ANAD 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

ANAD INFORMA
Nº 101
ANO 17
Março/Abril 2014

19º CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®

24, 25, 26 e 27 DE JULHO DE 2014

Organização:

ANAD Associação Nacional de Assistência ao Diabético
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF "Centre of Education"
International Diabetes Federation

Apoios:

Prefeitura de São Paulo
SUS
FENAD
CONASEMS

Ministério da Saúde
BRASIL

Apoio Científico:

FMABC Faculdade de Medicina do ABC
UNIP Universidade Paulista

GOVERNO DO ESTADO SÃO PAULO
Secretaria de Saúde

Só para profissionais de saúde
Nível Universitário

Médicos: Endocrino, Cardio,Clínico, Nefro, Vascular, Oftalmo, Gineco e das especialidades afins.

Multiprofissionais de saúde: Dentistas, Biomédicos, Farmacêuticos, Nutricionistas, Biólogos, Enfermeiros, Assistentes Sociais, Psicólogos, Fisioterapeutas, Professores de Educação Física, Gestores e responsáveis de Saúde Pública.

O MAIS COMPLETO EVENTO DE DIABETES

"Traduzindo a atualização científica para a prática"

PROGRAMAÇÃO PRELIMINAR

- Políticas de Saúde em DM - Ministério da Saúde
- Como organizar o Cuidado da Pessoa com DM na APS
- O Diabético nos Serviços de Emergência
- Doenças Associadas ao DM: Alzeimer, Câncer e Tuberculose
- A Doença Renal no Portador de DM (SONESP-SBN)
- Avanços na Tecnologia em DM
- Enfermagem em DM
- A Importância do DM no Mundo e o Trabalho da IDF
- Simpósio Eli Lilly
- DM1, Crescimento, Educação e Auto Cuidado
- Novos Medicamentos Orais e Novas Insulinas
- Atualização em Diagnóstico e Tratamento de Doenças da Retina (ALLERGAN)
- Simpósio Roche
- DM e Problemas Cardiovasculares
- O Laboratório Clínico no DM: Atualizações e Novos Conceitos
- Nutrição Enteral e Parenteral no DM (GANEP-SBNPE)
- Importância da Suplementação de Cálcio e Vitamina D (INELLARE-ACHÉ)
- Resistência ao Diabetes e à Insulina
- Hipertensão Arterial e DM (SBH)
- Neuropatia e Pé Diabético (BRASPEDI-IWGDF-KCI)
- O Atendimento Dietético no DM
- Atualização em DM Gestacional (DG)
- Recomendações da SBD
- Simpósio Medtronic
- Avanços no Tratamento do DT2
- Novas Diretrizes e Perspectivas Futuras para o Tratamento das Dislipidemias nos Diabéticos
- Simpósio Novo Nordisk
- Adoçantes do Ponto de Vista da Ciência (FINN)
- DM e Obesidade
- DM no Idoso: Aspectos Atuais (SBGG)
- Mecanismos Moleculares de Resistência à Insulina
- Sexualidade no DM: Terapia de Reposição Hormonal
- Avanços Nutricionais no Controle do DM
- Recentes Lançamentos em DM (SANOFI)
- Feridas Diabéticas
- Atividade Física em DM
- Psicologia em DM (CRP-SP)
- Oftalmologia em DM (EPM-HSP-EPDM)
- Farmácia em DM (CRF-SP)
- O Direito na Saúde
- Fisioterapia em DM (CREFITTO)
- Encontro de Ligas de DM
- Encontro OPAS
- Reunião Técnica DM e Grávidez
- **Cursos Específicos:** Básico em DM; Educação em Diabetes; Contagem de Carboidratos; Medicina Molecular em Endocrinologia; Odontologia; Jornada de Atualização em Podólogia; DM na Medicina Veterinária; Atividade Física (Bases em DM, Atuação de Educador Físico no Tratamento do DM); 5º Simpósio AENE: Avaliação do Estado Nutricional de Escolares
- **Oficinas:**
  - Pé Diabético;
  - Insulinoterapia;
  - Glicosímetros, SICI;
  - Educação em DM;
  - Nutrição Enteral;
  - Enfermagem;

Inscrições para TEMAS LIVRES
Prêmio R$2.000,00

Informações:

ANAD - Associação Nacional de Assistência ao Diabético
Rua Eça de Queiroz, 198 - Vila Mariana
CEP: 04011-031 - São Paulo - SP - Tel.: (11) 5572-6559
Web Site: www.anad.org.br/congresso E-mail: congresso2014@anad.org.br

Local:

UNIP Universidade Paulista
Rua Vergueiro, nº 1.211
Paraíso - São Paulo - SP

Aqui e Agora!

Ser presente, estar presente, presentear...

A difícil tarefa de estar presente de corpo e alma em um determinado local e momento é uma proposta que nos desafia no caminho da felicidade. É uma arte poder estar inteiro no aqui, no agora, desfrutando de tudo o que a vida pode nos oferecer.

O mundo moderno, com suas demandas cada vez mais urgentes, nos leva a estar em vários locais ao mesmo tempo, sem nos encontrarmos verdadeiramente presentes em um só lugar, em um só momento, íntegros, plenos, encantados, maravilhados com a beleza ao nosso redor - um mundo cheio de cores, sabores, amores...

Desperdiçamos nosso tempo precioso em horas sem tempo e não escutamos o belo canto de um sabiá, não mergulhamos no azul do céu ao entardecer, não desfrutamos da presença da pessoa amada, do sabor de um bom vinho, da harmonia de uma música, da sabedoria contida nas páginas de um livro. Todos eles, presentes que o Criador, com delicadeza e encanto, envia para nós com o carinho de um pai amoroso, mãe dedicada que nos pega ao colo para nos acalentar, aconchegar e educar.

É no momento presente, no agora, em que todo o poder nos é dado para que possamos aprender, crescer e sonhar. Este é o único bem que possuímos, quer tenhamos oito ou oitenta anos, porque ontem é passado, amanhã é mistério, hoje é dom, presente.

É preciso ser presente para presentear, pousar nosso ser no hoje das pessoas que amamos e sorvermos o néctar da vida, dom de Deus, como ávidas borboletas embriagadas de flor.

Autor: *Daniel Moura*

Caros amigos,

Escolhemos para vocês, este pensamento tão importante, esperando que possa ajudá-los no seu dia a dia.

Abraços,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente

Índice

4 LEMBRETE **EDUCATIVO**

18 PSICO **ANAD**

22 ATIVIDADES DAS **ASSOCIAÇÕES**

26 ENTREVISTA **EMERSON BISAN**

28 ATIVIDADES **ANAD**

34 DATAS **COMEMORATIVAS**

36 **NUTRIÇÃO**

38 DIA DE **VIVÊNCIA**

46 TIRA-DÚVIDAS **ANAD**

53 PREMIADOS DA **RÁDIO**

56 HISTÓRIAS DE **VIDA**

58 PROGRAMAÇÃO **ANAD**

59 **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.

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

Sexualidade e Gravidez

O Diabetes Afeta a Vida Sexual?

Ter Diabetes não significa que você não possa ter uma boa vida sexual e criar filhos saudáveis. No entanto, é necessário vigilância contínua aos seus níveis de glicose no sangue, que você receba educação em Diabetes para poder conhecer muito bem a sua doença e que ajude a seu/sua parceiro(a) a entender o Diabetes.

Problemas que Podem Afetar as Mulheres

As mulheres com Diabetes têm mais probabilidade de ter problemas sexuais do que as que não têm Diabetes. Algumas têm secura vaginal e dor ao manter relações sexuais.

O médico pode tratar esses sintomas receitando estrogênio ou lubrificante.

Também podem ocorrer infecções vaginais ou da bexiga, quando ocorrem altos níveis de glicose no sangue. Se for o caso, seu endocrinologista (que é quem cuida do Diabetes), poderá encaminhá-la a um especialista.

Lembre-se que estes problemas não surgirão se você mantiver seu Diabetes dentro dos níveis normais.

Problemas que Podem Afetar os Homens

Alguns homens com Diabetes podem ter disfunção erétil. Isso significa que seu pênis não endurece, nem mantém uma ereção suficiente para ter relações sexuais. A melhor maneira de evitar disfunção erétil é mantendo os níveis de glicose no sangue estritamente sob controle.

A disfunção pode ocorrer:

- por não manter os níveis de glicose dentro do normal,
- por tomar álcool,
- por efeito de alguns medicamentos,
- por danos vasculares ou nos nervos,
- por baixos níveis de hormônios masculinos,
- por stress ou depressão,

Seu médico poderá determinar a causa e escolher um dos muitos meios de tratamento.

Como o Diabetes Pode Afetar a Gestação?

A maioria das mulheres com Diabetes tem bebês saudáveis.

Se você deseja engravidar, o primeiro passo é controlar a glicemia no sangue, pois deve estar bem normal antes que tente engravidar, porque esse período inicial da gravidez é um tempo importante para o crescimento do bebê.

Ter a glicose alta durante essa primeira fase pode prejudicar o bebê.

Se você esperar o início da gravidez para começar a controlar sua glicemia, seu bebê já pode ter sofrido danos. Ao contrário, se seus níveis antes, já estiverem normais, seu bebê terá a oportunidade de começar bem.

Use um método contraceptivo se não puder controlar muito bem a sua glicose. Uma gravidez não planejada, pode ser danosa para você e seu bebê.

Se você toma comprimido para Diabetes será necessário parar e passar a tomar insulina, enquanto estiver grávida. Isto é para proteger o seu bebê e para que ele seja saudável.

American Diabetes Association
Cure • Care • Commitment

Fonte: Escolha Viver - Um Guia Para Sobreviver com Diabetes.

CONCEITOS BÁSICOS SOBRE DIABETES

O que é Diabetes?

É uma doença na qual o organismo não consegue utilizar corretamente os alimentos. É uma condição muito séria e que dura a vida inteira, ou seja, é CRÔNICA e não tem cura.

O DIABETES NÃO É CONTAGIOSO.

É possível controlar o Diabetes, para ter uma vida longa e saudável. Todas as pessoas têm glicose no sangue porque o corpo a necessita para convertê-la em energia. Normalmente o organismo converte os alimentos em glicose e em seguida a envia à corrente sanguínea.

A insulina (produzida pelo pâncreas) ajuda a transportar a glicose do sangue até as células para que estas as usem como energia. O pâncreas das pessoas com Diabetes não produz insulina ou não produz o suficiente e às vezes a insulina não funciona muito bem e assim a glicose aumenta.

Quais as consequências do Diabetes?

Os níveis altos de glicose no sangue podem danificar os pequenos vasos sanguíneos, como dos olhos, rins e nervos dos pés.

A glicose alta também pode prejudicar os grandes vasos e provocar doenças do coração e derrame cerebral.

A maioria das pessoas com Diabetes mal controlado, sofre um conjunto de outros problemas de saúde, além do próprio Diabetes que são pressão arterial, colesterol alto, sobre-preso ou obesidade. Já que cada um desses problemas pode ocasionar outros problemas de longa duração como doença cardíaca e derrame cerebral, em conjunto, podem representar graves situações.

No entanto é possível, prevenir ou retardar esses problemas, mantendo os níveis de glicose, pressão arterial e colesterol dentro do controle.

Quais são os tipos de Diabetes?

Há três tipos principais:

DMT1
(Diabetes Mellitus Tipo 1)

É uma doença na qual o organismo NÃO produz insulina. Geralmente

diagnosticada durante a infância ou juventude. É uma doença crônica e exige o uso diário de insulina.

É possível manter um nível adequado de glicemia com um plano de alimentação e exercícios apropriados, combinados com a insulina.

DMT2
(Diabetes Mellitus Tipo 2)

É a forma mais comum.

Pode ser tratado seguindo uma dieta balanceada, vida ativa e tomando medicamentos orais, mas às vezes é necessário também o uso da insulina.

Ocorre geralmente em adultos e idosos. Porém está acontecendo cada vez mais entre crianças e adolescentes como consequência da vida moderna, com alimentação errada e sedentarismo.

Diabetes Gestacional

É o tipo de Diabetes diagnosticada durante a gravidez. Para detectá-la, se deve fazer os exames entre as semanas 22 e 28 da gravidez.

Geralmente desaparece após o parto.

É controlada com dieta, exercícios e insulina.

A grávida não pode usar anti-diabéticos orais. Para as mulheres nessa condição, é possível desenvolver DT2 mais adiante.

Como Controlar o Diabetes?

Ter um plano de tratamento específico como medicação, dieta e exercício, acompanhamento médico constante, atenção de uma equipe multidisciplinar e multiprofissional e educação sobre a doença.

O ABC DO DIABETES

A - de A1c Hemoglobina Glicada.

O exame de A1c serve para determinar a média de glicemia no sangue nos últimos três meses.

B - para baixar a Pressão Arterial.

A pressão arterial indica a força com que o sangue corre pelos vasos. Quando está alta, o coração tem mais trabalho.

C - para baixar o Colesterol.

Os níveis de colesterol indicam a quantidade de gordura no sangue.

Há vários tipos de colesterol.

- HDL que ajuda a proteger o coração.

Porém há outros como o LDL que pode entupir os vasos e provocar as doenças cardíacas.

Os triglicérides são outro tipo de gordura no sangue, que aumenta o risco de ocorrer derrame cerebral ou ataque cardíaco.

É necessário:

- Cumprir metas de glicemia.
- Selecionar o que comer, quando e em que quantidade.
- Fazer atividade física diária
- Tomar regularmente os medicamentos.
- Controlar glicemia, pressão arterial e colesterol.
- Educar-se em Diabetes.

American Diabetes Association
Cure • Care • Commitment

Fonte: *ADA - American Diabetes Association.*

INIBIDORES DO SGLT2

SGLT2 é a sigla (em inglês) para contransportador de sódio glicose 2 que é uma proteína encontrada nos túbulos renais, que regula a reabsorção da glicose no rim.

Também existe o SGLT1 presente no rim e no intestino.

Nos rins, sob circunstâncias normais, praticamente toda a glicose que passa para a urina é reabsorvida pela ação do SGLT2.

No Diabetes, as altas concentrações de glicose no sangue, fazem com que esse mecanismo de reabsorção no rim, fique sobrecarregado, de modo que a glicose passa para a urina (daí a glicosuria, que é a glicose na urina).

Um novo tipo de medicamento (os inibidores de SGLT2), começa a surgir como medicação aliada a outros medicamentos orais como a Metformina ou às sulfonilureas, ou à insulina em pessoas com DM2.

Também pode ser usado isoladamente.

Em principio, a idéia de tratar Diabetes aumentando a perda de glicose pela urina, pode parecer bastante estranha já que a presença de glicose na urina, é clinicamente considerada como um transtorno e um dos sintomas clássicos do DM. No entanto este é o um tipo

de medicamento que, sem dúvida, aumenta o grau dessa alteração como meio de reduzir a concentração de glicose no sangue.

Sem dúvida, reduzindo glicose, se reduz também a pressão arterial e os lípides no sangue e é benéfico e portanto para diminuir ou retardar as complicações a longo prazo, do Diabetes.

A pergunta é: Poderiam ocorrer efeitos indesejáveis devido a esses altos níveis de glicose na urina?

Uma série de beneficios

A DAPAGLIFLOZINA é um desses medicamentos que foi comprovada como terapia isolada ou somada a um tratamento oral prévio, ou de insulina em pessoas com DT2.

A conclusão dos estudos nesse caso demonstrou que não só melhora o controle glicêmico, como também produz uma leve perda de peso, uma pequena diminuição de pressão arterial e não apresenta risco apreciável de hipoglicemia, quando comparado com o tratamento com sulfonilureas.

Este é um dos medicamentos desta nova classe, havendo também a CANAGLIFLOZINA.

Qualquer tratamento que ajude na perda de peso merece ser considerado

A perda de glicose pela urina implica na perda de energia (se calcula que corresponda a eliminar duas latas de coca cola de 330 ml ao dia), e está associado a uma perda de peso modesta.

Os tratamentos por via oral com sulfonilureas e pioglitazona, ou com insulina aumentam o peso, e dessa forma, associar qualquer tratamento que possa produzir perda de peso, por modesta que seja, deve ser considerado, levando-se ainda em conta que não produz hipoglicemia.

Para pessoas com grande comprometimento da função renal este medicamento não está indicado.

Quem toma diurético como tratamento para a pressão arterial também é preciso considerar, já que pode haver interação e provocar uma perda excessiva de água e consequentemente o risco de desidratação.

Fonte: *Diabetes Voice, nº 58/2013, Adaptado de artigo de Rhys Williams e Jeff Stephens.*

PERGUNTA: Meu pai tem DT2, já com neuropatia e precisou amputar um dos dedos do pé. Gostaria de saber quanto ao Imposto de Renda e isenção de impostos, bem como qual a Lei que ampara. Ele é servidor público federal na reserva, militar da ex guarda territorial. Aguardo resposta. Obrigada.

Tathiana Antunes
Manaus

RESPOSTA: *Prezada Tathiania,*

A Lei que regulamenta o imposto de renda e os casos de isenção, reconhece apenas algumas doenças que permitem ao cidadão pedir isenção do imposto. O Diabetes não consta nessa lista, mas sim apenas algumas doenças que acabam por acometer o paciente como agravantes, como a cegueira e a nefropatia. A neuropatia, e até mesmo a amputação, não geram direito à isenção (Base Legal: art. 6º inciso XIV, Lei nº 7.713, de 22 de dezembro de 1988).

Quanto aos demais impostos, considerando-se a amputação do dedo do pé, seu pai pode se beneficiar da isenção do IPI na aquisição de um carro novo. Sendo ela concedida, também poderá valer-se da isenção do ICMS para a aquisição do mesmo veículo.

Poderá também se beneficiar da isenção do IPVA caso seja reconhecida sua deficiência física e desde que seu veículo seja adaptado, ou seja, automático.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Minha mãe é diabética e o pâncreas dela não funciona mais. Para corrigir esta falha ela utiliza a insulina Lantus Solostar pela manhã e no decorrer do dia, utiliza a insulina Novo Rapid flex pen. Além das insulinas, faz uso dos seguintes medicamentos: Micardis (40mg), Ictus (25mg), Sinvastatina (20mg), Janumet (50/850mg) e Aspirina (100mg). Gostaria de saber se existe algum programa de descontos para aquisição desses produtos, uma vez que eles não são distribuídos na Rede Pública e estão se tornando muito caros, quase inviável. Antecipadamente, agradeço...

Guilhermina do Nascimento Ferreira
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Guilhermina,*

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.

A insulina Lantus é um desses itens que não está incluído no elenco daqueles fornecidos gratuitamente pela rede pública de saúde. Mesmo assim a paciente pode requerer o seu fornecimento 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 do item, 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 sua mãe 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 ela 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: Prezados amigos, gostaria de saber se existe algum tipo de ajuda financeira para idoso com Diabetes e pressão alta. Obrigado.

Valdemar Miller Dias
São Paulo

RESPOSTA: *Prezado Sr. Valdemar,*

O fato de ser portador de Diabetes, idoso ou não, não lhe gera automaticamente nenhum tipo de benefício previdenciário ou social que lhe reverta em ajuda financeira. Porém, como qualquer outro cidadão idoso, o senhor pode pLeitear pelo Benefício Assistencial ao Idoso - LOAS. Trata-se de benefício concedido pelo INSS, no valor de um salário mínimo, às pessoas idosas com 65 anos ou mais, que comprovem não possuir meios de prover a própria manutenção e também não possam ser providas por sua família. Para tanto, há de ser comprovada uma renda familiar mensal per capita inferior a ¼ do salário mínimo. Além disso, o requerente não pode receber qualquer outro benefício no âmbito da seguridade social ou de outro regime, inclusive o seguro-desemprego, salvo o de assistência médica e a pensão especial de natureza indenizatória.

O senhor também pode se beneficiar do acesso gratuito a medicamentos, se já não o faz, previsto na Constituição Federal como um direito à saúde. A rede municipal de saúde está obrigada por Lei a fornecer gratuitamente uma lista de medicamentos e insumos a pacientes com Diabetes. Basta fazer o cadastro no posto mais próximo de sua residência, munido dos documentos pessoais, comprovante de endereço, relatório e receita médicas.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Aos 22 anos surgiu o Diabetes. Sou jogador de futebol profissional. Jogo no Volta Redonda Futebol Clube - RJ e tenho contrato até maio de 2014. Fiquei 6 meses parado pelo INSS e voltei pronto para o trabalho e o clube me obrigou a pedir demissão em setembro de 2013 alegando não precisar mais dos meus serviços. Fizemos um acordo e pedi demissão e eles cancelaram o meu plano de saúde, mesmo eu explicando da minha necessidade. Posso recorrer? A Lei me ampara por ser diabético e ter o plano até dois anos após o desligamento da empresa? Se sim como o advogado de vocês pode me ajudar?

Cafter de Oliveira Percy
Rio de Janeiro

RESPOSTA: *Prezado Cafter,*

A Lei que regulamenta os planos de saúde estabelece a possibilidade do trabalhador que rescinde seu contrato de trabalho permanecer no plano de saúde que fazia uso enquanto era funcionário, independentemente de ser portador de alguma doença, como o Diabetes. A Lei fala apenas em rescisão do contrato, o que significa que podemos entender a adoção desse benefício tanto nos casos de demissão sem justa causa, como no pedido de demissão por parte do trabalhador, como foi o seu caso.

No entanto, para usufruir desse benefício, o funcionário demitido deve ter contribuído para o plano de saúde ao longo do seu contrato de trabalho. Ou seja, caso o seu plano tenha sido sempre totalmente pago pela empresa, sem qualquer desconto no seu holerite, você não pode pleitear pela manutenção no plano.

Além disso, a sua continuidade nesse plano será temporária, pelo prazo de no mínimo seis meses e no máximo dois anos, de acordo com o tempo em que você ficou vinculado ao empregador. Nesse período, ficará a seu cargo o pagamento integral das mensalidades do plano.

No seu caso específico, considerando-se que foi feito um acordo na demissão, é preciso verificar se não existe alguma menção ao plano de saúde nesse termo que eventualmente comprometa ou impeça sua manutenção no plano.

Seria interessante que você submetesse esse documento à análise de um advogado de sua confiança, de modo que ele verifique a possibilidade de exigir na justiça sua reintegração ao plano de saúde do seu antigo empregador. Os advogados voluntários na Anad não representam os interesses individuais dos pacientes; apenas oferecemos orientações jurídicas, como a presente.

Importante também que você observe que a Lei exige que o funcionário exteriorize seu interesse em permanecer no pla-

no de saúde dentro do prazo de 30 dias a partir da rescisão do contrato de trabalho. Esse prazo pode até ser discutido na justiça, mas caso tenha decorrido muito tempo, pode ser entendido que o seu silêncio representou o desinteresse na manutenção do plano de saúde.

Esperando ter de alguma conforma contribuído, permaneço à disposição.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: É um prazer poder falar com vocês, sou diabético, tomo insulina há 4 anos já fui mandado embora de uma empresa por duas vezes e hoje tenho muita dificuldade para poder trabalhar. Poderia me informar se diabético pode se aposentar? Tenho muita dificuldade nos olhos e o meu Diabetes nunca abaixa, sempre fica de 300 pra cima e isto vem fazendo muito mal pra mim. Hoje estou desempregado e nem posso fazer um exame de vista pra ver qual é a minha situação. Tenho 46 anos e moro em Mandaguçu no Paraná e achei este site na internet. Muito Obrigado!

Marcos Prestes de Moraes
Mandaguçu/PR

RESPOSTA: *Prezado Marcos,*

O seu diagnóstico de Diabetes não lhe garante automaticamente o direito a se aposentar por invalidez. Essa condição de incapacidade total para o trabalho deve ser atestada por um médico e confirmada por uma perícia no INSS. Já aos pacientes acometidos por cegueira, que pode ou não ser decorrente do Diabetes, é garantido o direito à aposentadoria por invalidez.

Como pelo que consta, você está sem condições de custear um médico particular, sugiro que busque auxílio nos postos de saúde, que poderão emitir um relatório suficiente para que dê entrada no pedido de aposentadoria no INSS, desde que seja reconhecida por esse médico a sua incapacidade total para o trabalho.

Caso sua incapacidade para o trabalho seja temporária, até que você estabilize o controle da doença, você pedir pelo auxílio doença – benefício devido ao segurado que tenha contribuído para a previdência por pelo menos 12 meses e esteja incapacitado para o trabalho ou atividade habitual por motivo de doença.

Nesse caso você também passará por perícias periódicas e receberá o benefício enquanto for reconhecida sua necessidade de manter-se afastado de qualquer atividade de trabalho para cuidar de sua saúde.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Gostaria de informações sobre como requerer o auxilio doença para portadores de Diabetes. Sou diabético cirurgiado com amputação de membro. Tenho vários anos de contribuição para o INSS, porém nos últimos 12 meses não efetuei contribuição. Obrigado.

Antonio Marcio
de Souza Lemos
Minas Gerais

RESPOSTA: *Prezado Sr. Antonio,*

Via de regra, se há mais de 12 meses não são efetuadas suas contribuições, é possível que tenha perdido sua característica de segurado, que permanece por até 12 meses após o último pagamento das contribuições mensais. Esse prazo pode ser prorrogado por mais 12 meses se o trabalhador já tiver pago mais de 120 contribuições mensais sem interrupção que acarrete perda da qualidade de segurado, ou no caso de trabalhador desempregado, desde que comprovada a situação de desemprego.

Ainda, caso seja contribuinte facultativo, a qualidade de segurado cessa antes: 6 meses após interrompido o pagamento.

Assim, antes de mais nada, é necessário que verifique qual sua situação perante a previdência, se ainda é considerado segurado. Só os segurados podem requerer o auxílio-doença.

Se ainda for segurado, o requerimento de auxílio-doença é simples. Pode ser feito pela internet, no site www.mpas.gov.br ou pelo telefone 135. Também pode ser feito nas agências do INSS, pessoalmente.

Em todas essas opções a lista de documentos necessários, for-

mulários, locais e horários de atendimento serão devidamente informados.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Tenho uma filha de 2 anos e 7 meses diagnosticada com DT1 e tenho dúvidas a respeito dos medicamentos e insumos. Pelo sistema único de saúde tenho direito a insulina NPH, insulina do tipo R, lancetas, tiras, aparelhos para medir a glicose e seringas para aplicar a dose, porém gostaria de saber a resolução quanto a retirada dos mesmos nas farmácias populares, quais são os meus direitos quanto às farmácias populares e se tem uma portaria a respeito do assunto... Sem mais, agradeço o empenho e a dedicação... Obrigado.

Alessandro Petri
Minas Gerais

RESPOSTA: *Prezado Sr. Alessandro,*

A insulina Humana NPH e a Insulina R são fornecidas gratuitamente nas farmácias populares. Para ter acesso, basta que compareça a uma farmácia credenciada levando RG, CPF e receita médica, todos originais. O cadastramento é feito na hora.

A norma que trata das Farmácias Populares é a Portaria do Ministério da Saúde Nº 971, de 15 de maio de 2012. Segue um trecho abaixo transcrito:

"Considerando o dever do Estado de garantir os meios indispensáveis à prevenção, à promoção e à recuperação da saúde;

Considerando a necessidade de oferecer alternativas de acesso à assistência farmacêutica, com vistas à promoção da integralidade do atendimento à saúde;

Considerando a meta de assegurar medicamentos essenciais para o tratamento dos agravos com maior incidência na população, mediante redução de seu custo para os pacientes; e

Considerando que o Programa Farmácia Popular do Brasil prevê a instalação de Farmácias Populares em parceria com Estados, Distrito Federal, Municípios e instituições, bem como com a rede privada de farmácias e drogarias, resolve:

Art. 1º Esta Portaria dispõe sobre as normas operacionais do Programa Farmácia Popular do Brasil (PFPB). "Já a lista de medicamentos ou insumos que são fornecidos encontra-se no sítio eletrônico do Ministério da Saúde, www.portalsaude.saude.gov.br

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Meu filho tem DT1, usa insulina Lantus (glargina) e insulina Novo Rapid (Asparte), que vem pelo governo (processo judicial). Está cursando o 2° ano de Licenciatura em Química pela USP de Ribeirão Preto e surgiu uma oportunidade de fazer intercâmbio na França. Gostaria de saber se ele for pra França como fica o recebimento das insulinas. Se continua recebendo e nós enviamos pra ele; ou o governo envia diretamente pra ele na França?

Por favor, se vocês souberem, me falem, pois estou preocupada com isso.

Silvana Ferreira da Costa
Ribeirão Preto

RESPOSTA: *Prezada Sra. Silvana,*

Não há procedimento de envio de medicamentos ao exterior pelo Sistema Único de Saúde, nem mesmo em razão de medicamentos obtidos por meio de Decisão Judicial.

Em casos análogos a esse, sugerimos sempre que seja feito um contato com o Consulado do Brasil no país de destino, para buscar informações acerca da possibilidade de envio do material, bem como na Receita Federal.

Ademais, salientamos que muitos países possuem as insulinas de última geração em protocolos de fornecimento aos portadores de Diabetes - alguns pela Saúde Pública, alguns pelos Planos de Assistência Privada.

Assim sendo, outra sugestão é que busque informações junto ao consulado da França no Brasil, para saber se há possibilidade do recebimento do tratamento pelo sistema local.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Sou diabética desde meus 11 anos e hoje já com 17 anos, me surgiu uma revolta... Sozinha eu sei que não posso mover o mundo, mas decidi começar por aqui. Sempre estudei em escola estadual e um dos pontos importantes para o diabético é a alimentação. Acontece que nas escolas, muitos dos lanches são achocolatados, sucos cheios de açúcar, bolachas muitas das vêzes doces. Tudo bem que a família pode mandar um lanche ou fruta à parte para criança, mas aí está, será que são todas as famílias que tem o dinheiro para esse lanche, será que todas as crianças suportariam a tentação, e seriam tão alimentalmente educados? Enfim, gostaria de uma ajuda, uma idéia, para que a alimentação nas redes escolares seja melhor, tanto para prevenir como para cuidar melhor da saúde dos jovens! Obrigada.

Cássia Tuane Guedes
Praia Grande/SP

RESPOSTA: *Prezada Cássia,*

Dentro do Município de São Paulo já temos uma Lei que obriga as escolas a dispensarem alimentação diferenciada aos portadores de Diabetes. Ao mesmo tempo, aguardamos ansiosos a aprovação do Projeto de Lei 6483/06, que visa o mesmo, mas em âmbito federal, a todos os Estados do país.

Assim, para participar desse movimento, é sempre válida e útil uma mensagem de apoio, para que o projeto seja aprovado no Legislativo. Acesse os sites do Senado e da Câmara, envie sua mensagem de apoio e cadastre-se para receber os andamentos dos Projetos que lhe interessarem.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Eu estava com neuropatia diabética sendo que meu pé esquerdo está destruído com uma pequena deformação e com a sensibilidade do pé bem reduzida. Consegui receber auxilio doença por 1 ano e meio. Recentemente, no final do ano eu fiz uma consulta no Centro Médico da Anhembi Morumbi da Moóca e constatou que eu estava com polineuropatia diabética. No começo do ano pra cá vem piorando consideravelmente minhas dores e minhas mãos estão queimando muito forte e no mês de abril eu consegui um tratamento no setor de neuromuscular do Hospital São Paulo. Eu já tomava Amitripitilina à noite para poder dormir e no Hospital São Paulo e me receitaram Gabapentina mas as dores continuavam tanto que estava num estado de stress e me estourando por qualquer motivo por causa da queimação na mão, nas pernas e dores no pé e queimação também no pé, minha mão esquerda já está adormecida. Recentemente o médico da UBS Clinico Geral me deu um antidepressivo por causa da queimação e das dores nos pés e eu não consigo manter minha Diabetes controlada, pois é muito sofrimento. Fiz nova pericia e a perita me deu indeferimento na continuidade do auxílio doença e estou assim perdido, pois continuo com dores e queimações, não tenho condições de trabalhar e minha última função foi andando como consultor de segurança fiscal de loja e eu não posso exercer a atividade que tenha que andar. Eu não sei o que fazer, porque estou à base de medicamentos dia e noite que me fazem dormir e para não sentir dor acabo acordando tarde. Por favor me ajudem o que devo fazer? A médica do Hospital São Paulo me deu um relatório que eu dei para a perita que dizia que eu estava com lesões graves de sensibilidade e deformidade e problemas musculares e entreguei para ela o exame de eletroneuromiografia e mostrei os receituários médicos da Amitripitilina do Gabapentina e do Antidepressivo (Floxetina) que tomo de dia e mesmo assim me cancelou o auxílio doença.

Se puderem me auxiliar, agradeço.

Luis Carlos Crespo Pascoal
São Paulo

RESPOSTA: *Prezado Sr. Luis,*

Uma vez que seu estado clínico não permite que o sr. retorne ao trabalho, a sugestão inicial é que ingresse com recurso administrativo perante o próprio INSS.

Para isso, compareça à mesma agência do INSS onde deu entrada em seu pedido inicial, e colha a lista de documentos necessários, bem como os formulários que devem ser preenchidos para ingressar com Recurso dessa decisão que lhe negou a continuidade do benefício.

Se a resposta a seu recurso administrativo for negativa, a opção será dar ingresso em Ação Judi-

cial, requerendo a prorrogação do benefício.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Gostaria de saber se o diabético tem direito a remédio de alto custo pela Secretaria da Saúde, pois meu marido é diabético e era usuário de insulina mas ela não esta fazendo mais efeito então a médica trocou seu medicamento por um muito mais caro, e eu não sei o direito do meu marido.

Muriel
São Carlos

RESPOSTA: *Prezada Muriel,*

Sim, seu esposo tem direito a receber o medicamento de alto custo que necessita fazer uso, em vista da perda da eficácia dos medicamentos mais baratos, com base em uma grande gama de Leis, inclusive a Constituição Federal e a Lei 11.347/06. O primeiro passo é dirigir-se ao posto de saúde mais próximo de sua residência e solicitar os formulários, endereços e lista de documentos para preparar sua solicitação, ou buscá-los no site da Secretaria Estadual de Saúde de São Paulo: www.saude.sp.gov.br. Após providenciar os documentos, você dará entrada numa solicitação administrativa perante a Secretaria de Saúde, e receberá a resposta acerca da aprovação ou não através de telegrama Se, porém, houver negativa à sua solicitação, as opções seguintes serão por meio das vias judiciais, seja através da intervenção do Ministério Público, seja através de ação particular, intermediada por um advogado.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Bom dia. Sou servidor público e faço tratamento na capital de meu Estado. Ocorre que estou sendo removido compulsoriamente para o interior, onde, em tese, por ser cidade pequena, não terei acesso ao mesmo tratamento e com o mesmo médico. Assim, pergunto, há alguma Lei federal que me garanta a remoção para fins de tratamento médico? As Leis estaduais de Santa Catarina eu já conheço, queria saber se há Lei federal. Grato.

Adriano Almeida
Santa Catarina

RESPOSTA: *Prezado Sr. Adriano,*

O SUS trata da questão como TFD - Tratamento Fora do Domicílio, instituído pela Portaria nº 55 da Secretaria de Assistência à Saúde (Ministério da Saúde).

O TFD será disponibilizado pelo SUS quando esgotados todos os meios de tratamento dentro do município de residência do paciente. E exclusivamente ao paciente atendido na rede pública, ambulatorial e hospitalar, conveniada ou contratada do SUS.

É um benefício que visa garantir, através do SUS, tratamento médico a pacientes portadores de doenças não tratáveis no município de origem por falta de condições técnicas. Em geral reverte-se em uma ajuda de custo ao paciente, e em alguns casos também ao acompanhante, encaminhados por ordem médica à unidades de saúde de outro município ou Estado da Federação, quando esgotados todos os meios de tratamento na localidade de residência do mesmo.

Assim, é necessário que o muncicípio não disponha de tratamento adequado para a patologia. A simples mudança de médico ou de tratamento não acarretaria o benefício.

Porém, em seu caso, há outra questão que deve ser analisada. Por ser funcionário público provavelmente seu tratamento seja realizado por Sistema de Saúde do Servidor Público ou mesmo médico particular ou de convênio. Se sim para qualquer uma dessas hipóteses, não seria possível requerer o TFD, pois não se trataria de atendimento pelo SUS.

Nessas hipótese, talvez fosse possível tentar requerer tal instrumento judicialmente, dependendo de melhor análise das peculiaridades de seu caso.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

Departamento Jurídico:

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

PERGUNTA: Medi minha pressão, estava 10x6. Fiz uma caminhada de 3 km, e ela baixou para 10x5. Como devo interpretar este fato?

Eunice Moreno de Medeiros
Goiás

RESPOSTA: *Prezada Eunice,*

Interprete este fato como absolutamente normal. Com esta pressão você é uma candidata a centenária!

Um abraço,

Dr. Orsine Valente
Médico
Endocrinologista

PERGUNTA: Gostaria de saber se o uso do remédio Glicamin, leva ao aumento de peso e à aplicação de insulina, pois tem 02 meses que fui diagnosticado com DM2, comecei a fazer meu tratamento com esta medicação 03 vezes ao dia antes do café; do almoço e do jantar, graças à Deus estou controlando, mas fiquei assustado com esta informação que surgiu a respeito do Glicomim (Glibenclamida 5mg). Desde já grato pela atenção, aguardando anciosamente pela resposta.

Grato,

Alexsandro Pinheiro Lopes
Amapá

RESPOSTA: *Caro Alexsandro,*

O uso da Glibenclamina vem sendo feito com relativo sucesso há muitos anos em todo mundo. Alguns pacientes tem maior dificuldade de perder peso usando este medicamento caso o controle do Diabetes esteja bom.

A progressão para o uso futuro de insulina esta principalmente ligado a um descontrole do Diabetes. Controlando bem o Diabetes, com qualquer medicamento pode evitar ou atrasar a progressão para o uso de insulina.

Nossa sugestão será observar o controle do Diabetes e do peso. Se tudo estiver bem, então você pode e deve manter a medicação atual.

Prof. Dr. Bruno Gelonese Neto
Médico
Endocrinologista

PERGUNTA: Gostaria de saber como andam as pesquisas para uma eventual cura do Diabetes, ou ainda, se existe alguma inovação em relação a remédios substituíveis à aplicação de insulina. Tenho um filho com 22 anos portador da DM1. A gente ouve falar tanto em "descobriu-se a cura", mas ainda em fase de testes, vai demorar anos para a implantação...

Grato,

Jamir Ferreira Mendes
São Paulo

RESPOSTA: *Prezado Jamir,*

Não existem remédios para substituir as insulinas no DM1. O que existe é cada vez mais o aprimoramento de novas insulinas no sentido de imitar o que o pâncreas natural faz que são os tipos de secreção basal e bolus. Estas insulinas tem menor variabilidade glicêmica e mais segurança com menos possibilidades de hipoglicemia.

O que está em evolução são sistemas de infusão contínua de Insulina, acoplado a monitores de Insulina, chamadas Bombas de Infusão, que imitam o funcionamento do pâncreas natural, mas são manuseadas manualmente nos "bolus" pré alimentação.

A evolução desse sistema, já em pesquisa, é para um aparelho único que faça as infusões automaticamente, de acordo com as glicemias, e aí chegamos ao Pâncreas Artificial.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico
Endocrinologista

PERGUNTA: Como os diabéticos em viagem devem fazer para adquirir insulina nos Estados Unidos. A referência é universal para o tipo e dosagem? É necessária apresentação de receita? Que locais comercializam a insulina por lá?

Obrigado.

Robson toledo
Rio de Janeiro

RESPOSTA: *Olá Robson*

Se você for ficar por pouco tempo, aconselho levar o suficiente para sua estada e mais 10 dias de reserva, pois às vezes tem situações imprevisíveis. Se for ficar mais tempo, meses, você deverá ter um seguro saúde que permita consultas para obtenção da receita pois lá não se compram medicamentos, como insulina, sem a receita.

Aconselho levar uma declaração em inglês de sua condição de diabético e que seus equipamentos são de utilização para insulina.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista

PERGUNTA: Eu uso duas insulinas (Lantus, Apidra) e quero saber se eu posso aplicar as duas de uma só vez (misturar as duas)? Obrigado.

Felisberto Pinto
Bahia

RESPOSTA: *Olá Felisberto*

Não pode misturar nenhuma Insulina com a LANTUS. Tem que fazer aplicações separadas. A desvantagem da 2ª aplicação é compensada pela possibilidade de você variar de acordo com a amostragem da glicemia.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista

PERGUNTA: Gostaria de uma explicação: minha avó é diabética e fez um exame de glicemia em jejum que deu 132, depois tomou café e fez pós prandial e deu 98. Como pode a glicemia pós prandial dar mais baixa que a de jejum. Vocês podem me explicar?

Adson Mendes
João Pessoa

RESPOSTA: *Olá Adson,*

Possivelmente os medicamentos anti-diabéticos tomados antes ou após o café da manhã fizeram efeito o que explica os valores de glicemia.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista

PERGUNTA: Tenho 59 anos, portadora de Diabetes. Após infarto com 5 safenas e 4 mamárias, muito tempo em coma na UTI, não posso tomar metformina 850, a doutora endocrinologista receitou Glucovance 500/5 e trayenta 5mg. Não posso trabalhar, não possuo auxílio-doença e não estou aposentada.

Acredito que o governo como em todos os outros países, deveria me garantir o tratamento. Fiquei mais de 2 meses, sem tomar. Minha taxa está em mais de 439.

Já vi um monte de trayenta, amostra grátis ser doado a portadores, e porque eu não consigo? Sou brasileira, sempre paguei meus impostos!

Mirian Meller
Paraná

RESPOSTA: *Prezada Mirian,*

Considerando os problemas relatados, possivelmente o melhor tratamento seria através de insulina, visto sua glicemia estar tão alta.

As insulinas NPH e Regulares estão disponibilizadas gratuitamente na Farmácia Popular, porém com a receita médica.

Não faça auto-medicação, e sim volte ao seu médico, para discussão do assunto.

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

DAFANAD

Departamento de Atividade Física da ANAD

PATROCÍNIO Bayer

APOIO: Agita São Paulo

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

- A FENAD enviou O OFÍCIO 66/2014 à ANVISA e ao Ministério da Saúde solicitando a retirada do mercado brasileiro de medicamentos: GLIBENCLAMIDA e CLORPROPAMIDA.
- O Ministério da Saúde respondeu que o assunto deve ser tratado pela ANVISA e CONITEC.
- A ANVISA informou que existem canais para notificação de eventos adversos, mas que no entanto há limitações em vista do caráter não autorizado do sistema metodológico.

Concluiu então pelas não providências para retirada do medicamento e que estarão atentos a qualquer alteração no perfil de segurança do medicamento.

NOTA DO EDITOR:

Entendemos que há uma sub notificação dos efeitos da Glibenclamida e que a ANVISA além de não ter uma medida consistente que forme juízo perfeito sobre a questão, tampouco está valorizando os estudos que comprovam as evidências do comportamento dessas drogas.

É necessário ressaltar que a maioria esmagadora de médicos e profissionais de saúde, além de pacientes que fazem uso desse medicamento, desconhecem totalmente esse sistema NOTIVISA.

CONCLUSÃO: "Se não tenho notificação, o problema não existe".

Esta postura não é o que se espera de uma agência reguladora que deveria acompanhar a literatura mundial. Abaixo seguem as referências.

Referências:

[1]. Ashcroft FM, Grbble FM. ATP-sensitive K+ channels and insulin secretion: their role in healt and disease. Diabetologia. 1999;42 (8):903-19.

[2]. Yellon MD, Alkhulaifi AM, Parsleys WB. Preconditioning the human myocardium. Lancet.1993;342(8866):276-7.

[3]. University Group Diabetes Program. A study of the effects of hypoglycemic agents on vascular complication in patients with adult onset diabetes mellitus: mortality results. Diabetes. 1970;19 (Suppl.2): 785-830.

[4]. Rytter L, Troelsen S, Beck-Nielsen H . Prevalence and mortality of acute myocardial infarction in patients with diabetes. Diabetes Care. 1985;(8): 203-34.

[5]. Garrat KN, Brady PA, Hassinger NL, Grill DE, Terzic A, Holmes DR. Sulfonylureas drugs increase early mortality in patients with diabetes mellitus after direct angioplasty for acute myocardial infarction. J Am Coll Cardiol. 1999;33(1):119-24.

[6]. Ferreira BM, Moffa PJ, Falcão A, Uchida A, Camargo P, Pereira P, Soares PR, Hueb W, Ramires JA. The effect of glibenclamide a K(ATP) channel blocker, on the warm-up phenomenon. Ann Nonovasive Eletrocardiol.2005;10(3):356-62.

[7]. Jorgensen et al. Effects of oral glucose-lowering drugs on long term outcomes in Patients with diabetes mellitus following myocardial infarction not treated with emergent percutaneus coronary intervention- a retropective nationwide cohort Study. Cardiovascular Diabetology 2010

CardioChek® P·A

NOVIDADE

mexglobal | Group

"Soluções completas para o Diagnóstico Clínico"

TESTES DE COLESTEROL E TRIGLICERIDES

Agora você pode fazer aqui na ANAD seus testes de colesterol (e frações) e triglicérides para conhecer como estão as "gorduras" no seu organismo.

Informe-se na secretaria!

ATUAÇÃO DA PSICOLOGIA NO ATENDIMENTO INTERDISCIPLINAR AO DIABÉTICO

Visa abordar o paciente em sua integridade biopsicossocial. A atuação do psicólogo se dá em dois níveis:

1. Com o paciente, de forma grupal e individual.
2. Junto à equipe como elemento orientador e integrador. O objetivo principal é o trabalho terapêutico, a intervenção e a educação, com enfoque na problemática do indivíduo, o Diabetes.

O Diabetes é responsável pela alta taxa de mortalidade e morbidade. Daí a grande importância do atendimento multiprofissional.

Equipe Multiprofissional: É um grupo de profissionais de diferentes áreas atuando para objetivos comuns.

1. Oferecer educação continuada.
2. Proporcionar convivência-com a doença e orientar o autocuidado.
3. Possibilitar troca de experiências e apoio mútuo.
4. Conscientização da Doença.

Aspectos Emocionais do Paciente Diabético:

Processo regressivo: Indivíduo passa a depender dos outros para satisfazer suas necessidades (se beneficiar com a doença).

Processo depressivo e ansiedade: Perda de um corpo saudável, da autonomia.

Processo de negação: Não aceitam e negam a própria doença, dificultando o tratamento, se recusam. (comum em jovens)

Processo de deslocamento: Não tem consciência de sua ira e acabam descontando naqueles que estão próximos a ele.

Papel da família: É de grande importância que a família ampare o paciente, já que suas atitudes e reações influenciam o processo de tratamento. Ela é responsável por mobilizar a ansiedade e defesas. Existem as famílias super-protetoras que não

deixam o doente fazer nada, outras não respeitam as limitações do diabético e prejudicam o tratamento.

A família deve aprender sobre a doença e como lidar com ela.

Psicoterapia de apoio em grupo: Grupo fechado com duração de 40 minutos, o terapêuta vai procurar trabalhar com aspectos emocionais emergentes do grupo, com um enfoque educativo e de apoio.

Atendimentos individuais: De acordo com a necessidade de cada paciente.

Obs: Quanto mais neuróticas as defesas do diabético maior é a probabilidade da doença evoluir. Ex: Ter comportamentos irracionais e não viver a realidade da doença.

- Ansiedade paranóide: Medo de ser atacado e perigo de destruição.
- Ansiedade depressiva: Medo da perda de objetos bons e partes de si mesmo.

Aspectos psicológicos: Boca como primeira zona erógena, gera prazer e é através dela que vem o alimento e a primeira manifestação de amor do mundo externo. A alimentação tem uma carga de prazer muito grande, que o diabético acaba perdendo. Pode levar ao desligamento com o mundo exterior e a canalização da energia libidinal para outras fontes.

Conclusão: A reação depende da personalidade de cada paciente, o paciente fisicamente crônico não é psicologicamente crônico, utilização de mecanismos de defesa quando sua integridade está abalada, o trabalho em grupo é uma forma de trocar experiências e de apoio mútuo.

Fonte: http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/view/6889

Programação PsicoAnad

Todas as segundas-feiras

14:00 hs: Grupo de Reflexão

15:30 hs: Grupo de Educação em Diabetes

Todas as terças-feiras

11 hs: Aula de Dança

Todas as quartas-feiras

14:00 hs: Grupo de Artesanato

15:30 hs: Grupo de Educação em Diabetes

Última quinta-feira do mês:

15:30 hs: Comemoração dos Aniversariantes do mês

Todas as sextas-feiras

10 hs: Aula de Canto

11 hs: Aula de Dança

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

Psic. Camila Valério
e Carolina Del Guídice Antunes

Porque sou Associado da ANAD

Em 1986 aos 50 anos de idade, descobri que estava com Diabetes.

Fiquei assustado.

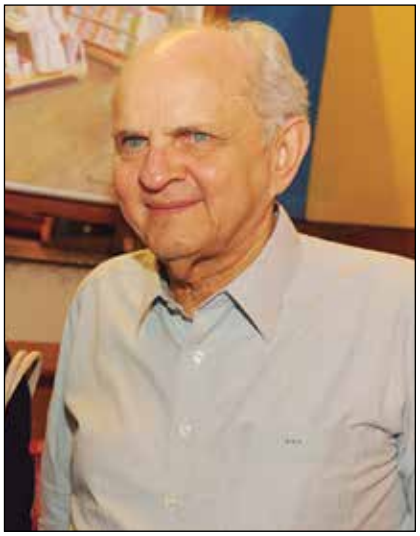
Como seria a minha vida sendo diabético? Fui ao médico, recebi as orientações, os remédios e tudo que deveria fazer daquele momento em diante, então, me assustei.

Estava trabalhando em Curitiba e confesso que não levei a coisa a sério. Não sentia nada e convivi durante alguns anos com a glicemia elevada, o que me custou problemas que até hoje carrego.

Quando voltei à São Paulo, por indicação de um amigo, fui procurar o Dr. Fadlo Fraige, com quem me trato até hoje.

Recebi sua orientação, e a cada 2 ou 3 meses faço uma consulta e lembro sempre, quando me disse: Argeu, a pessoa morreu com Diabetes e não de Diabetes, é só cuidar. E foi o que eu fiz.

Passados alguns anos, fiquei sabendo que ele era presidente da ANAD e perguntei sobre essa instituição. Fui conhecer e logo me associei, pois, verifiquei as inúmeras vanta-



gens que a Associação oferece aos seus Associados, como: Bazar com remédios, aparelhos, doces diet e dezenas de produtos específicos para diabéticos. Tem atendimento médico e também: Dentistas, Nutricionistas, Podólogas, Fisioterapeutas e Profissionais de Educação Física que ministram exercícios para diabéticos além de atividades educativas.

Só por isso já vale a pena muito, ser sócio da ANAD.

Penso que, outra grande vantagem em ser sócio, são os convênios que a instituição mantém com laboratórios para todos os tipos de exames que um diabético precisa.

Tenho utilizado com frequência, por exemplo, o Laboratório A+, onde recebo sempre uma excelente atenção e os preços do convênio nos dão uma economia importante e até costumo dizer que um exame que eu faço no A+, já paga o valor das minhas contribuições da ANAD. Como não possuo Seguro Saúde há mais de seis anos, desde quando deixei a empresa onde trabalhava, hoje com 77 anos, percebo cada vez mais as vantagens que tenho e que me ajudam e muito.

Se comparado com outros laboratórios não conveniados, nem se fala. As vantagens são muitas.

É por isso que sempre falo do carinho com que sou recebido pelos funcionários da ANAD.

Enfim, é por tudo isso que sou associado da ANAD e indico essa instituição.

Argeu Villaça Filho
Sócio nº 15654

ANAD

A Anad tem atividades educativas diárias que você pode conferir nesta revista ou se informar também pelo telefone 11 5572-6559.
Também oferecemos consultas médicas, nutricionais, de enfermagem, odontologia, de fisioterapia e aulas de enfermagem.
Na sede vocês encontram endocrinologista e oftalmologista, e as outras especialidades nos convênios da Anad.
Os exames laboratoriais também podem ser feitos em laboratórios conveniados.
Conheça também o nosso site www.anad.org.br e nossa fan page no Facebook.
Se você tem Diabetes, ou conhece alguém que tem, venha conhecer a Anad e se associar. Você será muito bem recebido, pois nossa missão é **"Melhorar a sua qualidade de vida".**

Avaliação Gratuita do Pé

PÉS SEM DOR
Palmilhas Personalizadas

Você quer cuidar dos seus pés?

Quer identificar a neuropatia?

Quer prevenir as lesões nos pés?

Então, agora você tem uma possibilidade formidável!

Ligue para: (11) 2362-5801 / 2362-5800 e agende sua avaliação gratuita.

A avaliação é feita por aparelhos de Baropodometria e "scanner"

Assim você conhecerá quais são os pontos de pressão que colocam seu pé em risco.

BAYER

Se é Bayer, é bom

KIT COM 50 TIRAS

BAYER CONTOUR®TS SEU 1º MONITOR

PRONTO PARA USAR

Insira a tira

faça a sua medição

e pronto

Associação dos Diabéticos de Foz do Iguaçu

ADIFI ADOÇANDO A VIDA

A presidente da ADIFI, Terezinha Pinzi nos conta com muita alegria que a sede da Associação está crescendo, já contam com uma recepção, uma sala de atendimentos, três banheiros e uma cozinha experimental. Esta em fase de construção um auditorio para 130 pessoas e mais duas salas de atendimento. Também lançaram a II coletânea de receitas diet. Parabéns a vocês pelo contínuo empenho e esforço pelo bem da população com Diabetes de Foz do Iguaçu.

Centro de Diabetes de Sergipe - ASPAD

ASPAD ASSOCIAÇÃO SERGIPANA DE PROTEÇÃO AO DIABÉTICO

A ASPAD nos enviou relatório de algumas de suas atividades.

Confraternização do Serviço de Diabéticos do Instituto de Previdência de Sergipe, que contou também com o apoio da Associação Sergipana de Apoio aos Diabéticos (ASPAD), com palestras do Dr. Raimundo Sotero e a presença do Papai Noel.

Mutirão de Natal: Com palestras, orientação nutricional, glicemia capilar, fundo de olho, material educativo, pressão arterial, IMC, medida da circunferência abdominal, atendimento médico e encaminhamento. Em 629 exames de glicemia, 39 eram diabéticos e foram encontrados 85 resultados alterados.

Associação dos Diabéticos de Três Corações

A ASSODITRI nos enviou um relatório de suas atividades no ano de 2013. Confira aqui algumas das ações.

- Reuniões, palestras, visitas do Prefeito e Presidente da Câmara.
- Testes de glicemia, capilar e pressão arterial, Dia Mundial do Diabetes com 243 exames de glicemia, onde 60 pessoas já eram diabéticas e foram encaminhados para o Hospital São Sebastião.

Nossos parabéns a presidente Maria Oneida e equipe pelo trabalho e esforço constantes e pelo sucesso de suas conquistas.

HUÉ Alimentos São Lourenço MG ®

LANÇAMENTOS

Adoçado com Splenda

Seguindo sua tradição na fabricação da doces **Diet** juntamente com o sucesso de seus últimos lançamentos como: Pão de Mel ZERO, Caramelo de Leite Diet e o verdadeiro Leite Condensado Diet a **Hué Alimentos** traz agora ao mercado sua linha de "barrinhas" Diet cobertas com chocolate.

0800 033 3535
sac@hue.com.br
www.hue.com.br

www.facebook.com/huealimentos

MANÍ Amendochoc Diet
Pé-de-Moleque Diet coberto com Chocolate

PRAIANO Cocochoc Diet
Cocada Diet coberta com Chocolate

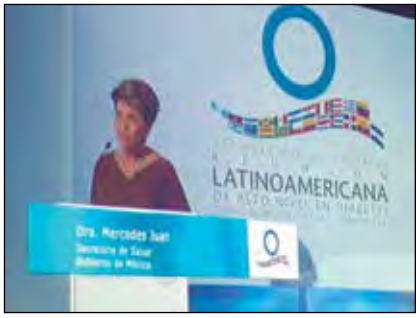
TROPICAL Chocoban Diet
Bananada Diet coberto com Chocolate

Encontro de Líderes de Diabetes

O Ministério da Saúde do México promoveu um encontro de líderes em Diabetes dos países latino americanos, com a finalidade de aumentar principalmente a conscientização dos gestores públicos em relação ao problema Diabetes.

Houve a participação de 17 países com Ministros da Saúde, Presidentes de Entidades, Líderes em Diabetologia, Embaixadores e representantes OPAS.

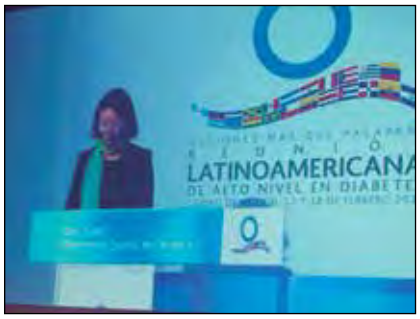
A proposta do encontro foi promover "Ações, Mais do Que Palavras" e foi de encontro com a apresentação do nosso presidente Dr. Fadlo, de que mais que planos, o mais importante são as ações que ANAD e FENAD desenvolvem no Brasil.



A abertura foi feita pela Ministra da Saúde do México, Dra. Mecedes Juan.

Nosso presidente Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho convidado para apresentar na Seção "Educação e Capacitação", as atividades desenvolvidas por ANAD e FENAD, no Brasil.

O evento contou com a presença de importantes defensores do Diabetes, como Dr. Juan José Gagliardino - CENEXA - Argentina e Dr. Alberto Barceló da OPAS em Washington.



O evento teve importante participação com uma entrevista on-line com a Senadora Hilary Clinton, que durante 45 minutos debateu o problema do Diabetes com a vice-presidente executiva da Novo Nordisk Lise Kingo.

ESTÁGIO DE PSICOLOGIA

Em continuação à parceria com o curso de Psicologia da Universidade Presbiteriana Mackenzie, receberemos neste ano três estagiários do último ano da Faculdade. Este estágio tem como objetivo possibilitar aos alunos o desenvolvimento de habilidades e competências, para a aplicação dos conhecimentos técnicos e teóricos na condução do trabalho clínico em Instituições de Saúde. Todo o trabalho feito pelos estagiários em nossa instituição é supervisionado pelas professoras da Universidade Presbiteriana Mackenzie, Sandra Amorin e Dinorah G. Martins, recebendo também o suporte e orientação da Psicóloga da ANAD, Carolina Antunes.

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Augusto Sanches Viodres

Raquel Suriano

Isabela Dib Nami

EMERSON BISAN

Vocês vão conhecer aqui o atleta, e profissional de educação física Emerson Bisan. Ele também tem Diabetes e é um ótimo exemplo de que o Diabetes não impede, nem atrapalha a vida e o sucesso de ninguém, é só se cuidar.

A.I - Conte para nós com que idade apareceu o Diabetes e como foi?

E.B *- O Diabetes apareceu na minha vida quando eu tinha 20 anos e cursava a Faculdade de Educação Física. Semanas antes havia estudado os sintomas e as características da doença o que me fez procurar a ajuda correta o mais rápido possível e encarar de frente o que seria minha nova vida. Na época fazia minhas corridinhas com meu pai e percebi que me ajudava muito nos controles diários e na redução dos sintomas e assim passei a colocar o treinamento de corrida em minha rotina diária e um ano após meu diagnóstico completei minha primeira Maratona com a mística distância de 42,195Km.*

A.I - Como você e seus pais reagiram?

E.B *- Na verdade acho que reagi muito melhor que meus pais que não acreditavam no que estava acontecendo, pois sempre me deram tudo de bom e do melhor e achavam que isso poderia diferenciar no meu diagnóstico o que não tem relação nenhuma e independente da condição de vida o DT1 pode acontecer no nascimento de qualquer um independente da qualidade de vida.*

A.I - Foi o Diabetes que te incentivou a ser um atleta? Você vê uma relação direta entre o Diabetes e o fato de ser um esportista?

E.B *- Eu sempre pratiquei esportes de todos os tipos e quantos apareceram na minha vida, mas depois do diagnóstico passei a encarar como parte do tratamento que exige regularidade, disciplina e controle e nada melhor que essas características que são exigidas na vida de um atleta, mesmo que seja amador.*

A.I - Descreva sua trajetória com o Diabetes, dificuldades, facilidades, aceitação (ou não), como se trata.

E.B *- Em toda minha vida sempre encarei os problemas, seja quais forem, de forma muito tranquila e estruturada e foi assim também com o Diabetes. Sabia das escolhas que tinha desde quando me foram explicadas as complicações ou uma vida saudável dependendo da minha conduta e a partir daí escolhi o melhor caminho e hoje dou palestras, atendo na minha área de educação física com especialidade em Diabetes, minha equipe de corrida virou referência no atendimento de corredores com Diabetes e meu maior combustível é ser exemplo para pessoas com Diabetes que acham que não podem fazer nada ou se apoiam na doença para justificar o comodismo. Hoje meu tratamento é com Análogo de Insulina Glargina Lantus e com doses de bolus nas refeições de Insulina glulisina Apidra, mas passei por todos os tipos de tratamento com boa adaptação inclusive SIC (Sistema de Infusão*

Contínua) que também foi um sucesso e por questão de opção voltei a tratar com canetas.

A.I - O que te levou a ser um atleta, conte a sua história nessa área.

***E.B** - Depois do diagnóstico passei a correr com mais regularidade, passei a estudar mais sobre o assunto, me especializei em treinamento desportivo de alto nível em Moscou na Rússia e como atleta hoje já foram 59 Maratonas e provas de ultras distâncias como 50, 75, 80, 100 Km, 24hs, 48hs e até 217 Km nas mais diversas condições de piso clima e local correndo desde as geleiras dos Andes até os 5.000 degraus na Maratona da Muralha da China.*

A.I - Descreva sua rotina hoje.

***E.B** - Meu dia é muito longo e sei muito bem que muitas pessoas são assim. A minha primeira aula de personal muitas vezes é 6hs da manhã e no caminho ou em casa faço meu controle e pego uma fruta ou um lanche rápido e após as primeiras aulas tomo meu café da manhã mais reforçado, essas aulas vão muitas vezes até meio dia e volto prá casa pra almoçar com minhas duas filhas e levá-las à escola. Descanso um pouco e vou para o segundo tempo de aulas de personal e entre uma aula e outra faço treinos de corrida que duram entre uma hora e uma hora e meia durante a semana. Saio da academia e vou para os parques onde atendo minha equipe de corrida e muitas vezes ainda volto pra academia pra dar mais uma aula e após chegar em casa e jantar com minha família vou pro computador pra dar continuidade aos*

meus projetos, feedbacks de alunos e montagem dos treinos e planejamento de eventos. Então costumo dizer que o Diabetes não só me permite ter uma vida normal como uma vida mais que normal.

A.I - Conte de seus sucessos profissionais.

***E.B** - Com meus alunos de corrida conquistamos grandes desafios principalmente com o grupo portador de Diabetes Tipo I que tem vencido seus limites e melhorando seu controle a cada treino e a Nova Equipe Assessoria Esportiva hoje é uma grande referência no que diz respeito a corredor com Diabetes que me deu grandes oportunidades. Quanto a atleta dentro das 59 maratonas completadas até hoje estão: Nova Yorque, Chicago, Disney, Santiago do Chile, Buenos Aires e Muralha da China. Entre as Ultramaratonas tive o prazer de encarar a Ultra mais famosa de todas com 90 Km na África do Sul, a Comrades Marathon. Cruzei os Andes correndo nos 100 km do El Cruce de Los Andes Columbia e o mais desafiador de tudo pra mim foi enfrentar a Ultramaratona mais difícil do Brasil por 6 vezes com 217Km chamada Brazil 135.*

A.I - Fale da importância do exercício físico na vida das pessoas.

***E.B** - Além de todos incontestáveis benefícios dos exercícios que são manutenção do peso corporal, melhora da resistência, força e flexibilidade para as atividades do dia a dia, redução dos riscos de doenças ligadas ao sedentarismo com comprometimento do sistema cardio vascular, periférico, melhora nos índices dislipidêmicos, os efeitos psicológicos dos exercícios na prevenção da depressão, melhora da auto estima, auto confiança além de trazer um aspecto saudável e atlético. No Diabetes o controle de peso é fundamental para manutenção do controle, além do gasto energético e da redução dos níveis de glicose, melhora a capacidade do corpo utilizar os medicamentos além da economia na redução do uso. A redução na resistência a insulina em alguns casos é fundamental para o acerto no controle.*

A.I - Envie uma mensagem para nossos leitores.

***E.B** - A principal mensagem vai principalmente pra quem acha impossível manter um controle e que todo o esforço e dedicação vale a pena quando você começa a ver que é possível realizar qualquer sonho ou objetivo se estiver bem controlado e isso traz motivação e faz você querer cada vez mais viver cada dia mais intensamente.*

DNA - ASSOCIADO DIET

Associada:

Dirce Gallinari

Salada de Macarrão

Ingredientes

- 300 g de macarrão de Linhaça dourada **TIVVA**
- 1 pimentão vermelho
- 1 cebola média picada
- ½ xícara de cheiro verde
- 1 peito de frango temperado e cozido
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 pote de iogurte desnatado

Nota 10

Modo de Preparo

Em uma panela com água e sal a gosto, cozinhe o frango e reserve.

Na mesma água, cozinhe o macarrão até que fique no ponto. Escorra o macarrão e coloque em uma tigela grande e reserve. Desfie o peito de frango, rale a cenoura, logo após, pique o cheiro verde, o pimentão e a cebola. Acrescente os mesmos na tigela do macarrão e junto coloque o iogurte e a mostarda. Misture tudo e está pronto para servir.

Tempo de preparo: 25min

Rendimento: 9 poções de 130g

Informação Nutricional:

Valores nutricionais por porção (100g):

Calorias: 228,8kal

Carboidratos: 28,4g

Proteínas: 3,9g

Lipídios: 3,0g

Fibras: 5,7g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação.

Tema: Linhaça e seus benefícios

ATIVIDADES GRATUITAS

Grupo de Reflexão

O departamento de Psicologia da ANAD oferece um espaço destinado a 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 os estagiários do último ano da Faculdade de Psicologia, Augusto Sanches Viodres e Martha Rocha. Não é necessário fazer a inscrição, apenas comparecer a ANAD e participar, a atividade que é gratuita.

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:

- **Cramberry e seus benefícios** - Após uma breve apresentação em Power Point sobre o Cramberry os associados estouravam bexigas que continham questões sobre a apresentação. Quem respondesse corretamente ganhava um brinde.

- **Alcachofra** - No formato Power Point foram apresentadas as características da alcachofra e seus benefícios aos portadores de Diabetes, em seguida foi feita uma dinâmica na qual os associados descobriam quais eram as propriedades da alcachofra por objetos demonstrados.

- **Vitamina D** - Depois de uma explicação de como a Vitamina D teria sido descoberta e a sua importância para o nosso organismo, os associados foram divididos em 2 grupos e lhes foi proposto que fizessem um teatrinho simulando a história da vitamina D e como funciona no nosso organismo.

ATIVIDADES GRATUITAS

Oficina de Café da Manhã

É realizada as sextas-feiras das 8h às 9h, juntamente com uma palestra sobre alimentação.

Objetivo: Orientar para escolhas mais saudáveis e conscientizar os associados sobre a importância de uma alimentação equilibrada para o controle do Diabetes, de maneira interativa e descontraída. Após a explicação são oferecidos três modelos diferentes para café da manhã, no qual o associado escolhe um conforme sua preferência e importância dos alimentos que foram utilizados em sua composição.

Temas abordados no mês:

- **Diferentes tipos de Leite e suas indicações**
- **Canela - especiaria do bem!**
- **Limão e seus benefícios**

Aula de Dança

Realizada todas as terças e sextas-feiras às 11h00, pelo Professor Leandro Borges, da Universidade Cruzeiro do Sul, a Aula de Dança é um estudo que terá duração de 4 meses, tendo como objetivo investigar os efeitos da dança sobre o estado de saúde dos pacientes diabéticos. No início deste projeto foi realizado o teste de Hemoglobina Glicada e o Questionário de Qualidade de Vida (WHOQOL-bref). Após o estudo, os resultados serão entregues a cada paciente, para que eles possam observar as mudanças dos níveis glicêmicos. Além disso a Dança reduz o "stress" e melhora a qualidade de vida das pessoas. Os resultados servirão como base no trabalho de Doutorado no Instituto de Ciências da Atividade Física e Esporte.

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!

ATIVIDADE GRATUITA

Aula de Canto

Realizada todas as sextas-feiras, às 10h, pela Professora Lenna Bahule, o Grupo de Canto tem como objetivo reunir os participantes para cantar, com a finalidade de proporcionar um momento de lazer e interação social. Reduzindo o estresse e melhorando a qualidade de vida do associado diabético, fazendo com que o indivíduo entre em contato com as suas emoções. Atividades Educativas são realizadas após a Aula de Canto, e tem como foco a Educação em Diabetes.

Venha fazer parte do grupo!

CUPCAKE DE CENOURA COM GOTAS DE CHOCOLATE - ZERO AÇÚCAR

INGREDIENTES:

Massa:

- 160g de cenoura picada
- 100g de margarina culinária light
- 1 ovo
- 5 ml de essência de baunilha
- 120g de farinha de trigo integral
- 6g de fermento químico em pó
- 50g de adoçante forno e fogão
- 100g de chocolate Diatt picado

Cobertura:

- 120 ml de creme de leite light
- 200 g de chocolate Diatt ao leite picado

MODO DE PREPARO:

Massa:

Coloque no liquidificador a cenoura, ovo, margarina, baunilha e bata bem e reserve. Em uma tigela misture a farinha de trigo, fermento, adoçante e acrescente a mistura que ficou reservada mexendo bem, em seguida acrescente o chocolate picado. Em forminhas próprias para Cupcake coloque no forno a 180° por 30 minutos.

Cobertura:

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

Rendimento: 15 porções de 80 g

Informações nutricionais por porção:	
Valor Energético:	121,55kcal
Carboidratos:	17,04g
Proteínas:	2,13g
Gorduras Totais:	5,08g

CREME DE CHOCOLATE BRANCO DIATT

INGREDIENTES:

- 480g de leite desnatado
- 100g de leite em pó desnatado
- 16g de amido de milho
- 100g de chocolate branco Diatt picado
- 5 ml de essência de baunilha
- 120 ml de creme de leite light
- 100g de chocolate ralado Diatt para decoração

MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador o leite em pó, amido, leite desnatado. Coloque em uma panela e leve ao fogo para engrossar. Tire do fogo e acrescente o chocolate picado. Mexa bem até derreter o chocolate. Leve à geladeira, decore com as raspas de chocolate e sirva gelado.

Rendimento: 12 porções de 42 g

Informações nutricionais por porção:	
Valor Energético:	72,78kcal
Carboidratos:	7,3g
Proteínas:	4,16g
Gorduras Totais:	1,97g

GELADO DE CHOCOLATE DIATT

INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de leite desnatado
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de adoçante culinário
- 60g de chocolate Diatt ao leite
- 5 biscoitos água e sal
- 1 colher de sopa de chocolate Diatt ralado

MODO DE PREPARO:

Numa panela misture o leite com a farinha de aveia, o adoçante e faça um creme fino, desligue o fogo e acrescente o chocolate Diatt e mexa até derreter.

Montagem:

Distribua 1 colher do creme em 5 tacinhas. Em cima do creme quebre 1 biscoito em cada uma e coloque o restante do creme. Polvilhe o chocolate ralado para finalização, leve à geladeira até o momento de servir.

Rendimento: 5 sobremesas

Tempo de preparo: 30 minutos

Informações nutricionais por porção:	
Valor Energético:	42,2kcal
Carboidratos:	5,5g
Proteínas:	1,8g
Gorduras Totais:	1,5g

TORTA MOUSSE CHOCOLATE - ZERO AÇÚCAR

INGREDIENTES:

Massa:

- 1 embalagem de **MISTURA PARA BOLO LOWÇÚCAR ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCARES** Sabor Chocolate (300g)
- 2 ovos (100g)
- 1½ Xícara (chá) de leite desnatado

Cobertura:

- 2 embalagens de **Pó para Preparo de Mousse Lowçúcar Zero Adição de Açúcares** Sabor chocolate (150g)
- 1 embalagem de Gelatina sem sabor incolor (12g)

MODO DE PREPARO:

Massa:

Coloque a mistura para bolo na batedeira e bata conforme as instruções da embalagem.

Unte uma forma de aro removível (com 30 cm de diâmetro x 6 cm de altura) e leve para assar em forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Reserve.

Cobertura:

Bata a mousse conforme as instruções da embalagem e reserve. Hidrate a gelatina conforme as instruções da embalagem e misture à mousse, bata mais um pouco, coloque sobre o bolo e leve à geladeira por aproximadamente 4 horas ou até adquirir consistência.

Rendimento: 21 porções de 50g

Informações nutricionais por porção:	
Valor energético:	91kcal
Carboidratos:	13,3g
Proteína:	4g
Gorduras totais:	2,6g

BARRINHAS DE FIBRAS - ZERO AÇÚCAR

INGREDIENTES:

- ½ xícara (chá) de **Adoçante Culinária Lowçúcar** (100g)
- 1 xícara (chá) de aveia grossa (70g)
- 1 xícara (chá) de aveia média (95g)
- 1 xícara (chá) de aveia fina (100g)
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral (150g)
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio (4g)
- 1 xícara de margarina culinária (150g)
- 1 xícara (chá) de uvas passas (96g)

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes até que a margarina seja bem absorvida pelos outros ingredientes. Em uma forma retangular, coloque a mistura para que cubra toda a forma. Leve para assar em forno pré- aquecido a 180° C por aproximadamente 35 minutos. Retire do forno e deixe esfriar completamente. Desenforme e corte a massa em quadrados.

Rendimento: 42 porções de 15g

Informações nutricionais por porção:	
Valor energético:	73kcal
Carboidratos:	10,3g
Proteína:	0,9g
Gorduras totais:	2,8g

CHEESECAKE DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES:

Massa:

- 2 embalagens de **WAFER LOWÇUCAR SABOR**
- **CHOCOLATE** (230g)
- 3 Colheres (sopa) de margarina culinária (60g)

Recheio:

- 1 embalagem de **PÓ PARA PREPARO DE SOBREMESA SABOR LEITE CONDENSADO LOWÇÚCAR ZERO AÇÚCAR** (220g)
- 1 embalagem de creme de leite fresco (350g)
- 1 embalagem de cream cheese light (150g)
- 1 envelope de gelatina em pó incolor sem sabor (12g)

Geléia:

- 1 xícara (chá) de **FRUTOSE LOWÇUCAR*** (140g)
- 100g de amoras
- 1¼ xícara (chá) de morango (300g)

MODO DE PREPARO:

Massa:

Em um recipiente triture com as mãos os wafers e amasse até ficar esfarelado. Adicione a margarina e misture.

Recheio:

Prepare o leite condensado conforme instruções da embalagem. Reserve. Hidrate a gelatina conforme as instruções da embalagem e reserve. Na batedeira bata o creme de leite até dar ponto de chantily. Em seguida acrescente o cream cheese, o leite condensado e bata até homogeneizar. Adicione a gelatina hidratada e bata novamente. Reserve.

Geléia:

Em uma panela, coloque a frutose, as amoras, os morangos e leve ao fogo até o ponto de geléia. Retire do fogo e deixe esfriar.

MONTAGEM:

Forre com a massa uma forma de aro removível 23 cm de diâmetro x 6 cm de altura. Acrescente o recheio e leve para gelar por 4 horas. Solte as laterais da forma com o auxílio de uma espátula, transfira a torta para um prato e cubra com a geléia já fria.

Rendimento: 34 porções de 45g

Informações nutricionais por porção:	
Valor energético:	120kcal
Carboidratos:	14,5g
Proteína:	2,5g
Gorduras totais:	7,0g

*Atenção para o consumo de **FRUTOSE**

DATAS COMEMORATIVAS

Março

- **7** Dia Mundial da Saúde
  Dia Mundial da Oração
- **8** Dia Mundial do Rim
- **11** Dia Mundial do Enfermeiro
- **14** Dia Mundial da Amizade
- **22** Dia Mundial da Água
- **26** Dia dos Animais

Abril

- **6** Dia Mundial da Atividade Física
- **8** Dia Mundial do Combate ao Câncer
- **15** Dia Mundial da Conservação do Solo

Aniversariantes da Anad

- **14/03** Sheila Suemi Isagawa Fuzioka
- **8/04** Nutr. Hanna Ferraz Martiniano
- **9/04** Pod. Luciana Gujev Costa
- **16/04** Fanny Faleiros Takeda

Aniversariantes da Diretoria

- **2/04** Prof. Dr. Sérgio A. Dib
- **6/04** Dr. Bernardo Leo Wachenberg
- **7/04** Nut. Érica Lopes
- **8/04** Sra. Dulce Santos Dolcemascolo
- **9/04** Dr. Márcio Krakauer
- **18/04** Dr. Marivaldo Medeiros

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
- 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

Março

02/03 - Laura Penteado Ferratoni
06/03 - Vilgidássio dos Santos (Gil)
10/03 - Helena Millos
20/03 - Rosiris Almeida Neves
21/03 - Benta de Mello
24/03 - Akio Itami
29/03 - Lucila S. de Moraes
30/03 - Nathalia Ingrid M. Guedes

Abril

08/04 - Assunta Catarina Petroni
12/04 - Mirian Cotin
12/04 - Lucas Leite F. Fernandes
14/04 - Tokie Yamaoka
14/04 - Paula Leda Soares Silva
23/04 - Giulia Brito Rosa
28/04 - Gerdrut Groschitz

Há mais de 20 anos oferecendo Sabor e Qualidade de Vida pra você e sua família!

MAIOR VARIEDADE DE PRODUTOS COM O SELO ANAD

A maior variedade de produtos Diet, Light e Zero Açúcares do Brasil

Lowçucar

Seu corpo merece!

/lowcucarmagro

www.lightsweet.com.br

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

Alimentação Saudável para Portadores de DM2

Diabetes é uma doença crônica em que o organismo não produz insulina ou não pode usar de maneira adequada o que produz. Quando isso acontece, o açúcar (glicose) começa a aumentar no sangue.

Uma alimentação saudável ajuda o organismo a manter o nível de glicose no sangue em equilíbrio: nem alto nem baixo. Também ajuda você a sentir-se melhor e ainda pode prevenir ou reduzir as complicações do Diabetes.

Os alimentos que servem para você ser para qualquer pessoa. Por isso, toda a família poderá se beneficiar da sua dieta e novo estilo de vida.

É importante comer alimentos variados de todas as seções da pirâmide. Dê preferência aos que estão localizados na base da pirâmide e diminua o número de porções dos alimentos da parte superior da pirâmide. Os carboidratos são as principais fontes de combustível. Existem dois tipos principais:

Os que levam mais tempo para ser absorvidos pela corrente sanguínea, por exemplo: fibras, cereais e leguminosas. E os rapidamente absorvidos pela corrente sanguínea, por exemplo: doces e massas brancas. Você terá mais facilidade para controlar o nível de açúcar no sangue se tiver horários regulares para as suas refeições. Coma três refeições completas por dia (café da manhã, almoço e jantar) e faça pequenos lanches entre as refeições principais. Evite ficar mais de 3 horas sem se alimentar, pois assim previne uma possível hipoglicemia e exageros alimentares.

Evite comer alimentos gordurosos. Uma dieta com excesso de gordura poderá acarretar problemas relacionados ao seu peso e ao nível de colesterol no sangue, o que não é saudável para o seu coração.

Beba muita água, ela é fundamental para uma boa saúde. Na verdade, a água desempenha um papel importante em todas as principais funções do seu corpo. Você deve beber, no mínimo de 6 a 8 copos por dia, exceto se o seu médico reduziu a quantidade de líquidos a ser ingerida por dia.

Fonte: *www.scielo.com*

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
MARÇO	13 e 27	07 e 21	27	19	11 e 25	18
ABRIL	3	11	10	9 e 30	8 e 29	1
MAIO	8 e 22	9 e 16	29	14 e 21	13 e 27	6

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

**Consulte as Atividades na Secretária da ANAD

EQUIPE DNA

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

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

Dia de Vivência

PATROCÍNIO:
Roche

Supervisora: Nutri. Hanna Ferraz Martiniano **Estagiárias:** Amanda Aboud, Ana Paula Moutinho, Isabelle Fontanelli, Gabriela Daowney e Gislaine Azevedo **Atividades:** Palestra de nutrição "Alimentação em ocasiões especiais", Dinâmica "como montar meu lanche", Artesanato, bingo e discoteca dos anos 60. **Colaboradores:** Saborama e Suavipan.

Cardápio

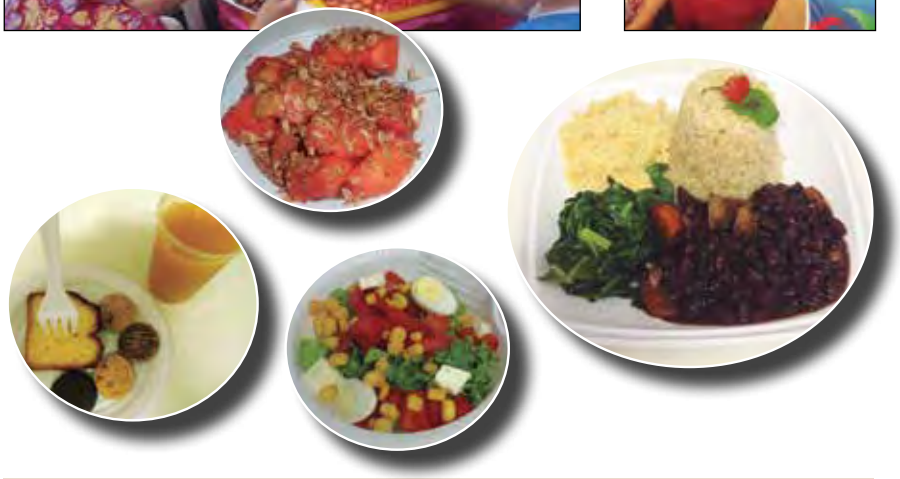
CAFÉ DA MANHÃ
Bolo mesclado Hué
Cookie de banana com canela Hué
Suco de pêssego

COLAÇÃO:
Mamão formosa com granola diet

ALMOÇO:
Entrada: Salada de alface crespa, tomate, queijo minas frescal light e ovo de codorna
Prato Base: Arroz integral
Prato Principal: Feijoada vegetariana
Acompanhamento: Couve manteiga e farofa de cenoura
Bebida: Suco de uva
Sobremesa: Sorvete Molico NESTLÉ diet com pêssego em calda diet LA PASTINA

LANCHE DA TARDE:
Torrada com doce de leite com ameixa Hué
Chá mate com limão gelado

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 1005 kcal
Carboidratos: 159,1 g
Proteínas: 35,7 g
Lipídios: 25,08g



RECEITA MAIS APRECIADA PELOS ASSOCIADOS:

Feijoada Vegetariana

Ingredientes:

- ½ kg de feijão preto
- 1 cenoura média
- 1 abobrinha italiana
- ½ cebola pequena
- 1 berinjela
- 2 dentes de alho pequenos
- 2 folhas de louro
- 1 colher de sobremesa de óleo de canola
- Sal à gosto.

Modo de Preparo:

Cozinhe o feijão com 1,5 litros de água em panela de pressão, juntamente com a cebola, alho, louro, sal e óleo. Deixe cozinhar por 15 minutos. Pique os legumes em cubos médios e após os 15 minutos de cozimento do feijão acrescente-os na panela de pressão, cozinhe tudo por mais 15 minutos.

Rendimento: 15 porções de 180g

Informação nutricional por porção:

Calorias: 92,5 Kcal
Proteínas: 3,8g
Carboidratos: 15,5g
Lipídios: 1,7g

ATIVIDADE GRATUITA

Dia de Vivência

PATROCÍNIO:

Supervisora: Nutricionista Hanna Ferraz Martiniano **Estagiárias:** Amanda Aboud, Ana Paula Moutinho, Isabelle Fontanelli, Gabriela Daowney e Gislaine Azevedo **Atividades:** Degustação e apresentação dos produtos Hué com a participação do Daniel Negreiros, Hermes Nascimento e Diogo Castro, café da manhã com a Hué, palestra "Como e quando comer doces", dinâmica do alimento certo ou errado, artesanato "decore sua máscara", bingo e baile de carnaval com a banda "Arte de Viver" **Colaboradores:** Doces Hué, Saborama e Lowçucar

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ
Café com leite
Rap 10 Integral com peito de peru e requeijão Light

COLAÇÃO:
Bebida sabor baunilha Diet
Bolo de Limão

ALMOÇO:
Entrada: Salada de alface americana, tomate, milho, cebola roxa e crouttons.
Prato Principal: Macarrão Integral a Bolonhesa de Soja - TIVVA
Acompanhamento: Brócolis com alho torrado
Bebida: Suco de morango JUXX
Sobremesa: Pudim de Chocolate com Coco Diet LOWÇUCAR

LANCHE DA TARDE:
Bisnaguinha Integral com Doce de Leite Diet
Suco de Uva

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 1120,5 kcal
Carboidratos: 172,2 g
Proteínas: 56,6 g
Lipídios: 22,8 g

RECEITA MAIS APRECIADA PELOS ASSOCIADOS:

Penne à Bolonhesa "de Soja" - TIVVA

Ingredientes:

- 1 pacote de macarrão Penne Integral
- 1 pacote de molho de tomate
- 1 tomate picado
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 xícara de chá de proteína de soja texturizada
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Aqueça a água e adicione o macarrão, sal e o óleo e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo médio. Em seguida escorra o macarrão e dê um choque com água fria, para ele não grudar. Em outra panela refogue o alho, a cebola e a proteína de soja hidratada, acrescente o molho, em seguida o macarrão e sirva.

Rendimento: 20 porções de 100g

Informação nutricional por porção:

Calorias: 350,1 Kcal,
Proteínas: 22,8,g,
Carboidratos: 61,8g,
Lipídios: 1,3g

ANVISA Muda Regra de Classificação de Produtos "Light"

Norma em vigor prevê que alimento tenha 25% a menos de açúcar ou sódio do que o produto convencional

Por causa das novas exigências, mais de uma marca de pão de forma já trocou o termo "light" por "fit"

Desde o início do ano, alimentos produzidos e comercializados no Brasil devem seguir novas regras para ser comercializados como "light", isentos de gordura trans e "fonte de" ou "rico em" ômega 3, 6 e 9.

Segundo a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), o objetivo dos novos critérios é evitar mensagens enganosas ao consumidor e adequar as regras nacionais às dos países do Mercosul.

O termo "light" passa a ser liberado apenas nos casos em que o alimento tiver, no mínimo, 25% a menos de um determinado nutriente – açúcar, gordura total ou saturada, sódio ou valor energético – que o produto convencional da mesma marca.

A comparação também pode ser feita pela média dos produtos convencionais no mercado, segundo a agência.

Até então, o termo "light" também era liberado para produtos que cumprissem um teto máximo do nutriente. Na avaliação da ANVISA, isso poderia gerar mensagens equivocadas ao consumidor porque a concentração baixa do nutriente poderia ser uma característica natural do produto, e não um benefício em relação aos convencionais.

ÔMEGAS

Outra mudança, segundo a ANVISA, foi a liberação do uso de termos como "fonte de" ou "rico em" ômega 3, 6 e 9, desde que cumpridas concentrações mínimas – para ser "rico" é preciso ter o dobro da substância presente no alimento que é "fonte".

Também foi incluído o termo "isento de gordura trans" – o produto deve ter no máximo 0,1 g de gordura trans" por porção e manter baixos os índices de gordura saturada, para não haver troca de um tipo de gordura pelo outro – e "sem adição de sal".

Nesse último caso, a intenção é estimular a indústria a diminuir o uso do sódio dos produtos.

Outra alteração é a necessidade de que os produtos que aleguem ter altos teores de proteínas tenham quantidades específicas de aminoácidos tidos como importantes para a nutrição.

Os critérios foram discutidos por quatro anos, instituídos pela ANVISA em 2012 e entraram em vigor no início de fevereiro. Mas alimentos produzidos até o final de 2013 podem ser vendidos até o prazo de validade.

Rótulo Repaginado

Desde o mês de fevereiro, os produtos devem usar novas regras da ANVISA em embalagens

NOVAS REGRAS

- Para usar o termo "**light**", o alimento deve ter **redução de pelo menos 25%** na quantidade do **nutriente** em relação a outro produto do mesmo fabricante ou em relação à média do mercado
- Foi liberado o uso da expressão **"sem adição de sal"**
- Para usar os termos **"fonte de"** ou **"rico em"**

proteínas, o alimento deve conter determinados aminoácidos em quantidades mínimas

- A Anvisa definiu valores mínimos para o uso dos termos **"fonte de" e "rico em" ômega 3, 6 e 9** – para ser "rico em" deve ter o dobro da quantidade que tem na categoria **"fonte de"**
- A agência definiu critérios para tornar mais visíveis dados sobre nutrientes – por exemplo, ao dizer que um óleo vegetal não tem colesterol, o produto deve trazer com destaque a informação de que óleos vegetais não têm colesterol

COMO ERA

- Antes, o termo **"light"** também era liberado para produtos que cumprissem um teto máximo para determinados nutrientes
- Não havia definição da ANVISA para o uso das expressões gordura trans, ômega 3, 6 e 9 e adição de sal
- Não havia definição sobre a qualidade da proteína usada

Fonte: Folha de São Paulo, saúde e ciência, março de 2014.

Jair Rodrigues

Baile

Programação:

- Caminhadas
- Ginástica na Cadeira
- Hidroginástica
- Auto-massagem
- Karatê para 3ª idade
  Tai Chi Chuan
  Biodança
  Palestras
- Passeios
- Bailes
- Show com cantor Jair Rodrigues

4 a 8 de maio de 2014
São Lourenço - MG
Informações: (35) 3212-7445 / (35) 8802-7400
E-mail: encontro@felizidade.com.br
Site: www.felizidade.com.br

Estudo Mostra que Consumo Elevado de Proteínas de Origem Animal Aumenta Risco de Morte por Câncer e Diabetes

Um novo estudo acendeu um sinal de alerta contra o alto consumo de proteínas.

A pesquisa, publicada na revista científica "Cell Metabolism", analisou dados da alimentação diária de mais de 6.000 americanos com mais de 50 anos, acompanhados durante 18 anos.

A conclusão: para as pessoas entre 50 e 65 anos, o consumo alto de proteínas de origem animal (correspondentes a 20% ou mais das calorias diárias, ou cerca de 400 g de carne para um adulto que consome 2.000 calorias por dia) quadruplica o risco de morte por câncer em comparação com o consumo baixo de proteínas (menos de 10% das calorias diárias).

O ideal, segundo especialistas, é entre 10% e 12%.

O consumo alto e moderado de proteínas também aumentou o risco de complicações e mortes por **Diabetes**.

A associação entre o excesso de proteínas e o risco maior de morte só foi observada com o consumo de proteínas de origem animal – analisando apenas o consumo de proteínas de origem vegetal, não houve risco maior de morte.

Curiosamente, entre os que tinham mais de 66 anos, o consumo maior de proteínas foi protetor em relação a mortes por causas variadas, incluindo o câncer porque ajuda a prevenir a perda de peso decorrente da velhice.

Atletas ou pessoas que precisam recuperar peso, como pacientes oncológicos, também podem se beneficiar de uma dose extra de proteína.

O quadro é diferente para quem usa o excesso de proteínas para emagrecer.

Outras pesquisas já mostraram a relação entre a carne de origem animal, principalmente a processada, e o câncer. A literatura médica registra que o consumo elevado de carne processada pode elevar em 35% a incidência de câncer de intestino.

Uma explicação é que a maior quantidade de proteínas aumenta o nível de fator de crescimento semelhante a insulina, que reflete a ação do hormônio de crescimento, ligado a alguns tipos de câncer.

Fonte: Folha de São Paulo, equilíbrio, março de 2014.

Ainda Mais Transparente

O governo americano propõe mudar o rótulo dos alimentos de modo a tornar as informações nutricionais mais precisas e compatíveis com novos hábitos alimentares

A embalagem de determinado suco de laranja industrializado contém 300 mililitros da bebida. No rótulo, as informações nutricionais, como calorias e concentração de açúcar, entre outras, referem-se a apenas 200 mililitros. Obviamente quem compra um copo vai bebê-lo inteiro — e não apenas dois terços dele.

Por que, estão, a tabela nutricional não trata da quantidade total de suco? É assim também com refrigerantes, salgadinhos, biscoitos... No Brasil funciona desse modo, sem dúvida, mas também em lugares com leis mais draconianas, como os Estados Unidos. A FDA, a agência americana destinada ao controle de alimentos e remédios, propôs mudanças nos rótulos dos alimentos industrializados de modo a torná-los mais precisos e adequá-lo aos novos hábitos alimentares dos americanos. Os rótulos atuais estão baseados nos costumes à mesa dos anos 70 e 80. De lá para cá as

porções ingeridas aumentaram significativamente.

A proposta de mudança nos rótulos será a primeira grande mudança nesse campo desde o início da década de 1990, quando o governo americano passou a exigir que os consumidores tivessem acesso às informações nutricionais dos alimentos e bebidas vendidos em supermercados e farmácias.

A preocupação com o número crescente de obesos nos Estados Unidos motivou grande parte das alterações sugeridas pela FDA. Lá, dois terços da população luta contra a balança. A obesidade é considerada um problema de saúde pública e está relacionada ao aumento exponencial no risco de doenças como infarto, derrame, DM2 e câncer. É natural que, depois da adoção nos Estados Unidos, as alterações sejam acatadas em boa parte dos países inclusive o Brasil, onde quase 70% da população está acima do peso.

Alterações propostas para os rótulos:

- Ênfase na quantidade de porções por embalagem.
- Os porcentuais dos valores diários mudam para o lado esquerdo, para facilitar a leitura da tabela.
- Deve ser feita a distinção entre o açúcar natural do alimento e o adicionado pela indústria.
- A quantidade de calorias será destacada e o item "calorias da gordura" será removido.
- A vitamina D e o potássio passam a fazer parte das informações nutricionais.

Fonte: Revista Veja, edição 2351, março de 2014.

Congresso Nacional Ignora que o Povo Precisa de Saúde

Movimento Saúde +10

Segundo informações do CNS de 13.12.2013 o Congresso Nacional pretende enterrar o PLP 321/2013 - Projeto de Lei de Iniciativa Pública ao Poder Legislativo, que aumenta os recursos para a Saúde.

O povo brasileiro reuniu mais de 2 milhões de assinaturas para minorar o subfinanciamento ao SUS, pois a falta de recursos tem levado dor, sofrimento, angústia, exclusão e mortes desnecessárias.

No entanto o Congresso Nacional só tem oferecido descaso nas respostas, além de omissões das autoridades sobre o pleiteado.

O que se pediu foi que um valor igual ou superior de 10% das receitas correntes brutas da União sejam destinadas à Saúde Pública.

No entanto o Governo não parece querer atender à solicitação e ao contrário propôs distorções que alteram o sentido do proposto.

Fonte: CNS, Brasília, 12 de dezembro de 2013.

Parecer do Departamento Jurídico da ANAD

Não é um caso engavetado, ao contrário do que pode parecer quando lemos esse manifesto. Ao contrário, o Projeto está tramitando em caráter de urgência e, segundo o extrato que a Câmara disponibiliza, tem tido movimentação frequente.

Acontece que quando existem vários projetos que versam sobre o mesmo tema ou sobre matérias correlatas, que sigam ritos também similares, eles são necessariamente apensados, para que sejam analisados em conjunto.

Foi exatamente isso que aconteceu: esse projeto foi apensado e outros, para análise conjunta. E parece que o CNS é contra isso, encarando a questão como uma artmanha protelatória.

Não conheço os dois projetos na íntegra, mas se realmente tratarem de matérias correlatas, é norma da Câmara que sejam analisados conjuntamente – então não haverá ilegalidade nisso.

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

O presidente da FENAD enviou o comentário abaixo para a imprensa e para outros interessados no bem estar das pessoas com Diabetes no Brasil.

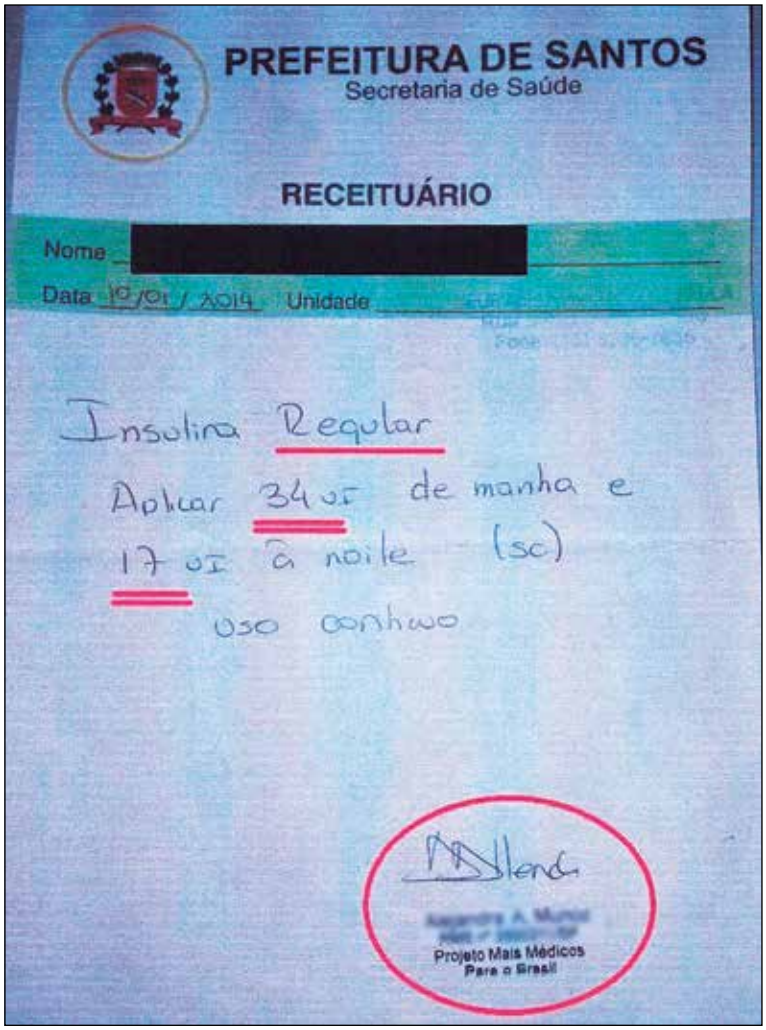
Prezados Senhores,

Encaminho para seu conhecimento, cópia de receita recebida, referente à prescrição de Insulina por médica do "Programa mais Médicos para o Brasil", do Ministério da Saúde.

Graças à intervenção de uma enfermeira da UBS, que abortou o procedimento prescrito, com certeza foi impedido coma e risco de morte do paciente, uma vez que, como sabemos, a Insulina regular é de ação rápida e prescrita em pequenas doses pré alimentação, para cobrir esses períodos.

Esta receita demonstra total desconhecimento do uso deste medicamento e do tratamento das pessoas com Diabetes Mellitus em uso de Insulina.

Lamentamos mais uma vez, o procedimento político de importar médicos, na sua grande maioria de Cuba, sem passar por exame de revalidação pelo C.F.M.


PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Saúde

RECEITUÁRIO

Nome [redacted]

Data 19/01/2014 Unidade

Insulina Regular

Aplicar 34 UI de manha e 17 UI à noite (sc)

uso continuo

Projeto Mais Médicos Para o Brasil

Este é um ato ditatorial que burla, massacra e despreza as leis vigentes e menospreza toda a classe médica do Brasil, trazendo técnicos mal formados em medicina (em 4 anos), e que tem apenas uma pálida e superficial visão de medicina pública.

Para quem visitou Cuba e conheceu suas reais condições na Medicina e seu sistema precário de saúde, dá para entender porque alguém que se diz médico, receita dessa forma.

O sentimento de revolta que isso gera nos médicos brasileiros ao ver a nossa medicina, de alto padrão, ser vilipendiada por interesses políticos e econômicos particulares e pessoais, é perfeitamente compreensível diante de fatos como este e também pelo agradecimento feito pela presidente ao ditador (del paredon) Fidel Castro, quando em Cuba, disse dos grandes serviços prestados pelos médicos cubanos ao Brasil (como este exemplo e muitos outros que tem sido denunciados).

Este é um grito de alerta, um pedido de socorro, em nome dos pacientes brasileiros, que são as vítimas desse jogo de interesses, de culpar os médicos brasileiros, pela ineficiência do poder público em propiciar condições de infra estrutura de saúde e assim criar pretexto para trazer esses "técnicos" de Cuba.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente

ACCU-CHEK® Active

Roche

Conheça o novo Accu-Chek Active

Números que você pode confiar

12 anos

20 milhões de usuários

100 países

NOVO

USB

- Interface USB para transferência dos resultados.

- Detecção de dose insuficiente de sangue
- Possibilidade de adicionar uma segunda gota de sangue **em até 10 segundos**

- Lembrete sonoro para teste pós-prandial
- Médias dos resultados de testes dos últimos 7, 14, 30 **e agora 90 dias**

Experimente possibilidades.

Para mais informações, acesse debemcomavida.com.br

ACCU-CHEK ACTIVE é uma marca registrada Roche. © 2013 Roche. Reg. ANVISA 10287411023. Cód. VD091310.

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

ACCU-CHEK®

PERGUNTA: Como a ANAD indica o consumo de carboidrato tendo como base o índice glicêmico? Ex: abaixo de 75, ou abaixo de 60. Agradeço a atenção.

Reinaldo Ferreira
São Paulo

RESPOSTA: *Olá Sr. Reinaldo,*

A ANAD tem como consenso as diretrizes da SBD e ADA. Sendo assim orientamos aos nossos associados o consumo de carboidratos integrais aos invés dos refinados, e que escolham apenas um carboidrato por refeição. Quanto ao conceito de índice glicêmico, utilizamos em consultas individuais conforme o perfil do paciente, e sim orientamos de maneira geral, alimentos com baixo índice glicêmico, ou seja, aqueles que possuam valor >55.

Permaneço à disposição;

Atenciosamente,

Hanna F. Martiniano
Nutricionista Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD

PERGUNTA: Gostaria de receitas de pães integrais para pessoas com Diabetes e cirrose, pois é muito difícil encontrar produtos específicos para essas pessoas. Desde já meus sinceros agradecimentos.

Norma Lucia Souza
Campinas

RESPOSTA: *Olá sra. Norma, tudo bem?*

Temos bastante receitas de pães no nosso site, é só acessar este link:

http://www.anad.org.br/receitas/lanchesepaes.asp

Atenciosamente,

Hanna F. Martiniano
Nutricionista Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD

PERGUNTA: Sou diabética e gostaria de saber se posso consumir batata doce, claro respeitando a contagem do carboidrato e de substituição. Gostaria de saber sobre o índice glicêmico e sobre a porção. Obrigada.

Gislayne G. Moreira
Minas Gerais

RESPOSTA: *Olá Gislayne,*

Primeiramente, se você já faz a terapia de "contagem de carboidratos", provavelmente deve ter uma nutricionista, sendo assim, o ideal seria que ela a oriente sobre o consumo dos alimentos.

De maneira geral, a batata doce não é excluída da alimentação do portador de Diabetes, mas deve ser consumida esporadicamente e em pequenas porções, lembrando que será o carboidrato da refeição e por isso não deve ser consumida junto com outro carboidrato.

Quanto ao índice glicêmico da batata doce é de 77, o que é considerado moderado, segundo a FAO/OMS. Carbohydrates in Human Nutrition, 1998. Referente a porção de batata doce, quem deve estabelecer isso é a sua nutricionista, de forma individualizada.

Atenciosamente,

Hanna F. Martiniano
Nutricionista Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD

PERGUNTA: Gostaria de fazer uma denúncia grave, muito grave e gostaria de receber resposta. Tenho Diabetes e tenho restrição a açúcares. Eu só comia o pão da marca Nutrella, que em sua embalagem trazia "SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR", e o consumo era normal. No mês passado mudou de embalagem onde diz 0,7 de açúcar e abaixo (**), Fiquei desconfiado e liguei para o 08007024626, onde fui bem mal atendido e a mesma me disse que eu teria que perguntar ao meu médico se eu poderia comê-lo ou não. Me disseram ainda que o pão Nutrella, 7 grãos não teria açúcar. Comprei e levei a uma nutricionista que me disse que sim tem açúcar. Minha denúncia é a seguinte: Como uma empresa, divulga na internet que todos pães não tem açúcar, propaganda enganosa e perigosa, pois em sua embalagem não contém o selo de segurança, exigido por lei. Gostaria que me esclareçam. Obrigado!

Mauricio Lima
Goiás

RESPOSTA: *Sr. Mauricio, boa tarde!*

Referente à sua denúncia, entramos em contato com a empresa pelo número informado pelo senhor e realmente a atendente não sabia informar sobre a tabela nutricional dos pães, porém fomos transferida para um atendente mais especializado, o que explicou sobre o equívoco, pois no site deles não há anúncio dizendo que TODOS os pães são "SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR" e alguns pães contém açúcar natural do ingrediente utilizado, mas não foi ADICIONADO AÇÚCAR neste pão, caso este que não contraria o rótulo.Quanto ao SELO DE QUALIDADE E CONFIANÇA DA ANAD, não é obrigatório por lei a presença deste em todos os produtos diet, ele é colocado em produtos de empresas parceiras da ANAD, pois acrescentam maior confiança ao consumidor.

Sr. Mauricio, quando falamos com o pessoal da Nutrella (Bimbo) eles ficaram de entrar em contato com o senhor para uma retratação, espero que tenham feito.

Agradeemos a confiança na ANAD e a preocupação em geral com o público diabético.

Atenciosamente,

Hanna F. Martiniano
Nutricionista Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD

PERGUNTA: Gostaria de saber se o açúcar vendido pela União, o FIT pode ser consumido pelo diabético. Obrigada.

Selmar Oliveira
Goiás

RESPOSTA: *Olá Sr. Selmar,*

O Açúcar União Fit não é recomendado para portadores de Diabetes, pois este produto é a união do açúcar comum (sacarose) com um adoçante dietético (sucralose), o que apenas traz redução nas calorias, mas não é um adoçante dietético.

Atenciosamente,

Hanna F. Martiniano
Nutricionista Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD

PERGUNTA: Sou DT2 e uso Galvus Met 50/850mg, duas vezes ao dia, e tenho notado que o medicamento não tem correspondido às necessidades e ultimamente a médica sugeriu aumentar a dose. Estou em dúvida, pois não tenho condições de aumentar ainda mais meu custo com farmácia. Por gentileza peço opiniões e orientações. Quero registrar o quanto me sinto tranquila em consumir produtos com selinho da ANAD. Passa muita confiança. Um abraço.

Lúcia Simões Barbieri
Ribeirão Preto

RESPOSTA: *Lúcia,*

O certo é seguir sempre a orientação do seu médico. Quando o paciente não concordar com o tratamento, é melhor buscar outro médico.

O importante é que seja um médico endocrinologista e que lhe ofereça, talvez, outras alternativas.

Atenciosamente,

Equipe Anad

PERGUNTA: Gostaria de saber se a pessoa que tem Diabetes, pode fazer tatuagem e quais seriam os riscos?

Nadia Barbosa da Costa
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Nadia,*

Não é recomendável. Há riscos de infecções locais e ou generalizadas dependendo do controle da doença.

Atenciosamente,

Equipe Anad

PERGUNTA: Eu tenho DT2 e tomo Metformina no almoço e no jantar e tomo Azukon 30mg só no jantar. Gostaria de saber se posso substituir o Azukon 30mg por Diabinese de 250mg. Aguardo resposta, obrigado.

Jose Antonio da Silva
São Paulo

RESPOSTA: *José,*

Só quem pode trocar medicação é o médico que o acompanha. Por sua conta você não deve tomar essa decisão jamais. O diabinese é um produ-

to que normalmente não vem sendo recomendado, uma vez que há produtos mais eficazes atualmente.

Atenciosamente,

Equipe Anad

PERGUNTA: Bom dia! Eu sou médica de família e comunidade, trabalho em saúde pública há 23 anos e trato diabéticos durante toda a minha carreira profissional. Gostaria de saber se há programado para 2014 algum Curso de Educação em Diabetes - EAD, voltado para profissionais de saúde. Aguardo retorno.

Atenciosamente,

Luciane Jung Dias
Rio Grande do Sul

RESPOSTA: *Prezada Luciane,*

O início das aulas foi no primeiro semestre de 2014, em março.

Acesse: http://www.unipinterativa.edu.br/

*O **Curso de Pós Graduação Lato Sensu para Formação de Educadores em Diabetes** é realizado através de parceria entre a ANBED (Associação Nacional Brasileira de Educadores em Diabetes) e UNIP (Universidade Paulista).*

Para mais informações, entre em contato com a ANAD/ANBED pelo telefone (11) 5572-6559, ou pelo e-mail ambed@ambed.org.br.

Atenciosamente,

Equipe Ambed

PERGUNTA: Preciso que vocês me esclareçam uma dúvida ou como devo proceder: Sou diabética desde os 9 anos, hoje tenho 37 anos sou DM1 insulino dependente, faço uso da insulina glargina e insulina ultra rápida e faço controle glicemico (04 vezes ao dia). Uso Mediformina 850 mg/dL e uso também Thioctacid 600 HR para neuropatia sensitiva grave nos membros inferiores e superiores e tenho: tendinite e no ombro direito, artrose no joelho direito, burcite no quadril direito e túnel de carpo em ambas as mão. Já fiz cirurgia na mão esquerda, porém sem melhoras. Continua inchada, dolorida e, formigando e sem força. Como proceder? O que fazer? Estou afastada há 1 ano e cinco meses. Ganho esses remédios do governo, pois sou assalariada e a alimentação de um diabético custa muito caro. Consigo aposentadoria antes do Diabetes agravar mais minha saúde?

Juliana Sales
Minas Gerais

RESPOSTA: *Juliana,*

Pelo que se nota, seus problemas ósseos não estão diretamente relacionados com o Diabetes que você não informa se está controlado ou não.

No entanto para um bom controle da glicemia é necessário que você seja acompanhado por um endocrinologista.

Quanto aos outros problemas você deve estar sendo atendida por um reumatologista e um ortopedista, além do fisioterapeuta.

Pois bem, tanto o reumato quanto o ortopedista podem, se for o caso, atestar a necessidade de sua aposentadoria e com esse e outros documentos a senhora poderá entrar com o processo.

Lembramos que o Diabetes por si só não é caso para aposentadoria. Para isso é necessário que você tenha uma afecção incapacitante para o trabalho.
Atenciosamente,

Equipe Anad

PERGUNTA: A família da minha mãe é diabética. Tenho 44 anos e de uns anos pra cá minha glicemia de jejum fica em torno de 95-97. Fiz uma curva glicêmica ano passado e após 2 horas apresentei uma glicemia de 216. Tenho dieta equilibrada, faço exercícios físicos, mas não tomo medicamentos. Tenho indicação para passar com vocês e fazer um controle? Se sim, gostaria de me associar. Obrigada.

Mirian Lang
São Paulo

RESPOSTA: *Mirian,*

Com certeza você deve passar com um de nossos endocrinologistas. Traga seus exames anteriores, embora novos exames talvez sejam solicitados.

Traga em especial o exame de hemoglobina glicada - A1C.

Atenciosamente,

Equipe Anad

PERGUNTA: Sou diabética e uso como medicamentos Glucovance 500/5 duas vezes ao dia, porém hoje comecei a tomar tambem januvia 100 mg uma vez ao dia. Estou magra demais e não me sinto bem magra assim. Posso engordar um pouco, o que faço? Estou muito nervosa com isso. Obrigada, me ajudem.

Aparecida Costa
Minas Gerais

RESPOSTA: *Prezada Aparecida,*

Você está sendo atendida por um endocrinologista? Se não, recomendamos que procure um, que vai associar uma dieta específica ao seu caso, e aos seus medicamentos.

Atenciosamente,

Equipe Anad

PERGUNTA: Boa tarde, desejo informação quanto a utilização de um hidromassageador de pés. Está indicado ou não? Grato e no aguardo.

Luiz José C. Penazzo
São Paulo

RESPOSTA: *Sr. Luiz,*

Caso o senhor esteja se referindo a uma pessoa com Diabetes temos a considerar que: - o pé do diabético é mais sensível à qualquer tipo de agressão externa - é preciso saber se esse pé tem a sensibilidade preservada - se o hidromassageador usar água quente, não é aconselhável - se os jatos forem muito fortes também não é aconselhável - pés diabéticos mergulhados em água por muito tempo, é desaconselhável - se houver ferida, o uso é completamente proibido

Com relação ao massageador de pés, não recomendamos. Porque:

1. *Existe o risco de deslocar embôlos (coágulo sanguineo ou placa de gordura) pela corrente sanguinea, através da vibração do aparelho e obstruir algum vaso sanguineo. Levando com isto a um risco vascular e diminuindo a irrigação naquele local.*
2. *A água por mais que 15 minutos (morna) pode desidratar a pele e causar rachaduras. Estas rachaduras são lesões e podem infectar. O paciente com Diabetes possui 5 vezes mais chance de infeccionar o local lesionado do que o indivíduo sem Diabetes. Por este mesmo motivo, não se deve fazer "salmoura" nos pés.*
3. *Recomenda-se massagem manual, por exemplo a reflexologia de relaxamento. Alguns podólogos possuem este treinamento ou mesmo os massagistas. Esta massagem é feita com óleos e cremes que auxiliam na hidratação da pele.*

Vera Ligia Lellis Jacob
Enfermeira Podiatra

Você tem dúvidas sobre tratamento, dieta, medicamentos ou qualquer outro assunto relacionado ao Diabetes?

Então escreva para nós e procuraremos ajudá-lo.

E-mail: anad@anad.org.br

NOTA DE FALECIMENTO

Cumprimos o doloroso dever de informar o falecimento do conselheiro da ANAD, **Dr. Geraldo José Medalha** em 11/03/2014. Os nossos sentimentos à família!

☼ 02/05/1928 - † 11/03/2014

GRUPO CRM - KOPENHAGEN
Linha Páscoa

- **Apresentação:** Chocolates Kopenhagen diet - Ovo de Páscoa Finesse Diet, Ovo de Páscoa Língua de Gato Diet e Ovinhos Diet
- **Edulcorantes:** Maltitol e sucralose;
- **Embalagem:** Finesse: caixa de 150g; Língua de Gato: 300g; Ovinhos: 300g ;
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

GAROTO
Ovo de Páscoa Talento

- **Apresentação:** Ovo de Páscoa Talento Avelãs Diet
- **Edulcorantes:** Maltitol;
- **Embalagem:** 240g;
- **Recheado com mini tablete de chocolate talento**
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

VILLAGE
Bella Páscoa Light Frutas

- **Apresentação:** Bolo de Páscoa com frutas light sem adição de açúcar
- **Edulcorante:** Sucralose;
- **Embalagem:** 80g e 500g;
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

FREESTYLE Grátis

(Na compra de uma caixa de tiras com 50 unidades)

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

CONTOUR TS
R$ 59,90

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
50 Tiras

ACCU-CHEK Active
R$ 49,90

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

OneTouch SelectSimple

R$ 40,00

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Tiras OneTouch Ultra
Grátis 25 Lancetas

Agradecimentos dos ouvintes e telespectadores

O meu nome é Shirley e eu tenho aprendido muito com o programa na rádio Trianon todas as segundas, quartas e sextas-feiras, com as perguntas dos ouvintes e as respostas do Dr. Fadlo que são muito claras e fáceis de entender.

Espero que a ANAD continue a ajudar os diabéticos. Obrigada!

Shirley Caleffi
Santo André

Dr. Fadlo,

Agradeço ao doutor pelo Programa na Rádio Trianon de segundas, quartas e sextas-feiras pelas informações e orientações para o diabético. Me ajudaram bastante as suas informações. Desde já, Obrigado.

Carolina B. Miranda
São Paulo

Escrevo essa carta para agradecer ao Dr. Fadlo. E também pedindo a Deus que ajude o professor e sua equipe a continuar com o trabalho de educação em Diabetes.

Os benefícios são incalculáveis, aos que prestam atenção nas aulas na Rádio Trianon. Sou seu ouvinte.

Ubaldo da Cunha
Guarulhos

Prezado Dr. Fadlo é com muito carinho que escrevo para o senhor, pois fico feliz quando ouço seu programa na rádio. Me admira muito o seu carinho com o ouvinte.

Doutor o que seria de nós que somos diabéticos sem as orientações e esclarecimentos que aprendemos com o senhor através da rádio Trianon.

Que Deus abençoe muito o senhor e toda a sua equipe de trabalho.

Parabéns pelo seu programa. Sua ouvinte

Jacyra
Ferraz Vasconcelos

Dr. Fadlo,

Sou ouvinte do programa da rádio Trianon e acho o seu programa excelente! Sempre que posso, recomendo as pessoas que são diabéticas a assistirem o seu programa.

Que Deus lhe abençoe diariamente, lhe dando alegrias e felicidade, além de força e saúde para que o senhor continue levando sua voz, seu conhecimento a todos que precisam.

Josefa Aurea da Silva
São Paulo

Caro Dr. Fadlo é com imenso prazer que lhe escrevo para agradecer tudo que você faz pelos diabeticos com suas informações. Através de você passamos a conhecer a nós mesmo, quero agradecer por tudo.

Abraços,

Geralda Consuelo de
Melo Marques

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.

Maria Maura da Cunha
Glicosímetro FreeStyle - Abbott

José Gomes da Rocha
Kit Lowçucar

Milton Mezalira
Kit Jasmine

Edson Carvalho de Castro
Chocolate Duitt - Diatt

Valentim Antônio Rodrigues
Kit Finn

Laura Braz da Costa
Glicosímetro Simple (J&J)

Aparecido Ferreira do Nascimento
Kit Brasil Cacau

Maria Rosa dos Santos
Ovo de Páscoa Talento Diet - Garoto

Madalena Fernandes dos Reis
Glicosímetro Accu-Chek Active (Roche)

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 - Bobicatu - 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

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

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.

História da vida real...

Luiza Kiguchi

Nasceu em Dracena, interior de São Paulo, em 9 de outubro. Seu pai, Hisao Kiguchi, trabalhava como torneiro mecânico em uma oficina, e a sua mãe Maria Kiguchi é dona de casa. Luiza sempre se dedicou aos estudos, realizou o seu sonho de ser enfermeira, graças aos seus esforços e a própria família, que agradece até hoje. Começou a trabalhar com 24 anos no Hospital Beneficência Portuguesa, na clínica médica, depois foi para o HC, onde atuou no setor de hemodiálise, quimioterapia e ambulatório de Diabetes. Durante seus trabalhos adquiriu experiência em diversas áreas, atuou com equipe multiprofissional, o que proporcionou muito conhecimento com relação ao Diabetes e seu controle.

Luiza gosta de sair para passear, ver filmes, ler, conhecer lugares novos, sair com os amigos e se dedicar a sua religião budista. Nas horas vagas procura caminhar, uma de suas maiores paixões.

Descobriu o Diabetes em 2014, época em que estava passando por momentos de tensão. Hoje trabalha na ANAD, como enfermeira, e recebe o apoio de diversos profissionais, pacientes e colegas, o que tem auxiliado no seu controle glicêmico. Percebeu que o controle emocional é muito importante para o Diabetes, hoje busca ter equilíbrio. Em seus atendimentos com os associados e familiares da ANAD, Luiza busca incentivar o autocuidado, para que o paciente promova um bem a si mesmo, aumentando assim sua qualidade de vida.

Hoje Luiza agradece a todos seus amigos, pacientes, profissionais, familiares e à ANAD.

Sr. Hisao Kiguchi e Sra. Shigeko Kiguchi pais de Luiza

Luiza, sua irmã Márcia e cunhado

1995 - Grupo de diabéticos do HC-USP

Luiza e amiga no Central Park, Nova Iorque - EUA

Luiza e amiga em passeio ecológico

Sérgio Kiguchi (irmão de Luiza), esposa e filhos

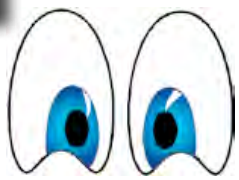
Luiza em Orlando em 2005

	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 Psic. Carolina Antunes 12h às 17h Educação Física Prof. Luiz Americo Bravo 8h30 às 11h30
3ª Feira	Dra. Maria do Socorro 11h às 14h30	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 Psic. Carolina Antunes 10h às 16h
4ª Feira	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 Psic. Carolina Antunes 11h às 17h Educação Física Prof. Luiz Americo Bravo 8h30 às 11:30h
5ª Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 11h 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 Psic. Carolina Antunes 8h às 15h
6ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 10h às 14h	Endocrinologista Dra. Patrícia Salles 8h às 11h	Hoesia Carvalho 8h 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h CGMS	Nutr. Caroline Figueiredo 8h às 17h	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO Psic. Carolina Antunes 8h às 13h
Sábado	Dr. Alexandre Fraige 8h às 11h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h às 12h	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

Heberson Silva

Finalmente chegou a vez do Heberson nesta galeria de colaboradores da ANAD. Hoje, o Heberson está com a atuação que se esperava dele, participativo, presente, colaborativo, pró-ativo e resolutivo. É disso que a ANAD precisa. Por essa razão chegou o momento de homenageá-lo e dizer...

Parabéns! Continue assim.

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

MARÇO	
01/03	Carnaval
08/03	"Nutrição em Prevenção do Envelhecimento" ***Nutr. Marlene Valença***
15/03	"Odontologia em D.M." ***Cir. Dent. Dra. Elaine Cristina Escobar***
22/03	"Sexualidade no D.M." ***Dr. João Afif Abdo***
29/03	"Tire suas dúvidas sobre o D.M." ***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***
ABRIL	
05/04	"Tira Dúvidas: Odontologia" ***Cir. Dent. Dr. Alexandre Fraige***
12/04	"Aspectos Emocionais no Paciente Diabético" ***Psic. Maria de Lourdes Palmieri***
19/04	Feriado
26/04	"Nutrição e Diabetes" ***Nutr. Clarissa Uezina***
MAIO	
03/05	"Tire suas dúvidas sobre o D.M." ***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***
10/05	"Direito na Saúde" ***Adv. Dra. Adriana Daidone***
17/05	"Conserve a Saúde Bucal e terá benefícios no Controle Glicêmico" ***Cir. Dent. Dra. Maria do Socorro O. Sousa***
24/05	"Relação Médico-Paciente: Humanismo na Prática Médica" ***Prof. Dr. Antonio Carlos Lopes***
31/05	"Prevenção Cardiovascular no D.M." ***Prof. Dra. Ana Paula Marte Chacra***

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.

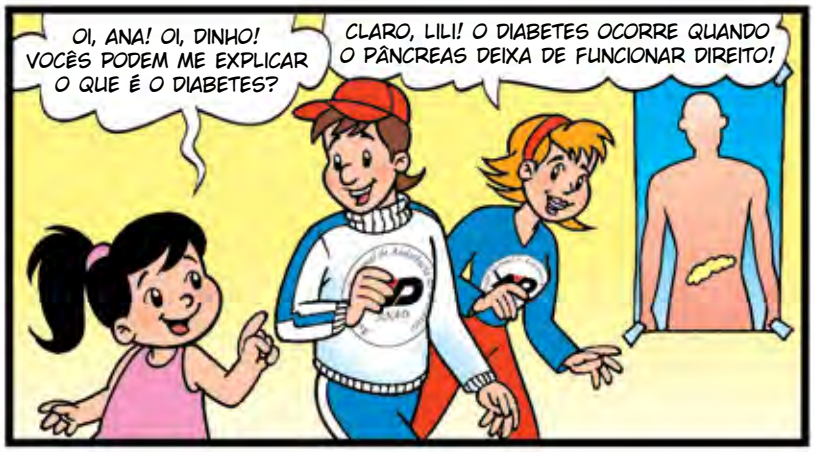
Faça doações:
Banco Bradesco
Agência: 0108-2 / **C/C:** 161.161-5

A responsabilidade social é de todos!

ATENÇÃO

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

ANA & DINHO em: O QUE É DIABETES?



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