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 106
ANO 18
Janeiro/Fevereiro 2015

# Ano Novo - Vida Nova

*Tempo novo... vida nova!*

*Novas expectativas, novos planos, novas propostas.*

*Agora é o tempo ideal para que você viva sempre conforme o que lhe diz a sua consciência.*

*Não se importe com o que os outros possam pensar ou falar a seu respeito. Seu único juiz é Deus e só a ele você terá que prestar contas de seus atos. Então, siga a sua consciência que ela o colocará dentro da realidade, do bem e da justiça e guiará seus passos no caminho certo.*

*Também é a ocasião de começar a praticar a caridade, a humildade, a amizade, a gentileza, a fraternidade, a simplicidade e a prática do bem.*

*Vamos prometer trabalhar mais e melhor porque ele é a grande escola da vida, pois ele nivela as desigualdades, implanta o amor e irmana as pessoas, já que ninguém é mais importante que o outro por ser doutor ou operário porque cada um é o mais importante exatamente naquilo que faz.*

*Tentemos também evitar o erro, evitando falar ou fazer algo de que depois possamos nos arrepender, pois a nossa consciência cobrará os dividendos.*

*Temos que nos policiar para não alimentar a inveja que é um sentimento negativo que vem de dentro e faz mal a nós e aos que nos rodeiam, causando grande prejuízo a todos.*

*Vamos praticar o bem, despojarmo-nos da vaidade, ter a alegria de confortar quem precisa, ter uma palavra amiga num momento de necessidade, irradiar alegria para contagiar quem de nós se aproxima e ser um passaporte de PAZ, se ela existe em você, se irradiará para quem com você conviver.*

*Procuremos o caminho da verdade e do bem.*

*Cuidemos com muito cuidado da nossa saúde, pois o nosso corpo é o nosso templo.*

*E principalmente vamos ser FELIZES todo dia, toda hora sempre com muito amor no coração.*

**FELIZ 2015**

Abraços,

**Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho**
*Presidente*

# Índice


4 **SUPLEMENTO ESPECIAL** DIA MUNDIAL DO DIABETES

10 LEMBRETE **EDUCATIVO**

24 PSICO **ANAD**

28 ATIVIDADES **ANAD**

34 DATAS **COMEMORATIVAS**

36 NUTRIÇÃO

38 DIA DE **VIVÊNCIA**

40 INFORMATIVOS

48 HOMENAGEM AO DR FADLO

61 PREMIADOS DA **RÁDIO**

64 HISTÓRIAS DE **VIDA**

66 PROGRAMAÇÃO **ANAD**

67 **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
Jornalista Zélia X. Prado

**Fotos e textos:**
Profª. Lilian Fanny de Castilho

**Assistente de Marketing:**
Heberson da Silva

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



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

## SUPLEMENTO ESPECIAL
## DIA MUNDIAL DO DIABETES

# 17ª Campanha Nacional Gratuita em Diabetes. Detecção, Orientação, Educação e Prevenção das Complicações

**Realização no Brasil:**

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

**Realização Mundial:**

International Diabetes Federation

**Coordenação:**

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

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

**Durante o mês de novembro de 2014, a FENAD realizou sua 17ª Campanha onde contou com a adesão de vários municípios e associações em todo o país. Veja aqui os resultados que já chegaram:**

| AMAZONAS | Nº Testes | Nº Diagn. |
|---|---|---|
| Boa Vista do Ramos - SMS | 112 | 07 |
| Eirunepê - SMS | 588 | 96 |

| BAHIA | Nº Testes | Nº Diagn. |
|---|---|---|
| Itabuna - Hosp. de Olhos Beira Rio e ADISTA | 1859 | 244 |

| DISTRITO FEDERAL | Nº Testes | Nº Diagn. |
|---|---|---|
| Sobradinho - Associação Comum. de Saúde | 430 | 154 |

| GOIÁS | Nº Testes | Nº Diagn. |
|---|---|---|
| Catalão - ADISGO | 1190 | 154 |

| MINAS GERAIS | Nº Testes | Nº Diagn. |
|---|---|---|
| Areado - SMS | 332 | 08 |
| Associação de Diabetes de Juiz de Fora | 600 | 150 |
| Barroso - APDIBAR | 748 | 14 |
| Central - PSF | 45 | 02 |
| Nova Areado - PSF | 71 | 03 |
| Poços de Calda - ADPC | 402 | 43 |
| Rosário - PSF | 143 | 05 |

| | | |
|---|---|---|
| Três Corações - ASSODITRI | 221 | 19 |
| Wellington Amaral - PSF | 73 | 08 |

| PARANÁ | Nº Testes | Nº Diagn. |
|---|---|---|
| Foz do Iguaçú - ADIFI | 514 | 62 |
| Figueira - UBS | 148 | 11 |
| Santa Cecília do Pavão - SMS | 57 | 04 |

| PARAÍBA | Nº Testes | Nº Diagn. |
|---|---|---|
| Sebastião do Umbuzeiro - SMS | 78 | 05 |
| Vista Serrana - SMS | 86 | 22 |

| RIO DE JANEIRO | Nº Testes | Nº Diagn. |
|---|---|---|
| Campo Grande - ADIJAL | 584 | 36 |
| Nova Friburgo - ADINF | 700 | 91 |
| Rio de Janeiro - ACD | 617 | 45 |

| RIO GRANDE DO NORTE | Nº Testes | Nº Diagn. |
|---|---|---|
| Santana do Seridó - SMS | 162 | 18 |

| RIO GRANDE DO SUL | Nº Testes | Nº Diagn. |
|---|---|---|
| Porto Alegre - ARAD | 415 | 62 |

| SÃO PAULO | Nº Testes | Nº Diagn. |
|---|---|---|
| São Paulo - ANAD | 6418 | 1282 |
| Barueri - SMS | 300 | 10 |
| Canelinha - SMS | 39 | 01 |
| Indaiatuba - Sempre Amigos | 810 | 60 |
| Jacareí - AJD | 436 | 18 |
| Lins e Região - ADJ | 448 | 26 |
| Morungabá - ADHM | 400 | 58 |
| Ourinhos - ADO400 | 08 | - |
| Pirangi - SMS | 194 | 19 |
| Santo André - ADIABC | 795 | 101 |
| São João da Boa Vista - SMS | 300 | 33 |
| Santa Bárbara D'Oeste - ADSB | 242 | 10 |

| SERGIPE | Nº Testes | Nº Diagn. |
|---|---|---|
| Aracajú - ASPAD | 455 | 346 |

**Aguardem Informações de outras cidades na 2º Edição**

SUPLEMENTO ESPECIAL

# DIA MUNDIAL DO DIABETES

## Ações Desenvolvidas pelas Entidades

### AMAZONAS

**Boa Vista dos Ramos - SMS**

Exame de Glicemia, distribuição de material, caminhada, aferição de pressão arterial, consultas médicas, educação física.

**Eirunepé - SMS**

Exame de Glicemia, consultas médicas e de enfermagem, avaliação nutricional, encaminhamentos, medida de circunferência abdominal, IMC, caminhada, mídia, distribuição de materiais educativos, palestras.

### BAHIA

**Itabuna - ADI**

Exame de glicemia, exames do pé e do olho, encaminhamentos, aferição da pressão arterial, palestras, mídia, orientação bucal, acompanhamento psicológico, educação física, luz azul.

### DISTRITO FEDERAL

**Sobradinho - Ass. Comunitária de Saúde**

Exame de glicemia, verificação da pressão arterial, cálculo de IMC, mensuração da circunferência abdominal, cálculo da relação cintura/quadril, palestras, mídia, atividade física.

### CEARÁ

**Fortaleza – ACEDH**

Exame de Glicemia, verificação de pressão, mutirão de combate à cegueira, vacina, massoterapia, atendimento jurídico, atendimento nutricional, cálculos de IMC, palestras sobre os cuidados com o Diabetes.

### GOIÁS

**Catalão - ADISGO**

Exame de glicemia, workshop de nutrição, pé diabético, exame de vista, atendimento com endocrinologistas, caminhada.

### MINAS GERAIS

**Areado - SMS**

Exame de glicemia, aferição da pressão arterial, Antropometria, orientação do cuidado com o pé, orientação da alimentação, preparo de insulina,

**Areado - PSF**

Exame de glicemia, palestras, orientação de alimentação, mídia.

**Areado - PSF Central**

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, orientação e cuidado com o pé, alimentação saudável, mídia.

**Areado - PSF Prefeito Wellington Amaral**

Exame de glicemia, mídia, orientação, exercícios físicos.

**Barroso - SMS**

Exame de glicemia, caminhada, aferição de pressão arterial, IMC, distribuição de material educativo, teste gratuito de PSA, palestras, testes de glicemia em escolas.

**Juiz de Fora - ADJF**

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, IMC, orientação sobre nutrição, mídia.

**Luz - ASSODILUZ**

Exame de glicemia, IMC, música, orientação de psicólogos, mídia, palestras, degustação.

**Pouso Alegre - CEMED**

Exame de glicemia, orientação nutricional, atendimento médico, agendamento de exames para diabéticos, agendamento de consulta para pessoas com exame alterado, agendamento de consulta pós campanha para orientação e palestras sobre Diabetes.

**Poços de Caldas - ADPC**

Exame de Glicemia, medição da pressão arterial, IMC, palestras, orientação com psicólogos, nutricionistas e enfermeiros.

**Três Corações - ASSODITRI**

Exame de glicemia, orientação sobre os pés, exposição de produtos diet, Aferição de pressão arterial, encaminhamentos.

## PARAÍBA

**São Sebastião do Umbuzeiro - SMS**

Exame de glicemia, avaliação dos pés e da boca, aferição da pressão arterial, avaliação nutricional, palestras educativas, atividade física, mídia.

**Vista Serrana – SMS**

Exame de glicemia, aferição da pressão arterial, palestras com médicos, encaminhamentos, consultas, entrega de glicosímetros.

## PARANÁ

**Curitiba - APAD**

Exame de glicemia, caminhada, encaminhamentos, avaliação dos olhos, mídia, luz azul.

**Figueira - SMS**

Exame de glicemia, mídia, Luz azul.

### Foz do Iguaçu - ADIFI

Aferição de glicemia, pressão arterial, teste de estress, avaliação nutricional Presentes no evento várias autoridades como o presidente do Conselho Municipal da Saúde e vários conselheiros. Imprensa presente na divulgação das ações da semana. Café da manhã especial para os associados, preparado pelas nutricionistas voluntárias da ADIFI.

### Itambé - SMS

Exame de glicemia, café da manhã com orientação de nutricionistas e outros profissionais durante a campanha.

### Santa Cecília do Pavão - SMS

Exame de glicemia, orientações e palestras, mídia.

## RIO GRANDE DO NORTE

### Santana do Seridó - SMS

Exame de glicemia, antropometria, cálculo de IMC, verificação de pressão arterial, medida de circunferencia abdominal, palestras, distribuição de lanches com exposição de alimentos.

## RIO GRANDE DO SUL

### Porto Alegre - ARAD

Exame de glicemia, medição da pressão arterial, acolhimento e orientação para os já diabéticos e casos suspeitos, distribuição de material informativo, caminhada, encaminhamentos.

## RIO DE JANEIRO

### Nova Friburgo - ADINF

Exame de glicemia, teste de colesterol, aferição de pressão, dança, orientação e avaliação bucal, palestras, mídia, Stands.

### Rio de Janeiro - ADIJAL

Exame de glicemia, medição de pressão arterial, pressão ocular, IMC, luz azul, mídia, orientação e palestras.

### Rio de Janeiro - ACD

Exame de glicemia, caminhada, palestras, aferição de pressão arterial, classificação de riscos dos pés, orientação sobre DM (Ação de Saúde, educação e cidadania) atividade de lazer esportiva, luz azul.

## SANTA CATARINA

### Canelinha - SMS

Exame de glicemia, caminhada, aferição da pressão arterial, orientação, mídia,

## SÃO PAULO

### Botucatu - ABAD

Exame de glicemia, corrida e caminhada, ação de conscientização da atividade física, aferição da pressão arterial. Índice de massa corporal, avaliação dos pés, divulgação, mídia.

### Barueri - SMS

Exame de glicemia, palestras, dança, degustação, caminhada, avaliação antropométrica, lanche e prática de atividade física.

### Franca - Droga Vida Franca

Corrida com cerca de 500 pessoas, com especialistas orientando todos os participantes sobre o risco do Diabetes, divulgação, degustação de produtos.

### Indaiatuba - Sempre Amigos

Exame de glicemia, verificação de pressão arterial, verificação da circunferência abdominal, caminhada, oficinas de conversação sobre alimentação, oficina da bomba de insulina, apresentação, danças, mídia.

### Jacareí - AJD

Exame de glicemia, danças, luz azul, aferição de pressão, mídia, divulgação, lazer.

### Morungaba - ADHM

Exame de glicemia, aferição da pressão arterial, caminhada, orientação por nutricionista, enfermeiros e educadores físicos.

### Ourinhos - ADO

Exame de glicemia, orientação sobre sinais de Diabetes, Teste de acuidade visual, apresentação de Taichi, Atividade física.

### Pirangi - SMS

Exame de glicemia, cálculo de IMC, orientação com Nutricionista, aferição da pressão arterial, mídia.

### Santo André - ADIABC

Exame de glicemia, Aferição da pressão arterial, orientação, mídia.

### Santa Bárbara D'Oeste - ADSB

Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, exposição, palestras, orientações com podologa, IMC, danças, caminhada, ciclismo.

### São Paulo - ANAD - Associação Nacional de Assistência ao Diabético

Exames de Glicemia, orientação, exposição de produtos e alimentos,sala de emergência,avaliação fundo de olho e catarata, aferição de pressão arterial, avaliação vascular, avaliação dos pés, exame de colesterol, odontológica, psicológica, nutricional, avaliação renal,1ºDiagnóstico, avaliação genética, atividade física, avaliação fisioterapeuta, material educativo, mídia.

## SERGIPE

### Aracajú - ASPAD

Exame de glicemia, atendimento com médicos e Nutricionista, aferição da pressão arterial, cálculos IMC, medida de circunferência abdominal, divulgação, mídia, encaminhamentos.

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

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

# ESTÁGIOS DE *ALTO RISCO* NA VIDA

## É Normal que Pesemos Mais ao Atingir a Meia-idade?

A maioria das pessoas ganha aproximadamente 10 quilos, ou meio quilo por ano, entre os 25 e os 50 anos de idade. Não que deva ser assim, mas é o que acontece. Elas se tornam mais sedentárias e talvez comam um pouco mais ao envelhecer. Se você come apenas 100 calorias extras por dia. Estará consumindo 35.000 calorias extras num ano e engordará 5 quilos. Infelizmente, seu ritmo metabólico desacelera com a idade e aquelas calorias extras não são queimadas. O melhor plano para evitar essa expansão da meia-idade é alimentar-se de modo saudável e ser bastante ativo. Uma boa postura e exercícios abdominais podem ajudá-lo a se sentir melhor, mas não reduzem o risco de saúde associado à gordura abdominal. Infelizmente, a maior parte do ganho de peso na meia-idade é de gordura abdominal. Pode-se aumentar o tamanho da cintura mesmo que o peso não mude. Uma maior concentração de gordura abdominal está associada a riscos de saúde como elevação da pressão sanguínea e dos níveis de triglicerídeos, resistência à insulina e Diabetes. Esse círculo vicioso pode ser interrompido pelo retorno a um peso mais jovem e saudável.

## Qual é o Efeito da Menopausa Sobre o Ganho de Peso?

Tanto homens como mulheres passam por mudanças hormonais na meia-idade. Chama-se andropausa para os homens. O ganho de peso é comum durante os anos da menopausa e da andropausa; contudo, as razões para que isso aconteça não parecem ser devidas apenas a hormônios. O metabolismo fica mais lento com a idade porque perdemos massa muscular, que queima calorias. As pessoas tendem a ficar menos ativas ao envelhecer, provocando perda de massa muscular e menos calorias queimadas por dia. Além disso, a meia-idade também é uma época quando podem ocorrer mudanças de hábitos, humor ou saúde, o que pode afetar seus hábitos alimentares e grau de atividade. A média de ganho de peso é de meio quilo por ano entre 25 e os 50 anos (ou 15 quilos). As mudanças hormonais estão associadas a mudanças na distribuição da gordura corporal e podem levar a mais gordura abdominal. Portanto, mesmo que você esteja consumindo o mesmo número de calorias diárias, poderá engordar se não mantiver ou aumentar seu nível de atividade para conservar a massa muscular e queimar as calorias extras. A conclusão é que se comermos menos e aumentarmos nosso grau de atividade, poderemos emagrecer, não importando em que estágio da vida nos encontremos.

## Qual é a Influência da Maternidade no Ganho de Peso para as Mulheres?

Muitas mulheres ficam com uns quilos a mais porque no parto não perdem o peso que ganham. Ter filhos, porém, não significa necessariamente peso extra após o parto. As mulheres que engordam apenas o necessário durante a gestação têm menos chances de ter um problema de peso mais tarde.

A amamentação também ajuda no retorno ao peso normal. Muitas mulheres querem emagrecer durante a época de gerar filhos, mas poucas fazem mudanças de comportamento necessárias para tanto. Mulheres com filhos pequenos precisam encontrar um modo de se concentrar na própria saúde e peso. Talvez precisem entrar para uma academia que ofereça programas para crianças pequenas durante as aulas para adultos. Às vezes há programas de exercícios para pais e filhos. Levar as crianças para jogar futebol pode deixar pouco tempo de sobra para a mãe participar de um programa adequado de exercícios, mas sempre é possível caminhar em volta do campo enquanto ela espera pelo fim da partida. Fique atenta, porque comprar um monte de guloseimas e comer apressadamente pode fazer toda a família engordar. Ter frutas e vegetais crus cortados e prontos para beliscar pode facilitar uma alimentação mais saudável para todos.

**Fonte:** *101 Dicas de emagrecimento para prevenir o Diabetes.*

# PREVENÇÃO DO DIABETES

## A Perda de Peso me Ajudará a Evitar o Diabetes?

Sim, o DPP (Programa de Prevenção do Diabetes) mostra que pessoas com Diminuição na Tolerância à Glicose (DTG) que perdem entre 4,5 a 7 quilos reduzem em mais de 50% seu risco de desenvolver Diabetes Tipo 2. Se você tiver mais de 60 anos, provou-se que perder essa quantidade de peso reduz o risco de Diabetes em 71%. Boas novas – esses efeitos foram os mesmos para homens, mulheres e todas as minorias. Além disso, um terço das pessoas que emagreceram e se exercitaram pelo menos 150 minutos por semana (30 minutos x 5 dias) melhoraram seus níveis glicêmicos, de DTG para normal. (Quando se tem prejuízo na tolerância à glicose, o organismo não elimina a glicose do sangue tão bem como deveria.) Portanto, emagrecer não só ajuda a prevenir o Diabetes, como também normaliza os níveis glicêmicos elevados! O estudo Finlandês de Prevenção do Diabetes obteve resultados semelhantes. Uma perda de 11% do peso corporal (aproximadamente 7 quilos) foi associada a uma redução de mais de 80% no risco de desenvolvimento Diabetes Tipo 2. Esses resultados sugerem claramente que quanto, mas peso se perde, melhores são as chances de prevenir o Diabetes Tipo 2.

## Como Posso Saber se Corro Risco de Desenvolver Diabetes?

Algumas pessoas têm Diabetes e não sabem. Você deve fazer um exame a cada ano a partir dos 45 anos de idade e talvez mais frequentemente se houver fatores de risco para Diabetes. O risco aumenta com a idade, ganho de peso e inatividade. Os principais fatores de risco são:

- Histórico familiar do Diabetes (pais ou irmão)
- Sobrepeso (IMC = ou > 25)
- Pressão alta (= ou >140/90)
- Colesterol HDL (= ou < 35mg/dL)
- Nível de triglicérides (= ou > 250mg/dL)
- Diabetes durante a gestação ou ter um bebê pesando mais de 4 quilos.
- Síndrome do ovário policístico.
- Grupos étnicos (afro-americanos, latino-americanos, americanos de origem indiana, asiática e ilhéus do Pacífico).

## Qual é a Diferença Entre DTG e Diabetes?

A diferença está nos níveis glicêmicos. O teste mais comum para verificar a presença de Dia-

betes é um exame de nível glicêmico em jejum (realizado com um mínimo de 8 horas de estômago vazio). Se a taxa de açúcar no sangue em jejum For inferior a 100, está normal. Você não tem Diabetes. Se estiver entre 100 e 125, você tem hiperglicemia de jejum (pré-Diabetes). Se for de 126 ou superior, confirma-se a presença de Diabetes.

Outro rastreamento do Diabetes é feito por um teste oral de tolerância à glicose (TOTG). Para isso, o paciente realiza um exame de sangue em jejum e depois ingere uma bebida doce. Após duas horas um segundo exame de sangue é realizado. Se este segundo exame tiver um resultado inferior a 140, será considerado normal. Se ficar entre 141 e 199, o paciente tem DTG, significando que seu organismo não está utilizando a glicose de modo adequado. É o que também se chama de pré-Diabetes. Se o resultado apontar 200 ou mais, o paciente tem Diabetes. Para confirmar o diagnóstico usando qualquer um desses métodos de rastreamento, é preciso fazer um segundo teste em outro dia.

| | Normal | Pré Diabetes | Diabetes |
|---|---|---|---|
| Glicemia em jejum | 100 | 101 a 125 | >126 |
| Glicemia em 2 horas | 140 | 141 a 199 | >200 |

Quando a pessoa tem pré-Diabetes, pode ser devido a uma resistência à insulina. O organismo pode produzir insulina em abundância, mas não consegue utilizá-la corretamente, então os níveis glicêmicos ficam excessivamente elevados. O sobrepeso é uma das causas para a resistência à insulina.

## Resistência à Insulina Leva ao Ganho de Peso?

Evidências científicas sugerem que estar acima do peso é que causa resistência à insulina e não a resistência à insulina que causa o ganho de peso. A maioria dos americanos está engordando em vez de emagrecer porque está consumindo mais calorias totais (100 a 300 calorias extras diárias) e se exercitando menos. Muitos adultos com sobrepeso consomem um excesso de calorias oriundas de alimentos ricos em carboidratos em demasia e por resistência à insulina, os níveis glicêmicos subirão e haverá calorias extras na alimentação. Demais é demais. Para ser bem-sucedido no emagrecimento e reduzir a resistência à insulina, diminua suas calorias reduzindo a quantidade tanto de carboidratos quanto de gorduras que você consome. Qualquer dieta que contenha menos calorias que aquelas geralmente consumidas ajuda a perder peso e a reduzir a resistência à insulina. O segredo é encontrar um padrão balanceado de alimentação que contenha menos calorias que a dieta usual.

## O Exercício Físico Auxilia na Prevenção do Diabetes?

Sim, pesquisas demonstram que aumentar o grau de atividade física representa uma importante mudança de comportamento para prevenir o Diabetes. No DPP, os participantes do grupo de mudança comportamental foram orientados a se exercitar pelo menos 150 minutos por semana. A maioria deles escolheu caminhada aeróbica e outros optaram por natação ou ciclismo. O grau médio de atividade física pode reduzir em 46% o risco de desenvolver Diabetes. Os participantes deste estudo com mais de 50 anos de idade que não tinham doença cardíaca ou artrite foram orientados a aumentar seu grau de

## Atividades requeridas para uma unidade de exercício

| Intensidade | Tempo | Exercícios |
|---|---|---|
| Leve | 30 minutos | Caminhada lenta, viajar, fazer compras, limpar a casa; |
| Moderada | 20 minutos | Caminhada mais rápida, descer escadas, ciclismo, lavar roupa, dança de salão (lenta); |
| Vigorosa | 10 minutos | Corrida lenta, subir escadas, dança de discoteca para idosos, jogar voleibol ou tênis de mesa; |
| Muito Vigorosa | 5 minutos | Pular corda, jogar basquete, natação; |

*The Da Qing IGT and Diabetes Study (O Estado do PTG e da Diabetes de Da Qing). Diabetes Care. 1997; 20(4): 537-544.*

exercício em duas unidades por dia. O grau médio de atividade era de 4 unidades diárias. A mensagem clara é que a atividade por si só – mesmo sem perda de peso – é uma poderosa estratégia na prevenção do Diabetes.

## Por Que Há Tantos Adolescentes Acima do Peso?

Hoje em dia quase metade das crianças e adolescentes dos Estados Unidos está acima do peso. Tem havido também um aumento impressionante do Diabetes Tipo 2 nesta faixa etária. Mudanças ambientais são as causas dessa epidemia de obesidade e Diabetes. As crianças são bombardeadas pela propaganda de alimentos e têm menos oportunidade de se exercitar que no passado. Este é um ambiente tóxico no que diz respeito aos riscos de desenvolver Diabetes. As crianças que assistem muita televisão ou jogam videogames por mais de duas horas diárias, tomam montes de bebidas açucaradas, consomem grandes porções de guloseimas e comem sob pressão engordam bastante. As organizações governamentais e voluntárias de saúde, inclusive a Associação Americana de Diabetes (ADA), estão trabalhando para reduzir a obesidade através de pesquisa e campanhas de saúde pública para promover hábitos mais saudáveis. Pais e filhos precisam fazer algumas mudanças: diminuir o tempo diante da televisão, aumentar os programas de recreação depois da escola e ficarem mais ativos. Consumir *fast-foods* e bebidas açucaradas precisa deixar de ser um hábito diário. O governo está se esforçando para modificar o modo como os alimentos são embalados e vendidos para as crianças, mas os pais e familiares devem ajudar as crianças e fazer as mudanças necessárias.

**Fonte:** *101 Dicas de emagrecimento para prevenir o Diabetes.*

## O DIABETES

Diabetes é uma doença CRÔNICA, resultante da:
- Deficiência da produção e ação da Insulina pelo pâncreas = DT2 ou adquirida, ou do adulto e;
- Ausência de produção de Insulina (falência do pâncreas) = DT1 ou auto imune ou Diabetes da criança e do individuo jovem;
- DT2 geralmente aparece como consequência de maus hábitos alimentares obesidade, sedentarismo, idade avançada, uso contínuo de certos medicamentos como a cortizona;

- DT1 ocorre de forma abrupta, sem diagnóstico prévio, caracterizada, pela destruição das células produtoras de Insulina do pâncreas.
- DT2 pode ser prevenido, quando diagnosticado no início.
- DT1 não pode ser evitado.
- DT2 pode ser controlado com:
  - atividade física e alimentação adequada;
  - antidiabéticos orais;
  - eventualmente Insulinas;
  - educação continuada em Diabetes;

DT1 para ser controlado é necessário o uso contínuo de Insulinas

DT2 pessoas do grupo de risco:
- obesos ou com sobrepeso;
- sedentários;
- mães que tiveram filhos com mais de 4k;
- maiores de 65 anos;
- histórico familiar;

DT1 – histórico familiar

DT2 – vem aumentando consideravelmente no mundo, especialmente em crianças.

DT1 – tem aumentado cerca de 3% a cada ano

O Diabetes é uma das maiores causas de:
- cegueira;
- doença renal: 50% de todas hemodiálises são em pessoas com D.M.;
- doença cardiovascular;
- enfarte e AVC: 3 a 4 vezes maior incidência em diabéticos do que na população em geral;
- amputações: 1ª causa de amputações não traumáticas;

- Hoje estima-se que haja no mundo cerca de 300 milhões de pessoas com Diabetes;
- A IDF (International Diabetes Federation) acredita que em 2.025 esse número chegue a 440 milhões;
- No Brasil o número oficial de diabéticos é de 12 milhões;
- A cada 10 segundos, 2 pessoas ficam diabéticas;
- A cada 10 segundos uma pessoa morre por Diabetes;
- A cada ano 4 milhões de pessoas morrem por Diabetes, sendo que ao menos a metade dessas mortes poderia ser evitada por cuidados precoces;
- O Diabetes mata tanto quanto a AIDS;
- É importante conhecer os sinais e sintomas pois um diagnóstico precoce salva vidas;
- Com Atividades Física, alimentação saudável e redução de peso é possível diminuir o risco de desenvolver Diabetes em até 40%;
- Sinais e sintomas do Diabetes:
  - urina frequente;
  - sede excessiva;
  - aumento da fome;
  - perda de peso sem razão;
  - cansaço;
  - falta de interesse e concentração;
  - formigamento de pés e mãos;
  - visão embaçada;
  - infecções frequentes;
  - cicratização lenta;

As amputações por Diabetes no mundo chegam a 1 milhão por ano;

Estudos americanos mostram que 40% de todos os leitos em hospitais gerais são ocupados pelas complicações do Diabetes;

**Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho**
***Presidente***

**PERGUNTA:** Estou criando uma associação de diabéticos na minha cidade. Já recebi algumas orientações de vocês e peço que continuem a me ajudar. O que preciso saber agora é se existem Leis Federal, Estadual ou Municipal que obrigam a disponibilizar recursos, matérias e outras para os portadores de Diabetes, ou seja, os direitos.

**Genivaldo Araujo Almeida**
**Bahia**

***RESPOSTA:*** *Prezado Sr. Genivaldo,*

*Não existe nenhuma previsão legal acerca da disponibilização de recursos financeiros para portadores de Diabetes. Quanto à disponibilização de materiais, não podemos deixar de mencionar a lei 11.347, que estabelece que: "Art. 1º Os portadores de Diabetes receberão, gratuitamente, do Sistema Único de Saúde - SUS, os medicamentos necessários para o tratamento de sua condição e os materiais necessários à sua aplicação e à monitoração da glicemia capilar. "*

*Como cediço, trata-se de Lei Federal, e que portanto abrange também os moradores de seu município. A íntegra da Lei pode ser baixada no site do Planalto, www.planalto.gov.br*

*Atenciosamente,*

***Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello***
***Advogada Voluntária da Anad***

**PERGUNTA:** Há alguns dias solicitei informação de como fazer para adquirir a insulina que uso através do Estado, e segundo orientação da Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello, eu deveria procurar a Secretaria de Saúde para preenchimento de alguns formulários necessários, mas que não seria algo muito difícil. Assim procurei o Secretário de Saúde do meu município que não soube me informar nada e pediu que fizesse uma solicitação por escrito a ele, já adiantando que a resposta seria negativa, e quando tomei as providências assim ocorreu. Em anexo estou encaminhando a carta que fiz e a resposta deles, pois de posse desse documento liguei na OUVIDORIA do tribunal de justiça e me orientaram procurar o promotor de justiça da minha comarca, e quando fui ao gabinete do mesmo, um atendente já me informou que não poderia me dar nenhuma assistência jurídica por não se tratava de extrema pobreza e portanto o ministério público não podia me ceder advogado para o caso, e quando falei que tinha como bancar o advogado ele já foi me orientando que era melhor eu desistir porque meu médico não era do SUS, e que provavelmente nenhum juiz daria causa a meu favor. E como na minha cidade não existe nenhum médico especialista na área credenciado do SUS, me trato com médico particular de outra cidade, e é quem me prescreve a medicação tanto para o Diabetes como para Hipertenção que também já é outra especialidade.

Diante dos fatos mais uma vez venho à presença da Associação para pedir informação qual seria o procedimento que devo tomar, pois acho que é um direito adquirido através de legislação e mesmo assim não sou atendido, e quando sim, com o maior descaso.

Mais uma vez ficarei agradecido pelas vossas costumeiras colaborações.

**Joel Alves da Silva**
**Bahia**

***RESPOSTA:*** *Prezado Sr. Joel,*

*Juridicamente, não há qualquer norma legal que determine que o tratamento do paciente seja feito por meio de médico credenciado ao SUS para que seja elegível ao recebimento de medicamento gratuito. Aliás, não há qualquer norma que coloque o médico do SUS em qualquer posição privilegiada em relação a um médico particular.*

*Não é outro o entendimento da Justiça de todo o nosso país. Para ilustrar, segue abaixo uma de muitas decisões judiciais que são claras quanto ao tema. Pelo que nossa sugestão é de que insista na ação judicial por meio de advogado de sua confiança, e que, acaso obtenha uma decisão no sentido que nos narrou, recurse ao Tribunal.*

*APELAÇÃO CÍVEL. REMESSA OFICIAL. AÇÃO COMINATÓRIA. FORNECIMENTO DE MEDICAÇÃO. INTERESSE DE AGIR. PRELIMINARES AFASTADAS. PRINCÍPIO*

*DA IGUALDADE. 1. MOSTRA-SE PATENTE O INTERESSE DE AGIR QUANDO HÁ PRETENSÃO RESISTIDA A PLEITO DE ENTREGA DE MEDICAÇÃO, HAJA VISTA QUE NECESSÁRIA À PRESERVAÇÃO DA SAÚDE E DA VIDA, DIREITOS COM SEDE CONSTITUCIONAL. 2. A OBRIGAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL EM FORNECER OS MEDICAMENTOS NECESSÁRIOS AO TRATAMENTO DE QUEM NÃO DETENHA CONDIÇÕES DE FAZÊ-LO COM RECURSOS PRÓPRIOS DECORRE DE IMPOSIÇÃO LEGAL E CONSTITUCIONAL, CONFORME SE DEPREENDE DA ANÁLISE DOS ARTIGOS 196 E 198, INCISO I, DA CONSTITUIÇÃO FEDERAL, ARTIGO 9º, DA LEI 8.080/90 E O ARTIGO 207, INCISO XXIV, DA LEI ORGÂNICA DO DISTRITO FEDERAL. 3. DIFICULDADES FINANCEIRAS EM DAR CUMPRIMENTO ÀS DECISÕES JUDICIAIS NÃO PODEM OBSTAR O FORNECIMENTO DOS MEDICAMENTOS REQUERIDOS, UMA VEZ QUE BARREIRAS BUROCRÁTICAS NÃO SE SOBREPÕEM AO DIREITO À SAÚDE. 4. NÃO EXISTE VEDAÇÃO LEGAL QUANTO AO FORNECIMENTO DE MEDICAÇÃO PRESCRITA POR MÉDICO PARTICULAR, NÃO PODENDO TAL ARGUMENTO SERVIR DE ENTRAVE À EFETIVAÇÃO DO DIREITO À SAÚDE, CONSTITUCIONALMENTE ASSEGURADO. 5. RECURSO DESPROVIDO*

*(TJ-DF - APC: 20060110343987 DF, Relator: MARIO-ZAM BELMIRO, Data de Julgamento: 10/10/2007, 3ª Turma Cível, Data de Publicação: DJU 29/01/2008 Pág.: 666)*

*Atenciosamente,*

***Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello***
***Advogada Voluntária da Anad***

**PERGUNTA:** Eu sou de Santa Catarina, porém estou para ir morar em São Paulo e como sou diabético dependente de insulina, eu preciso de algumas informações de como proceder para receber esse medicamento por aí no Estado de São Paulo. Tomo insulina Lantus e Humalog, recebo pelo Estado, tive que entrar com uma ação contra o Estado com o advogado para poder receber minha insulina aqui em SC, fui no advogado e tentei transferir minha medicação para o Estado de SP, porém falaram que não tem como, que tenho que conseguir direto aí. Como devo proceder ao chegar em SP para receber minha medicação? Me passaram que talvez fosse apenas levar uma receita de minha endócrino falando que necessito do medicamento,sou dependente dele, no caso a insulina, levar ao posto de saúde mais próximo, consultar com uma endócrino local que já conseguiria talvez, sabem me informar se seria apenas isso mesmo? Teriam como me ajudar com instruções? Agradeço desde já.

**William Pedro Isac**
**Santa Catarina**

***RESPOSTA:*** *Caro William,*

*A determinação judicial para o fornecimento da medicação necessária, oriunda de processo judicial movido contra o Estado de Santa Catarina, não pode vincular outra unidade da federação, pois que vincula apenas e tão somente aquele que foi réu na ação original. Por isso não é possível atribuir ao Estado de São Paulo a obrigação à qual o Estado de Santa Catarina foi condenado.*

*Objetivando providência similar no Estado de São Paulo, certamente terá de ingressar com demanda judicial de igual teor neste Estado. Importante que, para o manejo da nova ação judicial, necessária se faz a negativa do Poder Público quanto ao fornecimento. E, conforme se depreende de seu relato, o Estado de São Paulo, por meio de sua Secretaria de Saúde e unidades delegadas, ainda não negou seu requerimento.*

*A primeira diligência a ser perpetrada, portanto, é a solicitação administrativa do tratamento, mediante fornecimento de documentos hábeis à comprovação da necessidade, tais como laudos e receituário médico, emitidos por profissional devidamente habilitado a tanto. Caso o Poder Público não atenda ao pedido de fornecimento de medicamentos necessários ao tratamento, a solução judicial restará recomendada, tal qual se deu no Estado de Santa Catarina.*

*Atenciosamente,*

***Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello***
***Advogada Voluntária da Anad***

**PERGUNTA:** Sou portador de Diabetes e devido a essa doença ouve o agravamento de minha saúde. Perdi a visão de um olho e só vejo vulto da outra vista, sou mutuário de um imóvel da CDHU e gostaria de saber se posso me isentar de pagar este imóvel, acabei de me aposentar. Quais os meus direitos? Obrigado.

**Ubirajara Soares**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezado Sr. Ubirajara,*

*O fato de ser portador de Diabetes não lhe garante, por si só, qualquer direito específico e diferenciado dos demais cidadãos. Caso sua aposentadoria tenha sido concedida por invalidez, e não por idade ou tempo de serviço, se deve ao agravamento de sua condição clínica, que provavelmente acabou por comprometer sua visão. Ou seja, o Diabetes não lhe gerou direito automático à aposentadoria por invalidez, e sim a cegueira, que pode ser decorrente do mau controle da doença principal.*

*Da mesma forma, o diagnóstico de Diabetes também não lhe garante isenção ao pagamento das parcelas devidas à CDHU. Assim como o fato de ser aposentado, por invalidez ou não, também não lhe isenta dessa obrigação. Por isso, importante manter em dia os pagamentos para que não venha a perder o que já pagou pelo imóvel.*

*Caso sua renda com a aposentadoria seja superior a três salários mínimos, o que torna obrigatória a apresentação de declaração de imposto de renda, é possível pleitear a isenção do pagamento desse imposto em razão do seu problema de visão, já que a cegueira é uma das enfermidades que gera direito a tal benefício.*

*Atenciosamente,*

***Dra. Adriana Daidone***
***Advogada***
***Voluntária da Anad***

**PERGUNTA:** Tenho um filho de 10 anos que foi diagnosticado com Diabetes Tipo 1 há um ano e sete meses. Ainda não conseguimos controlar. Então fizemos novos exames e o médico aumentou a verificação da glicemia passando de 3 para 7 por dia. Só que o SUS onde recebo as fitas e lancetas se negou a entregar dizendo que só pode liberar 100 fitas e preciso de 210. Fui humilhada. Disseram até que o SUS nem é pai nem mãe. Já fiz de tudo mas nada resolveram. Me ajudem! O que posso fazer? A justiça está demorando muito e meu filho está com as taxas acima de 400 e o colesterol altíssimo. Eu sou desempregada e não tenho condições de suprir com esse material muito menos com a alimentação, pois tenho mais duas filhas e pago aluguel. Nesse caso eu também teria direito a algum benefício? Sei que ele não tem direito a aposentadoria, pois o Diabetes não é considerada uma doença invalidante, mas eu tive que deixar de trabalhar pra cuidar dele e estou vendo a hora de perder meu filho por não ter condições de ajudá-lo. Me orientem... Já estou me vendo sem saída e quase deixando tudo pra lá. Só tenho vontade de sumir.

**Gesna Ralry**
**Rio Grande do Norte**

***RESPOSTA:*** *Prezada Gesna,*

*O paciente com Diabetes tem a seu favor a lei federal 11.347/06, que prevê acesso gratuito a tratamento aos portadores da doença. No entanto, a Portaria 2583 veio regulamentar essa norma estabelecendo quais itens estariam incluídos na obrigatoriedade desse fornecimento gratuito. São eles: para os pacientes com Diabetes tipo I - insulinas NPH e Regular, seringas, lancetas e tiras reagentes (2 a 3 por dia).*

*Diante disso, o posto de saúde em que vem sendo atendida está, num primeiro momento, cumprindo sua obrigação prevista nessas normas. Até porque o fornecimento desses itens é previsto como uma obrigação municipal. Alguns postos de saúde mais maleáveis fornecem excepcionalmente a alguns pacientes uma quantidade maior de tiras, quando comprovada através de relatório médico a necessidade dele fazer medição mais vezes ao dia.*

*Mesmo assim, acima da lei federal mencionada, encontra-se a Constituição Federal, que estabelece que a saúde é um direito de todos e um dever do Estado, sem discriminar um ou outro paciente ou tratamento. Isso significa que o fato do tratamento do seu filho não estar disponível no posto de saúde, não lhe retira o direito de acesso gratuito a ele. Por isso, é possível entrar na justiça para exigir o fornecimento de todos os itens indispensáveis ao tratamento dele, e não só as tiras, que não estejam sendo entregues no posto de saúde.*

*Apesar de ser um processo judicial, como envolve uma questão de saúde, tem um andamento rápido e urgente. Com um parecer positivo do juiz, em cerca de um a dois meses, vocês poderão começar a receber os insumos que precisam.*

*Para dar entrada no processo, você poderá utilizar os serviços de qualquer advogado de sua confiança ou, caso tenham uma renda familiar de até três salário mínimos, os advogados gratuitos da defensoria pública (localizada no fórum de sua cidade).*

*Atenciosamente,*

***Dra. Adriana Daidone***
***Advogada Voluntária***
***da Anad***

**PERGUNTA:** Olá, gostaria de um breve esclarecimento do Depto. Jurídico. Tenho 32 anos e trabalho numa empresa onde o estresse é muito grande e não estou conseguindo controlar meu Diabetes. Meu médico disse que o estresse prejudica demais o controle da glicemia. Gostaria de saber se há na lei algo que possa me auxiliar nisso, como um remanejamento de função ou algo que eu possa pedir pra empresa pra minimizar minha rotina atribulada. Caso não tenha nada previsto na LEI, terei que mudar de emprego mesmo. Obrigado e até logo.

**Renato Cardin**
**Paraná**

***RESPOSTA:*** *Prezado Renato,*

*Não existe nada específico na lei. A legislação trabalhista não garante o direito à mudança de posto*

*Se o seu médico atestar que as características da função desempenhada (e não o chefe, ou acúmulo de trabalho), não são recomendáveis ao seu estado de saúde, pode ser que a empresa possa ser obrigada a reposicioná-lo.*

*Mas como o Diabetes não foi causado pelo trabalho, você não tem estabilidade no emprego (não se trata de doença profissional). Assim sendo, a empresa pode não mudá-lo de função, mas sim demiti-lo.*

*Lhe orientaria a conversar com seus superiores sobre suas dificuldades, pois acredito que essa sua atitude possa gerar mais resultado do que um laudo médico forçando eles a transferi-lo.*

*Uma alternativa seria ao seu médico o afastamento do emprego (por estresse). Se o afastamento for maior que 15 dias, você se afasta pelo INSS. Se o INSS reconhecer o nexo de causa entre a atividade exercida no trabalho e o stress sofrido, você pode vir a ser considerado portador de doença do trabalho (stress, e não Diabetes).*

*Nesse caso, a empresa somente poderia demiti-lo após 12 meses da alta médica. E o laudo de alta do INSS pode recomendar a troca de atividade. Nessa hipótese, como você teria a estabilidade dos 12 meses, a empresa seria obrigada a mudá-lo de função, em vista da impossibilidade de demissão.*

*Caso o INSS não reconheça o nexo de causalidade, você será portador de doença "comum", e nesse caso poderá ser demitido assim que tiver alta médica do INSS.*

*Atenciosamente,*

***Dra. Adriana Daidone***
***Advogada Voluntária***
***da Anad***

**Departamento Jurídico:**

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

**PERGUNTA:** Convivo com o Diabetes há 30 anos. Sou DM1 desde os 17 anos, tenho 47 anos. Tenho um irmão também DM1 desde os 19 anos e 2 sobrinhos que conhecem o DM1 desde os 3 e 14 anos, respectivamente. Não acho que a DM infanto juvenil deveria ter o mesmo nome que o DM de adultos. Explico: acho que a gravidade da tipo 1 é tão mais importante, tão mais agressiva e restritiva que o Conselho dos médicos ou a instituição responsável deveria mudar esta nomenclatura. O DM1 e o DM2 são dispares, em todos os sentidos e eu, como DM1 deixo aqui meu registro e protesto. Se a ANAD achar pertinente levar esta bandeira a órgãos competentes, eu agradeceria.

Atenciosamente,

**Gessica Celebrini**
**Brasília**

***RESPOSTA:*** *Prezada Gessica,*

*Você realmente tem razão. Do ponto de vista fisiopatológico, isto é, suas causas, são 2 doenças diferentes pois a hiperglicemia do DM1 é devida a destruição de células beta por auto anticorpos e o DM2 é uma doença por um defeito na integração da Insulina com seu receptor, nos tecidos, gerando uma deficiência da ação deste hormônio.*

*Ambas as situações são caracterizadas pela hiperglicemia, daí o nome Diabetes Mellitus.*

*A separação em 1 e 2 como mencionei, é definida pelas entidades internacionais e pela O.M.S.*

*Apesar do DM1 ser mais instável que o DM2, em ambos as complicações dependerão do bom ou mau controle das glicemias, pressão arterial, colesterol.*

*Atenciosamente,*

***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***
***Médico Endocrinologista***

**PERGUNTA:** Gostaria de uma informação sobre danone diet ou sem açúcar, pois a embalagem deles é muito ruim, deveriam criar e obrigar na frente dos danones aparecer sem açúcar, ou diet. Pois a maioria das embalagens não dá para enxergar. Tem que olhar nos ingredientes para saber se tem açúcar ou não. E danones sugar free que existem tanto nos Estados Unidos quanto Europa da marca danone são produtos excelentes... o sabor maravilhoso, coisa boa... Gostaria muito de fazer uma solicitação. Sempre viajo para os Estados Unidos e às vezes para a Europa... e eu não posso comer açúcar, adoro muito os danones sugar free dos Estados Unidos de fambroesa, blueberry, morango, amora e cereja etc. São maravilhosas... Por favor, façam, lancem esses danones aqui no Brasil. São ótimos! E trazer a insulina inalada que já tem nos Estados Unidos, para melhorar nossa qualidade de vida. Aguardo respostas...

Atenciosamente,

**Fabiana Furlan Pecht**
**Campinas - SP**

***RESPOSTA:*** *Prezada Fabiana,*

*A ANAD tem trabalhado em parceria com a Indústria Alimentícia para a melhoria das condições alimentares dos portadores de Diabetes e de quem não quer se alimentar com produtos com açúcar.*

*Já temos mais de 600 produtos com o Selo "Qualidade e Confiança" da Anad.*

*Veja no site www.anad.org.br da Anad.*

*Com referência à Insulina inalada, o lançamento é a critério da Indústria Farmacêutica, que segue rígidos protocolos para lançamento nos diferentes países.*

*Continuaremos trabalhando sim, pois fomos pioneiros no incentivo à produção de produtos dietéticos no Brasil.*

*Atenciosamente,*

***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***
***Médico Endocrinologista***

**PERGUNTA:** Por gentileza onde consigo a insulina Novolin N100 u/ml gratuitamente? Muito Obrigado!

**João Paolini**
**São Paulo - SP**

***RESPOSTA:*** *Prezado João,*

*Nos postos das Unidades Básicas de Saúde. Muito melhor nas redes Drogasil e outras redes, com receita recente, CIC e RG e procure o balcão da Farmácia Popular, onde fará seu registro e terá suprimento por 3 meses, desde que sua receita conste "uso contínuo".*

*Informo também que a Novolim-N é distribuída em cartuchos de 3 ml para canetas de Insulina.*

*As canetas tem que ser compradas, mas vale a pena, pois preci-*

*são, conforto e facilidades compensam.*

*Atenciosamente,*

***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***
***Médico Endocrinologista***

**PERGUNTA:** Sou diabético tipo 1 desde os 15 anos, hoje tenho 33. Meu maior problema é com as crises de hipoglicemia que são constantes. Meu nível de glicose vai de 450 à 45 com a maior facilidade. Faço atividade física regularmente, mas as vezes acho que isso atrapalha porque nessas ocasiões é que tenho hipoglicemia e crises convulsivas. Passo com endócrino, mas esse me encaminhou apenas com o clinico, mas na minha opinião um especialista seria melhor mais focado, mas infelizmente no SUS não se pode ficar tanto tempo com especialista por isso agora só passo com o clinico geral de 6 em 6 meses. Gostaria de saber em que a ANAD pode me ajudar.

**Peterson Anibal Rita**
**São Paulo - SP**

***RESPOSTA:*** *Sr. Peterson,*

*Você realmente precisa de um endocrinologista com amplo conhecimento de insulinoterapia.*

*As crises de hipoglicemia citadas, são provocadas pelo uso de Insulina inadequadas e/ou excesso das mesmas.*

*Você não cita o esquema de aplicação de Insulinas, nem quais está usando, mas o que posso adiantar é que o regime adequado para o tratamento do DMT1, é o de aplicação de uma Insulina basal pela manhã e ultra rápida antes do café, almoço e jantar, variando as quantidades, conforme a monitorização da glicemia, realizada antes da aplicação de Insulina.*

*Lamentavelmente as Insulinas distribuídas pelo Ministério da Saúde, as NPH e regular, são inadequadas e não imitam as secreções de Insulina do pâncreas das pessoas que não tem Diabetes, como é no esquema basal/bolus.*

*Lembro que toda hipoglicemia provocada por esses erros, corresponderá uma hiperglicemia (450 mg/dL) que é um rebote, uma reação do organismo contra a baixa de glicose no sangue.*

*Além de nossos informativos e site podemos ajudá-lo ao se tornar um associado da Anad e desfrutar da assistência multiprofissional aqui oferecida.*

*Atenciosamente,*

***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***
***Médico Endocrinologista***

**PERGUNTA:** Prezados (as),

Solicito e acredito eu falando em nome de todos os diabéticos do Brasil, uma nota oficial da FENAD sobre os testes de glicosímetros apresentado no Fantástico.

Manual e acessórios não medem glicemia, fidelidade de resultados podem sim evitar sérias complicações.

O Inmetro e o Fantástico devido a reportagem apresentada ser diferente da chamada (na chamada diziam do perigo para diabéticos de tomarem doses de insulina erradas devidos a resultados de glicemia equivocados) e outros órgãos deveriam ser notificados sobre a ineficácia do resultado e da reportagem. Certo de sua atenção, desde já agradeço.

Atenciosamente,

**Jurandy S. Junior**

***RESPOSTA:*** *Caro Jurandy,*

*Você captou exatamente o teor dos acontecimentos. Envio abaixo minha manifestação que foi enviada para Anvisa, Inmetro e Fantástico.*

***Reportagem do Fantástico – Dia 14/11/2014***

***Dia Mundial do Diabetes – "INMETRO reprova 15 marcas de glicosímetros testados"***

*Para repercutir as informações da ANVISA e INMETRO, a Rede Globo, através do Programa Fantástico, em 14 de Novembro, fez a chamada acima. O que se entende do título e o que está no site do referido programa, é que a avaliação do INMETRO e ANVISA reprovou o uso dos referidos glicosímetros.*

*MAS, NÃO É ISSO NÃO! Foi mais um subterfúgio, como uma técnica sensacionalista para atingir 12 milhões de portadores de Diabetes, que hoje, possivelmente utilizam esses maravilhosos equipamentos que revolucionaram o tratamento domiciliar e hospitalar do Diabetes, dando a possibilidade de se evitar as complicações agudas como a cetoacidose diabética e as hipoglicemias graves, bem como permitem e auxiliam na adequação das doses de Insulina, resultando num melhor controle da do-*

*ença e diminuindo as complicações a longo prazo.*

*Trechos da reportagem como: "Nove marcas tiveram desempenho insatisfatório"... Como desempenho entenda-se que seu funcionamento e resultados não são satisfatórios e o pior vem a seguir: "Resultado Final: todas as 15 marcas tiveram resultados considerados regulares ou insatisfatórios".*

*A falta de clareza e a proposital confusão, é feita no sentido de chamar a atenção nas chamadas prévias da reportagem para manter os interessados no programa, sem mudar de canal e inclusive ligando para os conhecidos para que também sintonizem a emissora, elevando assim, seu índice no Ibope.*

*Esta é uma atitude alarmista e irresponsável dos jornalistas e diretores do referido programa.*

*TUDO QUE VOCÊ LEU ATÉ AGORA FOI MERA CONFUSÃO PLANEJADA, pois, o que a ANVISA e o INMETRO analisaram foi apenas as bulas, catálogos e acessórios. Não foi feita nenhuma avaliação dos glicosímetros quanto ao seu DESEMPENHO e muito menos quanto aos RESULTADOS de eficácia e funcionamento.*

*Aliás, é o que deveria ter sido feito pela ANVISA e pelo INMETRO, pois o nosso mercado está inundado de aparelhos de procedência duvidosa e comprovada ineficiência como foi o caso que ocorreu na Secretaria de Estado da Saúde de Belo Horizonte - MG.*

*Os gestores de saúde, por motivos "ocultos", optam por esse tipo de aparelho, pois eles se apresentam como tendo o menor preço nas licitações, não havendo consideração à qualidade e eficácia de resultados.*

*Lembrando que estes gestores não são obrigados a prevaricar pelo menor preço em detrimento da qualidade. São, sim, obrigados a adquirir e distribuir medicamentos e insumos por força da Lei Federal 11.347 de 30/09/2006, à qual muito trabalhamos pela aprovação.*

*A Rede Globo, no Dia Mundial do Diabetes prestou um desserviço à comunidade do Diabetes e perdeu a oportunidade de estar alinhada aos objetivos da Organização Mundial da Saúde e da International Diabetes Federation, de promover a conscientização da importância do Diabetes para a população e para os gestores de saúde quanto, a diagnóstico precose, prevenção e tratamento.*

*Atenciosamente,*

***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***
***Médico Endocrinologista***

**PERGUNTA:** Meu nome é Bruno, e tenho Diabetes do tipo-1, venho por este e-mail pedir orientação de como me cadastrar no site para eu receber as orientações corretas de como me cuidar, faz muito tempo que não faço consulta no endocrinologista e faz tempo não faço exames. Gostaria também de receber orientações de como conseguir a insulina Lantus, tomo insulina 3x ao dia antes das refeições da Regular e a NPH100 Humulin, desde os 15 anos, tenho Diabetes e hoje estou com 29, nesse tanto tempo de doença sei que ainda sou leigo. Desde já agradeço. Obrigado.

**Bruno Cassimiro Machado**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Caro Bruno,*

*O 1º passo a seguir é consultar um endocrinologista. As orientações no nosso site são para todos, não havendo necessidade de se cadastrar.*

*Educação e orientação oferecemos diariamente aqui na Anad e para tanto você deve se associar. Aqui também encontrará médicos endocrinologistas e toda equipe multiprofissional que poderá ajudá-lo no seu tratamento.*

*Atenciosamente,*

***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***
***Médico Endocrinologista***

**PERGUNTA:** Meu vizinho é diabético tipo II. Ele pode consumir medicamentos que tenham a lactose na composição? Desde já obrigada.

**Juliane Silva**
**São Paulo - SP**

***RESPOSTA:*** *Prezada Juliane,*

*A lactose apesar de ser um carboidrato, não aumenta a glicemia de forma significante, transformando-se (em parte) em glicose de forma lenta.*

*Portanto não há problemas em tomar medicamentos que contenham lactose, nem tampouco alimentar-se com leite e seus derivados.*

*Atenciosamente,*

***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***
***Médico Endocrinologista***

**PERGUNTA:** Em função de viagem prolongada, exterior, 22hs vôo, gostaria de informações de como seria o transporte de insulina Lantus neste percurso. Favor se possível, indicarem lojas onde poderia adquirir produtos e ou embalagens para transporte da medicação, nas cercanias de Cerqueira Cesar, Jardins e ou Moema.

**Fernando Moreira**
**São Paulo - SP**

***RESPOSTA:*** *Prezado Fernando,*

*A caneta Lantus que você usa pode ficar fora do refrigerador até 28 dias.*

*É claro que você deve calcular sua dose diária, lembrando que cada refil tem 30 unidades.*

*O que você deve prever é que a quantidade que você leve seja suficiente para o total de dias que você fique fora, mais previsão para mais 5 ou 7 dias para casos de cancelamento de viagem.*

*As canetas suplementares poderão ser transportadas em bolsas térmicas e você pode solicitar no avião para que coloquem na geladeira.*

*Não se esqueça de levar uma declaração de seu médico (em inglês), de sua condição de diabético e que faz uso de medicação injetável.*

*Atenciosamente,*

***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***
***Médico Endocrinologista***

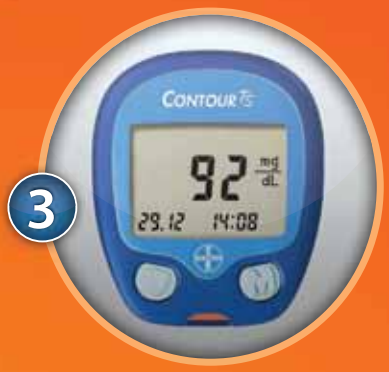
**Departamento Médico:** Dr. Fadlo Fraige Filho, Dr. Paulo Henrique Morales, Dra. Vivian Fanny de França Arruda, Dra. Alinne Alves Inuy, Dra. Débora Nazato e Dra. Sarah Rossi.

Se é Bayer, é bom

CONTOUR®TS FÁCIL E ECONÔMICO[1]

Insira a tira

faça sua medição




e pronto

SAC 0800 7231010
sac@bayer.com
Respeito por você

1. Guia do Usuário do monitor de glicemia Contour TS (Bayer S.A. L.BR.10.2013.1171

# DAFANAD

**Departamento de Atividade Física da ANAD**

PATROCÍNIO Bayer

APOIO: Agita São Paulo

## O QUE SÃO ATIVIDADES FÍSICAS MODERADAS?

*Atividades físicas moderadas são aquelas que aumentam um pouco os batimentos do coração, deixam você aquecido e respirando um pouco mais rápido que o normal, mas sem dificuldades. Alguns exemplos dessas atividades e a duração em que elas devem ser feitas seguem na tabela ao lado.*

| Menos Vigorosa Mais Tempo | | Mais Vigorosa Menos Tempo |
|---|---|---|
| • Limpar/Lavar carro | | 45-60 min. |
| • Lavar vidros/chão | | 45-60 min. |
| • Jogar vôlei | | 45 min. |
| • Jardinagem | | 30-45 min. |
| • Basquete (arremesso) | | 30min. |
| • Pedalar | | 8,1km/30 min. |
| • Dança rápida | | 30 min. |
| • Empurrar carrinho de bebê | | 2,4km/30 min. |

**Fonte:** *CELAFISCS, Programa 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**

# Accu-Chek®

## A linha completa para o controle da glicemia.

ACCU-CHEK® Active

ACCU-CHEK® Performa

ACCU-CHEK® Performa Nano

ACCU-CHEK ACTIVE, ACCU-CHEK PERFORMA e
ACCU-CHEK PERFORMA NANO são marcas registradas Roche.
Reg. ANVISA 10287411023, 10287410616 e 10287410821.

ACCU-CHEK®

# Qualidade de Vida dos *Idosos* Portadores de Diabetes

O Brasil apresenta um grande aumento de idosos devido à melhoria na qualidade de vida, no acesso ao serviço de saúde, mudança nos hábitos alimentares e prática de exercícios físicos.

O avanço da idade pode levar ao aparecimento de doenças e agravos crônicos, o que requer acompanhamento e tratamento contínuos.

Dentre as doenças crônicas que acometem os idosos, está o Diabetes Mellitus, que já é considerado como uma epidemia mundial e um problema de saúde pública no Brasil e no mundo. Tal aumento está associado a vários fatores, como o envelhecimento da população, hábitos de vida não saudáveis, dieta inadequada e obesidade.

Alguns fatores podem influenciar e afetar a qualidade de vida dos pacientes diabéticos, como o tipo de tratamento adotado, as complicações da doença e apoio social e familiar. Essas alterações afetam diretamente o estado físico, funcional e psicológico. Temos como exemplo, a não aceitação da doença, a não adesão ao tratamento e Diabetes descontrolado.

Os idosos com Diabetes tornam-se dependentes de assistência, tanto de profissionais da saúde, como de familiares e colegas. Com algumas funcionalidades afetadas, a dependência é um dos maiores temores nessa faixa etária, o que afeta a autoestima, podendo gerar complicações futuras.

O Diabetes influencia diretamente na vida do idoso, e portanto é fundamental que exista uma avaliação a fim de compreender as dimensões mais afetadas, para auxiliar no desenvolvimento de programas de prevenção e manutenção da qualidade de vida. Colaborar na prevenção e na aceitação da doença, para que haja adesão ao tratamento e mudanças nos

hábitos de vida, com o intuito de aumentar a expectativa de vida.

Nos idosos o tipo de Diabetes mais comum é tipo 2, e o diagnóstico geralmente ocorre devido a alguma doença intercorrente, infecções, alguma neuropatia, retinopatia ou doenças vasculares. E em alguns casos, a taxa de glicemia é descoberta em exames laboratoriais com outra finalidade. Diante dos resultados, a identificação precoce dos sintomas pode auxiliar na adesão ao tratamento, proporcionando uma melhor qualidade de vida do paciente idoso.

A Qualidade de Vida está diretamente relacionada com a promoção de saúde e a prevenção das doenças, tendo como objetivo reduzir a vulnerabilidade e riscos à saúde.

Quanto mais ativo o idoso se sentir, maior será sua satisfação com a vida e, consequentemente, melhor sua qualidade de vida. Os hábitos de vida, a forma como o idoso aceita sua doença, o apoio social e a adesão ao tratamento influenciam diretamente no controle glicêmico. Além disso, os profissionais da saúde desenvolvem um papel importante, pois podem promover ações para a melhoria e manutenção da qualidade de vida, potencializando as estratégias de ações relacionadas à atenção a saúde do idoso, incentivando o apoio familiar e contribuindo para a participação social e melhoria dos aspectos psicológicos.

**Fonte:** http://bdm.unb.br/bitstream/10483/8270/1/2013_JacyelleAparecidaDeOliveiraLucena.pdf

## Programação PsicoAnad

**Todas as segundas-feiras**

14:00 hs: Grupo de Reflexão

15:30 hs: Grupo de Educação em Diabetes

**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**

10:00 hs: Aula de Canto

11:00 hs: Aula de Dança

Psic. Carolina Antunes, **Colaboradores:** Abbott, Bayer, BD, Jasmine, Kopenhagen, Lowçucar, Ofner, Diatt, Talento.

# CONFRATERNIZAÇÃO DE FIM DE ANO DA ANAD

*Mais uma vez a Família ANAD recebe seus amigos, seus parceiros, seus colaboradores, seus profissionais e seus funcionários, todos reunidos e irmanados para a confraternização de natal e desejando um 2015 repleto de alegrias e felicidades.*

04.12.2014

**Supervisora:** Nutr. Hanna Ferraz Martiniano **Estagiárias**: Aline Baron, Antonia Solange Ferreira, Kallyania Martins, Íris Barty, Luisa Zanchetta e Marcela Pildus.

## ASSOCIADO DIET

**Associada:**

**Janeth Falcão**

### *Pudim de Iogurte com Calda de Morango*

### Ingredientes do Iogurte:

- 3 copos de iogurte desnatado
- 1 xícara de gelatina diet (sabores: morango, cereja ou frutas vermelhas)
- 50 ml de água
- 1 colher (sal) de óleo para untar.

### Modo de Preparo:

Coloque a gelatina na água fria e deixe hidratar. Depois leve ao microondas para dissolver. Coloque o iogurte no liquidificador e comece a bater. Em seguida junte a gelatina dissolvida e bata até ficar espumante. Despejar em uma forma untada levemente com óleo e levar para geladeira até endurecer.

### Ingredientes da Calda:

- 1 xícara (chá) de morangos limpos e picados
- 2 colheres (sopa) adoçante culinário
- 1 xícara (chá) de água

### Mode de Preparo:

Em uma panela, coloque a água, os morangos e o adoçante. Leve ao fogo médio até formar uma calda, não deixe os morangos cozinharem demais. Depois de esfriar, coloque no pudim.

Nota 10

**Tempo de preparo:** 30min

**Rendimento:** 8 poções de 60g - 1 Fatia

**Informação Nutricional:**

Valores nutricionais por porção (60g):

**Calorias:** 43kal

**Carboidratos:** 6,8g

**Proteínas:** 2,46g

**Lipidios:** 0,7g

**Fibras:** 1,1g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação.

**Tema:** Iogurte e seus benefícios

**ATIVIDADES GRATUITAS**

## Aula de Canto

Realizada todas as sextas-feiras, às 10 horas, 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. Venha fazer parte do grupo!

## 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 Mackenzie, Thamires Baptista e Martha Rocha. Não é necessário fazer a inscrição, apenas comparecer a ANAD e participar, a atividade é gratuita.

# 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

## Aula de Dança

Realizada todas as terças e sextas-feiras às 11 horas, pelo Professor Leandro Borges, da Universidade Cruzeiro do Sul. Essa Aula de Dança tem 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). 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!

## Chá das 15h

É realizado 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:

- **Higienização dos Alimentos –** Com auxilio do Power Point, foi feita a dinâmica do "Verdadeiro ou Falso", na qual os associados respondiam afirmações sobre formas de higienização adequada de alimentos, esclarecendo suas dúvidas e desmistificando certos hábitos.

- **Meu Prato Saudável –** Depois de uma palestra explicativa sobre como montar uma refeição saudável, os associados foram convidados a montar uma prato saudável, usando materiais ilustrativos da pirâmide alimentar. Em seguida foi feita uma análise qualitativa de cada prato, apontando os erros e acertos de cada um.
- **Rotulagem –** Os associados foram desafiados a explicar rótulos de alguns produtos, sem prévia explicação, para que assim pudéssemos levantar as principais dúvidas. Em seguida foi feita uma palestra sobre rotulagem abordando principalmente os termos "DIET, LIGHT e ZERO" e, novamente foi pedido para eles explicarem a informação contida em cada produto.

**Supervisora:** Nutr. Hanna Ferraz Martiniano **Estagiárias**: Aline Baron, Antonia Solange Ferreira, Kallyania Martins, Íris Barty, Luisa Zanchetta e Marcela Pildus.

ATIVIDADES GRATUITAS

**Supervisora:** Nutr. Hanna Ferraz Martiniano **Estagiárias**: Aline Baron, Antonia Solange Ferreira, Kallyania Martins, Íris Barty, Luisa Zanchetta e Marcela Pildus.

## 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:

- **Alimentos que estimulam a memória**
- **A importância das vitaminas hidrossolúveis**
- **Descobrindo diferenças: Alimentos x Nutrientes**

# Festa de Natal dos Associados ANAD

Em dezembro de 2014 tivemos um encontro muito alegre e emocionante para a ANAD, comemoramos o Natal com os associados. Esse dia foi muito especial para todos nós. Contamos com a colaboração da Chocolates Brasil Cacau, La Pastina, Sucos Juxx, Village, Colgate, Diatt, Linea e Pés sem Dor. Gostaríamos muito de agradecer a eles pela oportunidade de poder proporcionar um Natal feliz para todos.

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

Entre os associados que se interessaram realizamos um baile, ministrado pelo Profissional de Educação Física Leandro Borges, que proporcionou a aproximação e o estreitamento dos laços de amizade entre os associados da ANAD, além de promover uma atividade física para o bem estar e qualidade de vida de todos os envolvidos. As coreografias foram ensaiadas ao longo do ano na Aula de Dança e Aula de Canto aqui da ANAD. Palavras não descrevem esse dia emocionante.

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

# DATAS COMEMORATIVAS

## Janeiro

| | |
|---|---|
| 1 | Dia da Confraternização Universal<br>Ano Novo |
| 4 | Dia da Gratidão<br>Dia Mundial da Paz |
| 6 | Dia de Reis |
| 19 | Dia Mundial do Terapeuta Ocupacional |
| 20 | Dia do Farmacêutico |
| 25 | Aniversário da cidade de São Paulo |
| 30 | Dia da Não Violência |

## Fevereiro

| | |
|---|---|
| 17 | Carnaval |

## Aniversariantes da Anad

| | |
|---|---|
| 29/01 | Farm. Alexandre Delgado |
| 30/01 | Dra. Vivian Fanny D. França Arruda |
| 15/02 | Sr. Milton (Gráfica) |

## Aniversariantes da Diretoria

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

# Convênios da Anad

## Para melhor atender nossos associados continuamos conveniados com especialistas

**PROFISSIONAIS**

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

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

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

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

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

**Geriatria**
- Drª. Eneide P. de Moura

**Ginecologia/Obstetrícia**
- Dr. Mauro Sancovski

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

**Nefrologista**
- Dra. Anita Saldanha

**Neurologia**
- Dr. Ricardo de Carvalho Nogueira

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

**Otorrinolaringologia**
- Clínica Dr. Osvaldo Leme

**Optica**
- Qualitá Occhiali

**Ortopedia**
- 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.
- Centro Auditivo Essenciale

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

**Pneumologia**
- Sare - Serviço de Assistência Respiratória S/C

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

# Aniversários na ANAD

ATIVIDADE GRATUITA

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

PATROCÍNIO: Ofner

## Janeiro

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

## Fevereiro

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

---

# Ovo de Páscoa Classic – Diet

- Sem adição de açucares
- Adoçado com edulcorante maltinol
- **Apresentação:** 240g
- Recheado com um chocolate classic diet (tablet) 30g
- *Com Selo Qualidade e Confiança ANAD*

Nestlé

**SUPERVISÃO:** Nutr. Hanna Ferraz Martiniano **COLABORADORAS:** Nutr. Marlene Valença, Nutr. Mirella Beni, Nutr. Luana Rodrigues **ESTAGIÁRIAS:** Aline Baron, Antonia Solange Ferreira, Kallyania Martins, Íris Barty, Luisa Zanchetta e Marcela Pildus.

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.

# Benefícios do Amaranto

O amaranto é um alimento de grandes potenciais nutritivos por possuir vários componentes presentes que podem atuar neste efeito, como o óleo, a fibra, a proteína e as substâncias antioxidantes. É rico em fibras e pode ser utilizado como fonte de zinco, fósforo e cálcio, elementos pouco encontrados em vegetais. Possui propriedades benéficas à nossa saúde, pois quando conciliado a uma alimentação e hábitos saudáveis pode reduzir níveis de colesterol, triglicerídeos e glicemia, além de ser um ótimo regulador intestinal.

A semente possui cerca de 15% de proteínas, que tem uma qualidade biológica comparável à do leite e superior a de outros vegetais, como a soja e o feijão.

Atualmente é comercializado em flocos naturais, semelhante aos flocos da aveia e pode ser consumido de diversas formas: em frutas e iogurtes, como ingrediente para preparação de pães, bolos, doces diet, vitaminas e também pode ser consumido como pipoca, suas flores, folhas, talos e grãos podem ser cozidos e consumidos como saladas e sopas.

Diabéticos podem consumir o amaranto com moderação, por exemplo em substituição à aveia, adicionando pequenas colheradas às frutas e iogurtes, como forma de aumentar a ingestão de fibras.

**Dicas:**

- Para fazer a pipoca de amaranto, obtidas com uma pequena porção de grãos - cerca de uma colher de chá - em frigideira pré-aquecida mantida no fogo. Após cerca de 30 segundos os grãos começam a estourar. A pipoca pode ser consumida isoladamente ou em combinação com outros cereais, como flocos de aveia e milho, secos ou com adição de leite ou iogurte.
- A farinha de amaranto pode ser produzida em casa, moendo-se os grãos em liquidificador, para uso em preparações diversas e em substituição a parte da farinha de trigo ou outras farinhas na proporção de 1/3 em receitas de biscoitos, pães, panquecas ou bolos.
- Para a utilização do grão em preparações frias é importante submeter os grãos a processos térmicos de cocção para inativar alguns fatores presentes em sua composição que podem prejudicar a absorção de nutrientes pelo organismo.

Aposte nesse alimento. Estudos revelam resultados satisfatórios para o benefício da saúde humana o que prova que este alimento é outro forte candidato a fazer parte de uma alimentação saudável.

**Fonte:** *M.L.P BIANCHI & L.M.G. ANTUNES. "Radicais Livres e os Principais Antioxidantes da Dieta". Ver. Nutr., Campinas, 12(2): 123-130, maio/ago., 1999. http://www.Diabetesnoscuidamos.com.br*

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 2015 - Ligue para se informar sobre os temas do mês: (11) 5572-6559 **

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

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

*Programação de Férias

**EQUIPE DNA**

Hanna F. Martiniano, Luana Rodrigues, Marlene Valença e Mirella Beni.

## PANETTONE COM GOTAS DE CHOCOLATE TRUFADO COM NOZES - ZERO AÇÚCAR

**Ingredientes:**

- 1 embalagem de **panettone com gotas de chocolate lowçucar zero açúcar** (400g)

**Trufa:**

- 150g de chocolate ao leite diet
- 150g de chocolate meio amargo diet
- 4 colheres (sopa) de conhaque
- ½ embalagem de creme de leite light (100g)
- ½ xícara (chá) de nozes trituradas (40g)

**Cobertura:**

- 100g de chocolate ao leite diet
- 50g de chocolate branco diet

**Para decorar:**

- 4 nozes

**Modo de preparo:**

**Trufa:** Em um recipiente corte em pedaços pequenos o chocolate ao leite e o meio amargo e derreta em banho-maria ou no micro-ondas. Desligue o fogo, acrescente o creme de leite, o conhaque, as nozes e misture bem. Reserve.

**Cobertura:** Corte o chocolate ao leite em pedaços e derreta em banho-maria ou no micro-ondas. Reserve. Em seguida corte o chocolate branco em pedaços e derreta em banho-maria ou no micro-ondas. Reserve.

**Montagem:** Retire a tampa do panettone com 3cm de espessura e o miolo, deixando 2cm de massa nas laterais. No fundo do panettone coloque a trufa, por cima o miolo e finalize com a tampa. Espalhe o chocolate ao leite derretido por todo o panettone e leve à geladeira para endurecer. Em seguida espalhe o chocolate branco derretido sobre o chocolate ao leite. Ainda com a cobertura úmida decore com nozes.

**Rendimento:** 24 porções de 45g

| Informações nutricionais por porção: | |
|---|---|
| Calorias: | 167,5kcal |
| Carboidratos: | 19,9g |
| Proteínas: | 3g |
| Lipídios: | 9,2g |

## TORTA DE MORANGO - ZERO AÇÚCAR

**Ingredientes:**

**Massa:**

- 7 ovos (350g)
- ¾ xícara (chá) de **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇUCAR** (80g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (120g)
- 1 colher (sopa) de emulsificante (25g)
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó (5g)

**Recheio:**

- 2 colheres (sopa) de amido de milho (20g)
- 2 xícara (chá) de leite desnatado (400ml)
- ½ embalagem de **Pó Para Preparo de Sobremesa Sabor LEITE CONDENSADO LOWÇUCAR ZERO AÇÚCAR** (110g)
- 1 embalagem de **PÓ PARA GELATINA LOWÇUCAR ZERO AÇÚCAR SABOR MORANGO** (10g)
- 10 morangos limpos e picados

**Cobertura:**

- 1½ xícara (chá) de creme de leite fresco (300g)
- 3 colheres (sopa) **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇUCAR** (24g)

**Modo de preparo:**

**Massa:** Na batedeira coloque os ovos, o adoçante, o emulsificante e bata até dobrar de volume. Desligue a batedeira, adicione a farinha, o fermento e misture delicadamente. Coloque em uma forma de 26 cm de diâmetro e leve para assar em forno pré-aquecido à 180ºC por aproximadamente 30 minutos.

**Recheio:** No liquidificador prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem. Acrescente o restante dos ingredientes na panela, exceto a gelatina, os morangos e leve ao fogo até obter um creme homogêneo. Desligue o fogo, transfira o creme para um refratário, cubra com filme plástico e deixe esfriar. Depois de frio coloque na batedeira junto com o pó para gelatina e bata por aproximadamente 3 minutos. Adicione os morangos, misture delicadamente e reserve.

**Cobertura:** Coloque todos os ingredientes na batedeira e bata até obter o ponto de chantily.

**Montagem:** Corte a massa ao meio, espalhe o recheio, coloque a outra parte da massa e cubra com chantily. Decore de acordo com a sua preferência.

**Rendimento:** 34 porções de 45g

| Informações nutricionais por porção: | |
|---|---|
| Calorias: | 83,2kcal |
| Carboidratos: | 10,8g |
| Proteínas: | 2,9g |
| Lipídios: | 3,9g |

# Dia de Vivência

**Supervisora:** Nutr. Hanna Ferraz Martiniano **Estagiárias:** Aline Baron, Antonia Solange Ferreira, Kallyania Martins, Íris Barty, Luisa Zanchetta e Marcela Pildus. **Atividades:** Palestra "10 passos para uma alimentação saudável e um envelhecimento ativo", Dinâmica "Quem sabe mais?", artesanato "chapéu de bruxa", desfile do chapéu e bingo. **Colaboradores:** Saborama, Nestlé, Santa Helena.

## Cardápio

**CAFÉ DA MANHÃ**
Café com leite
Rap 10 com requeijão, peito de peru light e tomate.
Mamão com aveia

**COLAÇÃO**
Iogurte com granola

**ALMOÇO**
**Entrada:** Salada de folhas com tomate cereja.
**Prato Principal:** Carne assada ao molho de ervas.
**Prato Base:** Arroz integral com milho verde
**Acompanhamento:** Brócolis ao alho
**Sobremesa:** Banana com chocolate
**Bebida:** Suco de tangerina

**CHÁ DA TARDE**
Bolo de laranja com aveia
chá gelado (sabor pêssego)

**TOTAL DO DIA:**
**Calorias:** 985,7 kcal
**Proteínas:** 52,7g
**Carboidratos:** 125,5g
**Lipídeos:** 30,3g
**Fibras:** 10g

**RECEITA MAIS APRECIADA PELOS ASSOCIADOS:**

### *Bolo de laranja com aveia*

**Ingredientes:**
- 2 laranjas com casca;
- ¼ xícara de chá de adoçante para forno e fogão;
- 2 xícaras de chá de aveia em flocos finos;
- 1 ovo;
- 1 colher de chá rasa de fermento químico.

**Modo de Preparo:**
Untar e enfarinhar uma forma; Pré aquecer o forno por 10 minutos em fogo médio (180ºC) Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento; Misturar o fermento à massa; Assar por, aproximadamente, 40 minutos.
**Rendimento:** 6 porções de 100g

**Informação nutricional por porção:**
**Calorias:** 135,8 Kcal
**Carboidratos:** 14,2g
**Proteínas:3,2g**
**Lipídios:** 7,24g
**Fibra:** 0,5g

**Supervisora:** Nutr. Hanna Ferraz Martiniano **Estagiárias:** Aline Baron, Antonia Solange Ferreira, Kallyania Martins, Íris Barty, Luisa Zanchetta e Marcela Pildus. **Atividades:** Palestra "Benefícios das frutas secas e das Oleaginosas" Dinâmica " Palavra Cruzada da Nutrição" artesanato "Bola de Natal" com a participação da professora de artesanato Adriana Zanchetta, baile de Natal com a Banda Arte de Viver e bingo. **Colaboradores:** Saborama, Nestlé, Village.

RECEITA MAIS APRECIADA PELOS ASSOCIADOS:

## *Cupcake Funcional com Recheio de Ganache*

### Ingredientes:

**Massa:**

- 3 bananas prata
- 1 e ½ xícara de chá de aveia
- 1 e ½ xícara de chá de farinha integral
- 1 xícara de chá de adoçante para forno e fogão
- ½ xícara de chá de óleo de canola
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó

**Recheio:**

- 1 xícara de chá (300g) de chocolate 50% cacau
- ½ xícara de chá de creme de leite light

### Modo de Preparo:

**Massa:** Corte as bananas em cubos pequenos e em uma vasilha misture o adoçante e a banana, deixe descansar por 1 hora. Adicione os demais ingredientes e misture tudo com uma colher. Por último adicione o fermento e misture até obter uma massa homogênea. Coloque a mistura em forminhas de cup cake e leve ao forno para assar a temperatura aproximada de 180ºC, por 30 minutos.

**Cobertura:** Derreta o chocolate em banho maria. Em seguida acrescente o creme de leite e misture-os bem. Para rechear os cup cakes, retire a tampinha (parte de cima da massa) e com um bico de confeitar, recheie os cup cakes, fechando -os em seguida. **Rendimento**: 20 porções de 30g

### Informação nutricional por porção:

**Calorias:** 120,39 Kcal,
**Carboidratos:** 20.81g,
**Proteína:** 5.63,g,
**Lipídios:** 11.07g

## *Cardápio*

**CAFÉ DA MANHÃ**
Leite com café
Misto de queijo branco e peito de peru no pão integral
Pera com linhaça

**COLAÇÃO**
Iogurte natural com ameixa seca

**ALMOÇO**
**Entrada:** Mix de folhas (alface crespa e rúcula)
**Prato principal:** Peito de chester
**Guarnição:** Couve mineira
**Acompanhamento:** Arroz 7 grãos e tomate seco
**Sobremesa:** Gelatina natalina
**Suco:** Uva

**CHÁ DA TARDE**
Cupcake funcional com cobertura de ganache
Suco de abacaxi

**TOTAL DO DIA:**
**Calorias:** 1.207,80 kcal
**Proteínas**: 53,09 g
**Carboidratos:** 157,96 g
**Lipídeos**: 40,40 g
**Fibras:** 19,5 g

# Anvisa Aprova 'Salgante', Substituto sem Sódio do Sal

Produto já está à venda no país, mas chega sob questionamentos médicos.

**Fórmula é baseada em potássio, nutriente que a OMS recomenda, mas tem contraindicações; pote de 100g custa R$17,00**

Os grãos têm cor e textura de sal e servem para salgar os alimentos, mas a grande diferença está na composição: no lugar do sódio, potássio.

O produto atende pelo nome de salgante. Vendido há pelo menos uma década nos EUA e na Europa, acaba de ser aprovado no país pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária).

Como substitui completamente o sódio (vilão da pressão arterial), pelo potássio, nutriente presente em frutas e verduras que ajuda a combater doenças cardiovasculares, poderia ser uma espécie de salvação para hipertensos.

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) a maioria da população ingere muito sódio e pouco potássio, presente em alimentos como banana, castanha, feijão, ervilha e verduras em geral.

A entidade não estabelece limite máximo para o consumo do nutriente, que pode reduzir a pressão arterial e o risco de doenças cardiovasculares e tem efeitos benéficos sobre a saúde dos ossos.

O salgante, porém, chega ao país com uma lista de ressalvas e contraindicações.

Pessoas com insuficiência renal, que tendem a acumular potássio no organismo, correm risco de morte se consumirem o salgante. O excesso do nutriente pode causar parada cardíaca.

Hipertensos e diabéticos – público-alvo do produto, já costumam receber orientações para reduzir o consumo de sal – também devem ter cautela. Um terço desses pacientes pode ter algum grau de insuficiência renal.

Quem tem hipertensão e toma remédios que retenham potássio (como os diuréticos poupadores de potássio e os inibidores da enzima de conversão da angiotensina) também não deve consumir o produto, diz Celso Amodeo, médico da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo.

As informações sobre os riscos e contraindicações não constam no site ou na embalagem do produto.

## Aceitação

O salgante começou a ser disponibilizado no mercado brasileiro pelo preço de R$ 16,90 por cada pote de 100 g (www.biosalgante.com.br).

O produto, que tem cor e textura de sal, deixa um sabor residual amargo e metálico na boca. Caso seja aquecido a mais de 180 graus, esse gosto se acentua.

O sal light, que é metade sódio e metade potássio, também tem esse problema.

Sobre a segurança do produto, é preciso lembrar que o salgante está disponível há anos em outros países e foi testado durante cinco anos em parceria com cientistas da USP e da UNIFESP. Só há problema para quem tem insuficiência renal crônica.

**Fonte:** Folha de São Paulo, saúde ciência, setembro de 2014.

# Nova Indicação da Cirurgia Metabólica Traz Esperança para Pacientes com DT2

Procedimento é considerado uma opção terapêutica eficaz no controle da doença

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima 347 milhões de casos de Diabetes em todo o mundo, o que representa cerca de 5% da população. No Brasil, dados do Ministério da Saúde indicam que aproximadamente 11% da população tenham Diabetes. Considerada uma epidemia mundial, a enfermidade está relacionada ao sedentarismo, a dietas pouco saudáveis e ao aumento da obesidade.

Esse cenário preocupa tanto os médicos, quanto as autoridades globais da saúde. Recentemente, o governo britânico anunciou a ampliação dos critérios para indicação da cirurgia metabólica como opção terapêutica para os diabéticos não controlados com o tratamento clínico. Essa nova diretriz permite que pacientes que tenham DT2 e índice de massa corporal (IMC) maior do que 30 kg/m² possam ser operados. Atualmente, a cirurgia é indicada apenas para obesos mórbidos (com IMC maior do que 40 kg/m²) ou diabéticos com IMC a partir de 35 kg/m².

Segundo Dr. Ricardo Cohen, coordenador do Centro de Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, as cirurgias para o controle do DT2, chamadas de metabólicas, envolvem principalmente a modificação do caminho dos alimentos pelo tubo digestivo. Evitando-se a passagem da comida pela porção inicial do intestino, existe imediata diminuição da resistência dos tecidos à ação da insulina, independente da perda de peso, configurando o que chamamos ação antidiabética direta dos procedimentos. Além disso, existe aumento de secreção de hormônios intestinais que regulam a fome e a saciedade e também melhorando a secreção de insulina pelo pâncreas. "Essa somatória entre menor ingestão de alimentos e aumento da saciedade leva ao emagrecimento, que é importante a longo prazo também para o controle do Diabetes e de eventuais outras doenças associadas como a hipertensão e apneia do sono, entre outras.

No Brasil, a indicação da cirurgia metabólica em pacientes não obesos mórbidos, isto é com IMC menor que 35 kg/m² como opção terapêutica para controlar o DT2 foi comprovada com uma pesquisa realizada em 2012, pelo IECS – Instituto de Educação e Ciências em Saúde do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, e coordenada por Dr. Ricardo Cohen, que demonstrou o controle da doença em 88% dos pacientes e com expressiva melhora em 11% com seguimento a longo prazo.

Outra pesquisa inédita está sendo coordenada pelo especialista e também realizada no IECS, com o objetivo de comprovar os benefícios do tratamento cirúrgico em comparação ao melhor tratamento clínico para doenças microvasculares decorrentes do DT2, como as retinianas, renais e neuropatias. Com previsão de conclusão para 2015, a investigação inclui pacientes com história de Diabetes há 15 anos ou menos e com Índice de Massa Corpórea (IMC) entre 30 e 35 kg/m². **A pesquisa está em fase de recrutamento. Os pacientes que atenderem aos critérios e tiverem interesse em participar devem entrar em contato pelo e-mail** obesidade@haoc.com.br.

## Chega de Dar o Sangue

A aprovação de um medidor de glicose que dispensa as picadas nos dedos é a mais recente conquista da medicina para aumentar a adesão dos pacientes ao tratamento do Diabetes.

Com 370 milhões de vítimas no mundo, 13,4 milhões delas no Brasil, o Diabetes é uma daquelas doenças que exige um controle rigorosíssimo. O bom tratamento com o monitoramento preciso das taxas de glicose na corrente sanguínea – só assim é possível determinar as doses ideais de insulina, o hormônio responsável por levar a glicose para dentro das células, onde ela é transformada em energia. Apesar de todos os avanços na área, os aparelhos para a medição de glicose ainda exigem do doente um furo no dedo e uma gota de sangue. Pode não parecer, mas a rotina é incômoda. A maioria dos diabéticos tem de espetar o dedo não uma, mas duas, três e até quatro vezes por dia. Por causa das picadas, 30% dos pacientes não monitoram a glicemia como deveriam. As consequências podem ser graves, como uma crise severa de hipoglicemia, com desmaios e confusão mental. Desde o fim da década de 90, profissionais dos mais respeitados centros de pesquisa em Diabetes do mundo buscam uma forma

de amenizar o dia a dia dos diabéticos. Pois bem, a boa-nova é um medidor contínuo de glicose que dispensa o uso de sangue em todas as suas etapas. Foi aprovado recentemente pela Emea, a agência européia de medicamentos.

Desenvolvido pelo laboratório Abbott, o novo aparelho é uma evolução dos medidores contínuos de glicose, lançados no fim dos anos 2000. O artefato mede a quantidade de glicose no fluido intersticial – um líquido transparente que fica entre as células no corpo – encontrado abaixo da derme, uma das camadas mais superficiais da pele. A concentração de glicose obtida a partir do fluido intersticial apresenta um delay em relação às medições feitas no sangue. Isso porque a glicose demora até quarenta minutos para sair dos vasos sanguíneos e chegar ao fluido intersticial. O grande diferencial do novo medidor é a presença de uma enzima capaz de unificar as informações do sangue com as do fluído intersticial. Sem a tal enzima, os aparelhos mais antigos necessitavam de sangue para ajustar as duas glicemias. Ou seja, os doentes não se livravam das picadas.

Do tamanho de uma moeda de 1 real, o sensor funciona como uma espécie de "patch", colado na pele de doente. À prova d´agua, só deve ser trocado duas vezes por mês, uma inovação recebida com entusiasmo pelos especialistas. Um aparelho parecido com um smartphone faz a leitura dos dados a uma distância de até 4 centímetros, inclusive por cima da roupa. Se um diabético tem de medir a glicemia em uma reunião de trabalho, por exemplo, ele não precisa se retirar para picar o dedo – basta passar o sensor e conhecer a evolução das taxas de glicose, minuto a minuto, nas últimas oito horas.

Além disso, com esses dados, é possível até promover mudanças no estilo de vida do paciente. Se um doente apresenta, por exemplo, um pico de glicemia pela manhã, sempre no mesmo horário, ele pode descobrir que isso ocorre devido a um determinado hábito alimentar naquele momento do dia. É a medicina caminhando rumo ao controle extremamente preciso do Diabetes, E, melhor, sem dor.

## A Evolução no Monitoramento do Açúcar

| Anos 30 | Anos 60 | Anos 80 | Anos 2000 |
|---|---|---|---|
| **Exame de urina**<br>Utilizavam-se reagentes químicos que, em contato a urina, indicava a taxa de glicose no sangue. | **Glicosímetro com Reagentes**<br>O primeiro teste sanguíneo era feito a partir das tiras reagentes. | **Glicosímetro com Metodologia Eletroquímica**<br>A análise da glicemia no sague é feita por meio de reações eletroquímicas. | **Monitoramento Contínuo de Glicose**<br>Dispensa o uso de sangue para medir a glicose. Assim como o novo aparelho, analise o fluido intersticial, que é o líquido encontrando entre as células e que contém glicose. |
| **Inconveniente**<br>Para ser detectada na urina, a glicose precisa estar acima de 180 – um quadro bastante arriscado para os diabéticos. | **Inconveniente**<br>Era necessária uma quantidade elevada de sangue do dedo (0,03mm) para obter glicose em quantidade suficiente. | **Inconveniente**<br>As picadas no dedo continuam sendo necessárias, mesmo utilizando menos sangue – (0,001mm). | **Inconveniente**<br>A máquina precisa ser calibrada com o sangue do paciente – ou seja, as picadas no dedo continuam necessárias. |

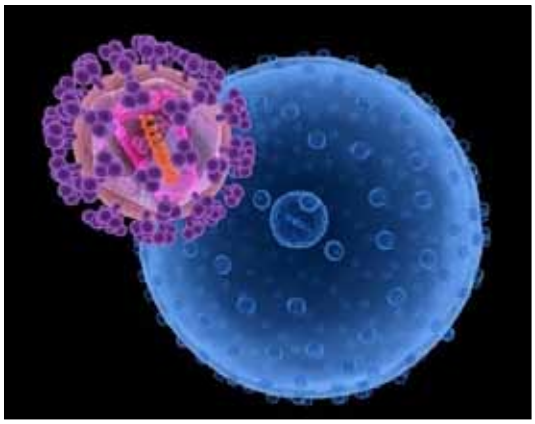
**Fonte**: Revista Veja, edição 2394, 8 de outubro de 2014.

## Pesquisa Cria Células Produtoras de Insulina Contra Diabetes Tipo 1

Obtidas de células-tronco, elas foram eficazes em testes em roedores.

Uma nova técnica criada por cientistas da Universidade Harvard obteve células humanas produtoras de insulina em quantidade suficiente para serem, um dia, usadas em transplantes para tratar Diabetes Tipo 1.

Liderados por Doug Melton, cujos filhos têm a doença, os pesquisadores partiram de células-tronco embrionárias ou células-tronco de pluripotência induzida (que não requerem o uso de embriões) para obter células do pâncreas maduras e sensíveis à glicose, de modo a produzir a insulina necessária para o organismo.



Trabalhos anteriores já tinham conseguido fazer as chamadas células beta em laboratório, mas não com essa sensibilidade nem nos números necessários para uso em transplante, afirma a equipe em artigo na revista "Cell".

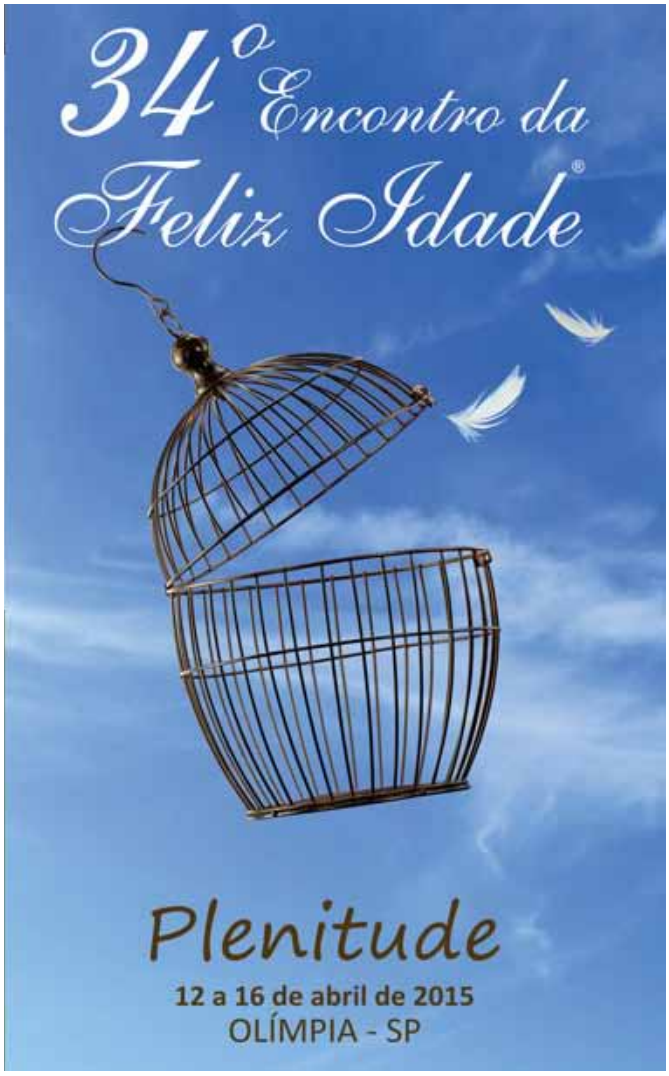
As células, no entanto, só foram testadas em roedores. Segundo Melton, experimentos em primatas não humanos estão em andamento. Ele espera realizar transplantes das células em humanos em poucos anos.

"Muitas pessoas acharam que isso não ia funcionar. Se tivéssemos mostrado que isso não era possível, teria desistido dessa abordagem completamente. Agora estou animado", disse ele.

Os transplantes de células do pâncreas de doadores mortos já são usados em pequena escala, mas requerem o uso de remédios contra o ataque do sistema imune.

No caso das células obtidas pela equipe de Harvard, isso também seria necessário, mas a ideia é inserir cerca de 150 milhões delas no corpo dos doentes envoltas em uma cápsula, protegidas do ataque do sistema imune.

**Fonte:** *Folha de São Paulo, saúde ciência, setembro de 2014.*




## Programação:

- Dança de Salão
- Ginástica na Cadeira
- Hidroginástica
- Caminhadas
- Celebração da Ação de Graças
- Palestras
- Bailes
- Show com Golden Boys e o cantor Marcio Greyck

**Informações:** (35) 3212-7445 / 3212-7449
**E-mail:** encontro@felizidade.com.br
**Site:** www.felizidade.com.br

## Petição ao Ministro da Saúde

AVAAZ.ORG THE WORLD IN ACTION

Anad e Fenad apoiam a petição "Insulinas melhores para crianças e adolescentes com Diabetes do Brasil." Esta petição está no AVAAZ e pode ser acessada pelo link:

https://secure.avaaz.org/po/petition/Exmo_Sr_Ministro_da_Saude_do_Brasil_Professor_Doutor_Arthur_Chioro_Disponibilize_insulinas_melhores_para_criancas_e_adol/?nLDoBib

Pedimos a toda comunidade para participar, votando e enviando para toda a sua lista de e-mail, pois para as outras patologias o Governo disponibiliza medicamentos modernos e eficazes. No caso da Insulina estamos com 15 a 20 anos de atraso e o Governo se nega a padronizar e incorporar as novas Insulinas, unicamente por questão de custo.

**Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho**
*Presidente Anad/Fenad*

# Médico Quer Insulina Mais Moderna para Diabetes

Especialistas defendem que a NPH e a regular sejam substituídas por medicamentos mais eficazes

No Dia Mundial do Diabetes, as entidades do setor dizem não ter muitos motivos para celebrar. No Brasil, onde estima-se haver 14 milhões de pessoas com a doença, médicos afirmam que o tratamento **ESTÁ ULTRAPASSADO**. Eles defendem que a insulina regular e a NPH sejam substituídas pela ultra rápida e análogas, que garantem rigor no controle dos níveis glicêmicos.

De acordo com o Ministério da Saúde, por ano mais de 1,4 milhão de pessoas têm acesso às insulinas NPH e regular, e os medicamentos têm segurança e eficácia comprovada. No entanto, um abaixo assinado tenta garantir que ao menos os jovens até 19 anos tenham acesso ao tratamento mais moderno. "Antes tinha apenas a insulina NPH e a regular, mas houve uma evolução e surgiram a ultra rápida e a análoga. Elas evitam que a pessoa perca o controle do que está comendo", disse a médica de equipe de Diabetes

do Hospital das Clínicas Karla Melo.

A insulina regular deve ser aplicada até 40 minutos antes da refeição, e a defendida pelos especialistas tem ação em 5 minutos. "A pessoa pode tomar a ultra rápida após montar o prato. Ele já vai saber o que vai ingerir de carboidratos e poderá aplicar a quantidade certa de insulina", explicou Karla.

## Briga na Justiça

Quando o tratamento com os medicamentos disponíveis na tabela no protocolo do SUS não são adequados ao paciente a solução é entrar com processo.

O presidente da ANAD (Associação Nacional de Assistência ao Diabético), **Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho**, lembra que uma Lei Federal de 2006 assegura que as pessoas com Diabetes recebam medicamento para controle. "Lógico que se uma pessoa entrar na Justiça ela vai receber o medicamento. Está na Lei", conta ele.

## Ministério diz que Segurança de Produto Ainda é Incerta

Questionado, o Ministério da Saúde afirmou que oferece aos pacientes com Diabetes a linha completa de tratamento para o controle da doença. "A população tem acesso gratuito às insulinas regular e NPH e mais outros três medicamentos que ajudam a controlar o índice de glicose no sangue" disse a nota da pasta. O governo federal afirmou que não há estudo que aponte que as insulinas análogas são melhores do que as já oferecidas, que aumentam a sobrevida dos pacientes ou reduzem complicações. "Além disso, por ser um produto mais recente, encontra-se sob vigilância de pós-comercialização, não tendo segurança de longo prazo comprovada".

**Fonte:** Diário de São Paulo, caderno Dia a Dia, novembro de 2014.

## Nota do Editor:

Ao contrário do que diz o Ministério da Saúde, através de seus representantes da CONITEC, existem sim inúmeros estudos publicados em revistas internacionais, inúmeras apresentações e trabalhos apresentados nos Congressos mundiais sobre a superioridade dos análogos de ação basal, isto é, de duração de 24 horas ou mais, como a vantagem de não ter picos de ação que provocam a hipoglicemia que é o caso da insulina NPH.

Esses episódios de hipoglicemia são graves, podendo levar ao óbito, o que foi reduzido enormemente com o uso dos análogos basais.

Com referência à insulina regular, cujo tempo de ação não tem relação com a fisiologia, (secreção natural), do pâncreas, sendo esta a grande vantagem dos análogos ultra rápidos que irritam a secreção natural.

Além disso, há o consenso de todas as Entidades internacionais que recomendam o uso dos análogos basais e ultra rápido no tratamento do Diabetes.

## ENTREVISTA

**Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho**

Presidente da ANAD (Associação Nacional de Assistência ao Diabético)

**Entre 60% e 70% das amputações são de diabéticos**

O presidente da ANAD, **Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho**, considera que o acompanhamento inadequado da doença é responsável por 30% a 45% de todos os tratamentos do SUS.

### DIÁRIO – De que maneira o Diabetes é responsável por metade dos atendimentos do SUS?

PROF. DR. FADLO FRAIGE FILHO – Das pessoas que fazem hemodiálise, 50% são diabéticos. Ao todo, 40% dos cardíacos têm Diabetes. Segundo dados do Incor (Instituto do Coração), 29% de cirurgias cardíacas são de pessoas com a doença e entre 60% e 70% das amputações de membros inferiores no Brasil são de pessoas com Diabetes. A doença também é a primeira causa de perda de visão. No total, 40% dos leitos dos hospitais gerais são ocupados por essas complicações.

### O tratamento que existe hoje está ultrapassado?

Sim, em torno de 40 anos. O Ministério da Saúde desconhece os avanços dos últimos 15 anos do controle da doença. A insulina regular que é oferecida precisa ser alterada para a ultra rápida e a NPH, para análoga.

**Fonte**: Diário de São Paulo, caderno Dia a Dia, novembro de 2014.

## Entidades Questionam Eficácia de Insulina Distribuída pelo SUS e Cobram Mudança

Insulina regular atualmente disponível no SUS provoca picos de hipoglicemia, que pode levar até à morte, explicam médicos.

A insulina que Entidades de Diabetes pedem ao Ministério da Saúde para liberar dá mais qualidade de vida à crianças e adolescentes e evita os problemas causados pelo Diabetes

A ANAD (Associação Nacional de Assistência ao Diabéticos) e a FENAD (Federação Nacional de Associações e Entidades de Diabetes), a SBD (Sociedade Brasileira de Dermatologia), a SBEM (Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia) e a SBP (Sociedade Brasileira de Patologia) estão trabalhando ativamente através das redes sociais, do AVAAZ, de listas de abaixo assinado que a FENAD está colhendo junto às suas associações federadas, através do site, dos programas de rádio e T.V da ANAD e por todos os meios disponíveis em cada entidade. Entretanto para conseguir que o CONATEC e o Ministério da Saúde entendam a real necessidade de disponibilizarmos os análogos para os portadores de Diabetes, no SUS.

## OVO DIET FINESSSE AO LEITE

- Ovo de chocolate ao leite com ovinhos de chocolate ao leite diet
- **Apresentação:** 150 Gramas
- ***Com Selo Qualidade e Confiança ANAD***

## OVO DIET DE GANACHE

- Chocolate ao leite recheado de ganache
- Com bombons de chocolate ao leite diet recheados de ganache
- **Apresentação:** 350 gramas
- ***Com Selo Qualidade e Confiança ANAD***

Kopenhagen

Qualidade ANAD Associação Nacional de Assistência ao Diabético Confiança

## Caixa de Bombons Figuras de Páscoa Diet

- Ovos, coelhos e cenouras;
- 1 Ovo de chocolate ao leite com flocos de arroz;
- 1 mini ovo de chocolate;
- **Apresentação:** 255 gramas;
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## Cestinha Dourada de Ovinhos

- Ovinhos de Chocolate ao Leite;
- **Apresentação:** 300 gramas;
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

*O presidente da Câmara Municipal de São Paulo, Vereador José Américo, tem a honra de convidar para a Sessão Solene em Comemoração ao Mérito Comunitário, por iniciativa da Vereadora Noemi Nonato.*

Dia 11 de dezembro de 2014, às 19 horas
Salão Nobre

**Palácio Anchieta**
Viaduto Jacareí, 100 - 8º Andar
Bela Vista – São Paulo – SP

O propósito dessa homenagem é o reconhecimento aos líderes que desenvolvem ações sociais e trabalhos relevantes junto à Sociedade, com a preocupação de sempre propiciar melhor qualidade de vida e significativo apoio aos mais necessitados, especificamente quanto ao tratamento, informações, dúvidas e necessidades sobre o Diabetes.

Homenagem também pela dedicação e esmero com que desenvolvem a Campanha Nacional Gratuita em Diabetes, em que beneficiam anualmente a quase 10 mil pessoas.

"Entre os participantes destacamos a presença do Dr. Ruy Tanygawa, representando o Conselho Federal de Medicina. Agradecemos a todos, as manifestações e cumprimentos que nos enviaram."

*Profa. Lilian Fanny de Castilho e Prof. Horácio Bernardo também receberam a homenagem.*

*Dr. Fadlo e a a Vereadora Noemi Nonato*

## Cumprimentos de João Silvio Ferreira à ANAD

*Quero parabenizar o trabalho da ANAD, seja pelas informações oferecidas, seja pela adoção do selo de qualidade. Estou tranquilo ao adquirir produtos com o selo da ANAD, que é uma recomendação garantida para nós diabéticos, o que divulgo para todas as pessoas que tenho contato e que muitas desconhecem. Parabéns!*

**João Silvio Ferreira**

**São Paulo - SP**

mutirão do diabético | ASDITA | HOSPITAL DE OLHOS BEIRA RIO

RECEBEMOS DO HOSPITAL DE OLHOS BEIRA RIO E ASDITA,
UM IMPORTANTE INFORMATIVO SOBRE O SONO VEJA A SEGUIR:

# Dormiu mal à noite? Conheça a relação entre Diabetes e o sono!

Diabetes causa problemas no sono? Ou será que é a falta de uma noite bem dormida que aumenta os riscos do Diabetes? Na verdade, as duas coisas estão certas. Existe um ciclo vicioso em jogo quando o assunto é Diabetes e sono. O Diabetes pode causar algumas complicações que dificultam dormir bem. E quem dorme mal gera danos no organismo que podem, sim, resultar no Diabetes Tipo 2. Por isso, é extremamente importante entender a dinâmica sono-Diabetes a fim de manter uma boa saúde por mais tempo.

## Como dormir mal influencia na saúde e no Diabetes

Dormir bem é parte fundamental do dia-a-dia. Há consenso entre diversas organizações médicas em todo o mundo: bom mesmo para o corpo é dormir de 7 a 9 horas todas as noites. Mas quem consegue garantir esta taxa de sono diariamente, com a correria que é a vida moderna?

Quem consegue dormir bem todos as noites tem um corpo mais jovem, forte e protegido. O sono ajuda na produção de hormônios como HGH e IGF-1, os quais são poderosos na regeneração celular e manutenção das funções vitais. Além disso, o bom sono garante que haja produção de leptina, um hormônio que inibe o apetite.

Quem dorme mal, por outro lado, fica longe de todas estas vantagens à saúde. A privação de sono produz o hormônio grelina, que dá fome – este é um dos motivos pelos quais quem dorme pouco costuma estar acima do peso. Além disso, uma noite mal dormida aumenta os níveis de cortisol no sangue, uma molécula que dificulta o funcionamento da insulina, aumentando a glicemia.

Em outras palavras, dormir mal gera pelo menos dois efeitos – o sobrepeso e a resistência à insulina – que são fortes fatores de risco para o Diabetes Tipo 2. Dormir bem, por sua vez, ajuda "proteger" o corpo contra a doença.

## Quem está com Diabetes tem mais problemas de sono?

Médicos que cuidam de pessoas que estão com Diabetes costumam relatar três queixas principais em relação ao sono. Os pacientes reclamam de dores nas pernas e braços ao deitarem na cama (sintomas de neuropatia diabética, um problema nos nervos que pode ser bastante doloroso) e de uma sensação desconfortante nas pernas (conhecida como "síndrome da perna inquieta"), como se elas quisessem ficar se mexendo o tempo inteiro (consequência, ela também, de danos aos nervos). Mas a queixa principal é outra: falta de ar.

# Centro de Diabetes de Sergipe e Associação Sergipana de Proteção ao Diabético

Conheça aqui os mutirões do Centro de Diabetes de Sergipe e ASPAD sob a coordenação do Dr. Raimundo Sotero.

### Mutirão de Itabaiana:

- Exames de Glicemia
- Material Educativo
- Exames de Fundo de Olho
- Orientação individual
- Consulta de Endocrinologista
- Cálculo de IMC
- Medida de Circunferência
- Palestras

A campanha contou com 25 voluntários e um Record de 73,05% de resultados alterados num universo de 475 exames.

### Mutirão Dia Mundial do Idoso de Japaratuba:

- Exames de Glicemia
- Palestras
- Material Educativo
- Consulta de Endocrinologista
- Aferição de Pressão Arterial
- Consulta de Nutricionista
- Cálculo de IMC
- Medida de Circunferência Abdominal
- Avaliação do Pé Diabético
- Encaminhamento

- Exames de Fundo de Olho

Com 28 voluntários e 495 exames de glicemia, 72,93% apresentaram resultados alterados.

## Mutirão do Trabalhador dos Mercados Municipais:

Realizado em Aracajú.

- Exame de Glicemia
- Orientação
- Avaliação dos Pés
- Material Educativo
- Consulta de Endocrinologista Aferição de Pressão Arterial
- IMC
- Circunferência Abdominal

Com 455 exames de glicemia foi registrado 76,04% de resultados alterados.

## Dr. Fadlo é Membro da *Insulin Task Force - IDF*

Nosso presidente foi nomeado em 2014 como membro da "*Insulin Task Force" da International Diabetes Federation* sob a presidência do Dr. Larry Deeb.

Conheça aqui os objetivos e atividades da "*Insulin Task Force*":

### OBJETIVOS:

- Manter papel de liderança na coordenação de suprimentos de emergência de insulina.
- Fornecer aconselhamento especializado para Conselho e Diretoria Executiva da IDF para assuntos relacionados com insulina e outros medicamentos essenciais.
- Manter relações adequadas com o setor farmacêutico, a fim de garantir que as necessidades das pessoas com Diabetes sejam efetivamente consideradas.
- Fornecer suporte especializado para IDF nas negociações / defesa com Organização Mundial de Saúde sobre obtenção de acesso de 80% para medicamentos essenciais e tecnologias em Diabetes.

### ATIVIDADES:

- A Força-Tarefa manterá a sua relação ativa com *Insulin for Life* para garantir que insulina continue a ser distribuída para as pessoas com Diabetes durante emergências.
- A Força-Tarefa continuará a compartilhar e manter um alto nível de especialização em todos os desenvolvimentos relacionados com a insulina e outros medicamentos essenciais, a fim de prestar aconselhamento e evidências para apoiar as negociações e defesas da IDF. Em 2013/2014 a Força-Tarefa realizou uma grande pesquisa para avaliar a disponibilidade atual de insulina para apoiar a ação e cumprir a meta da OMS sobre acesso de 80% a medicamentos essenciais tecnologias. Esta pesquisa inclui a avaliação da posição atual de fornecedores de insulina e os países que exigem o mais alto nível de suporte e a lacuna em seus cumprimentos.
- A Força-Tarefa realizará um papel mediador honesto com a indústria farmacêutica para garantir um consenso para o código internacional de cores da Insulina.
- A Força-Tarefa realizará qualquer análise necessária para apoiar a resposta da IDF para a exploração de um *NCD drogas facity* da OMS.
- A Força-Tarefa redigirá ou atualizar os consensos da IDF conforme necessário.

**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".**

# Cumprimentos da Câmara ao Dr. Fadlo

Recebemos do Presidente da Câmara Municipal de São Paulo o requerimento

Com votos de Júbilo e congratulações ao Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho, nosso presidente, pelo recebimento da homenagem Mérito Comunitário.

CÂMARA MUNICIPAL DE
**SÃO PAULO**
PRESIDÊNCIA

OF. SGP-23

nº 2622/2014 São Paulo, 28 de novembro de 2014.

Senhor Presidente,

Cumpre-me encaminhar a Vossa Senhoria cópia do Requerimento RDS nº 1918/2014, de iniciativa do Vereador Natalini e outros.

Na oportunidade, apresento protestos de distinta consideração e respeito.

JOSÉ AMÉRICO
Presidente

A Sua Senhoria o Senhor Fadlo Fraige Filho,

Presidente da Associação Nacional de Assistência ao Diabético.

ARS/chll.

Palácio Anchieta Viaduto Jacareí, 100 São Paulo - SP CEP 01319-900 fone (11) 3396-4000 www.camara.sp.gov.br

25 NOV 2014

CÂMARA MUNICIPAL DE
**SÃO PAULO**
Gabinete do Vereador
Gilberto Natalini

**REQUERIMENTO - RDS** RDS 1918/2014

REQUEREMOS, à Douta Mesa, ouvido o Plenário, nos termos regimentais, que seja consignado nos Anais desta Egrégia Casa, Voto de Júbilo e Congratulações ao Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho, presidente da Associação Nacional de Assistência de Diabético – ANAD, pelo recebimento da homenagem "Mérito Comunitário" da Câmara Municipal de São Paulo.

Requeremos seja dada ciência ao:

- Sr. Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho - Presidente da Associação Nacional de Assistência de Diabético - ANAD
Rua Eça de Queiróz, 198 – Vila Mariana - São Paulo - SP - CEP: 04011-031.

Sala das sessões, 14 de novembro de 2014

**Gilberto Natalini**
**Vereador – Partido Verde (PV/SP)**

EQUIPE DE HA...
27 NOV 2014
SGP-42

Gilberto Natalini Vereador - Partido Verde (PV/SP)
Viaduto Jacareí, 100 - 4o andar - sala 415 - CEP: 01319-900 - tel: (11) 33964405
twitter: @gnatalini - www.facebook.com/gilberto.natalini - natalini@natalini.com.br

# TIRA-DÚVIDAS ANAD

**PERGUNTA:** Primeiramente agradeço a oportunidade de esclarecer dúvidas através dos profissionais da Anad. Sou diabético tipo 2 desde 2012. Faço acompanhamento trimestral com endocrinologista, mensal com nutricionista e musculação e aeróbica 5 vezes por semana em academia com educador físico. Minha hemoglobina glicada está em 5,5. E glicose em jejum variando entre 90 e 102 (por enquanto não utilizo nenhum medicamento). Minha dúvida: ao final de 2012 tive uma exaustão intensa. Acredita-se overtraining. Hoje estou com episódio similar. Os exames laboratoriais não acusaram nada. Pode ser fadiga crônica? Diabético pode suplementar com glutamina? Tanto o endócrino, quanto a nutricionista que me acompanham não são especializados em esporte, então, sempre fica a dúvida. Preciso de ajuda. Obrigado.

**Breno V. de Carvalho**

***RESPOSTA:*** *Breno,*

*Inicialmente gostaria de parabenizá-lo pelo excelente controle do Diabetes. Sua atitude deve ser repassada e utilizada como fonte de inspiração a outros. Quanto à sua dúvida, não tenho informações suficientes, mas algumas idéias que descrevo abaixo podem ajudar.*

1. *O sobretreinamento pode sim ser causa de sua fadiga, uma vez que nosso organismo necessita de tempo para recuperação do estresse sofrido na sessão anterior. Se for este o caso, intercalar treinos de resistência e aeróbios podem ajudar na recuperação e na prevenção.*
2. *Glicemias elevadas durante a sessão aumentam a fadiga e diminuem a capacidade de suportar o treino. Os treinos de resistência elevam a glicemia e, se você consome um lanche pré treino para evitar hipoglicemias, esta hiperglicemia pode explicar a fadiga. Para eliminar esta hipótese, basta aferir a glicemia durante ou após o treino de resistência.*
3. *Por fim, a respeito da suplementação, não vejo motivo para isto, uma vez que mudanças sutis no treino e/ou na alimentação podem suprir suas necessidades. Outrossim, apenas após uma avaliação médica é que podemos apontar a inclusão de qualquer suplemento.*

*E lembre-se: o objetivo de seu treino é melhorar a qualidade de vida e controlar a glicemia. Bom controle,*

***Prof. Cláudio Cancelliéri***
***Coord. do Depto. Atividade Física Anad***

**PERGUNTA:** Tenho 35 anos e acabei de descobrir que tenho Diabetes. Estou muito triste, me sinto deslocado pela vida, logo eu que não gostava de açúcar, praticava esportes... horrível, horrível!!

**José Antonio Pará**

***RESPOSTA:*** *Olá José,*

*Ao descobrir o Diabetes o paciente passa por um desequilíbrio emocional, por conta dos novos hábitos que terá que exercer em sua vida. Os sentimentos de tristeza, revolta, negação, ansiedade, baixa auto-estima e resistência, aparecem nesse momento de descoberta da doença, o que acaba dificultando o paciente para que ele comece a se cuidar. A Conscientização da doença é muito importante para o paciente, aceitá-la é fator inicial no tratamento, uma vez que terá que conviver com ela. As emoções e comportamentos são influenciados pelo modo como a pessoa percebe a doença e o significado dela em sua vida. O acompanhamento de um psicólogo se torna muito importante neste momento, pois ajuda a adequar as emoções em relação à doença, diminuindo o sofrimento emocional surgido a partir da descoberta do Diabetes, auxiliando o paciente a se colocar novamente como dono de seu destino. Aqui na ANAD contamos com uma equipe multiprofissional que pode te auxiliar nesse momento inicial de cuidados do Diabetes, temos grupos de reflexão e atividades educativas para um melhor entendimento da doença. Venha se associar e fazer parte da ANAD.*

*Atenciosamente,*

**Psic. Carolina Antunes**
**Coord. Depto. de Psicologia da ANAD**

**PERGUNTA:** Olá, estou com uma dúvida e gostaria da opinião de vocês. Para a aplicação da insulina que está na geladeira eu devo retirá-la antes um pouco para não aplicar gelada demais ou não? Obrigada pela resposta.

**Ana Valéria S. Pires**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Olá, Ana Valéria.*

*Sim, é preciso retirar a insulina da geladeira 30 minutos antes da aplicação para diminuir o incomodo e dor.*

*Atenciosamente,*

**Enfa. Kelly Rodrigues Rocha**
**Enf. Educadora em Diabetes Coord. de Pesquisa Clínica**

**PERGUNTA:** Produto: Diabet TX, laboratório Genoma Laboratório Internacional Goicochea. Esse produto tem o selo da ANAD. Gostaria de saber se ele é autorizado. Usei o creme que me deu uma alergia terrível que passados 3 meses ainda permanece. A fórmula inclui a capsicum Anuun, que é pimenta habanera a mais ardida do mundo. Abri um processo na ANVISA que depois de algum tempo respondeu que a pimenta é recomendada para cosméticos pode?

**Arnaldo Correa de Pontes**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezado Sr. Arnaldo,*

*A presença do extrato de Capsicum annuum em produtos de uso cosmético, como o Goicoechea® DiabetTX, é permitida pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária).*

*O extrato de Capsicum annuum está presente na composição do produto Goicoechea® DiabetTX na concentração de 0,01% e tem a função de estimular a microcirculação.*

*Estudos clínicos realizados com voluntários demonstraram que o produto é seguro e eficaz quando utilizado conforme as orientações descritas em seu rótulo. No entanto, podem ocorrer reações indesejáveis, como irritação da pele, em um pequeno percentual dos usuários do produto.*

*Com relação às reações indesejadas, a orientação dada pela empresa é: "Em caso de irritação, suspenda o uso". Caso ainda julgue necessário procure o auxílio de um médico para tratamento sintomático.*

Se desejar, o SAC da Genomma Lab. está à disposição para esclarecer qualquer dúvida adicional e orientá-lo a respeito de qualquer sintoma indesejado com o uso do produto, basta informar um telefone ou outro canal de contato.

Genomma Lab®

**Michelle Marinho**
**Supervisora de Assuntos Regulatórios - Brasil**
**Regulatory Affair Supervisor - Brazil**
**Genomma Lab. do Brasil**

**PERGUNTA:** Gostaria de saber sobre biscoitos e marcas que podem ser consumidos por diabéticos. Obrigado!

**Dayanne Fieni**
**Espirito Santo**

***RESPOSTA:*** *Olá Dayanne,*

*Portadores de Diabetes devem SEMPRE optar por produtos que sejam SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES, por isso torna-se imprescindível a leitura do rótulo no momento da compra, porém se houver dificuldade temos os produtos certificados por nós, com o Selo de Qualidade e Confiança da ANAD.*

*Segue o link no qual você encontrará todos os produtos com o Selo:*

*http://www.Anad.org.br/institucional/sobre_produtosrecomendados.asp?m=2*

*Atenciosamente,*

**Nutr. Hanna F. Martiniano**
**Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD**

**PERGUNTA:** Descobri ontem o açúcar de côco orgânico 250g - Monama, que diz--se de baixo índice glicêmico e é fonte de vitamina B1, B2, B3 e B6. Açúcar de côco é produzido sem agro-

tóxicos e sem aditivos químicos. Não contém glúten. Gostaria de notícias a respeito desse produto, se é confiável e se é de fácil comercialização em São Paulo.

**Maria Angela S. dos Santos**
**Campinas**

***RESPOSTA:*** *Sra. Maria Angela,*

*Ainda são poucos os estudos científicos sobre o açúcar do côco, porém o que sabemos de fato, é que este contém sacarose e frutose, por isso não é indicado para pessoas com Diabetes.*

*Atenciosamente,*

***Nutr. Hanna F. Martiniano***
***Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD***

**PERGUNTA:** A minha irmã tem Diabetes e eu gostaria de saber se pode usar o adoçante Sucralose Zero Cal. Muito obrigada!

**Maria Galdino**

***RESPOSTA:*** *Olá Maria, obrigada por entrar em contato conosco!*

*A sucralose pode ser usada sim por portadores de Diabetes, é inclusive um dos adoçantes mais indicados!*

Obrigada!

**Nutr. Mirella Egli**
**Depto. Nutrição da Anad**

**PERGUNTA:** Olá... Sou nutricionista clínica e esportiva e gostaria de realizar uma nova especialização em Diabetes... Vocês poderiam me indicar alguma faculdade? Sou do interior do Estado de São Paulo. Obrigada!

**Keli Daiane Bortholazzi**
**Botucatu**

***RESPOSTA:*** *Olá Keli,*

*A ANAD e a ANBED, em parceria com a UNIP oferecem o Curso de Pós Graduação a distância para formação de Educadores em Diabetes. Por favor entre no site e para maiores informações entre em contato com a Kelly:*

**kelly.tutoria@unip.br**
**www.unip.br/ead**
**0800-010-9000**

*Atenciosamente,*

**Equipe Anad**

SUA SAÚDE É A NOSSA META

**PERGUNTA:** Gostaria de saber onde encontro aparelho glicosimetro com voz para cegos... Minha filha está cega e precisa um aparelho que possa medir sozinha a glicemia, pois às vezes não tem ninguém com ela... Moramos em Curitiba, se possível nos informar onde encontrar.

**Amely Maria Canone**
**Curitiba - PR**

***RESPOSTA:*** *Prezada Amely,*

*No Brasil infelizmente ainda não temos. Na Argentina já tem, mas desconhecemos marca ou nome do produto.*

*Atenciosamente,*

**Equipe Anad**

**PERGUNTA:** Há alguns anos estou com a glicose em aproximadamente 250mg/dL. Me ensinaram à fazer uso de um produto que é suco de caju, estes que se vende em supermercado, tomar uma colher em jejum após 20 minutos tomar café.

Como a minha glicose era de 250, pensei o seguinte, vou tomar três colheres. Após 10 dias, para minha surpresa fiz novo exame e quase não pude acreditar, o resultado foi 125, exatamente 50% do que estava. Isto com apenas uma garrafinha, aconselho fazerem esta experiência aí. Felicidades a todos!

**Delson Carlos de Oliveira**
**Minhas Gerais**

***RESPOSTA:*** *Prezado Delson,*

*Com certeza não foi o suco que abaixou sua glicemia e sim os remédios, a dieta, algum exercício que tenha feito ou alguma mudança no estilo de vida ou naquele momento por alguma razão a glicemia diminui.*

*Não existem estudos científicos para comprovar qualquer benefício desse suco. O senhor pode até tomá-lo, mas o importante é seguir a risca a medicação e instruções do seu médico.*

*É importante que saiba que um exame aleatório após 10 dias não representa absolutamente nada em termos de comprovação, já que a glicemia flutua a cada minuto.*

*O senhor deve fazer o teste de glicemia, ao menos 3 vezes ao dia para ter controle e principalmente o exame de hemoglobina glicada, a cada 3 meses, pois só esse exame é que lhe mostrará a real condição da glicemia a cada dia..*

*Não coloque em risco a sua saúde com sucos e outros modismos.*

*Atenciosamente,*

**Equipe Anad**

**PERGUNTA:** Olá gostaria de saber como faço para tratar de um pé diabético. Meu pai ficou internado uma semana aguardando cirurgia quando consegui já era tarde demais, era caso de amputar por falta de atendimento médico. Ele tem 70 anos, tem febre, pois a infecção esta aumentando. Queria pelo menos saber qual remédio é indicado para infecção no pé. Desde já agradeço.

**Simone Marcal**
**Goiás**

***RESPOSTA:*** *Cara Simone,*

*Lamentamos o seu relato. Porém os casos de amputação são estados isquêmicos que evoluem lentamente. A medicação para combater a infecção são antibióticos específicos, que deverão ser prescritos por médicos, de preferência vascular que são os especialistas neste caso.*

*Atenciosamente,*

**Equipe Anad**

**PERGUNTA:** Tenho um filho de 11 anos diabéticos estou com dificuldade na alimentação e ele não quer tomar a insulina. Preciso de uma caneta para aplicação da insulina nph como eu compro esse produto? Obrigado.

**Claudio Roberto Beco**

***RESPOSTA:*** *Se você mora em São Paulo venha à Anad onde além de comprar a caneta, receberá todos as informações para sua utilização.*

*Se for em outro estado ligue para o Labor Farin que produz a caneta e se informe.*

*Atenciosamente,*

**Equipe Anad**

# Ovo de Páscoa Diet

- Chocolate ao Leite
- Sem adição de açúcares
- **Apresentação:** 300g.
- ***Com selo Qualidade e Confiança ANAD***

CHOCOLATES BRASILCACAU

## OVO DIET FINESSSE AO LEITE

- Ovo de chocolate ao leite com ovinhos de chocolate ao leite diet
- **Apresentação:** 150g.
- ***Com Selo Qualidade e Confiança ANAD***

## OVO DIET DE GANACHE

- Chocolate ao leite recheado de ganache
- Com bombons de chocolate ao leite diet recheados de ganache
- **Apresentação:** 350g.***Com Selo Qualidade e Confiança ANAD***

Kopenhagen

## BRASIL CACAU
## Ovo de Páscoa Diet

- Chocolate ao Leite
- Sem adição de açúcares
- **Apresentação:** 300g.
- ***Com selo Qualidade e Confiança ANAD***

## NESTLÉ
## Ovo de Páscoa Classic - Diet

- Sem adição de açúcares
- Adoçado com Edulcorante Maltitol
- **Apresentação:** 240g.
- Recheado com um chocolate Classic diet (tablet) de 30g.
- ***Com selo Qualidade e Confiança ANAD***

**FREESTYLE Grátis**

(Na compra de caixas de tiras com 50 unidades)

**Kit com 1 Monitor**
**1 Lancetador**
**10 Lancetas**
**10 Tiras**

**CONTOUR TS**
**R$ 49,90**

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

**ACCU-CHEK Active**
**R$ 49,90**

Roche

**Kit com 1 Monitor**
**1 Lancetador**
**10 Lancetas**
**10 Tiras**

Johnson & Johnson
PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.

**OneTouch UltraMini**

**R$ 105,00**

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

# Agradecimentos dos ouvintes e telespectadores

Bom dia Dr. Fadlo,

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

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

Sem mais.

**Jacyra R. Cardoso**
**Vila Mariana - São Paulo/SP**

Prezado Prof. Dr. Fadlo,

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

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

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

Desejo-lhe toda felicidade do mundo e muita saúde.

Atenciosamente

**Maria Rosa dos Santos**
**Jaraguá - São Paulo/SP**

Dr. Fadlo e toda equipe da rádio Trianon e família Anad,

Dr. Fadlo é muito bom escrever para o senhor.

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

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

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

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

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

**Alserina Correia Faria**
**Vila Carrão - São Paulo/SP**

Caro Dr. Fadlo,

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

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

Parabéns a rádio Trianon por este programa. Agradeço também a todos os patrocinadores.

Um grande abraço ao senhor e todos da rádio Trianon, deste ouvinte.

**José Maria da Silva**
**Osasco/SP**

# PREMIADOS DA RÁDIO

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

**Ademir Cavalcante**
*Glicosímetro Performa (Roche)*

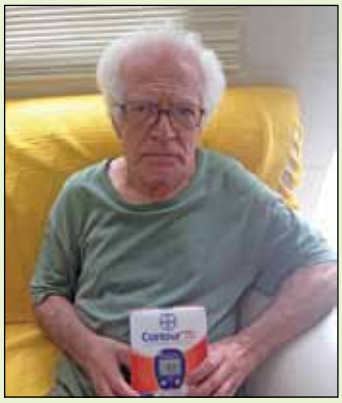
**Aparecido F. do Nascimento**
*Kit Jasmine*

**Bianca Rotondo**
*Kit Finn*

**Clério Rodrigues**
*Panetone Village*

**Dulce da Purificação Araujo**
*Kit Cacau Brasil*

**Francisco Ono**
*Glicosímetro Freestyle (Abbott)*



**José Antônio Aguiar**
*Glicosímetro Breeze2 (Bayer)*

**Maria Rosa dos Santos**
*Kit Diatt*

**Myrna Galvão**
*Kit Lowçucar*

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

# "Educação em Diabetes na TV"

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

PROGRAMA EDUCAÇÃO EM DIABETES

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

### Veja as cidades e os canais de veiculação

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

acesp
ASSOCIAÇÃO DOS CANAIS COMUNITÁRIOS DO ESTADO DE SÃO PAULO

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


## DIRETORIA DA ANAD

**Presidente**
Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

**Vice Presidente**
Dr. Marivaldo Medeiros

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

**Diretora Médica**
Dra. Vivian Fanny Delgado de França Arruda

**Primeira Secretária**
Dra. Ana Miriam Gebara

**Primeiro Tesoureiro**
Prof. Dr. Paulo Henrique Morales

**Segundo Tesoureiro**
Psic. Paulo Koiti Sayama

**Diretora de Relações Públicas**
Sra. Zélia Xedich Prado

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

**Diretoria de Assitência Social**
Sr. Nelson Freire Napoleão

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

**Conselho Fiscal -Suplentes**
Sr. Rufino Gomes Soares Neto
Dr. Carlos E. Carvalho

**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

# O QUE POSSO FAZER PARA REDUZIR O RISCO DE COMPLICAÇÕES DECORRENTES DO DIABETES TIPO 1?

*"O momento em que recebi o diagnóstico de diabetes foi muito triste para mim. Aos 20 anos, eu senti que todos os meus sonhos estavam se desfazendo. Depois, conforme comecei a aprender mais sobre a doença, mais eu comecei a temer a possibilidade de complicações de longo prazo causadas pelo mau controle da glicose (naquela época, eu não estava controlando bem o meu diabetes com múltiplas injeções diárias). Mas, agora, eu consigo controlar melhor meus níveis de glicose no sangue. Eu vivo uma vida saudável, ativa e não tenho sinais de nenhuma complicação de longo prazo. Sou muito grato por isso."*

***Christian, Alemanha***

**Um melhor controle é possível.**

MiniMed® Veo™

BOMBA EXTERNA DE INFUSÃO DE INSULINA PARADIGM® VEO™ - Registro ANVISA: 10339190464.

Para mais informações, consulte a
**Central de Atendimento Diabetes**
Ligue **0800 773 9200**
ou escreva para
**atendimento.diabetes@medtronic.com**
www.medtronicdiabetes.com.br

Este produto é um dispositivo médico para tratamento do diabetes. Consulte o seu médico para obter mais informações sobre a terapia com bomba de insulina, quando ela for apropriada e como usá-la corretamente. As experiências exibidas não têm orientação médica, mas se relacionam com experiências do usuário. A experiência e os resultados podem ser afetados por muitos fatores de pessoa para pessoa. Para o uso adequado da bomba de insulina MiniMed® Veo™, consulte o guia do usuário disponível.

2111411007-a © 2014 Medtronic MiniMed. Todos os direitos reservados. Agosto/2014

Medtronic

## História da Vida Real...

# Isabel Muradian Hamamjian

*Nasceu em São Paulo em 1933. Seu pai George Muradian, era comerciante de sapatos e trabalhou nessa área por toda a vida. Sua mãe Erminia Muradian, era dona de casa e nunca trabalhou, cuidava dos filhos.*

*Estudou no Mackenzie até o quarto ano, depois iniciou um curso de inglês e começou a trabalhar. Seu primeiro emprego foi como secretária em uma empresa de pneus, onde ficou por 26 anos.*

*Isabel foi casada durante 35 anos, com Jacob Jacques, não teve filhos, e compartilharam a vida à dois. Seu marido trabalhava com exportação, enquanto Isabel também trabalhava e cuidava da casa.*

*Hoje Isabel, mesmo aposentada, trabalha em um escritório de advocacia, pois apenas com a aposentadoria não estava conseguindo se manter.*

*Isabel descobriu o Diabetes com 70 anos, quando começou a sentir muita sede e foi realizar exames. Desde pequena conviveu com a doença, pois sua mãe e seus três irmãos eram Diabéticos. Hoje procura se cuidar, vem sempre na ANAD fazer exames e se consultar com o Endocrinologista. Procura manter uma alimentação saudável para auxiliar no controle glicêmico. Hoje sua glicemia é controlada.*

*Isabel é uma pessoa feliz, gosta de receber amigos em casa, adora ouvir música e sempre busca estar ao lado de pessoas alegres, pois acredita que isso rejuvenesce.*

*Mesmo com 81 anos, tem vontade de viver, gosta de trabalhar e não deixa de cuidar do Diabetes.*

*Em 2015 na ANAD*

*Isabel em seu casamento com a dama de honra Estela, filha de seu primo*

*Com seu marido Jacob Jacques*

*Em seu casamento em 1975 com seu marido e seus pais*

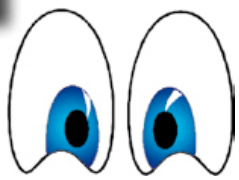
*Isabel com seus colegas de trabalho indo para uma excursão*

| | Dentistas | Médicos | Podólogos | Enfermeiras | Nutricionistas | Outros Profissionais |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2ª Feira | Dr. Alexandre Fraige<br>12h às 14h | Endocrinologista<br>Dra. Vivian Fanny<br>13h às 16h40 | Luzinete P. Silva<br>12h40 às 16h30 | Enfa. Luiza Tieko Kiguchi<br>8h às 17h | Nutr. Luana Rodrigues<br>8h às 17h | Aconselhamento Genético<br>8h às 11h<br>GRATUITO<br>Psic. Carolina Antunes<br>12h às 17h<br>Educação Física Prof. Luiz Americo Bravo<br>8h30 às 11h30 |
| 3ª Feira | Dra. Maria do Socorro<br>11h às 14h30 | Endocrinologista<br>Dra. Aline Inuy<br>13h às 16h | Luciana Gujev<br>9h20 às 16h | Enfa. Luiza Tieko Kiguchi<br>8h às 17h<br>CGMS | Nutr. Marlene Valença<br>8h às 12h<br>Nutr. Luana Rodrigues<br>8h às 17h | Aconselhamento Genético<br>8h às 11h<br>Psic. Carolina Antunes<br>10h às 16h |
| 4ª Feira | Dr. Alexandre Fraige<br>12h às 13h | Endocrinologista<br>Dra. Débora Nazato<br>8h às 12h<br>Endocrinologista<br>Dra. Sarah Rossi<br>13h às 15h | Luzinete P. Silva<br>12h40h às 16h30 | Enfa. Luiza Tieko Kiguchi<br>8h às 17h | Nutr. Mirella Egli<br>8h às 11h30<br>Nutr. Luana Rodrigues<br>8h às 17h | Aconselhamento Genético<br>8h às 11h<br>GRATUITO<br>Psic. Carolina Antunes<br>11h às 17h<br>Educação Física<br>Prof. Luiz Americo Bravo<br>8h30 às 11:30h |
| 5ª Feira | Dra. Maria do Socorro O. Sousa<br>11h às 16h | Endocrinologista<br>Dra. Vivian Fanny<br>8h às 11h40<br>Oftalmologista<br>Dr. Paulo Henrique Morales<br>11h30 | Luciana Gujev<br>9h20 às 16h | Enfa. Luiza Tieko Kiguchi<br>8h às 17h | Nutr. Luana Rodrigues<br>8h às 17h | Aconselhamento Genético<br>8h às 11h<br>GRATUITO<br>Psic. Carolina Antunes<br>8h às 15h |
| 6ª Feira | Dr. Alexandre Fraige<br>10h às 14h | | Hoesia Carvalho<br>8h 16h | Enfa. Luiza Tieko Kiguchi<br>8h às 17h<br>CGMS | Nutr. Luana Rodrigues<br>8h às 17h | Aconselhamento Genético<br>8h às 11h<br>GRATUITO<br>Psic. Carolina Antunes<br>8h às 13h |
| Sábado | Dr. Alexandre Fraige<br>8h às 11h | Endocrinologista<br>Dra. Débora Nazato<br>8h às 12h | Hoesia Carvalho<br>8h às 11h20 | Enfa. Luiza Tieko Kiguchi<br>8h às 12h | Nutr. Hanna Martiniano<br>8h às 12h<br>QUINZENAL<br>Nutr. Luana Rodrigues<br>8h às 12h | Palestras Multiprofissionais:<br>10h<br>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

*Luiza Kiguchi*

Luiza é enfermeira, com vasta experiência em Diabetes, tendo trabalhado em grandes hospitais, com os mais afamados médicos e em grandes laboratórios. Por essa razão é uma segurança para os pacientes tê-la na família Anad e para nós um orgulho.Obrigada Luiza por estar conosco.

## SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

| | |
|---|---|
| Abbott | 0800 703 01 28 |
| Astrazeneca | 0800 014 55 78 |
| Bayer Pharma | 0800 702 12 41 |
| Bayer Diabetes | 0800 723 10 10 |
| BD | 0800 055 56 54 |
| Eli Lilly | 0800 701 04 44 |
| GSK | 0800 701 22 33 |
| Johnson&Johnson | 0800 703 6363 |
| Medley | 0800 729 80 00 |
| Medtronic | 0800 773 92 00 |
| Merck | 0800 727 72 93 |
| Novo Nordisk | 0800 14 44 88 |
| Roche | 0800 772 01 26 |
| Sanofi-Diabetes | 0800 703 00 14 |
| Sanofi-Pasteurs | 0800 11 90 20 |
| Servier | 0800 703 34 31 |

ATIVIDADE GRATUITA

## PALESTRAS 2015

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

| | |
|---|---|
| **JANEIRO** | |
| 03/01 | Não haverá palestra |
| 10/01 | "Importância do tratamento da Hipertensão para evitar complicações Cardio-Vasculares" ***Enf. Profa. Dra. Grazia Maria Guerra*** |
| 17/01 | "Interpretação dos Exames Laboratoriais no D.M." ***Profa. Dra. Cristina Khawali*** |
| 24/01 | "Disfunção Sexual e D.M." ***Prof. Dr. João Afif Abdo*** |
| 31/01 | "Tira Dúvidas sobre o D.M." ***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho*** |
| **FEVEREIRO** | |
| 07/02 | "Cuidados com o Pé Diabético" ***Dr. Guilherme Yasbek*** |
| 14/02 | Sábado de Carnaval |
| 21/02 | "Prevenção do Paciente Diabético" ***Dra. Elaine Cristina Escobar*** |
| 28/02 | "Cirurgia Bariátrica em DM" ***Prof. Dr. Arthur Belarmino Garrido*** |
| **MARÇO** | |
| 07/03 | "Atividade em DM" ***Prof. Ed. Fís. Ms. Antonio Roberto Doro*** |
| 14/03 | "Avaliação do Pé Diabético" ***Fisit. Matheus Martinez*** |
| 21/03 | "Direitos dos Pacientes com D.M." ***Adv. Dr. Adriana Daidone*** |
| 28/03 | "Tira Dúvidas sobre o D.M." ***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho*** |

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

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

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

***A responsabilidade social é de todos!***

## ATENÇÃO

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