



GOVERNADORIA DO DISTRITO LD-1

PREZADA GOVERNADORA

DG LIS GABARDO WALUSKO

Plano de ação para a gestão 2022/2023 .

ASSESSORIA DO DIABETES

Querida governadora DG Lis. Iniciaremos nossas metas e direcionaremos para a campanha do diabetes junto aos Clubes do Distrito LD-1. Cada Clube irá definir as atividades diante da realidade da sua cidade e do seu Clube. Iremos incentivá-los para que façam uma campanha permanente junto a Secretaria de Saúde vinculadas as Unidades Básicas de Saúde (UBS), e parcerias com diversos segmentos para assim alcançarem os objetivos diante desta causa que tanto acomete nossa população.

Estaremos sugerindo algumas atividades para que possam ter um direcionamento dos objetivos que almejam alcançar, podendo assim trabalhar o dia mundial do diabetes como também durante esta gestão 2022/2023.

Segue em anexo.

Atenciosamente.

ASSESSORIA DO DIABETES:

CAL.ARLUCE MARIOT

CAL.RENILDA SOARES FERNANDES

CAL. LINDONES GONGOLESKI



Prezados Companheiros, Companheiras, Domadoras e Leos do distrito LD-1

“14 DE novembro DIA INTERNACIONAL DO DIABETES”

Neste momento dirijo-me a vocês que vão aderir bravamente a campanha do Diabetes, alertando a população sobre a prevenção, diagnóstico precoce e tratamento. Sabemos das dificuldades da nossa população carente de receber informações nesta área vulnerável que é a saúde, porém o objetivo é de motivar uma mudança de cultura para que a população procure atendimentos com firme propósito de auxiliar a buscar junto aos órgãos públicos para sua saúde.

DIA 14 DE NOVEMBRO CELEBRAMOS O DIA MUNDIAL DO DIABETES ESSE DIA NOS DÁ A LUZ À PREVENÇÃO, PRIORIZANDO A PROMOÇÃO À SAÚDE, COM OBJETIVO DE ALERTAR SOBRE O CRESCIMENTO DA INCIDÊNCIA DO DIABETES ORIENTANDO AS FORMAS DE PREVENÇÃO NA BUSCA DO DIAGNÓSTICO PRECOCE.

É UM DOS GRANDES MOTIVOS BUSCARMOS PARCERIAS E ABRAÇARMOS JUNTOS, CAMPANHAS EDUCATIVAS ATRAVÉS DE PALESTRAS: INFORMANDO ORIENTANDO E CONSCIENTIZANDO A COMUNIDADE NA BUSCA DA PREVENÇÃO, POIS SEGUNDO O MINISTÉRIO DA SAÚDE CONTAMOS COM 50% DA POPULAÇÃO ACOMETIDOS PELA DIABETES.

A INTEGRAÇÃO ENTRE OS LIONS DO DISTRITO LD-1 E A COMUNIDADE, COM APOIO DA MÍDIA REPERCUTIREMOS A EXPANÇÃO PARA A POPULAÇÃO DO NOSSO MUNICÍPIO.

“A PREVENÇÃO E A PROMOÇÃO A SAÚDE QUANDO REALIZADAS OPORTUNAMENTE DEMONSTRAM QUE MUITOS PROBLEMAS PODEM SER EVITADOS”



INTRODUÇÃO

O Diabetes Mellitus (DM) trata-se de uma síndrome metabólica de inúmeras origens. Ocasionalmente pela falta de insulina e/ou da incapacidade e/ou falta de insulina de exercer de maneira adequada seus efeitos, refletindo em altas taxas de açúcar no sangue (hiperglicemia) permanentemente. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, projeta-se que em 2025, 300 milhões de pessoas apresentem a doença, que é tão antiga quanto a humanidade e pode ser verificada com bastante frequência ao longo do planeta.

O Brasil, conforme dados oficiais, apresenta a doença em 7,6% de pessoas entre 30 e 69 anos, sendo que 50% deste número, desconhece a doença.

O DM apresenta-se de variadas formas e possui diversos tipos distintos (Diabetes Mellitus Tipo 1, Diabetes Mellitus Tipo 2, Diabetes Mellitus Gestacional, Pré-Diabetes, Outros tipos de Diabetes), independente de qual seja, é fundamental que o paciente identifique e procure com urgência o atendimento médico especializado para dar início ao tratamento.

Muitos fatores indicam o risco para o desenvolvimento do diabetes, entre eles: diagnóstico de pré-diabetes; pressão alta; colesterol alto ou alterações na taxa de triglicérides no sangue; sobrepeso, linhagem familiar; doenças renais crônicas, diabetes gestacional; síndrome de ovários policísticos; diagnósticos de distúrbios psiquiátricos, apneia do sono, uso de medicamentos da classe dos glicocorticoides, entre outros.

A melhor forma de prevenção quanto a doença é a incorporação de hábitos saudáveis, uma promoção de nutrição adequada por meio de alimentos *in natura* ou que foram minimamente processados, além de atividades físicas, conforme recomendação da OMS. (OMS, 2022)



O que é o Diabetes Mellitus (DM) e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS)?

O DM trata-se de uma doença caracterizada pela elevação da glicose no sangue (HIPERGLICEMIA), como supracitado.

A HAS ocorre quando a pressão sanguínea é muito forte, ficando acima dos valores considerados normais. Na maioria dos casos, não apresenta nenhum sintoma.

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e o Diabetes Mellitus (DM) são os principais fatores de risco para as doenças do aparelho circulatório. Entre as complicações mais frequentes do DM estão:

- Insuficiência renal crônica;
- Amputações de pés e pernas;
- Cegueira definitiva;
- Aborto.

AÇÃO PELO DIABETES MELLITUS

O Novembro Diabetes Azul trata-se de uma Campanha Mundial em prol da conscientização da doença.

O mutirão tem por objetivo principal estimular e despertar a população a procurar orientações, desde a avaliação glicêmica capilar, pressão arterial, circunferência abdominal até o Índice de Massa Corpórea.

Este projeto visa esclarecer à população sobre os riscos da doença e proporcionar gratuitamente os exames que fazem parte da rotina do DM.

OBJETIVO GERAL

Instruir os Lions Clubes a elaborar Campanha para o Controle do Diabetes Mellitus nos Municípios do Distrito LD-1.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar o Índice Glicêmico da população para detecção (ou não) da doença.
- Propor um Plano de Ação Educativo para modificar hábitos e estilos de vida, através de palestras, reuniões, entre outros.
- Realizar parceria com Órgão Municipal para o desenvolvimento da Campanha.
- Distribuir Panfletos Educativos em pontos estratégicos do Município.
- Estimular e realizar exames para toda a população de: Medida Glicêmica, Pressão Arterial, Índice de Massa Corpórea (IMC), Exame de Fundo de Olho (detecção da retinopatia diabética, maior causa de cegueira na população)

ALGUNS SUGESTÕES DE ATIVIDADES:

- PALESTRAS EDUCATIVAS COM MÉDICOS (Endocrinologistas) E NUTRICIONISTAS: (à empresas, escolas), ONDE VÃO RECEBER ORIENTAÇÕES, INFORMAÇÕES, CONSCIENTIZAÇÃO DA PREVENÇÃO COM MUDANÇAS DE HÁBITOS DE VIDA QUE INCLUI UMA PREOCUPAÇÃO ESPECIAL COM ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL, (Importância dos alimentos naturais menos enlatados) E ATIVIDADES FÍSICAS, CONTRIBUINDO CONTRA A OBESIDADE ASSIM PREVINE O DIABETES JÁ QUE ESTE É UM FATOR DE RISCO.
- NO FINAL DAS PALESTRAS OFERECER AO PÚBLICO ALGUNS EXAMES COMO:TESTES DE GLICEMIA, IMC (Guia Antropométrico),CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL, PRESSÃO ARTERIAL, ACUIDADE VISUAL E OUTROS,(Nutricionista tirando as dúvidas e passando por escrito uma alimentação saudável).
- PODEREMOS TRABALHAR DURANTE A SEMANA QUE ANTECEDE COMO TAMBÉM ESTAR DIRECIONANDO OS MESES DE OUTUBRO E NOVEMBRO(EX MÊS DE OUTUBRO “OUTUBRO ROSA”) PROCURAR JUNTO AS ATIVIDADES ESTAR EXPLORANDO O DIABETES CONFORME A REALIDADE DE CADA CLUBE.
- PANFLETAGEM COM AS INFORMAÇÕES. (LUGARES PRÉ AGENDADOS ONDE SE CONCENTRAM MAIOR NÚMERO DE PESSOAS. (EXEMPLO TERMINAL RODOVIÁRIO, OU NOS CEMÁFAROS.
- FAIXAS MOTIVACIONAIS A CAMPANHA DO DIABETES).
- OUTDOOR EM PONTOS ESTRATÉGICOS SOBRE O DIABETES.(PONTOS DE MUITO MOVIMENTO).
- MUTIRÕES DENTRO DE EVENTOS QUE SUA CIDADE ESTÁ DESENVOLVENDO NO MOMENTO. (OFERECER EXAMES DE GLICEMIA; PRESSÃO ARTERIAL; IMC; CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL; ACUIDADE VISUAL; PANFLETOS INFORMATIVOS SOBRE DIABETES E OUTROS. CADA CLUBE IRÁ ESCOLHER SUAS ATIVIDADES DENTRO DE SUA REALIDADE.



-MUTIRÕES DENTRO DE ESCOLAS MUNICIPAIS E ESTADUAIS (PALESTRAS E EXAMES DA NECESSIDADE/REALIDADE DOS ALUNOS).

PASSOS PARA AS ATIVIDADES :

1º- SECRETARIA DE SAÚDE DO MUNICÍPIO (CONVIDANDO O SECRETÁRIO DA SAÚDE PARA ESTA CAMPANHA E O QUE AS UBS PODEM OFERECER (LEVAR O OFÍCIO EM MÃOS)..

2º- LOCAL DAS ATIVIDADES :

ONDE...

QUANDO...

COMO...

3º-PERMISSÃO DOS ORGÃOS RESPONSÁVEIS PELA LIBERAÇÃO DOS LUGARES AGENDADOS, DESDE QUE ESTES NECESSITEM DO MESMO.

4º-BUSCAR PARCERIAS (ATRAVÉS DE OFÍCIOS /COM AGENDAMENTO DE VISITAS (JUNTO JÁ IRÁ A FICHA DE INSCRIÇÃO)

5º- LOGISTICA: (QUE MATERIAL PRECISAMOS: BARRACAS-CADEIRAS-MESAS-ÁGUA..E OUTROS.)

BUSQUEM JUNTO AOS PARCEIROS E A COMUNIDADE PROMOVER AÇÕES DE CIDADANIA HUMANITÁRIA EM PROL DA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO, IDENTIFICANDO ASSIM O NOSSO LEMA. “ NÓS SERVIMOS.”

RESULTADO ESPERADO

Espera-se que através da realização deste Projeto ocorra a permissão da detecção precoce da doença, orientando à população quanto as suas consequências, bem como os cuidados necessários para a promoção de uma vida mais saudável.

Atenciosamente.

ASSESSORIA DO DIABETES:

CAL.ARLUCE MARIOT

CAL.RENILDA SOARES FERNANDES

CAL. LINDONES GONGOLESKI



DICAS PARA O PANFLETO



Diminua ou abandone o consumo de bebidas alcoólicas.



Pratique atividades físicas
Evite ficar parado.





CUIDADOS NUTRICIONAIS NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO
DIABETES



PREFIRA

1. Alimentos integrais, como arroz integral, pão integral e farinhas integrais: de trigo, aveia, cevada, e centeio;
2. Aumente seu consumo de fibras como aveia, linhaça, quinoa e amaranto;
3. Procure consumir pelo menos uma vez ao dia feijão, grão de bico, lentilha, ou ervilha;

Os alimentos ricos em fibras retardam a absorção da glicose, tornando a sua liberação mais lenta e gradativa no sangue.



EVITE

Evite açúcares, refrigerantes e doces, pois o açúcar eleva rapidamente os níveis de glicose sanguíneos;

Evite carnes gordas, queijos muito amarelos e frituras;

Evite fumar e reduza o consumo de bebidas alcoólicas;

Cuidado com o excesso de alimentos “light”, pois apresentam redução calórica, mas podem possuir açúcar.

Os alimentos ricos em açúcares simples prejudicam o controle da glicemia e favorecem o ganho de peso corporal



Níveis da glicose no sangue (glicemia)



NORMAL
(até 99mg/dl)

PRÉ-DIABÉTICO
(de 100 a 125mg/dl)

DIABÉTICO maior ou igual a 126 mg/dl
(o diagnóstico precisa de confirmação em um segundo exame).



Se você é diabético, siga a sinalização abaixo:



A taxa de glicose não pode ser maior que 110mg/dl, em jejum, e 140mg/dl 2 horas após as refeições.



Os níveis da pressão arterial não devem ultrapassar 130 x 80 mmHg.



LDL colesterol deve estar sempre abaixo de 100mg/dl.



A Hemoglobina glicada precisa ser menor do que 6,5%.