ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ASSISTÊNCIA AO DIABÉTICO

SUA SAÚDE É A NOSSA META

IDF - "Centre of Education"

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2009-2013

FENAD
UNIDOS SEREMOS FORTES

Impresso Especial
9912298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

Nº 100
ANO 17

ANADINFORMA

Janeiro/Fevereiro 2014

A Borboleta e a Flor

Certa vez um homem pediu a Deus uma flor e uma borboleta . Mas Deus lhe deu um cacto e uma lagarta. O homem ficou triste, e não entendeu o porque de seu pedido vir errado. Daí pensou:

- "Também, com tanta gente para atender..." e resolveu não questionar.

Cuidando diariamente de seus presentes, percebeu, em certo momento, que eles começaram a sofrer algumas mudanças, e, para sua surpresa, viu que do espinhoso e feio cacto havia nascido a mais bela das flores e que a horrível lagarta transformara--se em uma belíssima borboleta.

Deus sempre age certo. O seu caminho é o melhor, mesmo que a nossos olhos pareça estar dando tudo errado.

Se você pediu a Deus uma coisa e recebeu outra, confie. Tenha a certeza de que Deus sempre dá o que você precisa, no momento certo. Nem sempre o que você deseja é o que você precisa.

Como Ele nunca erra na entrega de seus pedidos, siga em frente sem murmurar ou duvidar.

O espinho de hoje... poderá ser a flor de amanhã !

Autor anônimo
(Recebemos este texto precioso da Clínica Padovan, a quem agradecemos)

Pois é, assim é a vida. "Deus te deu o Diabetes, você pode transformar essa situação numa opção de qualidade de vida.

Justamente por causa do Diabetes, é que você tem a chance (e a obrigação) de conhecer e usar alimentos saudáveis, de manter uma dieta equilibrada, de se alimentar de maneira regrada e em horários certos.

Por causa do Diabetes você deve ser uma pessoa mais inteligente, com a mente mais aberta, desenvolver uma cultura e uma educação profundas no assunto, conhecer o que é benéfico e o que não serve para você e para sua vida.

Por esse presente inesperado e indesejado de Deus você pode ser uma pessoa mais forte, que não é levado pelo seu destino e sim ser o capitão de sua vida. Foi um presente que deve te fazer o agente e não o paciente do teu Diabetes.

Afinal, devemos lembrar que "se a vida te deu um limão, faça uma limonada" - mas use adoçante!

Pelo seu presente você aprendeu que não deve fumar, e se beber é só uma tacinha de vinho de vez em quando.

Também é necessário fazer atividade física diária, pelo menos por 30'.

Enfim, Deus te deu a oportunidade de ter a obrigação de levar uma vida saudável, o que muita gente que não tem Diabetes, não faz, e acaba tendo muitos outros problemas mais sérios.

Esta é uma lição para nunca nos revoltarmos e sim sempre agradecer a Deus, porque não sabemos qual foi a razão do que veio para nós.

Abraços e Feliz 2014.

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente

Índice

4 **SUPLEMENTO ESPECIAL** DIA MUNDIAL DO DIABETES

14 LEMBRETE **EDUCATIVO**

34 PSICO **ANAD**

36 CONFRATERNIZAÇÃO DE NATAL

38 ATIVIDADES **ANAD**

42 DATAS **COMEMORATIVAS**

44 NUTRIÇÃO

45 DIA DE **VIVÊNCIA**

48 CONFRATERNIZAÇÃO DE **NATAL**

65 PREMIADOS DA **RÁDIO**

68 HISTÓRIAS DE **VIDA**

70 PROGRAMAÇÃO **ANAD**

71 **PROFISSIONAL** DO BIMESTRE

ANAD Informa é uma publicação oficial e gratuita aos associados da **Associação Nacional de Assistência ao Diabético (ANAD)**
Rua Eça de Queiróz, 198
Vila Mariana - Cep: 04011-031
São Paulo - SP
Tel: (11) 5549-6704 e 5572-6559
E-mail: mkt@anad.org.br
Site: www.anad.org.br

Conselho Editorial:
Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Profª. Lilian Fanny de Castilho
Zélia X. Prado

Fotos e textos:
Profª. Lilian Fanny de Castilho

Assistente de Marketing:
Heberson da Silva

Projeto gráfico / Editoração:
RC - Artes gráficas: 3326-7412
Impressão:
WT Indústria Gráfica Ltda.
Tiragem: 10.000 exemplares

ANAD Informa é uma publicação bimestral, distribuída aos associados da ANAD. A redação não se responsabiliza por opiniões e conteúdo emitidos em artigos assinados e informativos publicitários. Venda proibida.

SUPLEMENTO ESPECIAL
DIA MUNDIAL DO DIABETES

16ª *Campanha Nacional Gratuita em Diabetes. Detecção, Orientação, Educação e Prevenção das Complicações*

Realização no Brasil:

FENAD
UNIDOS SEREMOS FORTES
Federação Nacional das Associações e Entidades de Diabetes

Realização Mundial:

International Diabetes Federation

Coordenação:

ANAD Associação Nacional de Assistência ao Diabético
SUA SAÚDE É NOSSA META

"IDF Centre of Education"
International Diabetes Federation
IDF Centre of Education 2009-2013

Durante o mês de novembro de 2013, a FENAD realizou sua 16ª Campanha onde contou com a adesão de vários municípios e associações em todo o país. Veja aqui os resultados que já chegaram:

ALAGOAS	Nº Testes	Nº Diagn.
Maceió - AAAHD	300	N/I
Batalha - SMS	508	N/I
Arapiraca - SMS	500	41

AMAZONAS	Nº Testes	Nº Diagn.
Anastácio Ribeiro - SMS	500	N/I
Barcelos - SMS	477	164
Eirunepê -SMS	836	68
Maués - SMS	1000	N/I
Silves - SMS	200	71

BAHIA	Nº Testes	Nº Diagn.
Fátima - SMS -	2500	90
Itabuna - ADI -	300	N/I
Itacaré - SMS -	760	84

CEARÁ	Nº Testes	Nº Diagn.
Fortaleza - ACEDH -	600	59

ESPÍRITO SANTO	Nº Testes	Nº Diagn.
Vila Velha - ADVV	200	N/I
Presidente Kennedy - SMS	228	zero
Marechal Floriano - SMS	400	84

GOIÁS	Nº Testes	Nº Diagn.
Catalão - ADISGO	1500	136
Formosa - SMS	1500	N/I
Vale de São Patrício - ADVESP	2000	30

MINAS GERAIS	Nº Testes	Nº Diagn.
Barroso - APDIBAR	800	10
Dom Cavati - SMS	350	35
Luz - ASSODILUZ	300	22
Mariana - CEMED	3000	276
Poços de Calda - ADPC	100	21
Santa Juliana - SMS	572	26
Três Corações - ASSODITRI	100	7
Uberaba - SMS	600	50

PARANÁ	Nº Testes	Nº Diagn.
Curitiba - APAD	1000	N/I
Foz do Iguaçú - ADIFI	800	52
Imbituva - SMS	1776	297
Maringá - ADIM	1000	N/I
Pato Branco - APBD	400	N/I

PERNAMBUCO	Nº Testes	Nº Diagn.
Associação dos Diabéticos do Sertão - Central	300	N/I
Bodocó - SMS	995	362
Vila São Miguel - ATIVSM	300	N?I

PIAUÍ	Nº Testes	Nº Diagn.
Oeiras - SMS	400	N/I

RIO DE JANEIRO	Nº Testes	Nº Diagn.
Barra Mansa - ADIBAM	1000	78
Nova Friburgo - ADINF	2000	113
Rio de Janeiro - ACD	2000	282
Rio de Janeiro - ADIJAL	500	50

RIO GRANDE DO NORTE	Nº Testes	Nº Diagn.
Vila Velha - AADHM	1500	137
Santana do Seridó - SMS	350	28
Venha Ver - SMS	500	37

RIO GRANDE DO SUL	Nº Testes	Nº Diagn.
Porto Alegre - ARAD	1000	96
São Sebastião do Alto - SMS	300	24

DIA MUNDIAL DO DIABETES

SANTA CATARINA	Nº Testes	Nº Diagn.
Itajaí - ADIN	400	N/I
Xaxim - ADX	500	N/I

SÃO PAULO	Nº Testes	Nº Diagn.
São Paulo - ANAD	6418	1282
São Paulo - ABAD	2000	161
São Paulo - ADIS	300	N/I
São Paulo - ADZL	500	156
Morungabá - ADHM	600	03
Jacareí - AJD	400	24
Osasco - ARADO	800	N/I
Bauru - ADB	1000	N/I
ADIABC	3000	N/I
ADSA	200	27
Lins - ADL	500	69
Ribeirão Preto - ADRP	1500	N/I
ADISBEC	1000	112
Auriflama - SMS	500	40
Andradina- SMS	600	35
Bebedouro - SMS	500	54
Cafelândia - SMS	400	33
Jundiaí - SMS	2000	402
Martiniano Cruz - SMS	200	4
Palmital - SMS	300	38
Pereira Barreto - SMS	600	117
Pindamonhangaba - SMS	3000	258
Praia Grande - SMS	300	183
Redenção da Serra - SMS	160	07
Ribeirão Preto - SMS	500	Zero
Taiuva - SMS	600	02
Taquatiringa - SMS	600	77
Taubaté - SMS	1000	102
Votorantim - SMS	1000	206

SERGIPE	Nº Testes	Nº Diagn.
Aracajú - AMADS	5000	N/I
Aracajú - ASPD	1500	211
Aracajú - CDS	1500	318

Aguardem Informações de outras cidades na 2º Edição

Ações Desenvolvidas pelas Entidades

Alagoas

Arapiraca - SMS

Exame de glicemia, palestras, atendimento multiprofissional, avaliação dos pés.

Batalha - SMS

Exame de glicemia, palestras, distribuição de material educativo.

Maceió - AAAHD

Exame de glicemia, palestras, distribuição de material educativo, exame de fundo de olho, caminhada, atendimento multiprofissional.

Amazonas

Anastácio Ribeiro - SMS

Exame de glicemia, palestras, aferição de pressão arterial, atividades de lazer e esporte.

Barcelos - SMS

Exame de glicemia, palestras, distribuição de material educativo, caminhada, aferição de pressão arterial, consultas médicas.

Eirunepê - SMS

Exame de glicemia, consultas médicas e de enfermeiras, avaliação da boca e nutricional, encaminhamentos, medida de circunferência abdominal, IMC, caminhada, MIDIA, distribuição de material educativo, palestras, aferição de pressão arterial.

Maués - SMS

Exame de glicemia, palestras, avaliação nutricional, aferição de pressão arterial, avaliação das complicações, luz azul.

Silves - SMS

Exame de glicemia, palestras, distribuição de material educativo, MIDIA, lanche diet, orientação nutricional.

Bahia

Fátima - SMS

Exame de glicemia, atendimento multiprofissional, consulta com médico endocrinologista, palestras.

Itabuna - ADI

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, avaliação nutricional, atendimento multiprofissional.

Itacaré - SMS

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, avaliação nutricional, atividades educativas, palestras, orientação multiprofissional, MIDIA, luz azul.

Ceará

Fortaleza - ACEDH

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, avaliação nutricional, atividade física, massoterapia, ioga, consultoria e orientação multiprofissional, audiência pública com o deputado Leonardo Pinheiro da Assembléia Legislativa de Fortaleza, exame de fundo de olho.

Espirito Santo

Marechal Floriano - SMS

Exame de glicemia, busca ativa de novos associados, atividade física, avaliação nutricional, distribuição de material educativo, orientação multiprofissional, lanches diet, consultas médicas.

Presidente Kennedy - SMS

Exame de glicemia, avaliação nutricional, de boca, aferição da pressão arterial, caminhada, palestras, atividades de lazer esportivas.

Vila Velha - ADVV

Exame de glicemia, aferição da pressão arterial, avaliação nutricional, palestras, dinâmicas sobre o DM, lanches diet, exposição de produtos diet, orientação multiprofissional, como cuidar dos pés.

Goiás

Catalão - ADISGO

Exame de glicemia, aferição da pressão arterial, avaliação nutricional, work shop do Pé Diabético, workshop de nutrição, atendimento multiprofissional, orientação de aplicação de insulina, lanche diet, caminhada.

Formosa - SMS

Exame de glicemia, atividades nas Unidades Básicas de Saúde, MIDIA, orientação multiprofissional, distribuição de material educativo.

São Patrício - ADVESP

Exame de glicemia, aferição da pressão arterial, avaliação nutricional, distribuição de material educativo, entrevista nas emissoras de rádio, capacitação para enfermeiras de Avaliação de Pés diabéticos, bazar, palestra com endocrinologista, curso de culinária diet, lanche diet, luz azul.

Minas Gerais

Barbacena - ASSODIBAR

Exame de glicemia, aferição da pressão arterial, doutores da alegria, atendimento multiprofissional, distribuição de material educativo.

Barroso - APDIBAR

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, orientação multiprofissional, palestras, distribuição de material educativo, orientação nutricional e psicológica, bazar de produtos diet.

Dom Cavati - SMS

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, lanche diet, avaliação nutricional, palestras, distribuição de material educativo, luz azul.

Luz - ASStODILUZ

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, palestras, orientação nutricional, conscientização em rádios e igrejas e atendimento multiprofissional.

Mariana - CEMED

Exame de glicemia, orientação nutricional e psicológica, atividade física, atendimento médico e agendamento de exames, luz azul.

Poços de Caldas - ADPC

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, palestras, avaliação nutricional, atividade física, caminhada.

Santa Juliana - SMS

Exame de glicemia, aferição de medidas antropométricas, caminhada, orientação multiprofissional, distribuição de material educativo, aferição de pressão arterial.

São José Del Rei - APD

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, palestras, rodas de conversas, educação nutricional, oficinas, lanche diet.

Três Corações - ASSODITRI

Exame de glicemia, aferição da pressão arterial, palestras, atendimento nutricional e psicológico.

Uberaba - SMS

Exame de glicemia, orientação multiprofissional, palestras, avaliação de boca, saúde dos trabalhadores, exames preventivos, coleta de sangue, distribuição de material educativo, luz azul.

Paraná

Curitiba - APAD

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, palestras, cursos de culinária diet, oficinas de nutrição, orientação multiprofissional, luz azul.

Foz do Iguaçu - ADIFI

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, palestras, mesa redonda com autoridades de Foz do Iguaçu, atividades de lazer, avaliação nutricional, bazar de produtos diet, caminhada, atendimento multiprofissional.

Imbituva - SMS

Exame de glicemia, encaminhamentos para exames laboratoriais e consulta médica, orientação multiprofissional, visitas domiciliares, distribuição de material educativo.

Pernambuco

Bodocó - SMS

Exame de glicemia, MIDIA, caminhada, exposições, palestras, baile, orientação, passos pelo Diabetes, atividades educativas, vídeos, encaminhamentos, teste de tolerância a glicose, aferição de pressão arterial, caminhada, atividade física, dança, luz azul.

Recife - RPA e SEART

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, avaliação nutricional, orientação multiprofissional, encaminhamento médico.

Piauí

Oeiras - SMS

Exame de glicemia, avaliação dos pés, nutricional, aferição da pressão arterial, circunferência abdominal, palestras, caminhadas, ciclismo, exposição, ginástica laboral, distribuição de material educativo, orientações.

Rio de Janeiro

Barra Mansa - ADIBAM

Exame de glicemia, exposição de trabalhos de alunos da rede pública, atividade de lazer esportiva, orientação nutricional, aferição da pressão arterial, estandes de produtos diet.

Nova Friburgo - ADINF

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, palestras de médicos, salas de convivência, teatro, show musical, estandes para visitação e degustação de produtos diet, atendimento multiprofissional, orientação nutricional, teste de colesterol, avaliação dos pés, café da manhã diet, luz azul.

Rio de Janeiro - ACD

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, classificação do risco dos pés, orientações sobre DM (Ação de Saúde, educação e cidadania) atividade de lazer esportiva, luz azul.

Rio de Janeiro - ADIJAL

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, palestras, exame defundo de olho, orientação familiar, distribuição de material educativo, atendimento multiprofissional, avaliação nutricional.

Rio Grande do Norte

Mossoró - AADHM

Exame de glicemia, palestras, distribuição de material educativo, orientação nutricional e psicológica.

Santana do Seridó - SMS

Foram realizados 350 testes de glicemia capilar, nos quais 35 estavam alterados. Exame de glicemia, cinema na praça (curtas metragens e documentários), distribuição de material educativo, lanche diet, coral, café da manhã diet, aferição de pressão arterial, avaliação nutricional, circulo azul com lanternas, luz azul.

Venha Ver - SMS

Foram realizados 500 testes de glicemia capilar, nos quais 28 estavam alterados. Exame de glicemia, atividades educativas, orientação multiprofissional, distribuição de material educativo.

Rio Grande do Sul

Porto Alegre - ARAD

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, orientação nutricional, palestras, caminhadas, atividade física.

Santo Angelo - ARAD

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, orientação nutricional, palestras, exame bucal, exercícios de alongamento, orientação podológica, palestras, atividade física.

São Sebastião do Alto - SMS

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, avaliação nutricional e postural, distribuição de material educativo, orientação.

São Paulo

São Paulo - ANAD

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, avaliação nutricional, fisioterápica, oftalmológica (catarata e fundo de olho), odontológica, dos pés, de atividade física, renal, genética, psicológica, 1º diagnóstico, mesa de orientação multidisciplinar, exposição de produtos e alimentos, teste de colesterol, palestras, atendimento médico, encaminhamentos, MIDIA, divulgação, distribuição de material educativo, luz azul.

Alváres Florence - SMS

Palestras, café da manhã diet, orientação nutricional, atendimento multiprofissional, distribuição de material educativo.

Andradina - SMS

Exame de glicemia, avaliação dos pés, da boca, nutricional, aferição de pressão arterial, palestras, exposição de produtos e alimentos diet, sapatos para pés diabéticos, atividade de lazer esportiva, dança, café da manhã diet, palestras de nutrição de sorteio de brindes.

Argemiro Pimenta - SMS

Palestras, aferição de pressão arterial, avaliação fisioterápica, atividade física, IMC, distribuição de material educativo.

Auriflama - SMS

Foram realizados 500 testes de glicemia capilar, nos quais 34 estavam alterados. Exame de glicemia, café da manhã diet, distribuição de material educativo, palestras, atendimento multiprofissional.

Bebedouro - SMS

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, orientação médica, psicológica e enfermagem.

Botucatu - ABAD

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, avaliação nutricional, física e dos pés, exame de colesterol, exame de Hepatite C, palestras, orientações, corridas, luz azul.

Cafelândia - SMS

Exame de glicemia, palestras, atendimento multiprofissional, avaliação dos pés e nutricional, distribuição de material educativo.

Germed - SMS

Visitas à endocrinologistas, doação de caixas com doces diet aos pacientes, visitas a farmácias, divulgação do Diabetes e exames de glicemia nas farmácias.

Indaiatuba - Associação de Diabetes Sempre Amigos

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, orientação nutricional, caminhada, podologia e palestras, atividade física.

Jacareí - AJD

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, orientação nutricional, palestras, cuidados com os pés.

Jundiaí - SMS

Exame de glicemia, caminhada, atendimento multiprofissional, orientação, distribuição de material educativo, café da manhã diet, concursos de receitas diet, jogos.

Lins - ADL

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, orientação nutricional, palestras, atendimento odontológico.

Martiniano Cruz - SMS

Exame de glicemia, palestras, atendimento multiprofissional, aferição de pressão arterial, avaliação nutricional, demonstração de produtos diet.

Morungaba - ADHM

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, orientação nutricional e psicológica, palestras.

Palmital - SMS

Exame de glicemia, palestras, avaliação nutricional, distribuição de material educativo, lanche diet, caminhada, luz azul.

Pereira Barreto - SMS

Exame de glicemia, orientações multiprofissionais, palestras, aferição de pressão arterial.

Pindamonhangaba - SMS

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, orientação nutricional, atendimento multiprofissional e palestras.

Praia Grande - SMS

Exame de glicemia, palestras, aferição de pressão arterial, caminhada e orientação multiprofissional.

Redenção da Serra - SMS

Exame de glicemia, caminhada, atividade física, dança, palestras, orientação multiprofissional, aferição de pressão arterial.

Ribeirão Preto - SMS

Exame de glicemia, atividade física, avaliação e orientação nutricional, aferição de pressão arterial, atividades de lazer esportivas, café da manhã diet, piquenique, caminhada.

Santa Bárbara D' Oeste - ADSB

Exame de glicemia, palestras, atividade física, orientação nutricional, aferição da pressão arterial, avaliação nutricional, atendimento multiprofissional.

São Bernardo do Campo - ADISBEC

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, orientação nutricional e psicológica, palestras, caminhada, avaliação bucal e física.

Taiuva - SMS

Exame de glicemia, palestras, distribuição de material educativo, orientação cardiológica, odontológica, psicológica, luz azul.

Taquatiringa - SMS

Exame de glicemia, palestras, passeatas, atendimento multiprofissional, atividades física, exames laboratoriais.

Taubaté - SMS

Exame de glicemia, palestras, atendimento multiprofissional, orientação, luz azul.

Votorantim - SMS

Exame de glicemia, caminhadas, orientação, palestras, com coffe break diet, cursos de receitas diet, atividade física.

Sergipe

Aracajú - ASPAD

3ª Caminhada pelo Dia Mundial do Diabetes, luz azul, círculo azul.

Legenda:
SES: Secretaria Estadual da Saúde
SMS: Secretaria Municipal de Saúde
PSF: Programa Saúde da Família
UBS: Unidade Básica de Saúde

FENAD
UNIDOS SEREMOS FORTES

A FENAD coordena a Campanha pelo Dia Mundial do Diabetes em todo Brasil, fornecendo orientação e estratégia de atuação para que todos as Entidades, sejam Secretárias de Saúde, Associações ou outras possam trabalhar seguindo as orientações que a IDF emana para a data.

Recomendação do Departamento de Educação da ANAD - DEANAD

Coordenação: Profª. Educ. Lilian Fanny de Castilho
Colaboradores: Pedagoga Maria Salete B. Lima e Pedagoga Claudete Gioielli

A Saúde do Coração na Mulher Brasileira

A revista SAÚDE CLÁUDIA, apresentou uma pesquisa com 5318 brasileiras sobre a saúde do coração. Veja as conclusões dos especialistas

"As dores do infarto são mais identificáveis nos homens, mas a pesquisa mostra que as mulheres desconhecem outros sinais de problemas cardíacos mais comuns entre elas. Precisamos chamar atenção para sintomas como enjôos, sudorese, dores nas costas e na boca do estômago para evitar sequelas e mortes ligadas à demora no atendimento."

Dr. Otavio Gebara, livre-docente em cardiologia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

"Os ginecologistas – especialistas mais procurados pelas mulheres – já deveriam lançar mão de ferramentas como o escore de Framingham para identificar fatores de risco para o coração. Isso porque, hoje, a incidência de doenças cardiovasculares nas mulheres já ultrapassa a de câncer de mama."

Dr. Otavio Gebara

"A orientação para procurar um especialista diante de um problema de saúde não é obrigatória. Mas o clínico geral e o ginecologista devem ter sempre em mente as doenças cardiovasculares e estar cientes de sintomas pouco valorizados para informar suas pacientes – ainda mais porque elas podem demorar a se consultar com um cardiologista."

Dr. Carlos Costa Magalhães, é presidente da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo

"É preocupante o achado de que 20% das entrevistadas não têm idéia de como anda seu colesterol. Também chama a atenção o fato de que um quarto dessas mulheres passaria a se preocupar com ele só depois dos 40 anos. O colesterol é o principal fator de risco para a doença coronária."

Dr. Raul Dias dos Santos, professor de cardiologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

"A pesquisa aponta a dosagem de colesterol como um dos exames mais solicitados, e essa estratégia já é um excelente ponto de partida nos cuidados com o coração. Mas uma boa conversa no

consultório, com destaque para a avaliação do histórico familiar, continua sendo uma medida crucial."

Dr. Otavio Gebara

"Temos 19% da amostra dizendo que seu colesterol está acima do ideal. Fato que intriga é saber se essas mulheres estão tomando alguma providência para controlá-lo."

Dr. Raul Dias dos Santos

"A maioria das entrevistadas só mede a pressão quando vai ao médico ou se sente mal. É provável que elas desconheçam que um terço das mulheres adultas é hipertensa e que esse problema, está por trás de derrames e ataques cardíacos, e não produz sintomas".

Dr. Francisco Helfenstein Fonseca, professor livre-docente de cardiologia da Universidade Federal de São Paulo

"Os dados sugerem que 30 e 45% das entrevistadas tiveram, respectivamente, familiares do sexo masculino e feminino com problemas cardíacos precoces. Isso aumenta, em média, 50% o risco cardiovascular, sobretudo quando se trata de parentes de primeiro grau."

Dr. Raul Dias dos Santos

"Quase um terço das mulheres nunca faz controle de glicemia ou só faz ao passar mal. Isso nos assusta, uma vez que, no sexo feminino, o Diabetes aumenta entre 4 e 5 vezes o risco de um ataque cardíaco, em comparação com quem não tem o problema."

Dr. Francisco Helfenstein Fonseca

"Chama a atenção que 41% das entrevistadas não se preocupam ou pouco se preocupam com o antecedente familiar de doença cardiovascular. Os achados não diferem quanto ao nível educacional, reforçando a necessidade de trabalhar o tema junto a toda a população."

Dr. Raul Dias dos Santos

"É fundamental que as mulheres que tomam pílula ou pretendem ultilizá-la façam uma avaliação dos seus fatores de risco cardiovascular, um vez que os anticoncepcionais, associados a tabagismo, Diabetes e estresse, podem aumentar a probabilidade de eventos trombóticos."

Dr. Alvaro Avezum, diretor da Divisão de Pesquisa do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia (SP)

"Mesmo com a redução nos índices de tabagismo na população, deve-se alertar que um cigarro por dia já pode elevar o risco de infartos e derrames."

Dr. Alvaro Avezum

"A idade média de menopausa entre as entrevistadas é de 48,7 anos, similar àquela observada em países ocidentais. Mas 21% da amostra relatou estar na menopausa entre 40 e 45 anos.

Ora, quanto mais precocemente isso acontece, maior o risco para doenças cardiovasculares."

Dr. Otavio Gebara

"A mulher ainda não se conscientizou sobre o elo entre a gordura abdominal e o aparecimento de doenças cardiovasculares. E o papel do médico é deixar claro que lipoaspiração não reduz o risco de infarto. Precisamos disseminar a cultura de medir

a cintura e, dependendo do caso, dar mais valor a ela do que ao número da balança."

Dr. Otavio Gebara

"Um percentual pequeno de mulheres faz uso de reposição hormonal. Grandes estudos demonstraram que esse tratamento, se iniciado nos três primeiros anos após a menopausa, não aumenta o risco cardiovascular. Pelo contrário, pesquisas mais recentes mostram que pode até haver um pequeno benefício se utilizadas doses baixas e a via transdérmica."

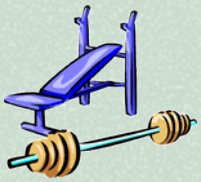
Dr. Otavio Gebara

"Nota-se um bom conhecimento sobre alimentos associados com o aumento do risco cardiovascular – caso dos produtos industrializados com excesso de carboidratos simples e dos açúcares – e sobre ingredientes que protegem o coração. Apesar disso, apenas 44% das mulheres verificam os rótulos e menos de 30% observam a quantidade de sódio, cujo abuso contribui para a hipertensão."

Dr. Raul Dias dos Santos

" Informações claras e detalhadas nos rótulos sobre quantidade de fibras, presença de fitosteróis e redução de gordura saturada são bem-vindas para despertar um consumo saudável."

Dr. Francisco Helfenstein Fonseca



"A presença de equipamentos de ginástica e ciclovias gera benefícios porque estimula a população a trabalhar grupos musculares e a realizar exercícios aeróbicos, que têm impacto físico e mental. Esse recurso facilita a prática da atividade física nas metas preconizadas: de 5 a 6 vezes por semana, pelo menos 30 minutos por dia."

Dr. Carlos Magahães, presidente da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo

"É elevado o índice de sedentarismo entre as entrevistadas. A maioria pratica ou praticou caminhada – atividade que, ao contrário daquelas de maior intensidade, não exige uma bateria prévia de exames cardiológicos. Uma exigência dessas pode até dificultar o uso do exercício físico como promotor de saúde."

Dr. Otavio Gebara

"As mulheres mais informadas são as que buscam orientação para a prática esportiva, sugerindo que o acompanhamento profissional ainda demanda melhores condições socioeconômicas."

Denise de Oliveira Alonso da Socesp

"A pesquisa mostra que as mulheres costumam dedicar o tempo livre às redes sociais e, assim, passam até três horas entregues ao sedentarismo. As mais velhas, por sua vez, preferem sair. A questão que elas devem se colocar é se estão fazendo atividades que realmente estejam proporcionando bem-estar."

Dr. Otávio Gebara

"A maior parte das entrevistadas que compartilham suas preocupações com os outros faz isso ocasionalmente. Hoje, as pessoas costumam dividir sua vida de forma pouco privativa – por meio de redes sociais, por exemplo – e isso pode impactar na qualidade de vida e dificultar a busca por ajuda especializada."

Simone Guidugli, diretora executiva do Departamento de Psicologia da Socesp

"As mulheres estão cada vez mais conscientes do papel do estresse sobre o risco cardiovascular, mas pouco sabem da relação do problema com a depressão. Uma pessoa desanimada ou deprimida costuma ser mais sedentária, se alimenta mal e reluta em largar hábitos nocivos às artérias.

Dr. Otavio Gebara

"A falta de informação sobre os riscos ao coração da mulher ainda é obstáculo à prática de exercícios. Um trabalho conjunto entre médicos e educadores físicos é essencial para orientar a população e mostrar que a prevenção é o maior trunfo na redução das complicações".

Dr. Carlos Magalhães, presidente da Socesp

"É frágil a satisfação das entrevistadas em relação à vida afetiva e sexual. Parece um retrato de como as mulheres, mais exigidas em seus afazeres profissionais e sociais, têm deixado sexo e amor para o segundo plano."

Simone Guidugli, da Socesp

Fonte: Revista Saúde Cláudia.

anúncio bayer

Pergunta: Tenho Diabetes e fui diagnosticada com neuropatia, o que significa que atingiu minhas pernas. Sou supervisor de segurança patrimonial, ando muito e minhas pernas vivem inchadas, não consigo subir escadas pois a perna esquerda não responde. Posso entrar com pedido de aposentadoria por invalidez?

André Oliveira da Conceição
Maranhão

Reposta: *Prezado André,*

A aposentadoria por invalidez é um benefício concedido pelo INSS aos trabalhadores que, por doença ou acidente, forem considerados incapacitados para exercerem suas atividades ou outro tipo de serviço que lhes garanta o sustento. Essa incapacidade deve ser constatada pelo médico perito do próprio INSS. Além disso, a doença ou lesão que gera o benefício deve ser anterior à filiação do empregado à Previdência Social, a não ser quando a incapacidade resultar do agravamento da enfermidade - que parece ser o seu caso. Uma vez concedida a aposentadoria por invalidez, o segurado deve se submeter à nova perícia a cada dois anos para confirmar a permanência da incapacidade para o trabalho, caso contrário o segurado receberá alta e voltará ao trabalho.

Diante da sua narrativa, parece-me que muito embora a função hoje por você desempenhada lhe cause cansaço e inchaço nas pernas, por conta da grande mobilidade que o cargo exige, seria possível que, dentro da mesma empresa, você desenvolvesse outra atividade com menor esforço físico. Nesse caso não poderia ser constatada a sua incapacidade para o exercício de qualquer atividade laboral e, portanto, incabível a concessão da aposentadoria por invalidez. De qualquer forma, seria prudente que você buscasse orientação médica quanto a sua adequação, ou não, a outra atividade profissional que não a de supervisor de segurança patrimonial hoje por você ocupada.

Permaneço à disposição.

Atenciosamente,

Dra. Fernanda Tavares
Advogada Voluntária da Anad

Pergunta: Sou funcionário público da Secretaria da Fazenda em Campinas/SP. Sou portador de DM1 e faço uso constante de Insulina, inclusive me aplico durante o expediente no meu trabalho. O Diabetes é uma doença degenerativa e requer um tratamento rigoroso e de acompanhamento médico constante. Por isso, faço acupuntura 2 vezes por semana e acompanhamento médico pelo menos 1 vez ao mês. As sessões de acupuntura se dão as terças e sextas-feiras no horário das 10h as 11h. Meu diretor da Secretaria da Fazenda me chamou para conversar e questionou os meus atestados médicos minhas ausências temporárias ao trabalho e pediu para que eu diminuisse o meu tratamento passando para uma vez por semana ou que mudasse o horário. O que dificulta a minha mudança de horário é que o meu médico só atende em horário comercial. Estou me sentindo perseguido e discriminado. Gostaria de saber quais os meus direitos perante a legislação e se há alguma forma de resolver o problema de forma administrativa ou somente através do Judiciário? Agradeço. Atenciosamente.

Richard Fuzinatto
Campinas / SP

Reposta: *Prezado Richard,*

A legislação trabalhista permite as ausências temporárias ao trabalho para tratamento de saúde, desde que devidamente justificadas por atestado médico. Todavia não há norma legal que garanta essas ausências com frequência predeterminada durante o expediente de trabalho. De forma que geralmente para que um funcionário goze desse tipo de tratamento o assunto tem de ser conversado e acertado junto à área de recursos humanos da empresa. De qualquer forma, como você é funcionário público e, portanto, está sujeito ao estatuto próprio do funcionalismo público de seu Município, sugiro que verifique se há alguma previsão específica nessa legislação que o ampare a se ausentar no trabalho nessa frequência (2 vezes por semana) durante o período de expediente.

Permaneço à disposição para quaisquer outros esclarecimentos.

Atenciosamente,

Dra. Fernanda Tavares
Advogada Voluntária da Anad

Pergunta: Meu pai é diabético há mais de 20 anos. E atualmente utiliza mais de 20 tipos de remédios, inclusive insulina. Está com uma séria dificuldade para arcar financeiramente com o tratamento, pois boa parte de seus

medicamentos não é fornecida na rede pública. Como posso ter orientação, onde posso buscar auxílio para poder ajudá-lo a arcar com os custos do tratamento? Atenciosamente.

Paulo Ricardo Jacobs
Rio Grande do Sul

Reposta: *Prezado Paulo,*

No Estado de São Paulo, a Secretaria da Saúde possui um procedimento administrativo para que os pacientes possam requerer o fornecimento gratuito de tratamentos que não constem de protocolos de atendimento ou não estejam disponíveis nos postos de saúde.

Dessa forma, seu pai poderá requerer o fornecimento de todos os itens do seu tratamento através desse procedimento administrativo, cujas regras estão definidas no site da própria Secretaria - www.saude.sp.gov.br, item Comissão de Farmacologia (acessar Solicitação de medicamento ou nutrição enteral por paciente de instituição pública ou privada). A partir do protocolo do formulário próprio para a solicitação do tratamento, uma comissão de médicos irá analisar a prescrição e a necessidade desses itens, deferindo ou não o seu fornecimento gratuito, num prazo de cerca de trinta dias.

Caso o pedido seja negado, ainda é possível entrar com uma ação na justiça para que seja determinado judicialmente o fornecimento da insulina e demais insumos necessários e que não estejam sendo disponibilizados, desde que devidamente prescritos e justificados pelo médico responsável.

A ação judicial pode ser proposta por qualquer advogado particular de sua confiança. Caso seu pai possua uma renda familiar inferior a três salários mínimos, poderá utilizar os advogados gratuitos da defensoria pública (localizada no fórum mais próximo de sua residência). Ou, caso ele não tenha condições de custear um advogado particular, mas também não se enquadre nas regras da defensoria pública, poderá entrar com a ação através do Juizado Especial da Fazenda Pública (Viaduto Dona Paulina, 80), onde o procedimento é feito sem advogado diretamente pelos funcionários do fórum.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

Pergunta: Gostaria de obter mais informações e local onde devo solicitar o FGTS para utilizar na compra de bomba de infusão. Atenciosamente.

Giselle Amigo Gribl
São Paulo / SP

Reposta: *Prezada Gisele,*

A legislação voltada ao FGTS admite a possibilidade de levantamento do saldo para o tratamento de doenças graves, como Aids e câncer, ou ainda em casos de doenças terminais. A inclusão do Diabetes nesse rol ainda é projeto de lei. De qualquer forma, é possível você fazer esse requerimento na justiça pois os tribunais têm sido favoráveis aos pacientes com Diabetes e liberado, excepcionalmente, o levantamento do fundo para a aquisição de bombas de infusão de insulina por tratar-se de um tratamento de alto custo.

Para tanto, você precisará mover uma ação judicial e ser representada por um advogado, que pode ser público (defensoria pública localizada no fórum de sua cidade, que atende cidadãos com renda familiar de até três salários mínimos), ou um particular de sua confiança.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

Pergunta: Estou tendo dificuldade em adquirir Insulina Lantus pelo sistema NAC de São José dos Campos. Recebo há mais de 10 anos e estão querendo cortar o fornecimento. Poderia por gentileza apontar uma Associação de advogados ou um advogado com conhecimento de causa de apoio ao Diabetes aqui em minha cidade. Tenho em casa dois filhos com DM1 que também precisam do medicamento... Por favor me ajudem e que Deus abençoe vocês.

Jorge Luiz Vieira de Matos
Campinas/SP

Reposta: *Prezado Jorge,*

Em razão da Lei Federal 11.347/06, restou reconhecida a obrigação do poder público de disponibilizar gratuitamente aos pacientes com DM1 o tratamento básico da doença - insulinas NPH e Regular, tiras reagentes, seringas e lancetas. Tal fornecimento ficou a cargo dos municípios, através das UBS.

Isso significa que outros itens disponibilizados pelos municípios, como vem acontecendo em São José dos Campos, estão voltados a algum programa de governo específico daquela cidade e, por isso, sujeito às instabilidades da organização e da política do próprio município.

No entanto, como acima de tudo, e até da Lei Federal 11.347/06, está a Constituição Federal do país e essa estabelece a saúde como um direito de todos os cidadãos e uma obrigação do poder público, caso a sua prefeitura deixe de fornecer o tratamento que necessita, você poderá entrar na justiça para pleitear o seu restabelecimento.

Para tanto, você poderá utilizar a defensoria pública (advogados gratuitos que atendem cidadãos com renda familiar de até três salários mínimos) ou qualquer outro profissional de sua confiança.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

Pergunta: Gostaria de saber se existe algum local onde poderia receber o medicamento Galvus. Sou aposentada e está difícil adquirir o tratamento, dentre outros que uso para tratamento cardíaco, mensalmente. Obrigada.

Cristina Soares Romano
São Paulo / SP

Reposta: *Prezada Cristina,*

No Estado de São Paulo, a Secretaria da Saúde possui um procedimento administrativo para que os pacientes possam requerer o fornecimento gratuito de medicamentos que não constem de protocolos de atendimento ou não estejam disponíveis nos postos de saúde.

O primeiro passo então, é verificar no posto de saúde mais próximo de sua residência se os medicamentos de que necessita constam da lista dos itens fornecidos pelo SUS. Caso não constem, você pode requerer o seu fornecimento através do procedimento administrativo, cujas regras estão definidas no site da própria Secretaria - www.saude.sp.gov.br, item Comissão de Farmacologia (acessar Solicitação de medicamento ou nutrição enteral por paciente de instituição pública ou privada e imprimir o formulário). O formulário deve ser preenchido e assinado pelo seu médico e por você. Junto a esse documento, apresente também uma receita médica atual com a prescrição dos medicamentos de que necessita; eventuais exames que justifiquem a manutenção dessa terapia; RG, CPF e cartão do SUS; comprovante de endereço.

A partir do protocolo desses documentos, uma comissão de médicos irá analisar a prescrição e a necessidade dos itens, deferindo ou não o seu fornecimento gratuito, num prazo de cerca de trinta dias. Você será comunicada através de um telegrama.

Caso o pedido seja negado, ainda é possível entrar com uma ação na justiça para que seja determinado judicialmente o fornecimento dos medicamentos que lhe são indispensáveis e que não estejam sendo disponibilizados, desde que devidamente prescritos e justificados pelo médico responsável.

A ação judicial pode ser proposta por qualquer advogado particular de sua confiança. Caso possua uma renda familiar inferior a três salários mínimos, poderá utilizar os advogados gratuitos da defensoria pública (localizada no fórum mais próximo de sua residência). Ou, caso não tenha condições de custear um advogado particular, mas também não se enquadre nas regras da defensoria pública, poderá entrar com a ação através do Juizado Especial da Fazenda Pública (Viaduto Dona Paulina, 80), onde o procedimento é feito sem advogado diretamente pelos funcionários do fórum.

Enfim, em um desses caminhos você acabará sendo atendida e não terá que interromper seu tratamento em razão de suas dificuldades financeiras.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

Pergunta: Meu pai tem 54 anos e é diabético. No início deste ano desenvolveu um problema grave no pé esquerdo causado por uma lesão de um dos EPI's que precisa utilizar no trabalho. Foi considerado pelos médicos como pé diabético. Ficou 12 dias internado e teve de passar por cirurgia, retirar a safena das duas pernas e a recuperação desta cirurgia não está sendo nada fácil. Ele obteve o benefício durante cerca de 3 meses e na 2ª perícia do INSS foi negada a continuidade do mesmo, porém meu pai teve o

diagnóstico de neuropatia grave há alguns dias, afetando além dos membros inferiores, os superiores também. Ele sente muitas dores, os pés e pernas incham e escurecem pelo simples fato de ficar em pé ou sentado durante muito tempo, havendo ainda sido detectado em exame que em um dos pés a circulação de sangue é quase inexistente. Existe alguma maneira de recorrer do resultado da perícia e conseguir a aposentadoria para garantir o mínimo de qualidade de vida ao meu pai? Desde já agradeço e fico no aguardo. Obrigada!

Juliana
São Paulo

Reposta: *Prezada Juliana,*

Se o paciente sente-se ainda impossibilitado de retornar às suas atividades habituais e discorda do parecer da perícia médica, pode ingressar com Recurso, perante o próprio INSS.

O recurso pode ser solicitado pelo 135, pela internet ou na própria Agência da Previdência Social em que o paciente deu entrada no pedido de benefício, em até 30 dias após a data da negativa da concessão inicial ou da cessação do benefício

Ao ingressar com um recurso, o paciente tem seu processo analisado por um perito, que pode reavaliar o caso e deferir o recurso. Caso discorde, ele encaminhará o processo para a Junta de Recursos do Conselho de Recursos da Previdência Social , onde será julgado.

Se ainda assim a prorrogação do benefício for negada, e contando que o paciente não se sinta apto para o retorno às suas atividades, pode então ingressar com uma ação judicial, expondo suas razões e laudos médicos comprobatórios, e requerendo na Justiça Federal a prorrogação do benefício.

Já em relação à sua segunda colocação, a aposentadoria por invalidez pressupõe que o segurado do INSS, por doença ou por acidente, seja considerado incapacitado para exercer qualquer serviço que lhe renda o sustento. O que, diante de sua narrativa, parece um pouco precoce para o caso de seu pai.

Esperando ter auxiliado.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

Pergunta: Prezados Senhores, somos um grupo de profissionais, que objetiva colaborar para o aumento a qualidade de vida no país, a começar pela saúde em geral. Perguntamos portanto: 1. É verdade que existe restrição ao portador de Diabetes (no caso criança de 6 anos) para obter ajuda de custo do Governo, estipulada em Lei? Ou seja não é qualquer tipo de Diabetes que tem o direito à mencionada ajuda? Poderiam nos enviar a Lei que trata sobre essa ajuda de custo? 2. FATO INACEITÁVEL: A Prefeitura Municipal de Teresópolis, RJ informa não possuir as fitas para medição de glicose para portadores dessa doença. Os senhores apoiam casos como esses de algum modo? Poderiam nos orientar para que possamos repassar sua orientação aos que vêm nos pedindo ajuda? Cordialmente.

EMPASS – Empresários Associados do Brasil
Rio de Janeiro

Reposta: *Prezado(s) Senhor(es),*

Desconhecemos, em nosso ordenamento jurídico, qualquer Lei que disponha sobre "ajuda de custo" do Governo a pacientes de Diabetes ou de outra patologia.

Nosso sistema prevê atualmente alguns tipos de "bolsas", como o programa de distribuição de renda do "Bolsa Família". Mas até onde tomamos conhecimento, nenhum deles exige que o paciente seja portador de alguma patologia crônica.

Talvez o que o(s) sr(es). mencionem seja o Benefício de Prestação Continuada previsto pela Previdência Social, que permite a idosos e pessoas com deficiência, condições mínimas para uma vida digna. Têm direito a esse benefício os idosos, assim entendidos pessoas acima de 65 anos, que não recebam nenhum outro benefício previdenciário e cuja renda familiar, per capita, seja inferior a ¼ do salário mínimo, e os portadores de deficiência, desde que a deficiência os incapacite para a vida independente e para o trabalho, e, da mesma forma, desde que sua renda familiar, per capita, seja inferior a ¼ do salário mínimo.

Assim, e novamente conjecturando, talvez o(s) sr.(es) estejam falando desse último caso, pois o Diabetes

não é considerado doença incapacitante para os fins legais. Logo, e salvo situação em que o quadro clínico seja diferenciado e, portanto, gravíssimo, uma criança de 6 anos com Diabetes não seria elegível para recebimento do BCP, pois não estaria inapta ou incapacitada para a vida independente.

Nesse caso, a Lei que trata da Matéria é a LOAS, Nº 8742/93.

Quanto à sua segunda questão, o SUS deve fornecer gratuitamente os insumos básicos para controle do Diabetes – entre eles as tiras reagentes de glicemia – de acordo com a Lei Federal 11.347/2006. A falta de material deve ser comunicada à Ouvidoria da Secretaria de Saúde da região e, se mesmo assim não houver regularização, deve então ser comunicada ao Ministério Público, para que tome as devidas providências.

Casos pontuais, em que o paciente não pode aguardar por todo esse procedimento, podem inclusive ir à Justiça. O paciente deve procurar um advogado, que pode ser público, por meio da Defensoria Pública, se sua renda familiar for igual ou menor que 3 salários mínimos. Pode também optar pelo Juizado Especial, dependendo do caso, ou também contar com um advogado particular de sua preferência.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

Pergunta: Olá, boa tarde. Tenho 43 anos e sou DM1 desde 2007. O fato é que desde então não consigo ficar empregado por muito tempo: 1) No ato da contratação ou entrevista, não posso dizer que sou portador de Diabetes senão arrumam uma desculpa e não efetivam a contratação. 2) Como eu não informo essa situação, é só uma questão de tempo para descobrirem, pois como sou insulinodependente logo surgem as situações que não me deixam seguir adiante; como por exemplo: Cursos em hoteis que normalmente se hospedam duplas, e como tenho que portar diversas coisas para controle da glicemia além da insulina que tem que ficar na geladeira e tem a questão das crises que acontecem por hipoglicemia. Sinceramente não sei o que fazer, pois tudo que eu quero é ser como antes, trabalhar para manter minha família e principalmente ser saudável. Bom, como não é essa a realidade, gostaria de umas instruções: Lí umas respostas quanto à aposentadoria e gostaria de saber se no meu caso, diante do exposto, não conseguiria uma aposentadoria. Convenhamos, qual empresa vai contratar um diabético sabendo? Raramente. Por outro lado tem a questão das crises, que antes dava sinais (visão turva, fome) e hoje não mais, causando um desconforto enorme à empresa. Sendo assim, fico a mercê dessa enfermidade. Por favor me ajudem. Fico no aguardo; Abraços!

Aldemir Quirino da Costa
Minas Gerais

Reposta: *Prezado Sr. Aldemir,*

O Direito à Saúde é garantido pela nossa Constituição Federal, a lei máxima do país. Além disso, há uma longa lista de outras leis que, da mesma sorte, garantem o acesso do cidadão ao tratamento e cuidado de sua saúde, seja pelo atendimento médico, seja pelo atendimento medicamentoso.

Entre elas está a Lei Federal 11.347/2006, que trata especificamente da assistência ao paciente com Diabetes. E, em sua região, outro exemplo é a Lei Estadual nº 14533, de 28/12/2002, que da mesma forma institui política estadual de prevenção do Diabetes e de assistência Integral à saúde da pessoa com Diabetes, no âmbito de Minas Gerais.

Assim sendo, e uma vez que o controle de seu estado clínico só é possível com insulinas de última geração - e contando que tenha laudo médico corroborando sua narrativa - é possível requerer que o Estado, através do SUS, mantenha seu tratamento medicamentoso adequado.

Diante da negativa administrativa que já teve e da precária qualidade de vida que narra, com problemas que impactam em toda sua vida profissional e social, é possível ingressar com uma ação judicial requerendo que o Estado custeie seu tratamento, para lhe possibilitar a readequação à sociedade.

Para tanto será necessária a presença de um advogado, que pode ser público ou particular. Caso sua renda familiar seja de em média três salários mínimos, busque pela Defensoria Pública, junto ao fórum mais próximo de sua região. Se sua renda for maior que isso, consulte um advogado particular.

Se tiver dificuldade para localizar um advogado em seu Estado, peça uma indicação na OAB – Ordem dos Advogados do Brasil mais próxima.

A alternativa, conforme já lhe foi mencionado, não é a aposentadoria por invalidez, mas a busca pelo tratamento adequado à sua saúde.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

Pergunta: Aqui ainda não temos uma associação fortalecida como vocês. Estou precisando de uma ajuda e não sei a quem recorrer, por isso estou vendo se vocês podem me auxiliar. Uma amiga me disse que existe uma lei que ampara os pais de criança diabética e que assegura o direito de trabalhar meio período. Sou divorciada e sozinha nesta cidade, toda minha família é do RJ, trabalho fora e tenho uma filha de 13 anos e o meu filho de 11(portador de Diabetes). Queria saber se realmente essa lei existe e qual seria, pois quero ver a possibilidade de lutar por esse direito a fim de cuidar melhor do controle glicemico do meu filho que não está muito bem. Desde já agradeço a atenção.

Marcia Santana
Campo Grande / MS

Reposta: *Não só você, mas inúmeros pais passam dificuldades com os filhos diabéticos, sobretudo quanto à questão de não poderem acompanhá-los 100% do tempo, ou mesmo no ambiente escolar.*

Infelizmente, porém, desconheço qualquer legislação nesse sentido e não localizei qualquer registro em arquivos eletrônicos, mesmo do Planalto.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

Pergunta: Sou diabética do tipo I há 30 anos, e descobri fora do Brasil um monitor contínuo de glicose que alerta quando a glicose ultrapassa ou cai abaixo de níveis pré definidos (Dexcom G4 Platinum), tenho sérios problemas com hipoglicemias. É um aparelho caro, vem de Portugal. Gostaria de saber com a área jurídica, o que posso fazer para que eu não pague imposto e que aqui não retenham esse aparelho, não vou ter condições de pagar mais os tributos de importação.

Maria Inez
Santa Catarina

Reposta: *A pessoa física pode perfeitamente importar medicamentos ou insumos para cuidados com a saúde, em quantidade restrita ao seu uso individual, desde que, obviamente não se destinem a revenda ou comércio, com exceção dos medicamentos tarjados, submetidos a regime especial de controle.*

Assim sendo, o aparelho que objetiva não pode ser retido na aduana, sob pena de infração legal, conforme Nota Técnica da ANVISA N° 02/2012 GIPAF/GGPAF/ANVISA. Porém, é sempre aconselhável que consulte a Agência de Vigilância Sanitária para precaver-se quanto a eventuais formulários necessários ou procedimentos diferenciados (http://portal.anvisa.gov.br/)

Os medicamentos destinados a pessoa física não pagam imposto, sendo tributados com alíquota zero, desde que comprovada a necessidade de uso próprio, descartando-se a revenda ou comercialização. No entanto, tratando-se de equipamento, há discussões.

Em regra, pois, os equipamentos, de qualquer modalidade, são taxados ao entrarem no Brasil. Porém, é possível questionar judicialmente a cobrança de IPI e ICMS, já que o produto é para uso próprio. O STF e o STJ têm entendido ser ilegal a cobrança de IPI nesses casos, porque sendo tributo não-cumulativo, deve atender ao disposto na Constituição Federal, art. 153, § 3º, II. Assim, se houver a taxação, consulte um advogado imediatamente.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

Pergunta: Gostaria de informações. Sou do Rio de Janeiro, e tenho DT2, tenho 44 anos, adquirida em uma gestação há 10 anos, dependente de insulina 3x ao dia a NPH e quando a taxa esta muito alta também a regular. Não sei meus direitos enquanto diabética, gostaria muito destas informações, será que tenho direito a aposentadoria? Tive trombose há poucos dias atrás, estou com 50% de perda da visão do olho direito, fora ou-

tros problemas, por favor me deem esta informação. Obrigada.

Márcia de Azevedo Paranhos
Rio de Janeiro

Reposta: *Prezada Sra. Marcia,*

A aposentadoria é um benefício concedido a todos os segurados do INSS, desde que haja o enquadramento nas hipóteses previstas em seu regramento.

Então, de início, para ter a característica de segurada, é necessário que você contribua para a Previdência Social, como empregada registrada ou como contribuinte individual.

Partindo do princípio de que é, portanto, segurada do INSS, passamos a analisar a aposentadoria em si.

Embora você não tenha especificado, creio que esteja falando da modalidade de aposentadoria por invalidez.

A aposentadoria por invalidez NÃO é aplicável ao portador de Diabetes, apenas mediante comprovação da patologia ou de sua condição de insulino-dependência. Porém, em seu caso específico verifica-se que já desenvolveu agravantes do Diabetes, sobretudo a perda parcial da visão.

Assim, e de acordo com as peculiaridades de seu caso, é possível requerer a aposentadoria por invalidez, o que dever ser feito diretamente com o INSS.

Acesse o site da Previdência www.mpas.gov.br, e verifique quais formulários e documentos deve providenciar.

Dra. Cynthia Maria
Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

Pergunta: Gostaria de saber se a ANAD possui atendimento jurídico, pois, preciso abrir um processo judicial para receber a insulina Lantus. A endocrinologista que me atende já faz o pedido da medicação por duas vezes, e o mesmo foi negado. Muito obrigada.

Renata Aleixo
São Paulo / SP

Reposta: *Prezada Sra. Renata,*

O atendimento jurídico da ANAD se dá através das respostas aos questionamentos que os associados fazem por meio desse canal, por e-mail e telefone, bem como através dos cursos e palestras oferecidos. Não há prestação de serviços de advocacia particular aos associados por meio da Associação.

Em seu caso, portanto, você pode consultar um desses profissionais ou um outro de sua preferência, mas o atendimento se dará no escritório do advogado, e os honorários pelos seus serviços serão cobrados.

Caso, entretanto, você e sua família tenham uma renda igual ou inferior a 3 salários mínimos (considerando aqueles que vivem na mesma residência), você poderá se valer de um advogado público, sem custos de honorários, através da Defensoria Pública. Caso tenha interesse, consulte junto ao Fórum mais próximo de sua residência.

Esperando ter auxiliado.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria
Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

Pergunta: Meu marido é diabético toma 2 insulinas ao dia, e ainda tem gota. Quando está em crise seus pés ficam muito inchados, sem poder caminhar. Ele tem 59 anos, e trabalha em obras e construções, e com isto vive em depressão tomando medicamentos também. Eu gostaria de saber se ele pode se aposentar já que ele contribuiu por 13 anos. Desde já agradeço.

Claudia Martins
São Paulo / SP

Reposta: *Prezada Sra. Neide,*

O Diabetes não está entre as doenças que permitem a aposentadoria por invalidez mediante simples comprovação por meio de laudo idôneo, pois não é considerada uma doença incapacitante.

Porém, quando o paciente possui agravantes incapacitantes da doença, como nefropatia grave, cegueira e etc, pode pleitear a aposentadoria por invalidez em razão da agravante.

Não me parece, porém, o caso de seu esposo.

De acordo com sua breve narrativa, seria cabível a aposentadoria por idade ou por tempo de contribuição. Certamente, seu esposo não tem ainda tempo de contribuição sufi-

ciente, de modo que restaria apenas a aposentadoria por idade, que para os homens é de 65 anos.

Dependo de melhor análise do quadro clínico de seu esposo, porém, talvez seja possível que ele em breve se utilize da nova modalidade de benefício, instituída em 2013, a Aposentadoria por Idade da Pessoa com Deficiência . Nessa hipótese, comprovando que em razão do Diabetes ou de suas agravantes o paciente tem impedimentos de longo prazo de natureza física, idade de 60 anos para os homens e 55 anos para as mulheres e 15 anos de tempo de contribuição, pode ser requerido o benefício. Novamente, repita-se, dependo de melhor análise do quadro clínico de seu esposo.

Acesse o site da Previdência www.mpas.gov.br, para maiores informações, documentos e formulários.

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

Pergunta: Tenho 25 anos, artrite reumatóide e DM2 ,me trato pelo plano de saúde. Tenho direito ao vale transporte gratuito se eu me tratar pelo SUS?

Graziane C. Ferreira
São Paulo

Reposta: *Prezada Graziane,*

As regras de transporte municipal variam de cidade para cidade. Na cidade de São Paulo, garante-se o acesso gratuito a ônibus, micro-ônibus,metrô e CPTM às pessoas com deficiências física, mental, auditiva ou visual, além dos idosos. Para gestantes ou obesos, ainda, é permitido o desembarque pela porta dianteira, havendo cobrança normal de tarifa.

Para a EMTU em SP, são consideradas aptas ao benefício as pessoas com deficiência ou com doenças orgânicas incapacitantes, como as causadas pelo HIV, com doença oportunista já instalada e neoplasias (tumores) malignos.

A SP Trans, por sua vez, tem o O "Bilhete Único Especial – Pessoa com Deficiência" , também para casos de patologias que impliquem em deficiência.

De plano, portanto, o Diabetes não está incluído, salvo os casos em que, em razão do Diabetes avançado, já apresentem agravantes que impliquem em invalidez.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

Pergunta: Sou diabético e tenho retinopatia diabética proliferativa, edema macular com perda de visão no olho direito. Para o tratamento necessito fazer aplicação de Lucentis e Fotocoagulação à Laser. Também no olho direito, mas sem gravidade. O meu Plano de Saúde não possibilita cobertura para esse tratamento. Venho fazendo aplicações no olho esquerdo e uma no olho direito e terei que fazer pelo menos mais duas a três aplicações no olho esquerdo. Para as aplicações realizadas venho efetuando o pagamento parcelado, utilizando para isso minhas reservas financeiras e empréstimos junto à família. Porém devido encontrar-me desempregado desde 02 de Outubro de 2012, e não dispondo mais de qualquer reserva financeira, encontrando-me agora com grandes dificuldades, portanto sem qualquer possibilidade para assumir o tratamento, entrei com Solicitação de Beneficiário junto ao Plano de Saúde com pedido de cobertura para o referido tratamento. A referida solicitação foi recusada pelo Plano de Saúde. Portanto como já me encontro em necessidade de fazer nova aplicação, solicito ajuda junto aos Senhores quanto a um caminho que possa buscar à respeito. Desde já o meu agradecimento.

José Roberto dos Santos
São Paulo / SP

Reposta 1: *Prezado Sr. José Roberto,*

A Jurisprudência de nossos Tribunais tem se orientado no sentido de que o Plano de Saúde não pode escolher qual terapêutica aplicar ou não, cabendo a escolha ao médico que trata do paciente. Ou seja, uma vez que o plano se compromete a dar cobertura para a doença, seja ela retinopatia ou seja outra, a cobertura deve ser compreendida, para a doença como um todo, e não para determinado tipo de tratamento.

Assim, embora não tenha em mãos o seu contrato para uma análise mais apurada, entendo que o plano de saúde não pode se negar à propiciar a cobertura do tratamento de fotocoagulação a laser, podendo o senhor, portanto, ingressar judicialmente para compeli-lo à cobertura.

Quanto ao medicamento Lucentis (Ranibizumabe), se a aplicação estiver sendo feita mediante internação hospitalar, ainda que em hospital-dia ou day clinic, a cobertura pelo plano de saúde também é obrigatória, vez que a seguradora ou plano não pode recusar a cobertura de tratamento medicamentoso utilizado em ambiente hospitalar, conforme preleciona a Lei. Já se a aplicação não estiver sendo feita em ambiente hospitalar, o responsável direto pelo fornecimento do fármaco será SUS, ainda que o medicamento não conste do Protocolo Clínico de fornecimento gratuito, em razão de sua necessidade diferenciada de utilizá-lo para amenização de quadro grave. Assim, em relação a ele, o senhor tem a princípio as opções de ingressar com ações tanto contra o plano de saúde quanto contra o Estado.

De qualquer modo, e de acordo com sua narrativa, a solução de sua problemática somente será possível através das vias judiciais, pelo que será necessário que consulte com rapidez um advogado, público ou particular.

Esperando ter auxiliado.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

Reposta 2: *Caro Sr. José Roberto,*

Alguns portadores de Diabetes tem conseguido realizar as infusões de antiangiogenico lucentis pelos convênios através de liminar na justiça. Estes recursos jurídicos, em sua maioria, são rápidos e com boa chance de posição favorável pelo juiz.

Para consegui-los terá que ter ao menos:

Relatório de seu médico da urgência em realizar o tratamento; necessidade deste tratamento e de que outros tratamentos cobertos pelo seu convenio são insuficientes para estabilização de seu caso.

Exames que comprovem a gravidade de seu caso (sugiro ao menos exame de angiofluoresceinografia e OCT-Tomografia Óptica Coerente).

Advogado para apresentar a petição

Um advogado que tenha experiência nesta área é o mais recomendável, ele poderá orienta-lo de como obter a liminar e outras documentações aqui não relacionadas.

Portanto nossa recomendação é solicite um laudo ao seu médico e procure um advogado para orienta-lo neste caminho.

Lembre-se que todo este esforço de nada adiantará sem o controle glicêmico (Diabetes).

Desejamos que estes conselhos tenham ajudado.

Cordialmente,

Prof. Dr. Paulo Henrique Morales
Médico Oftalmologista

Departamento Jurídico:

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Dra. Adriana Daidone
Dra. Fernanda Tavares

Medtronic

A segurança que você quer.
A liberdade que você merece.

Outubro/2013

Reg. ANVISA 10339190306

MiniMed Paradigm® REAL-Time

O primeiro sistema integrado de bomba de insulina com Monitorização Contínua de Glicose (CGM) em tempo real.[1]

• FACILIDADE DE USO

Navegação simples, intuitiva e com instruções na tela, que facilitam o uso.

• FLEXIBILIDADE

Basais em microdoses de 0,05 U de insulina, com possibilidade de diferentes doses ao longo do dia.

• FUNCIONALIDADE DIFERENCIADA

- Bolus Wizard® (calculadora de bolus de insulina) ajuda a simplificar o cálculo da quantidade de insulina, reduzindo erros e facilitando a rotina diária.
- Controle glicêmico e proteção contra a hipoglicemia.

Transmissor MINILINK™ e Sensor Contínuo de Glicose: Monitora os níveis de glicose e transmite os resultados por radiofrequência à bomba de insulina (sem necessidade de fios).

Conjunto de infusão e cânula: Envia a insulina continuamente, do reservatório da bomba até o subcutâneo.

Paradigm® REAL-Time: Combina uma bomba de insulina com as leituras contínuas de glicose em tempo real. Possibilita manter as glicemias dentro das metas ideais.

Para mais informações ligue 0800 773 9200
ou acesse www.medtronicdiabetes.com.br

Inovando para a vida.

Referências bibliográficas: 1. Bode, B.W.; Gross, T.M.; Thornton, K.R.; Mastrototaro, J.J. Continuous glucose monitoring used to adjust diabetes therapy improves glycosylated hemoglobin: a pilot study. Diabetes Res. Clin. Pract., v.46, n.3, p.183-190, 1999. Kaufman, F.R.; Gibson, L.C.; Halvorson, M.; Carpenter, S.; Fisher, L.K.; Pitukcheewanont, P. A pilot study of the continuous glucose monitoring system: clinical decisions and glycemic control after its use in pediatric type 1 diabetic subjects. Diabetes Care, v.24, n.12, p.2030-2034, 2001. Ludvigsson, J.; Hanas, R. Continuous subcutaneous glucose monitoring improved metabolic control in pediatric patients with type 1 diabetes: a controlled crossover study. Pediatrics, v.111, n.5, pt 1, p.933-938, 2003. Doyle, E.A.; Weinzimer, S.A.; Steffen, A.T.; Ahern, J.A.; Vincent, M.; Tamborlane, W.V. A randomized, prospective trial comparing the efficacy of continuous subcutaneous insulin infusion with multiple daily injections using insulin glargine. Diabetes Care, v.27, n.7, p.1554-1558, 2004. Bode, B.; Gross, K.; Rikalo, N. et al. Alarms based on real-time sensor glucose values alert patients to hypo- and hyperglycemia: the guardian continuous monitoring system. Diabetes Technol. Ther., v.6, n.2, p.105-113, 2004.

Pergunta: Bom dia, ja fiz um curso que dizia que quem é diabético não pode fazer o TOTG. Agora alguns médicos estão pedindo este exame e estou com uma dúvida, diabético pode realizar o teste oral de tolerancia a glicose? Se puder quais cuidados devem ser tomados, o laboratório não é dentro de hospital? obrigada Fabiane

Fabiane S. Frade
Minas Gerais

Reposta: *Prezada Fabiane,*

O TOTG é realizado para o diagnóstico de Diabetes e também para alguns outros diagnósticos, exemplo o da acromegalia.

O exame é solicitado quando o paciente apresenta glicemia de jejum alterada e que ainda não confirma o diagnóstico de Diabetes, ou seja, glicemias de jejum entre 100 e 125mg/dl. Daí, faz-se o TOTG pra confirmar sua suspeita de Diabetes.

Quando o paciente já tem o diagnóstico, realmente o exame não se faz necessário e deve-se evitá-lo.

Pode ser realizado dentro ou fora do hospital.

Atenciosamente,

Dra. Débora M. Nazato
Médica Endocrinologista da Anad

Pergunta: Descobrimos que minha mãe tem Diabetes. Está controlando mas existe um pigarro muito forte que não está deixando ela comer nada. Ela está ficando fraca pois tudo que come sente doce e não consegue engolir direito, não consegue descer na garganta. Ela tem um cuspe grosso, doce que está frequente o dia todo, causando cansaço, fadiga, mal estar, e vômitos. Fomos ao médico e ele não sabe dizer o que é. Por favor nos ajude.

Roseclea Monteiro
Goiás

Reposta: *Prezada Rosiclea,*

O ideal seria examinar sua mãe. Penso que devemos inicialmente fazer exames como hemograma completo,glicemia de jejum, creatinina plasmática,TSH , TGP e urina tipo 1.

Também fazer uma endoscopia digestiva alta, para se afastar hérnia de hiato e refluxo gastro-esofágico.

Leve os exames ao médico da sua mãe para que ele possa orientá-la.

Um abraço,

Dr. Orsine Valente
Médico Endocrinologista

Pergunta: Eu queria saber se diabéticos podem tomar suplementos para ficar com o corpo mais sarado eu tenho DT1 e por isso estou perguntando.

Lucas Granja de Oliveira
Bahia

Reposta: *Prezado Lucas,*

Depende do conteúdo do suplemento. Uma grande parte deles tem como fonte de energia carboidratos que aumentam a glicemia. Também são contra indicados os "suplementos" que possuem hormônios de qualquer tipo. Corpo sarado você vai conseguir fazendo atividade física programada por um educador físico. Discuta com seu endocrinologista o assunto.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista

Pergunta: Existem no mercado insulinas pré-misturadas 70/30. No meu caso específico precisaria de uma insulina pré-misturada 90/10. Na inexistência (ou será que existe ?), posso misturar NO FRASCO as insulinas NPH e R, ambas humanas, da mesma procedência,tipo e marca? A mistura das insulinas na seringa, conforme indicado nas bulas, além de trabalhosa é prejudicada já que as seringas fornecidas deixam entrar ar e vazam pelos fundos, resultando em mistura incorreta (principalmente as que tem uma ponta no êmbolo e as importadas da China. Agradeço de antemão a sua atenção. Saudações.

Stanislav Skrdlik
Rio de Janeiro

Reposta: *Prezado Sr. Stanislav,*

As Insulinas NPH e R podem ser misturadas na seringa, e não nos frascos. A melhor adequação no tratamento é quando você varia as quantidades de Insulina a cada aplicação, conforme a sua glicemia capilar (ponta de dedo), o que confere melhor controle glicêmico.

As pré misturas não permitem essas modificações e por esse motivo estão em desuso.

Com relação às seringas, procure usar da marca BD e exija do governo, usando seus direitos, recusando-se a usar, seringas chinesas ou de marcas inferiores.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista

Pergunta: Pessoal da ANAD, eu sou José Truta Neto, paciente diabético tipo 2, há 30 anos, sou uma pessoa atleticamente ativa, corro, nado, bike,

musculação. tenho uma alimentação saudável e tomo insulina, faço aferição da glicose dia sim dia não, já tive um quadro de hipoglicemia, trabalho com o carro dia/dia, tenho medo de ter um novo episódio de hipo. Desejo saber dessa Associação qual a sua opinião profissional sobre o uso do Gluco Watch (se no Brasil existe para comprar?) para controle dos niveis de glicose, evitando assim, situações de uma hipo ou hiperglicemia.

Contando com a orientação dessa associação.Cordialmente,

José Truta Neto
Pernambuco

Reposta: *Caro Sr. José,*

As hipoglicemias são realmente indesejáveis e a maneira de evitá-las, é, antes de cada aplicação de Insulina, fazer o teste de glicemia capilar e baseado nesse valor, adequar a quantidade de Insulina que vai se auto aplicar.

Este é o único meio de você controlar seu Diabetes e ter menos episódios de hipoglicemias.

O gluco watch não foi aprovado pelo FDA americano por não ter precisão nos resultados.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista

Departamento Médico:

Dr. Fadlo Fraige Filho, Dr. Paulo Henrique Morales, Dra. Vivian Fanny de França Arruda, Dra. Alinne Alves Inuy e Dra. Débora Nazato

Com **Finn** seus pacientes descobrem que é possível desfrutar o lado doce da vida sem descuidar da saúde.

Finn®
Adoce sua vida com saúde.

Finn® Sacarina
É um adoçante de grande aceitação, a primeira substância adoçante da história. É a proposta de melhor custo benefício.

Finn® Aspartame
Elaborado a partir do aspartame, uma das substâncias mais estudadas e testadas do mundo, é o mais tradicional da linha Finn.

Finn® 100% Sucralose
É o único adoçante do mercado feito 100% a partir da sucralose. A sucralose é derivada da cana de açucar e não possui calorias.

Finn® 100% Stévia
É um adoçante puro feito exclusivamente a partir da stévia, uma substância adoçante extraída da planta Stevia rebaudiana.

Para saber mais sobre as substâncias adoçantes, acesse o **novo** site de Finn: www.finn.com.br

Alimentos avermelhados e suas propriedades nutricionais

"Estamos em clima de festa, inicio de ano e carnaval. Por que não aproveitar essa época e tudo que ela nos oferece para cuidarmos da saúde?"

Estamos em época de "frutas de verão", como ameixa, amora, cereja, lichia, nectarina, romã, uva, e outras. E o que essas frutas têm em comum? – todas possuem coloração avermelhadas, e, além disso, possuem uma substância específica que é responsável pela cor dessas frutas e por outros benefícios que veremos a seguir.

Os flavonóides são pigmentos naturais amplamente distribuídos no reino vegetal. Protegem o organismo do dano produzido por agentes oxidantes como os raios ultravioleta, como os raios ultravioleta, poluição ambiental, substâncias químicas presentes nos alimentos e estresses, dentre outros. O organismo humano não produz essas substâncias químicas protetoras, cabendo a nós obtê-las por meio da alimentação.

O grupo dos flavonóides é bem diversificado, por isso ele é dividido em classes, uma delas é a das *ANTOCIANINAS.* E é ela a responsável pela coloração avermelhada das frutas citadas, e como todo membro da família flavonóide, as *ANTOCIANINAS* contam com uma grande propriedade antioxidante. Para entendê-la, é preciso lembrar, que em todo o nosso organismo são formados naturalmente os radicais livres, moléculas instáveis que percorrem pelas células e que, quando nossas defesas estão debilitadas, podem danificá-las. A poluição, a radiação ultravioleta e o cigarro, por exemplo, estimulam sua proliferação, num processo conhecido como estresse oxidativo. A ação das antocianinas é evitar a proliferação desses radicais livres, prevenindo contra o envelhecimento, inflamação e até progressão de cânceres.

Câncer:

Estudos experimentais propõem a divisão da carcinogênese em três estágios: *iniciação, promoção e progressão*. O estágio de *iniciação* é caracterizado por alteração dos genes (por algum motivo ainda desconhecido pela ciência), que pode ou não resultar em mutação. O estágio de *promoção*, caracterizado pela transformação da célula *iniciada* em pré-maligna, é um processo longo e reversível, sendo este um ponto estratégico para ação de agentes preventivos. A *progressão* da célula pré-maligna para célula maligna ocorre em consequência de dano adicional nos genes. O resultado é a multiplicação celular incontrolada. A atuação dos flavonóides, em especial as *ANTOCIANINAS*, nessas diversas fases pode estar relacionada à sua ação antioxidante, ao aumento da resposta imune ou ainda à modificação da expressão do gene supressor tumoral (gene que inicia a mutação).

Inflamação:

Mas além desse importante benefício, o que a diferencia dos demais flavonóides é sua importante ação anti-inflamatória, pois estudos feitos com esta substância demonstram que ela tem a

capacidade de diminuir as taxas de LDL (colesterol ruim) e de triglicérides, sendo um aliado imprescindível na nossa alimentação. Com isso, previne doenças cardiovasculares, obesidade e consequentemente reduz a resistência à insulina, prevenindo assim o DT2.

Saúde:

A recomendação adequada para o consumo dessas frutas para Portadores de Diabetes é como todas as outras, 3 a 4 porções por dia, consumidas variada e separadamente ao longo dia, pois como todas as frutas possui frutose em sua composição, o que pode alterar os valores glicêmicos.

Lembrando que o segredo da alimentação balanceada está na "moderação" e "variação", pois temos a nossa disposição uma quantidade imensa de alimentos, que se consumidos de forma variada e moderada pode nos proporcionar todos os micro e macronutrientes que necessitamos.

Portanto, aproveitem essa época e tudo que ela nos oferece!

Fonte:

SICHIERI, ROSELY, et al. "Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira."*Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia* 44.3 (2000): 227-232.

VOLP, ACP, et al. "Flavonóides antocianinas: características e propriedades na nutrição e saúde."*Revista Brasileira de Nutrição Clínica* 23.2 (2008): 141-149.

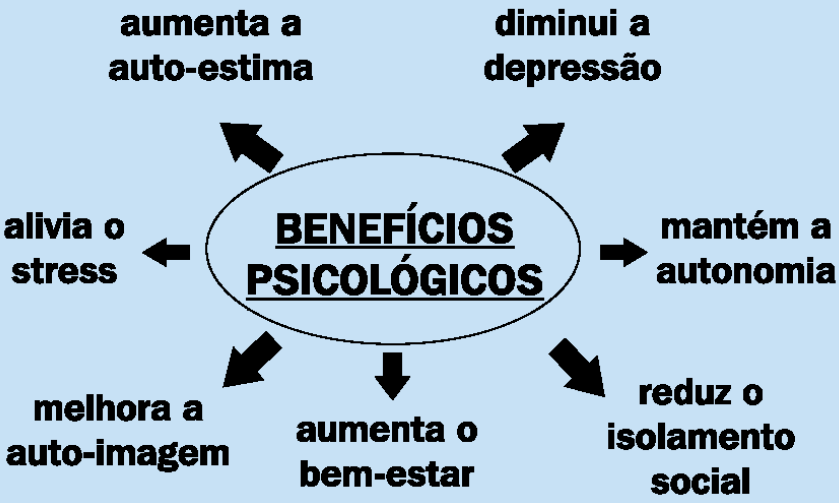
LOPES, TONI, et al. "Antocianinas: uma breve revisão das características estruturais e da estabilidade."*Current Agricultural Science and Technology* 13.3 (2012).

Sousa, Bruno. "Recomendações para uma Alimentação Diária mais Saudável!."

Os Benefícios da Atividade Física

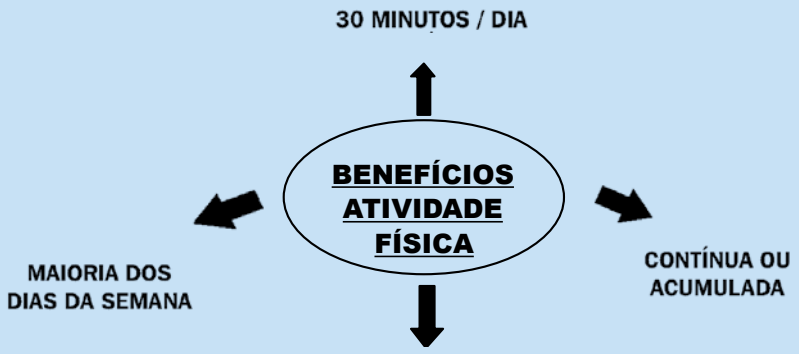
BENEFÍCIOS FÍSICOS:

BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS:



Quanto de Atividade Física Deve Ser Feita Para Beneficiar a Saúde

A nova recomendação de atividade como forma de promover saúde na população sugere que a atividade física leve ou moderada deve ser feita pelo menos 30 minutos por dia, na maioria dos dias da semana se possível todos de forma contínua ou acumulada.



Coordenadores e Colaboradores: Prof. Ed. Fís. e Psic. Claúdio Cancellieri, Prof. Ed. Fís. Pedro Bortz, Prof. Dr. Mário M. Bracco, Profa. Ed. Fís. Ms. Denise O. Alonso.

Horário das aulas:

Prof. Ed. Fís. Luiz Américo Bravo

2ª, 4ª-Feiras: das 8:30 às 11h30

Inscrições na Secretaria

Comportamento Alimentar no Paciente Diabético

O Diabetes constitui um grave problema de saúde pública por sua alta frequência na população.

Cumprir a dieta adequada é parte fundamental no tratamento do Diabetes. O ato de comer é bastante complexo e não significa apenas a ingestão de nutrientes, mas envolve também uma amplitude de emoções e sentimentos, além de valores culturais específicos. O comportamento alimentar está relacionado tanto com aspectos técnicos e objetivos, como com aspectos socioculturais e psicológicos.

A dificuldade em seguir a dieta recomendada está muito presente no Diabetes, muitos relatos mostram a incapacidade das pessoas em realizar a dieta, devido ao inconformismo com seu carácter restritivo.

Os pacientes relatam que seguir a dieta prescrita por um período de tempo prolongado é extremamente difícil, uma tarefa penosa. Vários significados estão relacionados com a restrição alimentar, tais como a perda do prazer de comer e beber, perda da autonomia e o cerceamento da liberdade para se alimentar como e quando desejar. As limitações e proibições do Diabetes, tiram a liberdade de fazer o que se tem vontade, o que provoca um viver triste.

O Diabetes impõe uma série de nomas e regras, o que impossibilita o controle de suas vidas.

A alimentação vai além da ingestão de nutrientes, e não deve ser vista apenas pelo prisma biológico, o ato de comer muitas vezes está relacionado aos aspectos emocionais. Ela permeia diversas relações sociais, como casamentos, festas de aniversário, batizados, reuniões familiares, entre outras.

O fato do Diabetes tipo 2 ser geralmente assintomático, dificulta o seguimento do tratamento estabelecido, já que a ausência de sintoma está associada à saúde, e com isso muitos pacientes não seguem o tratamento por se sentirem saudáveis. A ausência de sintomas é um aspecto que dificulta a realização da dieta, pois não apresentam manifestações de mal-estar. algumas pessoas precisam de algo concreto, pálpavel e visível para facilitar e estimular o cuidado com a saúde.

O cuidado com o corpo, muitas vezes, é dado somente quando há sintomas que dificultam a execução das tarefas diárias. A

ausência de sintomas faz com que os familiares não deêm o apoio e atenção necessários ao paciente.

A transgressão alimentar é uma forma compensatória de driblar as proibições vivenciadas e de se proteger das ordens difíceis de ser seguidas, é a válvula de escape para sentir-se livre e vivo. Da proibição surge o desejo, e desse desejo surge a transgressão. O desejo alimentar está sempre presente na vida do indivíduo diabético, esse desejo é o mesmo que o faz sofrer, reprimir, salivar,esquecer, transgredir, mentir, negar, sentir prazer, controlar e sentir culpa.

O apoio dos familiares se torna muito importante, para que elas se sintam fortalecidas em seus esforços de aderir ao tratamento do Diabetes. Os familiares tem o papel relevante na vida do portador da doença, pois são eles que irão ajudar no envolvimento do Diabético com as mudanças de hábitos, e para que aceitem a sua doença.

Receber informação não é a estratégia suficiente para a instalação de mudanças nos hábitos alimentares, o enfoque da abordagem educativa não deve se restringir apenas na transmissão de conhecimento, é importante englobar também os aspectos subjetivos e emocionais que influenciam na adesão do tratamento. Os programas educativos devem ser baseados em uma postura dialógica e na troca de sabedoria, promovendo um intercâmbio entre o saber científico e popular.

Fonte : http://www.scielo.br/

Programação PsicoAnad

Todas as Segundas-feiras:

14 hs: Grupo de Reflexão

15:30 hs: Grupo de Educação em Diabetes

Todas as Quartas-feiras:

10:30hs: Aula de Canto

14 hs: Oficina de Artesanato

15:30 hs: Grupo de Educação em Diabetes

Todas as Sextas-feiras:

14 hs: Coral

15:30 hs: Grupo de Educação em Diabetes

Última Quinta-feira do mês:

15:30 horas: Comemoração dos Aniversariantes do mês.

Colaboradores:
Bayer, BD, Abbott, Jasmine, Kopenhagen, Lowçucar, Ofner, Diatt.

Psic. Camila Valério
e Carolina Del Guídice Antunes

CONFRATERNIZAÇÃO DE NATAL

A família Anad com seus funcionários, profissionais, colaboradores, patrocinadores e queridos amigos se reuniu mais uma vez para uma deliciosa confraternização com muito carinho e felicidade.

São ocasiões como esta que aquecem os corações na felicidade de estar juntos e compartir alegrias.

Na ocasião Dr. Fadlo fez o anúncio de que mais uma vez a Anad foi agraciada com o título de "Centro de Educação em Diabetes IDF", o que emocionou a todos.

Dr. Fadlo com documento da IDF

Renato Arruda (Sanofi), Alexandre Delgado (Centro de Pesquisa) e André Vieira (Pront Med)

Fred Theobaldo (Mex Global), Paulo Del Rio (Medtronic), Antonio Nasser (Allergan), Laurena Magnoni (Besins) e Ronaldo Braga (Lilly) e senhora.

Dr. Nairo Sumita, Dr. Fadlo Fraige e Dr. Orsine Valente

Tomas Giene (Sanofi), Carol Gomiero (BD), Renato Arruda, Kátia Beltrão e Paula Fernanda (Novo Nordisk)

Fred Theobaldo (Mex Global), Mário Ferrari (Sanofi), Dr. Fadlo Fraige, Pedro Bortz, Dra. Adriana Daidone, Helio Aisen, Antonio Nasser e Paulo Del Rio

Dra. Adriana Daidone, Dr. Paulo Henrique e senhora, Dr. Fadlo Fraige

Claudiane Moreira, Lara Miranda e Jacqueline Aguiar (BD), Carol Gomiero, Renato Arruda e Dra. Vivian Fanny

Paula Fernanda, Michel Camargo e Lívia Zafalon da (Novo Nordisk), Dr. Fadlo Fraige e e Carol Gomiero (BD)

Monica Gamba, Fany Malerbi e Dr. Domingos Malerbi

DNA - ASSOCIADO DIET

Associado:

Vigildasio Bispo dos Santos

Torta salgada de pão de forma integral

Ingredientes

- 1 pacote de pão de forma integral sem a casca
- 2 latas atum ralado light
- 1 1/2 unidade iogurte desnatado
- 1 requeijão light
- 200g queijo branco ralado
- 2 unidades de cenoura ralada
- 50g de salsinha picada
- 1 colher de chá de sal
- 5 folhas de alface
- 2 unidades de tomate picado
- 25g batata palha

Nota 10

Modo de Preparo

Em uma vasilha misture o iogurte, requeijão, atum, sal e salsinha até ficar um creme homogêneo. Em uma forma, colocar o pão um ao lado do outro cobrindo todo o fundo, passar o creme e acrescentar tomate, cenoura e alface, repita o processo e finalize com batata palha por cima.

Tempo de preparo: 50min

Rendimento: 17 poções de 100g cada

Informação Nutricional:

Valores nutricionais por porção (100g):

Calorias: 127,3kal

Carboidratos: 12,5g

Proteínas: 7,78g

Lipidios: 5,29g

Fibras: 2,47g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação.

Tema: Macronutrientes

ATIVIDADES GRATUITAS

Grupo de Reflexão

O departamento de Psicologia da ANAD oferece um espaço destinado à reflexão e discussão de temas diversos, geralmente propostos pelos associados. Tem como objetivo trabalhar assuntos variados, levando em consideração os aspectos emocionais de cada um. São realizadas atividades educativas nos grupos, com o apoio de textos sobre o Diabetes. Todas as segundas-feiras, às 14 horas, estruturado pela Psicóloga Carolina Antunes e as estagiarias do último ano da Universidade Presbiteriana Mackenzie, Daniela Gouveia Barcelos e Tauane Cristina do Nascimento. Não é necessário fazer a inscrição, apenas comparecer a ANAD e participar, a atividade é gratuita.

CHOCOLATES BRASILCACAU

BRASIL CACAU
Ovo de Páscoa Diet

- Sem adição de açúcares
- Adoçado com Maltitol, Sucralose e Acessulfame
- Apresentação 300g.
- Com selo Qualidade e Confiança Anad

QUALIDADE ANAD Associação Nacional de Assistência ao Diabético CONFIANÇA

Garoto®

GAROTO
Ovo de Páscoa Talento - Diet

- Sem adição de açúcar
- Adoçado com Maltitol
- Apresentação 240g.
- Recheado com um talento diet (tablete) de 25g.
- Com selo Qualidade e Confiança Anad

PANQUECAS SEM GLÚTEN – ZERO AÇÚCAR

INGREDIENTES DA MASSA

- 70 g de farinha de arroz
- 50 g de amido de milho
- 30 g fécula de batata
- 120 ml de leite desnatado
- 2 ovos
- 15 ml de óleo de milho
- Sal e adoçante opcional

INGREDIENTES DO RECHEIO

- 100 ml de creme de leite light
- 250 g de chocolate Diatt ao leite picado
- 30g de morango picado

MODO DE PREPARO DA MASSA

Coloque no liquidificador os ingredientes líquidos bata bem e acrescente as farinhas aos poucos.

Aqueça uma panquequeira ou uma frigideira antiaderente e faça pequenas porções.

MODO DE PREPARO DO RECHEIO

Derreta o chocolate Diatt ao leite em banho-maria e acrescente o creme de leite deixe esfriar. Em seguida acrescente o morango picado.

Rendimento: 9 porções de 30 g

Informações nutricionais por porção:	
Valor Energético:	270,7kcal
Carboidratos:	28,7g
Proteínas:	7,49g
Gorduras Totais:	13,2g

MINI TORTINHAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES DA MASSA

- 1 xícara de chá de farinha integral
- 1 xícara de chá de farinha de trigo branca
- 4 colheres de sopa de óleo de gergelim
- Água o suficiente para dar a liga na massa

INGREDIENTES DO RECHEIO

- 150g de chocolate Diatt branco
- 150 ml de iogurte natural desnatado
- 4 bananas prata picadas em rodelas

MODO DE PREPARO:

Misture os 3 primeiros ingredientes em uma tigela e amasse até ficar uma farofa.

Aos poucos adicione a água até ficar uma massa homogênea, deixe descansar por 15 minutos.

Abra a massa com o rolo de massa e forre forminhas de empadas, coloque a rodela de banana, e leve ao forno pré-aquecido a 180° por 15 minutos ou até assar. Retire do forno, deixe esfriar e faça a mistura do chocolate com o iogurte, aqueça até ficar um creme, distribua sobre a massa com banana e leve a geladeira por uma hora. SIRVA gelado.

Rendimento: 50 porções de 20 g

Informações nutricionais por porção:	
Valor Energético:	54,17kcal
Carboidratos:	5,16g
Proteínas:	0,99g
Gorduras Totais:	2,41g

PATÊ DE AZEITONAS PRETAS COM RICOTA

INGREDIENTES:

- 100 g de azeitona preta sem caroço
- 100 g de creme de leite light
- 2 colheres de azeite
- 100 g de ricota
- 2 g de sal

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no processador até obter uma massa homogênea e leve a geladeira. Sirva em canapés ou sanduíches.

Rendimento: 20 porções de aproximadamente 10 gramas cada.

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	33,23kcal
Carboidratos:	0,5g
Proteínas:	0,6g
Gorduras Totais:	3,1g

PANETTONE COM RECHEIO DE PRESTÍGIO – ZERO AÇÚCAR

Ingredientes da Massa

- **1 PANETTOE COM GOTAS DE CHOCOLATE ZERO AÇÚCAR LOWÇUCAR** (400g)

Ingredientes do Recheio:

- ½ embalagem de **PÓ PARA PREPARO DE SOBREMESA SABOR LEITE CONDENSADO LOWÇÚCAR ZERO** (110g)
- 3 gemas
- 2 colheres (sopa) de margarina culinária (40g)
- 1 xícara (chá) de coco ralado sem açúcar (70g)
- ¼ xícara (chá) de leite desnatado (50 ml)
- Ingredientes da Cobertura:
- 200g de chocolate ao leite em barra Diet
- ¼ embalagem de creme de leite light (50g)
- 2 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar (para decorar)

Modo de Preparo do Recheio:
Prepare o leite condensado seguindo as instruções da embalagem, utilizando apenas ½ receita da embalagem. Em seguida coloque em uma panela e acrescente o restante dos ingredientes. Leve ao fogo baixo mexendo até desprender do fundo da panela, desligue o fogo e deixe esfriar.

Modo de Preparo da Cobertura:
Coloque o chocolate picado em um recipiente e leve para derreter no microondas ou em banho-maria. Depois acrescente o creme de leite e mexa bem.

Montagem:
Corte o panettone em 3 ou 4 fatias iguais na horizontal. Espalhe uma camada de recheio, em seguida, coloque outro disco de panettone, mais o recheio e feche com a tampa do panettone, coloque a cobertura de chocolate e polvilhe com coco ralado.

Rendimento: 19 porções de 50g

Informações nutricionais por porção:	
Valor energético:	160kcal
Carboidratos:	16,8g
Proteína:	3,9g
Gorduras totais:	9,3g

PUDIM DE LEITE CONDENSADO COM NOZES – ZERO AÇÚCAR

Ingredientes da Massa:

- 1 embalagem de **PÓ PARA PREPARO DE SOBREMESA SABOR LEITE CONDENSADO LOWÇÚCAR ZERO** (220g)
- 2 colheres (sopa) de **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇÚCAR** (24g)
- 3 xícaras (chá) de leite desnatado (400 ml)
- 1 xícara (chá) de nozes (140g)
- 3 ovos (150 g)

Ingredientes da Calda:

- 4 colheres (sopa) de **FRUTOSE LOWÇÚCAR** (48g)
- ¼ xícara de nozes picadas (para decorar)

MODO DE PREPARO:
Prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos deixando as nozes por último, batendo-as somente para triturar um pouco. Coloque na forma de pudim 20cm x 7 cm caramelada, cubra com papel alumínio e leve para assar em banho maria por aproximadamente 50 minutos, em forno pré- aquecido a 180°. Decore com as nozes picadas.

Rendimento: 29 unidades de 40g

Informações nutricionais por porção:	
Valor energético:	88kcal
Carboidratos:	8g
Proteína:	3,8g
Gorduras totais:	4,6g

FLAN DE IOGURTE COM CALDA DE MANGA - ZERO AÇÚCAR

Ingredientes da Massa:

- 1 embalagem de gelatina em pó incolor (12g)
- 1 embalagem de iogurte natural (170g)
- 1 embalagem de creme de leite light (200g)
- 1 colher (sopa) de ADOÇANTE CULINÁRIA (16g)

Ingredientes da Calda:

- 1 manga picada
- 1 xícara (chá) de água (200ml)
- 1 colher (chá) de ADOÇANTE CULINÁRIA (5g)
- 1 colher (sobremesa) de amido de milho (4g)

MODO DE PREPARO:
Hidrate a gelatina conforme as instruções da embalagem. No liquidificador adicione o iogurte, o creme de leite, o adoçante, a gelatina hidratada e bata até adquirir uma mistura homogênea. Coloque em uma forma de pudim ou em uma travessa untada e leve para gelar por aproximadamente 4 horas ou até obter consistência firme.

Calda: Leve ao fogo todos os ingredientes e mexa até obter consistência cremosa. Desenforme e cubra com a calda.

Rendimento: 15 porções de 45g

Informações nutricionais por porção:	
Valor energético:	40kcal
Carboidratos:	3,5g
Proteína:	1,2g
Gorduras totais:	2,1g

DATAS COMEMORATIVAS

Janeiro

1	Dia da Confraternização Universal Ano Novo Dia Mundial da Paz
4	Dia da Gratidão
6	Dia de Reis
19	Dia Mundial do Terapeuta Ocupacional
20	Dia do Farmacêutico
25	Aniversário da cidade de São Paulo
30	Dia da Não Violencia

Aniversariantes da Anad

3/01	Ivete Baseto
30/01	Dra. Vivian Fanny D. França Arruda
4/02	Psic. Camila Valério
15/02	Milton Pestana Costa
29/02	Lucélia das Dores de Santana

Aniversariantes da Diretoria

11/01	Sra. Maria Luiza S. Sayama
20/01	Dr. João Sérgio de Almeida Neto
4/02	Prof. Enf. Odete de Oliveira
8/02	Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
9/02	Sr. Rufino Gomes Soares Neto
11/02	Prof. Dr. Domingos Malerbi
12/02	Dr. Fred Eliaschewitz
19/02	Sr. Ronaldo Braga
26/02	Dr. Gilson José de Oliveira
26/02	Prof. Dra. Nut. Ana M. P. Lottenberg

Convênios da Anad

Para melhor atender nossos associados continuamos conveniados com especialistas

PROFISSIONAIS

Cardiologia
- Dr. Antônio Carlos Brilha
- Dr. Eduardo Lopes Palacios
- Dr. José Marcos de Góes

Cirurgia Vascular
- Equipe do Dr. Bonno Van Bellen
- Prof. Dr. Nelson de Luccia
- Equipe do Dr. Wolfgang Zorn

Dermatologia
- Dr. Leonardo Abrucio
- Instítuto Superior de Medicina e Dermatologia

Fonoaudiologia
- Ana Luisa Ornellas Borges de Oliveira
- Paula Vulcan Gomes

Feridas em Pé Diabético
- CLIPÉS – Clínica Integrada para Prevenção e Tratamento dos Pés
- Enfª. Vera Ligia Lellis

Geriatria
- Drª. Eneide P. de Moura

Ginecologia/Obstetrícia
- Dr. Mauro Sancovski

Hepatologia / Gastro Clínica e Cirúrgica
- Dr. Rogério Renato Peres

Nefrologista
- Dra. Anita Saldanha

Neurologia
- Dr. Ricardo de Carvalho Nogueira

Oftalmologia
- Dr. Arnaldo Gesuele
- Clínica de Olhos Dr. Moacir Cunha
- Dra. Juliana M. Ferraz Sallum
- Dr. Marco Antônio Albhy
- Dr. Paulo H. Morales

Otorrinolaringologia
- Clínica Dr. Osvaldo Leme

Optica
- Qualitá Occhiali

Ortopedia
- Centro Marian Weiss
- Dr. Fábio Batista

Urologia
- Dr José Carlos Truzzi

Entidades
- Amil Total Care
- Biomecânica USP – Fac. Educação Física (grátis)
- Clínica Croce (atendimento médico e imunizações)
- Foccus Medicina Diagnóstica
- Instituto de Moléstias Oculares – IMO (oftalmo)
- ISMD - Instituto Superior de Medicina e Dermatologia Ltda.
- Senac – podologia (grátis)
- CAENF – LISF – UNIFESP Enfª Monica Gamba
- Universidade Mackenzie – genética (grátis)
- USP (odonto) CAPE – Centro de atendimento a pacientes especiais (grátis)
- Centro de preservação e adaptação de membros de São Paulo (calçados especiais, próteses, órteses e podobarometria).
- Centro de Saúde Vila Mariana
- Escola Paulista de Medicina /Olho diabético
- Farmácia Magistral - Biofarma (de manipulação) Paraíso, Lapa, Pinheiros, Osasco e Santana.

Laboratórios
- A + Medicina Diagnóstica - 16 unidades - (consulte endereços)
- Militello - Laboratório de Análises Clínicas
- OMNI - Medicina Diagnóstica

Pneumologia
- Sare - Serviço de Assistência Respiratória S/C

Consultas e exames com tabelas reduzidas (AMB) para sócios. Venha marcar na recepção

Aniversários na ANAD

ATIVIDADE GRATUITA

Todos os meses nossos associados comemoram seu aniversário na ANAD, com bolo diet da OFNER!

PATROCÍNIO: Ofner

Janeiro

02/01 - Julia de Paula Silva
03/01 - Elza Cassoni
05/01 - Pedro Henrique P. da Silva
05/01 - Kazue Miyamoto
13/01 - Valentim A. Rodrigues
13/01 - Cleide Evaristo
13/01 - Alzerina Correa de Farias
15/01 - Emilia da Silva
22/01 - Alzira Eeko de Carvalho
28/01 - Micaeli de C. Santana
31/01 - Maria Vieira

Fevereiro

05/02 - Neide de L. M. Barretos
08/02 - Carmen Wills
09/02 - Maria Helena Cassoni
10/02 - Mateus Souza Viana
14/02 - Carlos M. Silva Farias
14/02 - Carmen Nascimento
21/02 - Mateus Tobias da Silva
22/02 - Célia Regina M. Leonardeli
26/02 - Ednéia Maria Silveira

Lançamento

Descubra mais aqui!

creme de avelã com chocolate zero
adição de açúcares

ADOÇADO COM Sucralose

A Lowçucar apresenta mais uma novidade na linha de doces *"Zero"*, o *Creme de Avelã com Chocolate Zero Adição de Açúcares Lowçucar*, produto que proporcionará a você muito mais sabor em seu café da manhã e também fará parte dos ingredientes de maravilhosas receitas *"Zero"*.

Lowçucar®

SUPERVISÃO: Nutri. Hanna Ferraz Martiniano, **COLABORADORAS:** Nutri. Marlene Valença, Nutri. Mirella Beni, Nutri Caroline Figueiredo. **ESTAGIÁRIAS:** Ana Paula Moutinho, Amanda Aboud, Gabriela Downuy, Gislaine Azevedo e Isabelle Fontanelli.

Macronutrientes e suas funções

São nutrientes necessários ao organismo diariamente e em grandes quantidades. Constituem a maior parte da dieta. Fornecem energia e componentes fundamentais para o crescimento e manutenção do corpo. São macronutrientes os: carboidratos, proteínas e gorduras. O equilíbrio alimentar depende da proporção ideal entre eles que pode variar de organismo para organismo. Vejamos suas principais características:

Carboidratos: São considerados as principais fontes alimentares para a produção de energia, além de exercer inúmeras funções metabólicas e estruturais no organismo. Exemplo: grãos, vegetais, massas e açúcares. O ideal seria consumir os carboidratos na sua forma integral, pois dessa forma vem acompanhado de vitaminas, minerais e fibras. Estes devem compor de 45 a 60 % das calorias diárias.

Proteínas: São formadas por conjuntos de aminoácidos. Formam os hormônios, anticorpos, as enzimas (catalisam reações químicas) e os componentes estruturais das células. Encontram-se no tecido muscular, nos ossos, no sangue e outros fluidos orgânicos. Exemplos: carnes, leguminosas. Chia e alguns grãos. São importantíssimas na estrura. Elas devem compor de 10 a 15% das calorias da dieta.

Gorduras: São substâncias orgânicas de origem animal ou vegetal, formadas predominantemente de produtos de condensação entre glicerol e ácidos graxos, chamados triacilgliceróis. Além de fonte de energia, são veículos importantes de nutrientes, como vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K) e ácidos graxos essenciais, devem compor cerca de 20 a 30% das calorias diárias.

Contudo notamos que não existe melhor ou pior nutriente, mas que todos exercem funções importantíssimas no nosso organismo e que SEMPRE o EQUILÌBRIO é fundamental.

Fonte: M.L.P BIANCHI & L.M.G. ANTUNES. "Radicais Livres e os Principais Antioxidantes da Dieta". *Ver. Nutr., Campinas,* 12(2): 123-130, maio/ago., 1999. RODRIGUEZ G.P. . "Funciones de La vitamina E em La nutrición humana." *Ver Cubana Aliment Nutr* 11.1 (1997): 46-57. MÀRQUEZ, MERCEDES, et al. "Aspectos básicos y determinación de las vitaminas antioxidantes E y A; Basic aspects and measurement of the antioxidant vitamins A and E." *Invest. Clin* 43,3 (2002): 191-204.

Universidade Cruzeiro do Sul

SÃO CAMILO

Associado Diet

Inscreva-se para apresentar sua receita. Você será a "estrela" do dia e todos poderão conhecer uma nova delícia.

Lembramos aos nossos associados que o departamento de nutrição da ANAD (DNA) continua atuando de segunda-feira a sábado, com as seguintes ações:

- Consultas individuais
- Consultas de sala de espera
- Associado Diet
- Grupos de orientação nutricional
- Grupos de dinâmica
- Café da Manhã Diet
- Dia de vivência
- Cursos de Culinária
- Orientação dietética

ATIVIDADES GRATUITAS

Programa de Atividades para 2014 - Ligue para se informar sobre os temas do mês: (11) 5572-6559 **

MESES	Vivência O dia todo	Café da manhã Sextas às 8h	Associado Diet às 14h	Chá da Tarde Quartas às 15h	Culinária Diet Lowçucar às14h	Culinária Diet Diatt às14h	PF*
JANEIRO	*PF	*PF	*PF	*PF	*PF	*PF	9 E 12
FEVEREIRO	20	07	27	12	25	11	-
MARÇO	13 e 27	07 e 21	27	19	11 e 25	18	-

Café da Manhã e Oficinas – Seguido de Palestras Educativas - "DATAS SUJEITAS À ALTERAÇÕES"

*Programação de Férias

**Consulte as Atividades na Secretária da ANAD

EQUIPE DNA

Hanna F. Martiniano, Marlene Valença, Mirella Beni e Caroline Figueiredo

Supervisora: Nutricionista Hanna Ferraz Martiniano. **Estagiárias:** Danielle Rosa de Lima, Deise Leandro Santiago, Joana Alonso, Leticia Callado, Luana Barbosa do Nascimento, Luciana Ferreira e Natalia Rossi. **Atividades:** Palestra " Benefícios da Atividade física para o portador de DM" ministrada pelo professor de Ed. Física da ANAD Luiz Américo Bravo e em seguida "Qualidade de vida com nutrição e A.F" por Hanna F. Martiniano, Bingo, Artesanato "Vela de Natal", Amigo secreto. **Colaboradores:** Doces Hué, Saborama e Lowçúcar

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ
Suco de acerola
Wrap de peito de peru com requeijão light e mussarela light
Manga

COLAÇÃO
Vitamina de mamão e banana
Cookies

ALMOÇO
Entrada: Salpicão vegetariano
Prato Base: Arroz integral com brócolis picado
Prato Principal: Chester sem osso assado com molho de mostarda
Acompanhamento: Farofa com frutas cristalizadas
Bebida: Suco de abacaxi
Sobremesa: Manjar com calda de açaí

LANCHE DA TARDE
Panetone diet
Chá gelado

TOTAL DO CARDÁPIO:

Valor calórico: 1212 kcal
Carboidratos: 266 g
Proteínas: 84 g
Lipídios: 50 g

RECEITA MAIS APRECIADA PELOS ASSOCIADOS:

Salpicão vegetariano

Ingredientes:

- 2 cenouras raladas
- 3 batatas raladas
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de ervilha
- 2 maçã verde ralada
- 2 xicaras de abacaxi picado
- 1/2 pimentão vermelho picadinho
- 1 maionese light
- 1 xicara de batata palha bem fininha

Modo de Preparo:

Coloque a cenoura e a batata em uma vasilha com água e leve ao fogo somente até abrir a fervura. Escorra imediatamente e reserve. Misture com os demais ingredientes. Deixando a batata palha para decorar. Você também pode decorar o prato com pêssegos e cerejas em caldas.

Rendimento: 10 porções de 25g

Informação nutricional por porção:

Calorias: 62,4 Kcal
Proteínas: 1,4g
Carboidratos: 7g
Lipídios: 2,8 g

Bazar de Natal

Como em todos os anos, foi realizado o tradicional Bazar de Natal. Os produtos expostos foram produzidos ao longo do ano pelas associadas que participam do Grupo de Artesanato, que acontece todas às quartas-feiras às 14 horas.

Funcionários, associados e demais convidados aproveitaram para antecipar suas compras natalinas e prestigiar, além de sua família e amigos, "nossas meninas do artesanato". Muitas novidades, tais como: roupas infantis, panos de prato, colares, bolsas, artigos de crochê e tricô, todos produzidos manualmente.

Trata-se de uma iniciativa incentivada pelo Departamento de Psicologia, visando à criatividade, valorização do trabalho, produtividade e desenvolvimento das pessoas da terceira idade.

ATIVIDADES GRATUITAS

Grupo de Artesanato

Realizado todas as quartas-feiras, às 14 horas, o grupo de artesanato tem como objetivo proporcionar aos associados um momento de lazer, criação e integração social. Estimulando a produtividade, promovendo a troca de informações e convívio social. O enfoque educacional está presente através das atividades educativas propostas, com temas voltados ao Diabetes e auto-cuidado. Esta atividade é coordenada pela Psicóloga Carolina Antunes. Não é necessário fazer a inscrição, apenas aparecer no grupo, venha conhecer!

Chá das 15h

É realizada as quartas- feiras das 15h às 16h, juntamente com uma palestra sobre alimentação.

Objetivo: Tem a finalidade de dar continuidade ao processo de sensibilização e educação alimentar aos diabéticos, visando proporcionar uma melhor qualidade de vida aos nossos associados.

Palestras e Dinâmicas do Bimestre:

Mitos e Verdades sobre DM - Foram colocados dentro de balões de ar frases sobre Diabetes, cada associado escolhia qual balão queria estourar, com isso ele lia a frase e respondia se a afirmação era mito ou verdade, se errasse pagava um "mico" também já selecionado pelas estagiárias.

Comer Bem Fora de Casa - Com auxilio do Power Point, as estagiárias deram dicas de como fazer escolhas saudáveis ao comer em restaurantes e em festas de fim de ano, em seguida deram exemplos com fotos ilustrativas de alimentos, interagindo com os associados.

ATIVIDADES GRATUITAS

Grupo de Férias - Nutrição

Durante o período de férias, o Departamento de Nutrição da ANAD elaborou atividades educativas com os associados, visando a continuidade da educação em Diabetes durante esta época de férias, na qual muitos esquecem do cuidado com a patologia.

Os grupos foram realizados pela nutricionista coordenadora Hanna F. Martiniano e a estagiária voluntária Joana Alonso.

Os temas foram:

- Mapa de conversação
- Frutas "natalinas"
- Bingo da Nutrição

Festa de Natal dos Associados ANAD

Em dezembro de 2013 tivemos um encontro muito alegre e emocionante para a ANAD, comemoramos o Natal com os associados. Esse dia foi muito especial para todos nós, contamos com a colaboração da Novo Nordisk e Abbott, e com o apoio dos produtos da Lowçucar, Village, sucos Juxx e cremes Shinsei. Gostaríamos muito de agradecer a eles pela oportunidade de poder proporcionar um Natal feliz para todos.

Foi servido um almoço de Natal balanceado para as necessidades do diabético, elaborado e supervisionado pelas nutricionistas Marlene Valença, Caroline Figueiredo e Hanna Ferraz Martiniano, e pela psicóloga Carolina Antunes. Todos os participantes ganharam presentes de Natal como forma de agradecimento por tudo que realizaram ao longo desse ano.

Entre os associados que se interessaram realizamos a brincadeira do bingo, que objetivou a aproximação e o estreitamento dos laços de amizade entre os associados da ANAD. Foi realizado o coral, contendo a apresentação de três canções de escolha dos participantes da Aula de Canto, administrada pela Professora Lena Bahule. Palavras não descrevem esse dia emocionante.

Tivemos a visita do Papai Noel, que proporcionou a todos uma tarde muito agradável, mostrando que não importa o tempo que passe, essa data será sempre marcante e trará o brilho no olhar de todos os associados. Muito Obrigada pela participação.

CHRISTMAS BACKGROUND BY TALEX WWW.CRESTOCK.C

A LXVI Assembléia Mundial da Saúde

Fonte: WHO - World Health Organization.

A LXVI Assembléia Mundial da Saúde ocorreu em Genebra, em maio de 2013, onde recebeu Ministros da Saúde de todo mundo.

Esse Fórum da Organização Mundial da Saúde, em que participaram autoridades responsáveis pela tomada de decisão, é quem define anualmente a política sanitária mundial. Em 2013 a OMS incluiu uma resolução que tem o potencial de modificar a realidade atual quanto ao modo como a política de saúde pública mundial gestora a epidemia de Diabetes.

Essa resolução é resultado de sucesso das campanhas da IDF, a partir da reunião das Nações Unidas sobre doenças não transmissíveis (DNT) ocorrida em setembro de 2011.

Os ministros da Saúde confirmaram que a declaração política adotada pela ONU se traduz em atuações. Neste ano os participantes acordaram em **"Plano Mundial de Atuações contra as DNT", para 2013-2020, que servirá como guia de implementação da declaração política.**

A Assembléia adotou um modelo mundial de monitorização para garantir a responsabilidade no cumprimento dos compromissos de melhorar a prevenção, o tratamento e a atenção às DNTs.

O OMS se comprometeu a reduzir a mortalidade evitável por DNT, em 25% para 2025 e a completar os objetivos fundamentais relativos aos medicamentos essenciais e o tratamento do Diabetes.

Pela primeira vez os governos, as agências da ONU, a sociedade civil e o setor privado iniciaram formalmente uma colaboração como resposta mundial multisetorial ante a epidemia de DNT, que criará forma mediante a criação de um "mecanismo de coordenação mundial para as DNT".

Esse esforço significa um avanço para a prevenção do Diabetes, cujas causas e consequências vão mais além do setor sanitário e exigem atuações concentradas em diversas áreas, como o desenho urbano, os sistemas de alimentação, o lugar de trabalho, o esporte, o comércio e as finanças.

Esta ambiciosa resolução, não só confirma o Diabetes como uma ameaça para a saúde mundial que exige atenção imediata, mais também define o "que" e o "como" das atuações governamentais para garantir os progressos.

INTERPRET - DD

Fonte: Dialogue on Diabetes & Depression.

Em 2013 o "Diálogo sobre Diabetes e Depressão" http://diabetesanddepression.org - reuniu lideres de centros de atenção diabética e psiquiátrica, procedentes de 15 países (Argentina, Brasil, China, Tailândia, Índia, Paquistão, Bangladís, Quênia, Etiópia, Polônia, Rússia, Servia, Ucrânia, Itália e Alemanha) para apresentação do "Estudo Internacional sobre prevalência e tratamento de depressão e Diabetes" - INTERPRET-DD.

Iniciado em setembro de 2013, esse estudo analisará as vias de atenção sanitária para as pessoas que tenham simultâneamente Diabetes e depressão. Este estudo é o maior deste tipo, até hoje e nos oferece a oportunidade singular de verificar a relação entre DT2 e depressão em indivíduos que estejam sendo tratados nos Sistemas de Saúde em todo mundo.

GORDURA TRANS Pode ser Banida nos EUA por Riscos à Saúde

A FDA (agência que regula alimentos e remédios nos EUA) propõe eliminar as gorduras trans dos alimentos naquele país, uma vez que não as reconhecem como seguras à saúde.

Com isso pretendem evitar 20 mil enfartos e 7000 mortes/ano nos EUA.

O Brasil não proíbe as trans, mas a recomendação da ingestão máxima diária é de 2 gramas, e os alimentos que se autodemominam "zero trans", podem ter no máximo 0,2 gramas por porção.

Diabetes - Protegendo o Nosso Futuro

Acesso à educação para todos.

- Todos devem ser conscientes da necessidade de reconhecer o Diabetes, o quanto antes e saber como prevení-lo e às sérias consequências do mau controle.
- Todas as pessoas com Diabetes, ou em risco, têm o direito de aprender como prevenir e controlar o Diabetes e como ter acesso à educação e atenção.
- A educação em Diabetes é uma necessidade para profissionais de saúde e pessoas com Diabetes.
- A educação para o autocontrole do Diabetes é de vital importância e fundamental para a prevenção, e a atenção do Diabetes deve estar disponível e acessível para todos.
- A primeira barreira para o acesso à educação é a falta de educadores em Diabetes realmente qualificados.
- Aplicar recursos em educação para o Diabetes e programas de prevenção, é uma economia a longo prazo e oferece importantes

benefícios para a qualidade de vida das pessoas com Diabetes e em risco.

O Estilo de Vida Atual, está Pondo em Risco a Nossa Saúde

- O DT2 é um problema comum e muito sério, da saúde mundial, que na maioria dos países, ocorreu ao mesmo tempo que as mudanças sociais e culturais, o envelhecimento da população, a crescente urbanização, as mudanças alimentares, a redução da atividade física e outros comportamentos pouco saudáveis.
- Intervenções sobre o estilo de vida e políticas socialmente responsáveis podem ajudar a proporcionar uma vida saudável e prevenir o DT2.
- Uma dieta saudável e atividade física não são só uma questão de escolha pessoal, mas principalmente de saúde.
- As causas do Diabetes são complexas e multifacetadas e todos os setores da sociedade têm responsabilidade de agir pela saúde.

As Pessoas com Diabetes Enfrentam Estigma e Discriminação

- As pessoas com Diabetes padecem de discriminação, que os impedem de ter um papel ativo na sociedade.
- Aumentar a conscientização sobre o Diabetes e reduzir o estigma, os mitos e conceitos errados são elementos importantes no cuidado e prevenção do Diabetes.
- As pessoas com Diabetes devem estar no centro da atenção ao Diabetes.
- É necessário tomar medidas para assegurar que os direitos humanos das pessoas com Diabetes e em risco, estejam protegidos.
- Dar às pessoas com Diabetes, suas famílias e comunidades, o direito e a oportunidade de desempenhar um papel central no cuidado na

prevenção e na investigação do Diabetes é vital para mudar a dimensão atual do Diabetes e suas complicações.

A Campanha do Dia Mundial do Diabetes 2013 foi o último ano da campanha (2009-2013) sobre "Educação e Prevenção em Diabetes".

O Diabetes é um dos maiores desafios do século XXI. Atualmente há 371 milhões de pessoas com Diabetes e outros 280 milhões estão em risco de desenvolvê-lo.

Estima-se que em 2030 haja 500 milhões de pessoas com Diabetes.

- O Diabetes e suas complicações, no entanto, são em grande parte, preveníveis e há intervenções provadas e possíveis, à disposição.
- É uma preocupação de todos e todos temos um papel a cumprir para ajudar a deter este avanço e proteger o nosso futuro.

As Mensagens da Campanha Foram:

- Países com mais pessoas com Diabetes - (China, Índia, DIABETES, EUA e Brasil.
- Uma em cada duas pessoas com Diabetes não sabem que o tem.
- Diabetes - Conheça as complicações.
- Diabetes - Não Discrimine.

Mensagens de Apoio

Aprenda a Controlar o Diabetes. Conheça os sintomas de alerta (Nem sempre presentes)

- Urinar frequentemente.
- Sede excessiva.
- Apetite constante.
- Perda de peso repentina.
- Cansaço extremo.
- Falta de interesse e concentração.
- Vômitos e dor de estômago (em muitas ocasiões é confundido com gripe).
- Sensação de cócegas/ adormecimento de mãos e pés.
- Visão borrada.
- Infecções frequentes.
- Dificuldade de cicatrização.

Conheça os Riscos

- Obesidade/sobrepeso.
- Falta de exercício.
- Intolerância à glicose.
- Dieta pouco saudável.
- Idade avançada.
- Pressão alta.
- Colesterol alto.
- Histórico familiar de Diabetes.
- Histórico de Diabetes gestacional.
- Origem étnica - asiáticos, hispânicos, indígenas (EUA, Canadá e Austrália) e afrodescendentes.

Mensagens

- O Diabetes mata silenciosamente.
- A cada dez segundos uma pessoa morre por causa relacionada ao Diabetes.
- 3,8 milhões de mortes ao ano são atribuídas ao Diabetes, mas mesmo assim ainda é muito desconhecida.
- O Diabetes mata por ano tanto quando a AIDS.
- O Diabetes é uma das principais causas de morte nos países mais desenvolvidos.
- O DT1 aumenta 3% ao ano e aumenta mais rapidamente entre crianças pequenas.
- Aumentou muito o número de crianças que desenvolvem DT2.
- O DT2 está aumentando entre os mais jovens. A maioria das pessoas nos países desenvolvidos tem entre 35 e 64 anos.
- O Diabetes é uma das maiores causas de cegueira, doença renal e cardiovascular, enfarte e amputações.
- Uma pessoa morre a cada dez segundos por Diabetes.

ACCU-CHEK®

Roche

Conheça em breve...

12

100

20

NOVO

USB

...o que estes números podem significar na sua história.

Experimente possibilidades.

ACCU-CHEK ACTIVE é uma marca registrada Roche. © 2013 Roche. Cód. ANAD01.

0800 77 20 126
www.accu-chek.com.br
brasil.accuchekresponde@roche.com

ACCU-CHEK®

WORLD DIABETES CONGRESS MELBOURNE
2-6 DECEMBER 2013

ANAD Recebe Mais Uma Vez o Título de "CENTRO DE EDUCAÇÃO IDF"

Em continuação ao período anterior, fomos mais uma vez distinguidos com o título de Centro de Educação da IDF e recebemos a comunicação, informando que " Os revisores de nossa inscrição ficaram impressionados com a atenção dada aos detalhes e aos extensos programas e serviços que a ANAD oferece", satisfazendo assim os padrões estabelecidos pela IDF.

Entrega do Título IDF

Título International Diabetes Federation Centre ofEducation para Anad

Anne Belton, vice- presidente IDF, entregou o diploma ao nosso presidente Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho, em Cerimônia durante Congresso IDF em Melbourne – Austrália.

Dr. Matin Silink (Ex-Presidente IDF) e Dr. Fadlo Fraige

Segue mais uma frase da comunicação recebida que muito nos honra: " Mais uma vez, parabéns ao senhor e sua equipe por essa grande conquista! Seus esforços contínuos para expandir o alcance e o nível de qualidade das práticas de saúde, oferecidas por profissionais de saúde, permitem que todos eles possam oferecer educação em Diabetes e treinamento de habilidades com maior qualidade e o suporte necessário para todos os indivíduos com Diabetes, suas famílias e cuidadores".

Membros dos Centros de Educação IDF

Dr. Ibraim Ammar, Dr. Fadlo Fraige Filho, Dr. Edwin Gimenes e Pres. Fed. Argentina de Diabetes

Em 2013 houve mais uma edição do Congresso da IDF, desta vez em Melbourne na Austrália.

O Presidente ANAD/FENAD, prof. Dr. Fadlo Fraige Filho esteve presente para a realização de inúmeras atividades e reuniões.

Destacamos especialmente a solenidade de entrega do certificado de "Centro de Educação IDF", concedido à Anad, em prorrogação ao título anterior.

Tivemos a honra de participar do WDF, como membro da IDF. A Fenad teve seuespaço na Global Village para exposição das atividades, bem como apresentação oral.

CEO - Sue Mc Lauglen

Presidente IDF - Sir Michael Hirts

Tivemos um workshopsobre como fazer a defesa dos direitos das pessoas com Diabetes e suas políticas de saúde, denominado "Score Card Global Advocacy".

Representando a Anad o nosso Presidente Dr. Fadlo participou da reunião de trabalho do 8 centros de educação referenciados pela IDF, bem como após apresentação de todos os trabalhos desenvolvidos, de análise prévia das atividades.

As fotos abaixo registram estes momentos importantes, bem como os contatos com os presidentes eleito, atual e passado da IDF.

PERGUNTA: 1. Gostaríamos de saber se têm dados que informem sobre a eficácia dos tratamentos alternativos ACUPUNTURA e HIPNOSE para combater o Diabetes, e se têm casos que foram ou vêm sendo tratados assim. 2. Informem se essa associação fornece medicamentos e fitas de medição de taxa de açúcar no sangue a crianças, e como isso pode ser obtido, ainda que com sua intervenção. Gratos

Empresários Associados do Brasil
Rio de Janeiro / RJ

RESPOSTA: *Não recomendamos nenhum tratamento alternativo, apenas o tratamento tradicional com endocrinologistas, que é o aprovado pelas Sociedades Mundiais de Endocrinologia e Diabetes. Qualquer tratamento que não é comprovado e embasado por estudos mundiais e comprovação científica não pode ser aceito.*

Quem fornece esses medicamentos e insumos são as Secretarias de Saúde.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

SUA SAÚDE É A NOSSA META

PERGUNTA: Meu filho tem 21 anos, tem DT1. Ele foi reprovado no exame médico para aprendiz de marinheiro, porque a glicose deu 145 mg/dL. Concurso para as forças Armadas, Polícia Federal, Polícia Rodoviária, pode reprovar as pessoas só porque tem Diabetes? Obrigada

Luciane Santos
Rio de Janeiro / RJ

RESPOSTA: *Prezada Luciane,*

Primeiramente é necessário consultar o edital do referido concurso. Caso não haja expressamente citada a impossibilidade de ser aprovado, caso a glicose esteja alta, ou por ele ter Diabetes a senhora deverá contratar um advogado para tentar reverter a situação.

No entanto se o edital for específico, não vai adiantar nem recorrer.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Bom dia... Descobri meu Diabetes há uns quatro anos, e não tenho controlado muito, mas tomo insulina de manhã no almoço e jantar. De um ano pra cá tenho sentindo umas picadas em meu corpo, coisas que chegam a me acordar de noite, parece uma picada de abelha e parece também que tem um alicate me apertando na cabeça. Passei por vários médicos e exames e nada foi constatado. Gostaria de saber se tem como remediar ou curar estas picadas, pois estou ficando desesperado e inclusive esta semana pensei até em dar um fim em tudo isto. Preciso de ajuda, se alguém puder me dar uma explicação ficarei muito agradecido. Certo de uma resposta agradeço desde já. Obrigado e fiquem com DEUS.

Reginaldo Rodrigues
São Paulo

RESPOSTA: *Prezado Sr. Reginaldo,*

Todo o problema é que o seu Diabetes não está controlado.

A primeira coisa a fazer é procurar um médico endocrinologista que analisará o seu caso, pedirá vários exames e naturalmente fará o exame clínico, para então verificar se sua medicação está adequada, o que parece não estar e parece também que faz muito tempo que o senhor não vai ao médico.

A partir disso, o senhor deve iniciar uma dieta específica para sua idade, peso, altura e condições físicas. A dieta deve ser personalizada e orientada por um nutricionista.

O senhor também precisa fazer atividade física regularmente ao menos 30 minutos diários.

Deve também medir sua glicemia ao menos 2 vezes ao dia e registrar os resultados num diário.

Não deve beber, nem fumar.

Não se desespere, e passe a dar mais atenção ao seu Diabetes, respeitando-o e tratando-o com todo cuidado.

Quando seu Diabetes estiver controlado, essas picadas me-

lhorarão, ou se achar necessário, o endocrinologista o encaminhará a outro especialista para tratar especificamente desse caso. Porém, este só terá êxito se seu Diabetes estiver controlado.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Boa tarde, meu filho é insulinodependente, gostaria de saber se a água de quiabo tem realmente poder de equilibrar as taxas de glicemia como foi exibido na Rede Globo no programa do Luciano Huck. Ou é apenas mito.Caso seja verdadeiro meu filho pode fazer uso? Ele faz duas aplicações de insulina diária de NPH e Regular.Obrigada.

Sandra Regina Brito
Feira de Santana / BA

RESPOSTA: *Prezada Sandra,*

Um produto alternativo, sem comprovação científica não pode ser respeitado, nem levado a sério. São crendices que podem por em risco a saúde e até a vida.

Não pare a medicação de seu filho em nenhuma hipótese.

Sugiro que visite o endocrinologista que acompanha o seu filho e diga a ele sobre essa água. Caso ele autorize a tomar (desde que não abandone a medicação atual) a senhora poderá usar.

De nossa parte desautorizamos qualquer mídia que recomende tratamento não convencional.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Preciso de auxílio sobre o que devo fazer em relação ao meu filho. Ele tem Diabetes desde os 7 anos e está com 20 hoje. Não está se cuidando, não quer comer, não quer mais ter Diabetes, está depressivo, se entregando aos poucos e isso me assusta. Não sei mais o que fazer, qual o caminho? Aguardo qualquer tipo de retorno, obrigada.

Silvana A. Ribeiro
São Paulo/SP

RESPOSTA: *Olá Silvana,*

Sabemos que o processo mais difícil do Diabetes é a aceitação, e pelo que parece ele não tem aceitado ser portador da doença, e com isso passa a não se cuidar e seguir o tratamento. Seria interessante se ele começasse a fazer uma terapia para aceitar e consequentemente passar a se cuidar. É muito importante que ele siga o tratamento para que não tenha outras complicações referentes a doença. Se achar necessário venha até a ANAD, temos uma equipe multiprofissional de plantão pronta para atende-lo, realizamos grupos de apoio, palestras educativas e as orientações necessárias. Estamos a disposição.

Atenciosamente,

Psic. Carolina Antunes
Departamento de Psicologia da ANAD

PERGUNTA: Adquiri um par de sapatos marca OPANANKEN ANTISTRESS CALÇADOS LTDA em uma loja de Vitória/ES. Com a chuva entrou água e molhou os meus pés, pedi para trocar e a loja recusou, aleguei que ele está com defeito de fabricação. Possuo Diabetes, já tirei 3 dedos, não é recomendado usar sapato com esse defeito. A marca possui o certificado de aprovação. Vocês aprovam calçados para pé diabético que com a chuva entra água e fica todo encharcado? Aguardo uma resposta, Obrigado

Pedro Paulo Alves
Espírito Santo

RESPOSTA: *Prezado Sr. Pedro Paulo,*

Recebemos o seu e-mail informando que entrou água no seu sapato. Baseando-se na reclamação do prezado cliente é importante esclarecer o seguinte:

Existem 3 tipos de construção de sapato:

- *Mocassim: a sola é blaqueada (costurada)*
- *Montado: a sola é colada.*

- *Opananken Antistress*

Todo sapato estilo "Mocassim", podendo ser italiano, espanhol, inglês e inclusive os brasileiros, entram água. Isto é devido à construção ser tubular, ou seja, é "Blaqueado" (costura do cabedal na sola), sendo que o mesmo não tem palmilha de montagem na parte da frente, justamente para ficar macio e flexível. Nos outros tipos de sapatos, de construção convencional, (montado), ou seja, onde o cabedal é colado na sola, não há a possibilidade de entrar água.

A Opananken tem um sistema de construção diferente do mocassim e do convencional. Não usamos palmilha de montagem, nem cola muito menos "prego", pois o cabedal (couro) é costurado diretamente no solado, e é exatamente através da costura manual que pode entrar água.

O grande segredo de confeccionar um calçado confortável como o Opananken, foi através desse sistema de construção, no entanto, até hoje não conseguimos associar esse conforto obtido e eliminar o problema de entrar água, quando chove muito ou pisando em poça d'agua.

Todo produto seja o nosso, o do concorrente, o nacional ou o importado, que usar a costura manual, infelizmente, vai entrar água.

Sem mais para o momento,

Opananken antistress

Robson Carvalho Barbosa
Serviço de Atendimento ao Consumidor
Opananken Antistress Calçados Ltda

PERGUNTA: Gostaria muito de fazer Curso de Pós-Graduação para Formação de Educadores em Diabetes mas não está disponível aqui na capital de Rondônia, Porto Velho.

Como trabalho com esse programa na unidade de Saúde do Município fiquei bem interessada, e acho que a Secretaria também ficaria.

Gostaria de saber, se seria possível estudar aqui!

Rosemira Vidal de Souza
Porto Velho / RO

RESPOSTA: *Prezada Rosemira,*

O curso de Pós Graduação Lato Sensu para Formação de Educadores em Diabetes é todo realizado na modalidade de ensino a distância, entretanto, ao término de cada disciplina, uma prova presencial é realizada no polo de matrícula do aluno, assim como, a defesa de monografia. Temos alguns polos em seu Estado, caso o curso não seja ofertado na capital, é possível se matricular em cidade próxima, levando em consideração que deverá ir até o polo algumas vezes durante o curso.

Segue relação com endereço e telefone, para que possa entrar em contato e averiguar a oferta do curso:

Guajará-Mirim
Av. Aluizio Ferreira , 930 - Caetano
CEP: 76850000
GUAJARÁ-MIRIM/RO
(69) 3541-3067

Ji-Paraná
Rod. RO 135, Km 1 (UNIJIPA) - Nova Londrina
CEP: 76900212
JI-PARANÁ/RO
(69) 3903-1500

Pimenta Bueno
Rua Alcinda Ribeiro de Souza, 459 - Alvorada
CEP: 76970000
PIMENTA BUENO/RO
(69) 3451-7645 / 9905-4949

Porto Velho
Av. Carlos Gomes, 1645 - sala 33 - São Cristovão
CEP: 76804085
PORTO VELHO/RO
(69) 3221-6995

Rolim De Moura
RODOVIA 383, N° KM 01, LADO SUL ZONA RURAL - Centro
CEP: 76940000
ROLIM DE MOURA/RO
(69) 3449-1800

Vilhena
Av. Marechal Rondon, nº 4.790 - Sala C - 5º BEC
CEP: 76980000
VILHENA/RO
(69) 3322-3726 /8431-1195

As inscrições estão abertas pelo link: http://www.unipinterativa.edu.br/vestibular/informacao_orientacao.aspx

Atenciosamente,

Kelly Rodrigues
Enfermeira
Educadora em Diabetes

PERGUNTA: A ANAD tem alguma confirmação confiável se o uso do goji berry por parte de diabetico realmente ajuda a emagrecer ?

Ricardo da Costa e Silva
Ceará

RESPOSTA: *Olá Sr. Ricardo,*

A ANAD não tem seu SELO de QUALIDADE e CONFIANÇA em nenhum produto Goji Berry, porém como nutricionista esclareço para o senhor que não há fórmulas milagrosas de emagrecimento assim como impõe a mídia, que a cada mês lança um novo produto. Não há segredo para manter a boa forma, a única maneira é se alimentar bem, praticar atividade física regularmente e consultar o médico periódicamente.

Em relação ao Goji Berry é uma planta tipica do noroeste da China e regiões do Himalaia, que produz uma frutinha vermelha, que pode ser consumida na sua forma fresca ou seca, e segundo estudos são elas as responsáveis pelo efeito benéfico, porém não há nenhuma evidência científica que relata esse poder emagrecedor do Goji Berry.

Espero ter esclarecido suas duvidas;

Permaneço a disposição

Atenciosamente,

Nutri. Hanna F. Martiniano
Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD

PERGUNTA: Gostaria de saber mais a respeito dos cursos e treinamentos na área de nutrição para os profissionais. Sou nutricionista e gosto muito deste assunto. Como faço para me inscrever e saber as datas? Desde já agradeço.

Bruna
São Paulo

RESPOSTA: *Olá Bruna,*

Na ANAD oferecemos aulas gratuitas de culinária diet aberta ao publico, grupos de educação em Diabetes para associados e palestras sobre Diabetes aos sábados, também gratuita e aberta ao público.

Já para profissionais da saúde existe o curso de Pós Graduação Lato Sensu para Formação de Educadores em Diabetes oferecido pela ANBED (Associação Nacional Brasileira de Educadores em Diabetes) em parceria com a UNIP, para este acompanhe as datas no site da UNIP e da ANAD.

Fique atenta também para o 19º Congresso Brasileiro Multidisciplinar em Diabetes em julho.

Espero ter esclarecido suas dúvidas;

Permaneço à disposição;

Atenciosamente,

Nutri. Hanna F. Martiniano
Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD

PERGUNTA: Olá. Por gentileza vocês podem me informar se diabético pode consumir bebidas tipo Levisse Bonafonte, que contem açúcar invertido. grata

Eloisa
São Paulo

RESPOSTA: *Olá Sr. Eloisa,*

Primeiramente vamos esclarecer o que é açúcar invertido, é um produto feito pela indústria, derivado da própria sacarose, de forma bem simplificada é a hidrólise da sacarose que se quebra em glicose e frutose e torna-se líquida, e esse "xarope líquido" é chamado de açúcar invertido, é utilizado para evitar a cristalização do açúcar nos produtos. Com isso, podemos notar que o açúcar invertido também é restrito para portadores de Diabetes, portanto o uso de produtos que o contenham em sua composição não é recomendado.

Permaneço à disposição;

Atenciosamente,

Nutri. Hanna F. Martiniano
Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD

PERGUNTA: Gostaria de saber como fazer para marcar uma consulta com uma nutricionista para meu filho portador de Diabetes. Grata, Katia

Katia Ciene Gomes
São Paulo/SP

RESPOSTA: *Olá Sra. Kátia,*

Aqui na ANAD temos 3 nutricionistas, cada uma com dia e horário diferente, a senhora pode escolher qual melhor horário para a marcação de consulta, para isto ligue no telefone: 5572-6559 e escolha a opção marcação de consultas, você irá falar com a Sônia e ela irá auxiliá-la no que for necessário para marcação de consulta.

Obrigada

Atenciosamente,

Nutri. Hanna F. Martiniano
Coordenadora do Depto.
Nutrição ANAD

PERGUNTA: Tenho Diabetes mas, não uso insulina. Gostaria de saber se posso tomar chá de gengibre e também fazer uso do Multishake da Herbalife que contém frutose. Agradeço a atenção e aguardo retorno.

Atenciosamente,

Marilsa de Castro Gengo
São Paulo / SP

RESPOSTA: *Sra Marilsa,*

O chá de gengibre não tem contraindicações para portadores de Diabetes, desde que não seja adoçado com açúcar, já a frutose tem seu uso restrito, por isso deve-se ter uma atenção maior se optar pelo consumo de produtos adoçados com esse tipo de açúcar, o ideal seria consumir apenas produtos sem adição de açúcares.

Espero ter esclarecido suas dúvidas,

Permaneço à disposição;

Atenciosamente,

Nutri. Hanna F. Martiniano
Coordenadora do Depto.
Nutrição ANAD

PERGUNTA: Gostaria de saber qual o leite ideal para quem tem Diabetes. Obrigada

Glicelia Sousa
Minas Gerais

RESPOSTA: *Olá Glicelia,*

Na verdade não existe leite ideal para o portador de Diabetes, cada indivíduo possui uma necessidade diferente do outro, ou seja, para algumas pessoas que apresentam intolerância a lactose é indicado na maioria dos casos o leite de soja, para outras pessoas o mais adequado é o leite de cabra, para outras o leite de vaca desnatado, para outras o integral.

Isso varia das necessidades de cada indivíduo, por isso o ideal seria consultar-se com um nutricionista para que este faça a avaliação necessária.

Muito obrigada;

Permaneço à disposição;

Atenciosamente,

Nutri. Hanna F. Martiniano
Coordenadora do Depto.
Nutrição ANAD

PERGUNTA: Olá! Por favor, gostaria de saber se a ANAD dispõe do cardápio aprovado pelas nutricionistas em PDF ou impresso. Se não tem, seria uma boa ideia, não...? Aguardo a resposta. Muito obrigada!

Sônia Regiona Angeoli
São Paulo / SP

RESPOSTA: *Olá Sônia,*

Aqui na ANAD disponibilizamos Orientações Nutricionais Gerais para Portadores de Diabetes, porém cardápio não disponibilizamos dessa forma, pois as nutricionistas prescrevem "planos alimentares individuais" conforme as necessecidades específicas de cada indivíduo. Sendo assim, não é uma boa idéia disponbilizar "cardápios", afinal pode generalizar e até causar prejuízos para a saúde dos pacientes a entrega de materias indevidos, tendo em vista que somos uma instituição séria e devemos ser exemplo para a população.

Obrigada.

Permaneço a disposição;

Atenciosamente,

Nutri. Hanna F. Martiniano
Coordenadora do Depto.
Nutrição ANAD

PERGUNTA: Gostaria de saber se podemos comer gelatina (diet) todos os dias e qual quantidade.Sou diabética tipo 2.

Lina Campos de Andrade
Minas Gerais

RESPOSTA: *Olá sra. Lina,*

A porção de gelatina diet mais usual é de 120g, o ideal seria se você variasse seu cardápio, em vez de comer gelatina todos os dias, por exemplo, consuma gelatina 2 a 3 dias por semana, e intercale com o consumo de frutas, pois assim terá um aporte nutricional melhor do que só consumir gelatina todos os dias.

Permaneço à disposição;

Atenciosamente,

Nutri. Hanna F. Martiniano
Coordenadora do Depto.
Nutrição ANAD

PERGUNTA: Olá, boa noite!

Sou diabética e hipertensa, insulinodependente! Agora minha filha de 42 anos anos está hipertensa também! Resolvemos mudar de vez a nossa alimentação. Por favor vocês sabem indicar alguma instituição que ofereça um curso de culinária saudável ou, culinária para diabéticos e hipertensos? Obrigada.

Anna Bizzarro
São Paulo / SP

RESPOSTA: *Anna,*

Aqui na ANAD oferecemos cursos de culinária Diet 4 vezes ao mês gratuitamente, acontece às terças-feiras.

Qualquer dúvida sobre datas fique a vontade para ligar.

Atenciosamente,

Nutri. Hanna F. Martiniano
Coordenadora do Depto.
Nutrição ANAD

PERGUNTA: Bom dia,me interessei muito pelo site e gostaria de saber sobre sobremesas.Sou diabética e ainda estou um pouco insegura quanto a alimentação.Qual o melhor horário para se consumir um chocolate, um pudim, um doce? Poderá ser após as principais refeições ou no intervalo delas? Obrigada.

Gislayne Graziela Moreira
Minas Gerais

RESPOSTA: *Olá Gislayne,*

Fico feliz por ter gostado do site, em relação às receitas de sobremesa acesse esse link: http://www.anad.org.br/receitas/docesesobremesas.asp

Quanto ao melhor horário para comer doces, depende muito. Isso varia de indivíduo para indivíduo. Lembrando que o consumo excessivo de doces, mesmo que sem açúcar, pode levar a obesidade e causar prejuízos para o portador de Diabetes. Mas, de modo geral, orientamos o consumo de doces em refeições intermediárias.

Contudo, o ideal seria consultar-se com um nutricionista para orientações individualizadas.

Atenciosamente,

Nutri. Hanna F. Martiniano
Coordenadora do Depto.
Nutrição ANAD

NOTA DE FALECIMENTO

Cumprimos o doloroso dever de informar o falecimento da associada Luiza Gomes de Andrade em 20/12/2013

☼ 17/09/1946 - † 20/12/2013

JUXX
Bebida de Blueberry

- **Apresentação:** Bebida de Blueberry de baixa caloria
- **Edulcorantes:** Sucralose e acessulfame-k
- **Embalagem:** Caixa contendo 1l e 200 ml
- **Sem adição de açúcar**
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

DOCES FLORMEL
Doce de Leite com Cobertura de Chocolate

- **Apresentação:** Doce de leite com chocolate Kids
- **Edulcorantes:** Sucralose e Acessulfame-k
- **Embalagem:** Tablete de 15g
- **Sem adição de açúcar**
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

KIBON – UNILEVER
Sorvete Light

- **Apresentação:** Sorvete Light Kibon
- **Edulcorantes:** Sucralose e sorbitol;
- **Embalagem:** Lata contendo 345g
- **Sabores:** Baunilha com chocolate e Baunilha com morango
- **Sem adição de açúcar**
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

KOPENHAGEN
Tablete Lingua de Gato de Finesse

- **Apresentação:** Tablete Lingua de Gato Diet
- **Edulcorantes:** Sucralose e acessulfame-k;
- **Embalagem:** 100 g
- **Sem adição de açúcar**
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

FREESTYLE Grátis

(Na compra de caixas de tiras com 50 unidades)

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

CONTOUR TS
R$ 85,75

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
50 Tiras

ACCU-CHEK Active
R$ 49,90

Roche

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

Johnson & Johnson
PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.

OneTouch UltraMini

R$ 105,00

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
60 Tiras OneTouch Ultra

Agradecimentos dos ouvintes e telespectadores

Bom dia Dr. Fadlo,

É com muito prazer que eu escrevo elogiando o seu programa na rádio. Eu acompanho sempre e sou muito grata ao senhor, pois muito eu aprendo pelos seus conselhos maravilhosos pois eu sou diabética há mais de 10 anos.

Parabéns Dr. Fadlo, ao senhor e sua equipe de trabalho.

Jacyra R. Cardoso
Vila Mariana - São Paulo/SP

Prezado Prof. Dr. Fadlo,

Quero agradecer mais uma vez sua atenção e gentileza quando nos atende no programa "Educação em Diabetes"

Preciso falar sobre a Anad e o atendimento carinhoso e respeitoso de sua equipe. Sempre que vou à Anad sou recebida com educação por parte da psicóloga Camila e agora, por outra profissional tão legal como a Carolina.

Seu programa trouxe luz a quem tentava ignorar a doença e nos deu qualidade de vida e esperança no futuro.

Desejo-lhe toda felicidade do mundo e muita saúde.

Atenciosamente

Maria Rosa dos Santos
Jaraguá - São Paulo/SP

Dr. Fadlo e toda equipe da rádio Trianon e família Anad, Dr. Fadlo é muito bom escrever para o senhor.

A sua missão é maravilhosa e muito iluminada por Deus. O carinho que o senhor têm em nos atender e assim tirar nossas dúvidas, que não são poucas.

As vezes fico com o coração apertado sem ao menos, saber o que fazer, logo lembro-me de ligar e assim tirar as minhas dúvidas, e até de alguém que precisa de uma palavra amiga.

O programa Educação em Diabetes, envolve não só nós diabéticos, mas os familiares e profissionais, como a nutricionista Hanna, uma pessoa muito carinhosa e competente na sua área, a psicóloga Carol e todos que com elas formam a família Anad.

Parabéns Dr. Fadlo às suas palavras, além de nos orientar, salvam vidas, porque uma palavra bem colocada, é sempre bem vinda.

Beijos desta sua amiga e ouvinte, que lhe admira muito e rezo pedindo-lhe muita saúde e proteção.

Beijos a todos da Anad que nos tratam com respeito e carinho, todos os amigos diabéticos e todos da rádio Trianon.

Atenciosamente.

Alserina Correia Farias
Vila Carrão - São Paulo/SP

Caro Dr. Fadlo,

Através desta quero agradecer por todas orientações que tem nos dado, são sempre de grande ajuda para continuarmos a lidar com grande sabedoria com o Diabetes.

Deus o abençoe e lhe de muita sabedoria e muitos anos de instruções junto a estes ouvintes e companheiros de rádio.

Parabéns a rádio Trianon por este programa. Agradeço também a todos os patrocinadores. Um grande abraço ao senhor e todos da rádio Trianon. Deste ouvinte.

José Maria da Silva
Osasco/SP

PREMIADOS DA RÁDIO

Estes são ouvintes que ligaram e ganharam prêmios. Ligue e Participe:
3253-4845 / 3289-3580 Rádio Trianon: 740 AM: 2ªf, 4ªf e 6ªf às 16h.

Inajar Almeida Saraiva
Kit Jasmine

Maria Vieira Prioste
Kit Diatt

Sergio Ricardo Andrade
Kit Finn

Rosana dos S. R. Labbate
Glicosímetro Breeze2 Bayer

Carlos Roberto Alberti
Kit Lowçucar

Clério Rodrigues
Kit Cacau Brasil

Ademir Cavalcante
Glicosímetro Ultramini (Johnson&Johnson)

Antonio Serafin
Glicosímetro Freestyle (Abbott)

Jacyra Rodrigues Cardoso
Panettone Light Frutas Village

SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF "Centre of Education"
International Diabetes Federation

"Educação em Diabetes na TV"

Entrevista Médica, Reportagens, Notícias sobre Saúde,
Culinária - Receitas próprias para quem tem diabetes,
Orientações em nutrição, Odontologia, Podologia, Atividades Físicas e outros.

PROGRAMA EDUCAÇÃO EM DIABETES

800.000 telespectadores em mais de 22 grandes Cidades e regiões recebem o programa pioneiro "Educação em Diabetes pela TV" - TV ANAD

Veja as cidades e os canais de veiculação

TV Aberta - São Paulo - Canal 9 NET / Canal 72 ou 99 TVA
TV Comunitária - Curitiba - Canal 5 NET e 72 TVA
TV Comunitária - Brasília - Canal 8 NET
TV Cruzeiro - SP - Canal 32 VHF
TV Comunitária - Vila Velha - Canal 16 - TV Ambiental
TV Focus - Nova Friburgo - Rio de Janeiro - Canal 20
TV Tupã - Tupã - São Paulo - Canal 10 - TV Cabo
TV Mantiqueira - Atibaia e Bragança Paulista - Canal 22 NET
TV Comunitária de Cubatão - Canal 11 Dig. / 18 Anal. NET
TV Guarulhos - Canal 20 NET
TV Comunitária de Osasco - Canal 06 e 22 NET
TV Comunitária de Ribeirão Preto - Canal 09 NET
TV Comunitária de Jaú - Canal 15 NET
TV Com. de São José do Rio Preto - Canal 16 NET
TV Comunitária de Campinas e Indaiatuba - Canal 08 NET
TV ECO Canal Comunitário do ABCDM - Canal 96 NET
TV Comunitária de Itapetininga - Canal 99 NET
TV Comunitária de Peruíbe - Canal 16 SAT
TV Com. de São José dos Campos - Canal 95 NET
TV Com. de Mogi das Cruzes - Canal 09 Dig. / 96 Anal. NET
TV Canal Comunitário de Valinhos - Canal 3 - Big TV NET
TV Canal Comunitário de Sorocaba - Canal 7 NET
TV Ilhéus - Canal 2 - TV Cabo
RTV - Caçapava - Canal 03 Dig. / 9 Anal. NET
TV Alpha - Botucatu - Canal 02 NET
TV Guarujá - Canal 11 Dig. / 96 Anal. NET

acesp
ASSOCIAÇÃO DOS CANAIS COMUNITÁRIOS DO ESTADO DE SÃO PAULO

Você pode colaborar divulgando nossos programas, bem como reproduzí-los em sua cidade ou região.
Para mais informações ligue para Anad (11) 5572-6559 ou envie um e-mail para: mkt@anad.org.br

DIRETORIA DA ANAD

Presidente
Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

Vice Presidente
Dr. Marivaldo Medeiros

Vice Presidente Honoris Causa
(In memorian)
Dr. Cristovan Benedicto Borges

Diretora Médica
Dra. Vivian Fanny Delgado de França Arruda

Primeira Secretária
Dra. Ana Miriam Gebara

Primeiro Tesoureiro
Prof. Dr. Paulo Henrique Morales

Segundo Tesoureiro
Psic. Paulo Koiti Sayama

Diretora de Relações Públicas
Sra. Zélia Xedich Prado

Diretora Educação e Orientação
Enfa. Profa. Dra. Odete de Oliveira

Diretoria de Assitência Social
Sr. Nelson Freire Napoleão

Conselho Fiscal - Efetivos
Sr. César Dolcemascolo
Sr. Sérgio Noschang
Dr. João Sergio Almeida Neto

Conselho Fiscal -Suplentes
Sr. Rufino Gomes Soares Neto
Dr. Carlos E. Carvalho
Dr. Geraldo J. Medalha

Conselho Consultivo:
Dra. Adriana Daidone
Dr. Alexandre Fraige
Nutr. Profa. Dra. Ana Maria P. Lottenberg
Sr. André Pedrosa
Sr. Argeu Villaça Filho
Dr. Arual Augusto Costa
Prof. Dr. Bernardo Leo Wajchenberg
Sr. Bruno Casselli
Prof. Ed. Fís. Claudio Cancellieri
Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Dr. Domingos Malerbi
Sr. Edson Mazzeto Jr.
Sr. Eduardo Katz
Sra. Fernanda Villalobos
Prof. Dr. Fredy Eliaschewitz
Prof. Dr. João Roberto de Sá
Farm. Laurena de Almeida Magnoni
Sra. Luciana Zilioli
Dr. Luiz Flávio de Freitas Leite
Enfa. Márcia Camargo de Oliveira
Dr. Márcio Krakauer
Sr. Nelson Vieira Barreira
Enfa. Paula M. de Pascali Honório
Sr. Paulo Del Rio
Sr. Paulo Roberto Quartim Barbosa
Sr. Reinaldo Bertagnon
Sr. Reginaldo Ramos
Prof. Dr. Roberto Betti
Sr. Roberto Pisciteli
Sr. Ronaldo Braga
Farm. Sandra Alves
Dr. Simão Lottenberg
Enfa. Profa. Dra. Sônia A. Alves Grossi
Sr. Thomas Gierse
Sr. Toshihiro Assamura
Dr. Uriel Maldonado
Prof. Dr. Vicente Amato Neto
Dr. Walmyr Ribeiro de Mello

Conselho de Voluntários:
Sra. Alice Miranda da Silva
Sra. Angela Odete G. Rico
Sra. Assunta Catarina C. Petonine
Sra. Beatriz Dias Gonçalves
Sra. Carmen Nascimento
Sra. Cleoffle C. de Capitani
Sra. Dulce de Jesus Oliveira
Sra. Elza Cassoni Magwitz
Sr. Fernando Augusto Gonçalves
Sr. Fulvio Traldi
Sra. Maria Ilka Ribeiro Silva
Sr. Joaquim dos Santos
Sra. Judith Soares Fidelis
Sr. Kazue Miyamoto
Sr. Litsuko Y. Camargo
Sra. Lucilla Schuett de Moraes
Sra. Maria Aparecida Miguel
Sra. Maria Bernardino Rosa
Sra. Maria Cleusa C. de O. Pinto
Sra. Maria Fornielles das Chagas
Sra. Maria Helena Cassoni
Sra. Maria Kikue Ezure
Sra. Maria Luiza S. Sayama
Sr. Mateus Tobias da Silva
Sra. Neide de Lourdes Martins Barreto
Sr. Oscar T. Hirano
Sra. Rosa Teixeira
Sra. Sophia Maduar Collaltto

Administração da ANAD

Superintendente
Educ. Profa. Lilian F. de Castilho

Farmacêuticos Responsáveis
Dr. Alexandre Delgado
Dr. Luís Flávio de Freitas Leite

Assistência Jurídica
Dra. Adriana Daidone
Dra. Cynthia Cury
Dra. Fernanda Tavares

EXISTE O JEITO TRADICIONAL DE TRATAR O DIABETES. E EXISTE O NOSSO JEITO.

No mundo inteiro, o Diabetes avança. Por isso, temos o dever de avançar também. Somos a Sanofi Diabetes. Uma nova marca, que projeta para o futuro um compromisso de líder: ir além dos limites de sempre, superando fronteiras, para que as pessoas com Diabetes tenham uma vida com mais qualidade. Por meio da integração de tratamentos, tecnologia e serviços, a Sanofi Diabetes está transformando seu poder de inovação em benefícios reais, capazes de proporcionar ao paciente um melhor controle glicêmico.

SANOFI DIABETES

JUNTOS SUPERANDO FRONTEIRAS

História da vida real...

Mario Livramento

Nasceu em São Paulo, no bairro do Cambuci, em 28 de julho de 1934, hoje tem 79 anos. Seu pai, Jorge Livramento Filho, trabalhava como eletricista na antiga Eletropaulo, e a sua mãe era dona de casa e costureira. Mario é uma pessoa muito trabalhadora, começou a trabalhar com 14 anos em uma gráfica, hoje é aposentado. Está sempre sorrindo, gosta de passear, estar em família, já jogou muito futebol e hoje aproveita seu tempo no Polo do Cambuci, tocando instrumentos de percussão, em uma banda de música.

Gosta muito de crianças e animais, caminha nas horas livres e continua trabalhando com "bicos" para distrair a cabeça. É católico, praticante, e frequenta a igreja Santo Emílio, onde ajuda durante o período da manhã nas missas de domingo.

Mario estudou até o Ensino Médio, depois foi trabalhar para ajudar nas despesas de casa. É casado, com Odete Oliveira Livramento, tem 3 filhos (Edson, Iara e o Mário Filho), e moram todos em casa própria, no bairro de Vila Prudente.

Descobriu o Diabetes em 2006, época em que estava nervoso com dificuldades que estava passando. No começo frequentou a nutricionista, para conseguir controlar a glicemia, foi indicado para passar nas consultas da ANAD. Após entrar na ANAD as coisas melhoraram, começou a ter amizades e receber orientações sobre o tratamento do Diabetes, o que auxiliou no controle da glicemia. Hoje o Diabetes está controlado, Mario continua tomando as medicações e passa pelas consultas na ANAD.

Dona Francisca mãe de Mario.

1985 - Os 3 filhos de Mário e Dona Odete (Edson, Iara e Mario Junior)

1990 - Mário e seu irmão Dirceu

1979 - Mário e sua esposa Odete

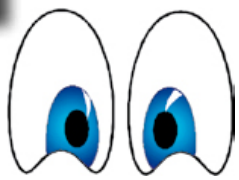
Mário e seus colegas na Federação Espírita

	Dentistas	Médicos	Podólogos	Enfermeiras	Nutricionistas	Outros Profissionais
2ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 13h às 16h	Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 8h às 16h30	Luzinete P. Silva 8h às 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Marlene Valença 8h às 12h Nutr. Caroline Figueiredo 8h às 17h	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO Educação Física Prof. Luiz Americo Bravo 8h30 às 11h30
3ª Feira		Endocrinologista Dra. Aline Inuy 13h às 16h30	Luciana Gujev 9h20 às 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h CGMS	Nutr. Caroline Figueiredo 8h às 17h Nutr. Mirella Egli 8h às 11h30	Aconselhamento Genético 8h às 11h
4ª Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 14h30 às 16h Dr. Alexandre Fraige 12h às 13h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h20 às 11h40	Luzinete P. Silva 8h às 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Caroline Figueiredo 8h às 17h Nutr. Mirella Egli 8h às 11h30	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO Educação Física Prof. Luiz Americo Bravo 8h30 às 11:30h
5ª Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 10h às 16h	Oftalmologista Dr. Paulo Henrique Morales 11h30	Luciana Gujev 9h20 às 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Caroline Figueiredo 8h às 17h	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO
6ª Feira			Hoesia Carvalho 8h 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h CGMS	Nutr. Caroline Figueiredo 8h às 17h	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO
Sábado	Dr. Alexandre Fraige 8h às 11h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h às 12h (mensal)	Hoesia Carvalho 8h às 11h20	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 12h	Nutr. Caroline Figueiredo 8h às 12h	Palestras Multiprofissionais: 10h GRATUITO

TODAS AS 6as FEIRAS PREPARO E APLICAÇÃO DE INSULINA COM CONSULTORA DA B.D.

UTILIDADE PÚBLICA
SERVIÇOS GRATUITOS

Tratamento Oftalmológico



Você que é associado Anad, poderá marcar consulta oftalmológica e exames de FUNDO DE OLHO com Prof. Dr. Paulo Henrique Avila Morales

Recomendações: Não ir em jejum e levar acompanhante.
ATENDIMENTO: todas as quintas-feiras às 11h30. É necessário chegar 11h para a preparação do exame (dilatação das pupilas)

Profissional do Bimestre

Carolina Del Giudice Antunes

Desta vez homenageamos a psicóloga Carolina Del Giudice Antunes, que faz parte do time ANAD há poucos meses e no entanto já se tornou um elemento imprescindível da equipe com sua vivacidade, competência, disponibilidade e participação. É uma felicidade poder contar com alguém assim. Obrigada Carol! É a "SPEED GIRL" da ANAD.

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

ABBOTT	0800 703 0128
ASTRAZENECA	0800 014 5578
BAYER PHARMA	0800 7021241
BAYER DIABETES	0800 7231010
BD	0800 055 5654
ELI LILLY	0800 7012233
GSK	0800 7015433
JOHNSON	0800 13 06 66
MEDLEY	0800 773 9200
MEDTRONIC	0800 8883003
MERCK	0800 7277293
NOVO NORDISK	0800 7720126
ROCHE	0800 703 0014
SANOFI-DIABETES	0800 11 90 20
SANOFI PASTEUR	0800 7033431
SERVIER	0800 0177011

PALESTRAS 2014

ATIVIDADE GRATUITA

Todos os sábados às 10hs Aberto ao público em geral prestação de serviços gratuitos

JANEIRO	
04/01	"Tire suas dúvidas sobre o D.M." ***Dr. Arual Augusto Costa***
11/01	"Alimentação e Saúde dos Rins" ***Nutr. Marlene Valença***
18/01	"O quanto a Periodontite pode interferir na Glicemia" ***Dr. Maria do Socorro O. Sousa***
25/01	**Não haverá palestra - FERIADO**
FEVEREIRO	
01/02	Prevenção de Doenças Cardio-vasculares". ***Enf. Profa. Dra. Grazia Maria Guerra***
08/02	"Aconselhamento Genético: Prevenção e Orientação". ***Prof. Horácio Bernardo Rosário***
15/02	"Dificuldades e Dúvidas na Interpretação dos Exames Laboratoriais no D.M." ***Prof. Dr. Cristina Khawali***
22/02	"Tire suas dúvidas sobre o D.M." ***Dr. Fadlo Fraige Filho***
MARÇO	
01/03	"Tira Dúvidas: Sobre Exames Laboratoriais no D.M." ***Prof. Dr. Adagmar Andriolo***
08/03	"Nutrição em D.M." ***Nutr. Marlene Valença***
15/03	"Tire Dúvidas: Odontologia em D.M." ***Dra. Elaine Cristina Escobar***
22/03	"Sexualidade no D.M." ***Dr. João Afif Abdo***
29/03	"Tire suas dúvidas sobre o D.M." ***Dr. Fadlo Fraige Filho***

A **Anad** é uma entidade de **Utilidade Pública** e tem programas sociais, assistenciais, educativos visando os portadores desprovidos de recursos.

Ajude a Anad a ajudar os mais necessitados.
Colabore: Faça sua contribuição.

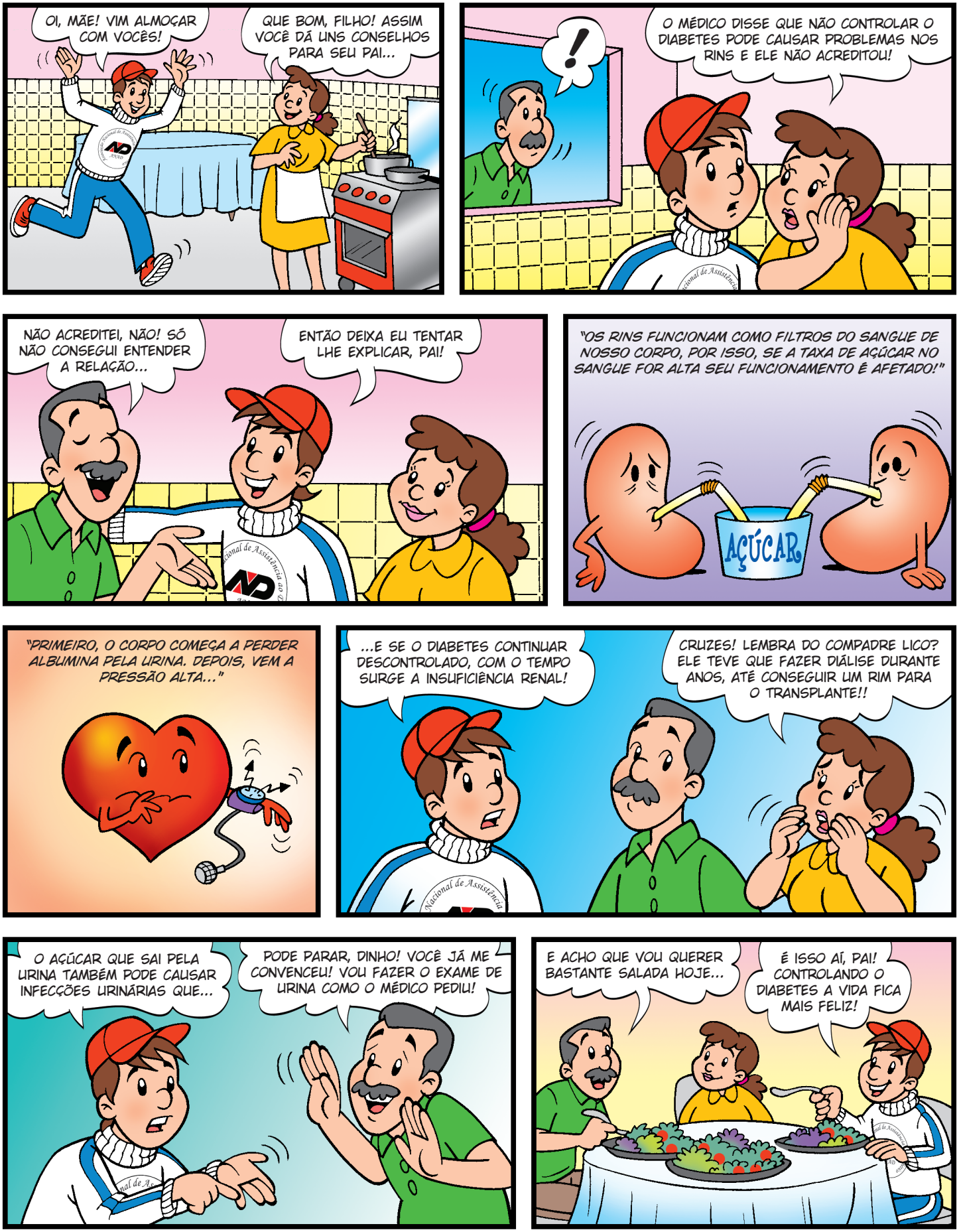
Faça doações:
Banco Bradesco
Agência: 0108-2 / **C/C:** 161.161-5

A responsabilidade social é de todos!

ATENÇÃO

Trate seu Diabetes com um especialista.
Procure um **ENDOCRINOLOGISTA.**

ANA & DINHO em: RINS E DIABETES



criação e produção: Estúdio Artecétera - www.artecetera.art.br – Todos os direitos reservados à ANAD.