela



Gabi e Lorraine



Leonardo e Caio



Leticia e Pietro

Um mundo de informações
www.mundoplug.com.br

MENTE SADIA

Novo Ano

HERIVELTO ZUCCARATTO

Há quem diga: "Ano Novo? Que nada, é tudo a mesma coisa, um dia atrás do outro".

Coitadas, são pessoas que estão perdendo a oportunidade de simbolizar, de emprestar sentido às coisas. São pessoas a um passo, ou já com os dois pés, rumo à depressão.

Aqui vai um exemplo simples, mas significativo, desse estado de alheamento. Numa conversa informal sobre os preparativos para a virada do ano, ouço o seguinte comentário: "Ver os fogos? Pra quê?". Isso acompanhado de caras e bocas de tirar o tesão de qualquer um.

É, ao pé da letra, como se diz, passar por este esforço de ver os fogos anunciando a chegada de um Novo Ano pode ser uma besteira, até porque, neste momento, se pode ver coisas tão mais bonitas, não é mesmo? Mas o que mesmo, por exemplo?

Soltar, ver os fogos de artifício para alguns, realmente pode (na vida tudo pode) ser um desperdício de tempo, mas é uma forma de festejar a chegada de um Ano Novo, ou melhor, festejar ter chegado a mais um ano, quando nada sabemos sobre a vida e a morte.

Ver e/ou soltar fogos, saldando a chegada de mais um ano, é uma forma barulhenta de nos acordar para a vida, de nos convidar a dar pulos de alegria por ainda podermos ouvir, ver, sentir, festejar. O colorido, o prateado, as múltiplas formas de luzes projetadas no espaço, que têm o céu como pano de fundo, traduzem a importância de darmos sentido ao tempo, ao espaço, ao tempo e ao espaço que existem entre nós e o universo que espelha a nossa vida. É neste vão, entre o Eu e o Universo, que ocorre a verdadeira vida, significada por aquilo que projetamos no mundo externo, o qual, por um efeito espelho, reflete o nosso mundo interno.

Simbolizar, dar sentido às coisas, é sair da concretude do óbvio, para saltar para o sutil – e sutil é a alma.

Se Jesus realmente existiu, foi um sujeito nascido em 25 de dezembro, líder carismático de uma época, isto pouco importa. Mas a simbologia, a importância emprestada a este ato de fé, de crer que a paz, a harmonia entre os povos foi, e ainda é, um sonho, um desejo de muitos, contrapondo-se às guerras, à violência, aos absurdos praticados pela humanidade, nos motiva a continuar vivendo e acreditando que dias melhores virão. E eles virão, se, e somente se, acreditarmos.

É o crédito que damos às coisas que faz com que elas existam.

Feliz, próspero, belo seja seu Novo Ano!

HERIVELTO ZUCCARATTO É PSICÓLOGO
TEL.: 3451-1365
PERGUNTAS PARA PRESSCOM@VIVAX.COM.BR



Idéia

Escolas de Línguas

Tel.: 2113-9900

www.grupoideia.com.br

escolas@grupoideia.com.br

www.mundoplug.com.br
www.mundoplug.com.br
www.mundoplug.com.br