



ALLIANCE

CORONAVÍRUS + DIABETES

Coronavirusdiabetes.org

Behavior Change Guidelines for Organization and Community Leaders

Updated August 27, 2020

Diretrizes de mudança de comportamento para líderes de organização e comunidade
Atualizado em 27 de agosto de 2020

Tradução: Luis Eduardo Calliari

Com a progressão da COVID-19, aprendemos que, ao contrário dos relatórios iniciais, o diabetes em si não parece aumentar o risco de infecção pelo novo coronavírus. Idade mais avançada e outros fatores correlatos, como pressão alta, condições cardíacas ou pulmonares subjacentes, estar acima do peso ou ter níveis de glicose no sangue consistentemente elevados parecem ter um impacto maior sobre o risco. No entanto, ter diabetes parece estar correlacionado com sintomas mais intensos se a COVID-19 for contraída.

Nem todo mundo com diabetes enfrenta o mesmo risco pessoal, mas nós somos poderosos contra coronavírus apenas quando trabalhamos juntos. Juntos, temos o poder de moldar o que acontece a seguir. Cada ação para conter a propagação do vírus representa inúmeras infecções prevenidas. Juntos, podemos liderar o caminho para parar a propagação do COVID-19. As vidas dos mais vulneráveis estão em jogo.

Envolva-se: Junte-se a nós para espalhar a palavra sobre a importância dessas ações para a sua comunidade. Escreva para o e-mail coronavirus@beyondtype1.org e adicionaremos sua organização à crescente lista de parceiros em todo o mundo.

Trabalhe conosco para traduzir, personalizar e compartilhar recursos para proteger a comunidade de diabetes.

METAS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

O seguinte conjunto de metas de mudança de comportamento e recomendações para pessoas com diabetes durante o surto de COVID-19 foi criado pela JDRF - Beyond Type 1 Alliance e endossado pela American Diabetes Association, Harvard Medical School, e a International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD).

Nem todos são capazes de tomar todas as precauções, mas cada precaução tomada faz diferença.

Juntos como uma comunidade, trabalharemos para:

1. Aumentar a nossa saúde geral para reduzir o risco de infecção grave através de:
 - A. Melhor gerenciamento possível de nosso diabetes
 - B. Maximizar nossa saúde física e mental
 - C. Ser tratado rapidamente se ficarmos doentes
2. Continuar a reduzir ou eliminar nossa exposição ao novo coronavírus:
 - A. Estabelecendo e mantendo uma higiene rigorosa
 - B. Minimizando nossa interação física com os outros
 - C. Tomando precauções extras se tivermos que sair
 - D. Mudando a forma como trabalhamos e vamos para a escola para que seja mais seguro

RECOMENDAÇÕES DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

Metas compartilhadas	Comportamentos individuais
Açúcar elevado no sangue em indivíduos com diabetes é um fator de risco para COVID-19 mais grave - <i>prepare-se para ter sucesso no controle do seu Diabetes.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Teste os níveis de açúcar no sangue com mais frequência; seu corpo pode estar reagindo de forma diferente sob essas novas circunstâncias. Mantenha uma rotina de atividade física e alimentação correta. ● Entre em contato com seu médico ou profissionais de saúde por telefone/telemedicina, se possível, para conselhos pessoais de gerenciamento de diabetes, especialmente se sua glicemia estiver sempre elevada. ● Familiarize-se com a forma de verificar cetonas. Se você tem suprimentos adequados, verifique cetonas regularmente, independentemente dos níveis de açúcar no sangue. ● Garanta uma quantidade suficiente de suprimentos de seus insumos, como fitas, lancetas, agulhas, bem como suprimentos para verificar cetonas e tratar hipoglicemia grave (glucagon). ● Confie na sua comunidade para obter ajuda – nenhum desses comportamentos são fáceis, e todos nós precisamos de apoio. Procure comunidades online de diabetes.
Ter sobrepeso/obesidade, fumar e níveis altos de glicose são fatores de risco para COVID-19 mais grave – <i>cuide da sua saúde física e</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Se você fuma, pare agora. ● Se está acima do peso, tente reduzir para um peso mais saudável.

<p>mental para melhorar sua imunidade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Prepare as refeições em casa usando alimentos integrais e mantenha-se hidratado. ● Certifique-se de se exercitar, em sua casa ou em uma área externa onde você possa manter distância dos outros. ● Tenha um sono com mais qualidade - a maioria dos adultos precisa de mais de 7 horas por noite, as crianças precisam de mais (pelo menos 9). ● Procure outras pessoas para manter contato virtual, especialmente aquelas que podem precisar de ajuda. ● Verifique sua saúde mental, incluindo o uso de substâncias e outros hábitos potencialmente prejudiciais. Se você está tendo dificuldades com sua saúde mental, procure ajuda online.
<p>Muitos estão voltando ao trabalho e à escola - Faça com que os ambientes sejam os mais seguros possível.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Trabalhe em casa o máximo que puder. Modifique os procedimentos de trabalho para manter 2 metros de distância de outros. Ajuste seus horários para evitar períodos de muito movimento. ● Se você organiza um ambiente de trabalho ou escola, certifique-se de que as precauções estão sendo tomadas para indivíduos vulneráveis. Defenda opções de trabalho flexíveis para pessoas de alto risco.
<p>Detecção precoce de COVID-19 ou outro problema de saúde pode salvar vidas - se você ficar doente, procure tratamento rapidamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Meça a temperatura diariamente com um termômetro e meça a frequência cardíaca com um relógio. Valorize qualquer alteração. ● Nunca pare de tomar insulina ou outros medicamentos, mesmo quando você estiver doente. Discuta as modificações nas doses de insulina, metformina ou outros medicamentos com um médico. ● Certifique-se de ter um plano de manejo específico para diabetes em dia de doença. ● Conheça os sinais de alerta de cetoacidose diabética (CAD) e procure imediatamente serviço médico se tiver sintomas como hálito frutado, vômito, perda de peso, desidratação, confusão ou respiração acelerada.
<p>Precauções básicas salvam vidas – continue com rigorosos hábitos de higiene pessoal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Lave as mãos toda vez que tiver contato com algum objeto fora de casa. ● Use uma máscara sempre que estiver fora de sua casa a menos de 2 metros de outras pessoas. ● Evite exposição prolongada a partículas aerossolizadas - por exemplo, espaços internos com baixa ventilação, especialmente se houver conversa em tons altos ou canto ● Desinfete regularmente superfícies de contato em sua casa, tussa e espirre na dobra do seu cotovelo ou em um lenço, e evite tocar seu rosto.

<p>Distanciamento social funciona - <i>continue a evitar interações físicas com outras pessoas.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">● Evite o contato com indivíduos fora de casa. Mantenha uma distância de pelo menos 2 metros de outros.● Evite saídas para fora de sua casa – compre semanalmente se o seu orçamento permitir, obtenha mantimentos entregues se você puder, e procure cuidados médicos de rotina ficando em casa, utilizando opções de farmácia e consultas à distância.● Ajuste sua agenda para evitar picos de movimento em locais públicos. Aproveite os horários de compras dedicados para pessoas vulneráveis, se forem disponíveis.