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

IDF - "Centre of Education"

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2009-2013

FENAD
UNIDOS SEREMOS FORTES

Impresso Especial
9912298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

ANAD INFORMA
Nº 107
ANO 18
Março/Abril de 2015

20º CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®

23, 24, 25 e 26 DE JULHO DE 2015

Organização:

ANAD Associação Nacional de Assistência ao Diabético
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF "Centre of Education"
International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2009-2013

Apoio Científico:

FM ABC
FACULDADE DE MEDICINA DO ABC

UNIP
UNIVERSIDADE PAULISTA

Só para profissionais da saúde
Nível Universitário

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

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

O MAIS COMPLETO EVENTO DE DIABETES

"Traduzindo a atualização científica para a prática"

PROGRAMAÇÃO PRELIMINAR

- Políticas Públicas Relacionadas ao Cuidado da Pessoa com D.M.
- Emergência em D.M
- Tratamento da Hipertensão no D.M Insuficiência Renal
- Avanços na Tecnologia em D.M
- A Doença Vascular Periférica no D.M
- Enfermagem no D.M
- Novos Medicamentos - Novas Insulinas
- Obesidade e D.M
- Simpósio Allergam
- Simpósio Roche
- Problemas Cardiovasculares e Dislipidemias
- Laboratórios em D.M: Conheça e Atualize-se
- Simpósios de Nutrição em D.M
- D.M, Obesidade e Manejo de Comorbidades
- Pé Diabético
- Resistência à Insulina e Mecanismos Moleculares
- Simpósio SBD
- Sistema Integrado Bomba de Insulina e Monitorização Contínua de Glicose (CGM) - Medtronic
- DMT1
- Diabetes Gestacional
- D.M e Sexualidade
- Simpósio Sanofi
- Feridas Diabéticas Infectadas
- Nutrição Enteral - Novos Conceitos
- Reabilitação Cardio-vascular e Fisiologia de Exercicio no D.M
- A Psicologia e o D.M
- Oftalmologia em D.M
- Farmácia em D.M
- O Direito Aplicado na Saúde
- A Fisioterapia em D.M

- **Cursos Especifícos:** Contagem de Carboidratos; Medicina Molecular Aplicada à Prática Endocrinológica; Curso de Educação em Diabetes; Curso Básico em DM; Jornada de Atualização em Podólogia; Curso de Capacitação para Prescrição e Acompanhamento do Exercício em D.M; Fórum de Debates; Curso de Diabetes em Odontologia;

- **Oficinas:**
  Pé Diabético; Enfermagem; Educação em DM; Nutrição Enteral;

- **OBS.:** Congresso Pontuado pela Comissão Nacional de Acreditação. Associação Medica Brasileira - Conselho Federal de Medicina. Processo nº. **109.118 / 2015**.

Inscrições para TEMAS LIVRES
Prêmio R$2.000,00

Informações:
ANAD - Associação Nacional de Assistência ao Diabético
Rua Eça de Queiroz, 198 - Vila Mariana
CEP: 04011-031 - São Paulo - SP - Tel.: (11) 5572-6559
Web Site: www.anad.org.br/congresso E-mail: congresso2015@anad.org.br

Local:
UNIP
UNIVERSIDADE PAULISTA
Rua Vergueiro, nº 1.211
Paraíso - São Paulo - SP

Mobilização para Padronização dos Análogos de Insulina pelo Ministério da Saúde

O Ministério da Saúde reluta em reconhecer os avanços da medicina na área de Diabetes, quando recusa-se a aceitar as evidências científicas de novos medicamentos, não só análogos de insulina, mas também os novos, para eles e, já velhos na prática médica que são os inibidores da enzima DPP-4, bem como os agonistas do GLP1, como Exenatida, Liraglutida e Lixezenatida.

São medicamentos baseados na ação de incretinas. São sem sombra de dúvidas os grandes avanços no tratamento de DMT2, dos quais o Ministério da Saúde e os gestores de saúde nem querem ouvirem falar. Obviamente a "surdez", o "não sei" e o "não reconheço as evidências científicas", tem fundo econômico, pois os 11 milhões de pessoas com Diabetes, poderiam ser beneficiados, mas isso elevaria os custos com a assistência farmacêutica. Para isso criaram a CONITEC, órgão acessor do Ministério da Saúde para avaliar a incorporação de novos medicamentos que, pelas dificuldades e imposições regulatórias, faz uma malha tão fina que poucos podem ultrapassar.

Desconhecem os senhores gestores de saúde que a cada R$ 1,00 aplicado na assistência farmacêutica e no melhor controle do Diabetes, se economizaria R$ 4,00 na prevenção do aparecimento das complicações.

Desconhecem os senhores gestores, nomeados pelos políticos, a complexidade que vai desde o diagnóstico tardio e suas consequências, até o paciente mal cuidado e com dificuldade de acesso farmacêutico, enfim, o portador de Diabetes do SUS, aquele sem recursos para obter e melhorar os seus meios de tratamento.

Assim vão se complicando com retinopatia, neuropatia, nefropatia e doenças macrovasculares: infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral e trombose dos membros inferiores.

Os custos destas complicações, que poderiam ser evitadas, impactam todo o orçamento da saúde na ordem de 35% a 40% e também da Previdência Social, com auxílio-doença, aposentadoria e mortalidade precoces. Todos conhecem a gravidade das complicações do DM, mas apenas para citar uma: a insuficiência renal e hemodiálise, é um procedimento de alto custo, que sozinho consome 10% do orçamento do Ministério da Saúde. Infelizmente, os portadores de DM são 50% destes usuários.

As sociedades, associações, ligas de faculdades e pacientes, lutam em prol da melhoria no atendimento, porém o Ministério da Saúde também deveria acompanhar estes avanços, que estão aí há mais de uma década e não foram incorporados.

De outro lado, vemos medicamentos de última geração sendo liberados para tratamento de câncer e AIDS, que muito de longe batem os custos dos medicamentos novos (e alguns já velhos) para Diabetes.

Assim estamos organizando abaixo assinado em todas as entidades e associações, junto aos médicos endocrinologistas e diabetólogos, bem como os portadores de DM para que assinem de forma a que enviemos para o Ministério da Saúde solicitando a incorporação destes medicamentos.

Você pode assinar a petição via eletrônica através do link AVAAZ:
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%20

Colabore, vamos nos movimentar. Nossa causa pode salvar milhões de vidas e prevenir complicações graves de alta morbimortalidade.

Vamos mostrar que somos capazes e mobilizar milhões de pessoas que estão direta e indiretamente participando dessa causa.

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente

Índice

4 LEMBRETE **EDUCATIVO**

22 PSICO **ANAD**

28 FENAD UNIDOS SEREMOS FORTES

30 ATIVIDADES **ANAD**

36 DATAS **COMEMORATIVAS**

38 NUTRIÇÃO

40

DIA DE **VIVÊNCIA**

42 NOTÍCIAS

46

TIRA-**DÚVIDAS**

53 PREMIADOS DA **RÁDIO**

56

HISTÓRIAS DE **VIDA**

58 PROGRAMAÇÃO **ANAD**

59

PROFISSIONAL DO BIMESTRE

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

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

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

DICAS DE EMAGRECIMENTO PARA PREVENIR E CONTROLAR O *DIABETES*

Cirurgia e Medicamentos para Emagrecimento

Os Medicamentos para Emagrecer são Benéficos?

Os medicamentos aprovados pelo *Food and Dug Administration* (FDA) para uso a longo prazo podem ser benéficos – juntamente com as mudanças de hábitos – para alguns pacientes com um IMC de 30 ou superior, mas sem outros problemas de saúde e para pacientes com um IMC de 27 ou superior com problemas de saúde. Os problemas de saúde importantes o suficiente para justificar o uso de medicamentos são: hipertensão, colesterol elevado, doença cardíaca, Diabetes tipo 2 e apnéia do sono. Sua saúde deve ser monitorada durante todo o tempo em que você estiver tomando o medicamento.

Alguns dos medicamentos disponíveis para uso a longo prazo são: Sibutramina e Orlistat. A sibutramina acentua a perda de peso e pode auxiliar em sua manutenção. Não se pode esquecer os efeitos colaterais potenciais dos medicamentos. No caso da sibutramina, podem ocorrer elevações de pressão sanguínea e frequência cardíaca. Portanto não deve ser usada por quem sofre de hipertensão, doença cardíaca, insuficiência cardíaca congestiva, arritmias ou um histórico de derrame (AVC). No caso do Orlistat, talvez seja necessário tomar vitaminas lipossolúveis, porque estas não serão tão bem absorvidas. É necessária uma monitoração cuidadosa dos efeitos colaterais.

A Cirurgia para Emagrecer é Aconselhável no Meu Caso?

Talvez, se você tiver um IMC de 40 ou superior. As pessoas com um IMC entre 35 e 40 podem ser candidatas à cirurgia se tiverem problemas de saúde como Diabetes, hipertensão ou atrite e problemas de locomoção. A cirurgia é levada em consideração para pessoas entre 18 e 65 anos que já fizeram várias tentativas malsucedidas de emagrecer em programas supervisionados. Os tipos de cirurgia para emagrecimento são a gastroplastia de cinta vertical ou a "*bypass*" gástrico. O primeiro utiliza grampos de aço inoxidável ou uma "cinta" plástica para criar uma pequena bolsa gástrica separada do resto do estômago. A bolsa comporta uma pequena quantidade de alimento, limitando seu consumo antes que a pessoa se sinta satisfeita. O segundo cria uma pequena bolsa gástrica e faz o alimento se desviar da primeira parte do intestino delgado para reduzir a absorção dos alimentos, produzindo mais perda de peso que a gastroplastia de cinta vertical. Nas duas cirurgias há risco de estiramento da bolsa e rompimento dos grampos se a pessoa comer em demasia. O "*bypass*" gástrico envolve mais risco de deficiências nutricionais e de síndrome de *dumping*. (O conteúdo estomacal se esvazia com excessiva rapidez pelo intestino delgado e provoca náusea, fra-

queza e diarréia.) Mesmo com a cirurgia, ainda é necessário fazer mudanças definitivas de comportamento.

O que Deve Ser Levado em Consideração Antes de Realizar uma Cirurgia de Emagrecimento

Uma cirurgia de emagrecimento é um sério empreendimento. É preciso entender claramente seus benefícios e riscos.

Benefícios: A maioria das pessoas emagrece rapidamente. Após os primeiros 6 e 9 meses, o ritmo de perda de peso geralmente diminui, mas algumas pessoas ficam perdendo peso por 18 a 24 meses. Já foram relatadas perdas de 60% do peso cinco anos após a cirurgia por "*bypass*" gástrico. Esta cirurgia pode auxiliar no controle do Diabetes tipo 2, eliminando a necessidade de medicação porque o emagrecimento costuma levar a níveis glicêmicos normais e também melhora, ou soluciona, outros problemas de saúde relacionados à obesidade, como hipertensão, colesterol elevado e apnéia do sono.

Riscos: Aproximadamente 10 a 20% das pessoas necessitam de cirurgia subsequente para corrigir complicações ou efeitos colaterais. O mais frequente é o surgimento de hérnias ou deficiência de vitaminas B12 (corrigida com suplemento ou injeções mensais de B12). Complicações graves compreendem a ruptura da linha de grampos ou distensão da bolsa gástrica devido ao excesso de alimentação. Um terço dos pacientes desenvolve cálculos biliares. Outro possível efeito colateral é a síndrome de *dumping*, que ocorre após a ingestão de alimentos com uma concentração maior de açúcar e resulta em sudorese, náusea, fraqueza, dores abdominais e diarréia devido à rápida passagem dos açúcares pelo intestino delgado. A síndrome de dumping pode ser controlada através da atenção à dieta. Qualquer cirurgia sob anestesia geral também envolve algum risco de vida para pacientes.

O Que Acontece Após a Cirurgia de Emagrecimento?

A pessoa se sente satisfeita mais rapidamente e não absorve os alimentos tão bem, o que pode provocar náuseas. Dores abdominais, diarréia e vômitos se ela comer muito de uma só vez ou consumir alimentos ricos em gordura ou açúcar. A maioria das pessoas leva entre 3 e 6 meses para atravessar os quatro estágios da dieta, que vão de líquidos claros sem adição de açúcar a três refeições e um a dois lanches por dia. Intolerância à lactose e deficiência de vitaminas e mineiras são comuns. A má absorção de vitamina B12 e de ferro em mulheres que menstruam pode resultar em anemia. A menor absorção de cálcio pode aumentar o risco de osteoporose. É preciso tomar suplementos de ferro, cálcio e vitamina B12 diariamente pelo resto da vida. Algumas pessoas têm dificuldade com certos alimentos, como carne vermelha, pão ou massa. Outras podem consumir todos os alimentos, inclusive doces, enquanto outras ainda experimentaram mudanças de paladar. Uma equipe experiente de profissionais de saúde precisa supervisionar a transição para alimentos integrais e encontrar os níveis corretos de suplementos vitamínicos e de cálcio. Se você tomar bebidas altamente calóricas e ficar beliscando o dia todo, poderá readquirir o peso que perdeu. É preciso se responsabilizar pelos seus hábitos alimentares por toda a vida, se quiser manter o peso conquistado.

ATIVIDADE

Como Posso me Iniciar na Atividade Física?

Escolha uma atividade que aprecie para aumentar as chances de dar continuidade à iniciativa. Caminhada é a mais popular e a mais frequentemente recomendada para pessoas com sobrepeso. Comece devagar, caminhando uns 10 minutos cinco dias por semana. Vá aumentando gradativamente até caminhar 30 minutos cinco dias por semana. Você também pode usar as escadas, cortar a grama e passar o aspirador na casa. A maioria dos programas de emagrecimento estimula os dois tipos de atividade para queimar mais calorias.

Não é preciso suar ou entrar para uma academia, mas um *personal trainer* no início ajuda a alcançar sucesso na empreitada. Manter registros de sua atividade física (minutos de prática ou calorias queimadas) em seu diário de alimentação o ajuda a identificar padrões e fornece um bom retorno de seu progresso. Você será capaz de ver a ligação entre as calorias queimadas e a perda de peso. Meça seus quadris, cintura, bíceps e coxas. Músculos pesam mais que gordura, portanto se não for observada uma modificação na balança, você poderá sentir-se estimulado pelas modificações nas medidas – e no tamanho das roupas também!

Enquanto caminha, você pode escutar fitas de áudio que o estimulem e ajudem a variar a marcha para um melhor trabalho físico. Ou então pegar um livro em áudio na biblioteca e aproveitar uma "leitura" enquanto se exercita.

Por que é Necessário Fazer Aquecimento e Alongamento Antes de se Exercitar?

O aquecimento ajuda o sangue a fluir um pouco mais rápido, preparando o corpo para um trabalho mais vigoroso. Você deve fazer um aquecimento gradual começando a caminhar lentamente, fazendo exercícios leves (sem usar pesos) ou dançando. O ideal é elevar gradativamente a frequência cardíaca até umas vinte batidas dentro dos limites de sua meta. O aquecimento também dá aos músculos e articulações a chance de se soltar. Finalize o aquecimento alongando cada parte do corpo. Não há um alongamento único para o corpo todo. Comece pelo pescoço e desça até os tornozelos. Inicie com rotações do pescoço, passe para um movimento de ombros e balanço dos braços, flexione os joelhos suavemente e acabe com rotações de tornozelos. Alongue os tendões que suportam as grandes articulações até retesá-los completamente, mas não a ponto de sentir dor. NÃO faça o alongamento com movimentos de impulso, pois isto prejudica articulações e músculos. Respire profundamente e relaxe no alongamento. Cada articulação e grupo muscular deve ser alongado por 5 a 30 segundos. Assim você está preparado para tirar todas as vantagens de seu exercício aeróbico sem sofrer lesões.

Por que é Necessário Fazer um Arrefecimento e Alongamento Após o Término do Exercício?

O arrefecimento ajuda a diminuir a frequência cardíaca e no retorno dos músculos e articulações a um estado de inatividade. Você reduz as chances de lesões e músculos doloridos se suas caminhadas rápidas e outras atividades aeróbicas incluírem o aquecimento e alongamento anterior

e arrefecimento e alongamento posteriores. Para esfriar pode-se ir diminuindo a atividade aeróbica ou caminhar lentamente por cinco a dez minutos ao término do exercício. Este arrefecimento inclui rotações do pescoço, movimento de ombros, balanço de braços, suave flexão de joelhos e rotações de tornozelos. Os alongamentos devem compreender movimentos suaves e fluidos. Como na prática de ioga, você pode manter o alongamento, mas não faça movimentos bruscos ou de impulso. Após o arrefecimento e alongamento, seu corpo deve se sentir relaxado e mais flexível. Ao final do arrefecimento e alongamento, sua frequência cardíaca deverá ter voltado à anterior ao exercício.

Benefícios da Atividade com Trabalhos Domésticos e de Jardinagem

CATEGORIA DA ATIVIDADE	MÉDIAS DE CALORIAS QUEIMADAS (30MIN)*
Trabalhos domésticos leves	90 a 100 calorias
Cozinhar/assar	
Tirar o pó dos móveis	
Lavar a roupa	
Carpintaria leve	
Varrer o chão	
Trabalhos domésticos e de jardim (moderado)	130 a 190 calorias
Jardinagem	
Cortar grama/aparar a cerca viva	
Varrer as folhas	
Esfregar o chão	
Levar o lixo para fora ou para reciclagem	
Aspirar o chão	
Lavar o carro	
Lavar os vidros	
Trabalhos domésticos e de jardim (pesado)	Mais de 200 calorias
Cavar terra (leve)	
Remover a terra	
Consertos domésticos	

**Calorias queimadas em 30 minutos para um indivíduo que pese 68 quilos. As pessoas com peso inferior a 68 quilos queimarão um pouco menos e as com peso superior queimarão um pouco mais. Hayes, C.* The "I Hate to Exercise" Book, *Associação Americana de Diabetes, 2001.*

É Possível Aumentar Minha Atividade Física Através da Rotina Diária?

Sim. Estas atividades podem incluir aspirar a casa, cortar a grama, pintar paredes, lavar o carro, trabalhar no pátio e no jardim, usar as escadas, estacionar o carro mais distante e caminhar até o destino, além de simplesmente caminhar mais. (Consiga um podômetro[1]). Essas atividades podem ser realizadas em diversas velocidades e durante períodos variados de tempo.

[1] Aparelho portátil que se usa para contar o número de passos de uma pessoa durante uma caminhada (N. do R.)

Fonte: *101 Dicas de Emagrecimento para Prevenir e Controlar o Diabetes. ADA - (American Diabetes Association).*

PERGUNTA: A Prefeitura de Belo Horizonte - MG, em seu edital para o concurso do Hospital Odilon Behens, irá considerar inaptos os portadores de Diabetes insulino dependentes para a execução de algumas atividades. Gostaria de saber se isto é legal.

Maria Helena Rodrigues Nunes
Belo Horizonte/MG

RESPOSTA: *Prezada Maria Helena,*
Depende de quais atividades. Quando a atividade a ser desenvolvida pelo candidato exigir que o mesmo encontre-se em perfeito estado de saúde, sob pena de causar risco a si ou a outrem, é possível o veto ao ingresso de portadores de determinadas patologias, em caráter protetivo.

Se, outrossim, a atividade a ser desenvolvida não demandar fisicamente do candidato, o impedimento ao portador de Diabetes passa a ser arbitrário e, portanto, judicialmente discutível.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Minha mãe está com Diabetes há mais de 20 anos. O problema é que precisamos comprar fitas e agulhas, pois o Posto de Saúde - Jardim Cumbica - Venturosa alega que apenas dependentes de insulina podem pegar os insumos gratuitamente. Minha mãe toma Glibenclamida e Metformina.

Precisa medir o Diabetes três vezes ao dia. Pago pelas tiras R$ 99,90 caixa com 50 e ainda preciso comprar as agulhas. Não temos condições pra isso, infelizmente, pois, além disso, toma mais 11 tipos de medicamentos e os únicos que pego gratuitamente são os do Diabetes. Poderiam me orientar de como devo agir? Grata.

Sonia Regina L. Almeida
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Sonia,*
Sugerimos que solicite à médica que acompanha a sua mãe um relatório detalhado sobre o quadro clínico dela, especificando sua necessidade de medição de glicemia, e protocole esse relatório junto à Secretaria de Saúde, solicitando o fornecimento do material.

Caso ainda assim haja negativa, a alternativa que colocamos é o ingresso de uma ação judicial, cobrando do Estado a obrigação de atendimento à saúde de sua mãe.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Sou funcionário público há 14 anos. Há 6 anos descobri que tinha Diabetes e desde então passei a usar insulina e outras medicações. Deixei um tempo atrás de fazer o tratamento por nunca aceitar o problema, bebia muito e comia de tudo, até que há um ano e meio comecei a sentir dores insuportáveis que não me deixavam dormir nem me alimentar. Passei 7 meses em emergência de hospitais e ninguém conseguia fazer a dor passar. Era tanta dor que de tanto sofrer cheguei ao ponto de pedir para morrer, até que depois de 7 meses Deus colocou um médico na minha vida que descobriu o problema que era neuropatia diabética. Já vai fazer um ano que estou fazendo o tratamento, além de tomar insulina, faço o uso de um remédio de tarja preta e mais dois de controle especial. Com essas medicações estou controlando o problema. Gostaria de saber se posso entrar com o pedido de aposentadoria?

Jefferson Garcia
Maranhão

RESPOSTA: *Prezado Jefferson,*
A aposentadoria por invalidez é um benefício concedido ao trabalhador considerado, por doença ou acidente, incapacitado para o trabalho ou para realizar qualquer atividade que lhe garanta o sustento. A incapacidade é atestada (confirmada) por perícia médica, que será realizada por perito habilitado.

O fato de ser portador de Diabetes não lhe dá direito à aposentadoria por invalidez, mediante simples comprovação da doença. No entanto, em decorrência de complicações incapacitantes ocasionadas pela patologia é possível pleitear o benefício de aposentadoria por invalidez, que somente ser-lhe-á concedido se constatada, pela perícia médica competente, sua incapacidade total e permanente para o trabalho. Se constatada, por exemplo, incapacidade parcial e temporária, poderá ser concedido o benefício previdenciário de auxílio-doença, que é temporário.

No entanto, importante salientar que a condição de servidor público implica na sujeição a normas específicas sobre o tema, divergindo a solução conforme a ocupação e esfera de atuação do servidor; portanto, para melhor esclarecimento, não deixe de consultar o setor de pessoal ao qual o senhor está vinculado.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Sou diabética há mais de 15 anos e para sobreviver faço uso dos seguintes medicamentos: Galvus Met 50/1.000mg, dois comprimidos ao dia. Piotaz 30mg, um comprimido por dia. Estes medicamentos são muito caros e pesa muito no meu orçamento. A farmácia que fornece este medicamento de graça aqui em Teresina nunca tem para fornecer, enquanto isto eu fico muitas vezes sem tomar o medicamento completo por falta de condições financeiras para comprá-los. O que devo fazer para receber estes remédios gratuitamente mensalmente e sem falta. Tenho 65 anos. Por favor me ajudem!

Anaide Lopes de Sousa
Terezina/PI

RESPOSTA: *Prezada Anaide,*
Embora os postos de saúde tenham a obrigação de fornecer gratuitamente os medicamentos constantes da lista do SUS, ou aqueles dispensados na Farmácia Popular, infelizmente é comum a falta de alguns itens no dia a dia do paciente. As razões são várias, seja por falha na administração pública quanto ao bom gerenciamento do dinheiro para a saúde, seja por atrasos nos processos de compra, seja até por problemas com os fornecedores.

No entanto, sob qualquer motivo, o poder público é responsável por esse atendimento aos cidadãos. Por isso, em caso de falha, orientamos os pacientes a formalizaram uma reclamação perante a ouvidoria do seu município e, principalmente, ao Ministério Público, localizado no fórum de sua cidade, para que verifiquem as ocorrências e agilizem a solução do problema.

Como esse procedimento normalmente é demorado para ser regularizado, ao mesmo tempo a senhora pode entrar com uma ação na justiça, contra a Secretaria da Saúde do seu Município ou do seu Estado, para exigir o fornecimento gratuito do tratamento que lhe é imprescindível e que não vem sendo disponibilizado. Para isso, é necessária a participação de um advogado qualquer de sua confiança, ou de um advogado membro da defensoria pública, que representará os seus interesses gratuitamente.

A defensoria pública está localizada no fórum de sua cidade e exigirá para atendê-la, a comprovação de sua renda, além de relatório e receita médica suficientes para comprovar sua doença e a necessidade do tratamento que está sendo pedido.

Peça ao advogado que faça um pedido de urgência para que o fornecimento dos medicamentos seja determinado pelo juiz imediatamente. Com a ação ganha, o seu tratamento ficará com o fornecimento gratuito garantido, não podendo ser interrompido.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Tenho 37 anos e sou diabético há 30 anos e gostaria de saber se tenho direito à isenção das taxas para compra de veiculo (IPI, ICMS, etc..). Vocês podem me ajudar. Obrigado!

Wagner Sabino
Campinas/SP

RESPOSTA: *Prezado Wagner,*
Os pacientes portadores de Diabetes, por si só, não têm benefícios tributários ou isenções de impostos. As isenções previstas na legislação para a compra de veículos estão voltadas a pacientes com deficiências físicas, que exigem carros a eles adaptados.

O Diabetes não é considerado uma doença que envolva uma deficiência física. Apenas algumas agravantes da doença, como amputações, por exemplo, podem tornar o paciente habilitado a requerer tais isenções. Mas não em razão do Diabetes, e sim pela deficiência física dela decorrente.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Prezados senhores, minha irmã é diabética e atualmente pesa 38kg, 1,60m de altura e não consegue estabilizar a glicemia. Ela faz uso da insulina Lantus e a Apidra.

Devido à maculopatia e outras complicações, não está trabalhando e por isto tem tido dificuldade para comprar as insulinas. Gostaria de saber se vocês tem informação sobre algum programa de saúde pública para distribuição destas insulinas no Rio de Janeiro (capital) e como consegui-las.

Agradeço a atenção,

Renata Paiva
Rio de Janeiro/RJ

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

Outros itens ou medicamentos prescritos, embora não constem dessa lista a ser fornecida nos postos de saúde, podem ser exigidos pelo paciente com fundamento na Constituição Federal, que estabeleceu a saúde como um direito de todos os cidadãos e uma obrigação do poder público. Para isso, sua irmã deverá exigir na justiça esse direito, propondo uma ação contra o governo, estadual ou municipal, demonstrando sua necessidade desse tratamento específico.

Essa ação poderá ser proposta por qualquer advogado de sua confiança, ou por um membro da defensoria pública (advogados gratuitos que atendem cidadãos com renda familiar de até três salários mínimos), localizada no fórum de sua cidade. Em qualquer hipótese, peça para o advogado fazer um pedido de atendimento de urgência, de forma que o fornecimento do tratamento tenha início o quanto antes, sem que se tenha que aguardar o final do processo.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Sou portador de Diabetes descoberta em 2012 desde então venho tomando remédios. Fui fazer exame admissional para trabalhar como despachante em uma empresa de ônibus em Brasília (DF) e me recusaram por ser diabético, segundo informações, a empresa contratante não pode me recusar por conta da doença e nem a clínica onde fiz o exame admissional. Na minha opinião trata-se de preconceito por ser diabético. Queria uma opinião da Anad sobre o assunto até porque se é para me recusar um trabalho por causa da Diabetes teria de me aposentar ironicamente falando.

Wilder Jander S. Cavalcante
Brasília/DF

RESPOSTA: *Prezado Wilder,*
O paciente com Diabetes, quando bem controlado, em tese

possui condições para exercer toda e qualquer atividade. No entanto, existem profissões que podem colocar em risco o próprio trabalhador, ou terceiros, quando exercidas por profissionais acometidos por certas enfermidades, como o Diabetes. Isso significa que não podemos falar, nesses casos, em discriminação, mas sim numa diferenciação entre ele e outro profissional que não possua restrições para atividades de risco. É uma forma de proteger inclusive o funcionário.

Porém, considerando que a função para a qual você se habilitou não me parece de risco – despachante em empresa de ônibus – pode ser que tenha de fato ocorrido uma conduta discriminatória por parte da empresa. Nesse caso, existe a possibilidade de se pleitear por uma indenização.

O problema no entanto, está em você conseguir provar que a recusa da sua contratação foi baseada exclusivamente no exame médico admissional e não em outras razões de qualificação comparadas a outros candidatos à mesma vaga. Sugiro que consulte um advogado trabalhista para que analise as provas que possui e melhor o oriente sobre as chances de uma ação como essa.

Em futuras contratações, seria interessante que você já apresentasse no exame admissional uma declaração médica atestando sua condição total para o exercício da função que pretende. Obviamente que essa declaração dependerá de um bom controle da doença, o que lhe permitirá pleitear e concorrer por boa parte das vagas de trabalho, sem diferenciação a qualquer outra pessoa não portadora da doença.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Tenho um irmão que tem Diabetes desde os 4 anos de idade e hoje com 38 anos. E sempre trabalhou como autônomo (pintor) e no dia 24/12/2014 teve complicações com o Diabetes e teve que fazer amputação de dois dedos no pé esquerdo, e não havendo melhoras houve a necessidade de raspagem e amputação do dedão do pé direito. Sendo assim gostaria de saber se existe algum amparo do governo para ele junto ao INSS, uma vez que o recolhimento

de seus impostos com MEI estão em atraso há 3 anos.

Mônica Cristina V. da Silva

RESPOSTA: *Prezada Monica,*
O seu irmão, em um primeiro momento, poderia valer-se do auxílio-doença – benefício concedido pelo INSS aos trabalhadores acometidos por alguma doença ou acidente do trabalho e que estejam temporariamente incapacitados para trabalhar. Seria um período de afastamento do trabalho, remunerado, que vigoraria até que o trabalhador se recupere. Essas condições, tanto da necessidade de afastamento, quanto da capacidade de retorno ao trabalho, são avaliadas por peritos do INSS.

Ocorre que, como você mencionou a suspensão no recolhimento do INSS por cerca de 3 anos, nesse caso o seu irmão perdeu a condição de segurado e com isso a possibilidade imediata de requerer tal benefício. Por isso, lhes orientaria a comparecer a um posto da previdência para que calculem quais os valores em aberto que o seu irmão teria que pagar para então ter direito ao benefício. Eventualmente, dependendo da quantia a ser paga, vale o custo em relação ao benefício que será proporcionado.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

Departamento Jurídico:

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

PERGUNTA: Estou em uso de Metformina XR 500mg. Minha glicemia estava em 106mg/dL. Meu ginecologista disse que devo estar com baixa de testosterona e algum problema de circulação, pois tenho notado diferença quanto à sensibilidade e rigidez do clitóris. Eu desejo saber se há algum exame que eu possa pedir para fazer. Ele me prescreveu creme de testosterona para aplicar no clitóris, além de sucção para estimular a circulação. Em dois meses, não notei diferença. Mesmo com masturbação está incrivelmente difícil atingir o orgasmo que, há 4 anos, era certeza com o sexo oral. Agradeço e aguardo ansiosamente!

Solange Souza
Minas Gerais

RESPOSTA: *Prezada Solange,*
Recebi tua pergunta e espero poder te ajudar com informação especializada.

Sou ginecologista e trabalho muito com as queixas de mulheres que notaram redução do interesse sexual e prejuízo dos lábios vaginais e clitóris e essa queixa é muito frequente nas clientes que possuem parceiro ativo sexualmente.

Todas as mulheres que entram no período climatérico, período clínico que se inicia após a menopausa (última menstruação), tem uma redução imediata do hormônio feminino chamado estradiol e grande parte dos sintomas menopáusicos, como as ondas de calor e as variações de humor são sinais dessa redução. Os tecidos da vagina e bexiga, assim como a pele, o cabelo e os ossos dependem também desse hormônio e o processo de perda da qualidade acentua-se muito com a parada menstrual. Já o clitóris e os lábios vulvares dependem também de testosterona, hormônio masculino, mas também produzido pelos ovários e que cai rapidamente também após os 55 anos. O ideal seria não permitir essa atrofia dos lábios, do clitóris e da mucosa vaginal, e isso pode ser reduzido com o uso de terapia hormonal (TH) orientada por um ginecologista, lembrando que a TH deve ser iniciada no máximo até 3 anos após a última menstruação, aproveitando ainda a integridade dos tecidos femininos. No teu caso o uso de testosterona em creme apenas no clitóris pode ter sido útil mas seria mais ativo se ao mesmo tempo estivesses recebendo TH com medicamentos que corrijam o nível de testosterona sanguínea e dessem suporte ao hormônio feminino ausente. Será necessário conversar com um ginecologista afeito ao uso de TH em senhoras e verificar se tens indicação para esse tratamento, ao mesmo tempo em que será fundamental corrigir todo o componente diabético associado, pois a hiperglicemia e a resistência à insulina reduzem muito a sensibilidade das terminações nervosas do clitóris e das mucosas. Espero que essa resposta te motive a procurar novamente teu médico com quem deves discutir as opções mais atuais e éticas para que tua qualidade sexual melhore.

Envelhecer é inexoráve, mas permitir ficar velha é opcional. Teu interesse na pergunta que fizestes demonstra que essa última opção, ficar velha, não está nos teus planos. Parabéns!

Atenciosamente,

Prof. Dr. Eliano Pellini
Médico Ginecologista

PERGUNTA: Dr. Eliano, agradeço muito a resposta ao meu e-mail.

Gostaria de fazer mais uma pergunta. A dificuldade em atingir o orgasmo está presente desde o início da minha vida sexual. Tenho 46 anos e ainda menstruo regularmente. Não tenho ondas de calor. Apenas no ano passado minha glicemia começou a subir (106 mg/dL e no último exame 111mg/dL). A resistência insulina é devido à síndrome do ovário policístico, mas há cerca de 7 anos, minha menstruação vem regularmente. Tenho, há 3 anos, um pequeno mioma, de cerca de 3 cm. Ainda assim, poderei me beneficiar com a reposição hormonal? Obrigada, mais uma vez.

Solange Souza

RESPOSTA: *Prezada Solange,*
Os sinais presentes na tua história clínica, sugerem que aos 45 anos a capacidade ovulatória está se esgotando e os ciclos menstruais passarão a ser irregulares. Ao mesmo tempo é provável que os ovários policísticos estejam associados ao aumento da insulina o que ocorre no ganho de peso e no Diabetes tipo II. Aconselho procurar o teu ginecologista que já conhece teu histórico e solicite um projeto de controle menstrual com medicamentos atuais que regulam a menstruação , repõem os hormônios que começam a reduzir nessa idade e diminuem a formação de cistos ovarianos. Existem 2 no mercado brasileiro com hormônio feminino natural e muito práticos para uso até a chegada da menopausa. Um deles tem ,mostrado melhor equilíbrio da função sexual e poderia ajudar nessa componente também, apesar de a queixa de disfunção sexual de desejo ou de diminuição do orgasmo estar muito mais associada a alterações do comportamento do casal do que aos fenômenos hormonais. Os produtos são o Stezza e o Qlaria mas só devem ser usados com a orientação do teu ginecologista e também com a autorização do teu endocrinologista.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Eliano Pellini
Médico Ginecologista

PERGUNTA: Tenho um cunhado que ficou cego por causa do Diabetes. Situação extremamente deprimente e sofrida. Gostaria muito de poder ajudá-lo, mas não sei como. Não tenho recursos para pagar médicos que possam avaliar o quadro clínico dele e verificar se a cegueira dele é reversível ou não. Gostaria de saber em que a estimada Associação pode me ajudar. Sinto que preciso fazer alguma coisa, para diminuir o sofrimento desta pessoa que foi um pai de família exemplar.

Daniel Valente
Manaus/AM

RESPOSTA: *Prezado Daniel,*
Lamentavelmente o Diabetes não controlado adequadamente leva à inúmeras complicações, entre elas à cegueira.

Infelizmente a única opção de tratamento gratuito é realmente no SUS. Tente conseguir atendimento com um Endocrinologista para o tratamento do Diabetes e evitar que surjam outras complicações.

Você pode acessar nosso site www.anad.org.br e obter várias informações educativas.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista
Presidente da ANAD

PERGUNTA: Tenho um irmão de 11 anos que é diabético. Recentemente, chegou até nós a notícia de um produto chamado Chá Snorvit, que promete restaurar a produção de insulina pelo pâncreas. Já procurei na internet e cheguei a conhecer uma pessoa em minha cidade que faz uso. No entanto, estamos receosos. Temos medo de algum efeito negativo para a saúde. Vocês tem conhecimento do produto? Sabem se a Anvisa ou Ministério da Saúde disseram alguma coisa? Desde já agradeço!

Leonardo Castro
Paraná

RESPOSTA: *Prezado Leonardo,*
Não temos conhecimento desses produtos. No entanto posso lhe informar que nenhum desses tipos de chás foi apresentado à Anvisa ou às Entidades Oficiais do Diabetes no Brasil.

Gostaria de alertar que não existem evidências científicas de que algum tipo de chá tenha essa propriedade. Portanto, siga as instruções de um bom Endocrinologista e nunca deixe a medicação prescrita em troca de modismos, mitos ou crendices.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista
Presidente da ANAD

PERGUNTA: Porque será que a oftalmologia, odontologia e até a própria medicina caminham a passos largos resolvendo problemas que à pouco tempo pareciam impossíveis de resolver, como no caso de células tronco por exemplo é assustador os resultados e várias pesquisas que anunciam sobre doenças graves como Câncer, Aids, dentre outras, vejo que verdadeiros milagres surgem em varias áreas e no caso do Diabetes nada surge? Será que ninguém se interessa pelo lado dos hormônios? Os médicos só sabem falar de injetar insulina e proibir você de comer tudo? Porque essa falta de interesse? Será que somos lucrativos prá alguém sendo um diabético? Só vejo falar que a cada dia aumenta o número de casos de doentes nessa maldita doença que nos priva de viver e nada de novidades de cura? Porque?

José Mario Lima Barbosa
Sorocaba/SP

RESPOSTA: *Prezado José,*
Depois do câncer, o Diabetes é a doença mais pesquisada no mundo. A velocidade das pesquisas, cujos resultados chegam à prática, é mais lenta do que desejamos. Existem sim, pesquisas com células tronco, na área do Diabetes, cujos resultados não tem sido animadores.

Em se tratando de uma doença genética (DMT2), para que uma pessoa não nasça com essa doença, será necessária a terapêutica genética, que é o manuseio dos gens (dos gametas). Como isso ainda não é possível, o que temos é um aprimoramento dos medicamentos e monitorização da doença.

Nas últimas décadas foi melhorado o prognóstico daqueles que se tratam adequadamente e que são orientados por profissionais especializados e atualizados.

A incidência da doença vem aumentando e aumentará ainda mais, em consequência do envelhecimento da população, da obesidade e dos maus hábitos alimentares.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista
Presidente da ANAD

PERGUNTA: Senhores,
Gostaria da ajuda quanto às dúvidas. Existe Omeprazol sem açúcar? Pantocal possui açúcar? Agradeço o retorno se possível com urgência.

Obrigada.

Iolanda Braga Maximo
Macaé/RJ

RESPOSTA: *Prezada Iolanda,*
A quantidade de açúcar ou outros carboidratos que fazem parte da composição dos comprimidos é desprezível e não interfere no controle do D.M.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista
Presidente da ANAD

PERGUNTA: Prezados, 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 dois 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 Diabetes Tipo 1 é tão mais importante, tão mais agressiva e restritiva que o Conselho dos Médicos ou a Instituição responsável deveria mudar esta paridade na 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.

Géssica Celebrini
Brasília/DF

RESPOSTA: *Prezada Géssica,*
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 no DM2, ambas complicações dependerão do bom ou mau controle das glicemias, pressão arterial, colesterol.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista
Presidente da ANAD

PERGUNTA: Minha filha tem vários sintomas de Diabetes, mas o exame de sangue não acusa. Nenhum médico realizou outras formas de pesquisa. Li na rede social que mancha escura na região cervical, (lembrando sujeira), é sinal de que há muita produção de insulina no pâncreas, que promove o DM2. Isso está correto? A minha filha tem estas manchas há anos. Gostaria de confirmar e receber instruções de como pedir tratamento médico.

Grata,

Aurinéa Bernardes
Rio de Janeiro

RESPOSTA: *Prezada Aurinéa,*
Realmente a hiperpigmentação da região do pescoço pode significar "resistência à insulina" o que provoca maior produção de insulina.

Assim sendo, sua filha deverá ser acompanhada por endocrinologista para avaliação periódica, diagnóstico precoce de eventual Diabetes Mellitus e tratamento de obesidade que, via de regra é concomitante à esta situação.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista
Presidente da ANAD

PERGUNTA: Tenho DT2 e pressão alta. Tomo Diamicron MR 60mg e Metformina e para pressão Lozartana Potássica e Anlodipina, sendo que esse último comecei a tomar a partir de janeiro. Já tive algumas vezes problema de inchaço nos pés e pernas pelo acúmulo de líquido, mas logo passava. Agora esse problema apareceu desde o sábado de carnaval e demorou a desinchar. Isso tem a ver com o uso do Anlodipina? Grato.

Cesar Vasconcelos Flores
Sergipe

RESPOSTA: *Caro César,*
O edema, comumente chamado inchaço, é um efeito colateral comum do anlodipino. Se você já apresentava "inchaço nos pés e pernas pelo acumulo de liquido" pode ser que tenha outros fatores de base para o desenvolvimento de edema e que o uso de anlodipino tenha exacerbado o problema. Muitos fatores estão associados ao edema, como problemas renais, obesidade, problemas de circulação, coração ou fígado. Você deve consultar seu médico para avaliar esses problemas e ver se vale à pena manter o uso de anlodipino ou se ele pode ser substituído por outra droga que não cause edema. Lembre-se de nunca alterar sua medicação seu conhecimento de seu médico e sempre comunicá-lo o mais rapidamente possível quando da ocorrência de efeitos colaterais, para que sejam tomada as devidas providências.

Atenciosamente,

Dra. Vivian Fanny
França Arruda
Médica
Endocrinologista
Diretora Médica
da Anad

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.

PERGUNTA: Adorei o site da ANAD. Necessito saber as equivalências das frutas em açúcar. Exemplo: Posso comer três laranjas de uma vez só? Se comer três frutas diferentes num mesmo momento altera meu açúcar? Obrigada.

Maria Lucia J. Simões
Campinas

RESPOSTA: *Olá Maria Lucia,*

Obrigada por entrar em contato conosco! As porções de frutas são variáveis sim, mas cada pessoa tem a sua dose necessária correta, e isso é individualizado, não existe uma regra geral que se encaixe para todas as pessoas, porém, sabe-se que consumir várias frutas ao mesmo tempo, mesmo que diferentes, aumenta sim os níveis de glicemia (açúcar) no sangue, logo, o ideal é que sejam consumidas isoladas e ao longo do dia. Para tirar mais dúvidas sugiro que a senhora agende uma consulta com uma de nossas nutricionistas.

Obrigada,

Nutr. Mirella Bini Egli
Nutricionista da ANAD

PERGUNTA: Sou filha de paciente diabética e recentemente foi diagnosticada com perda de proteína. Fiquei muito preocupada e gostaria de uma orientação de uma nutricionista para um melhor controle através da dieta. Qual a alimentação adequada para reverter essa situação?

Maria Gorete
Goiânia

RESPOSTA: *Sra. Maria Gorete,*

A sua mãe foi diagnosticada com perda proteica? Se for isso ela está com perda de massa magra e o motivo deve ser investigado por uma equipe multiprofissional, por isso infelizmente não posso ajudá-la muito pois é um caso muito particular. Oriento que se consulte com uma nutricionista pessoalmente, para que esta possa dar as orientações adequadas para o caso específico. Peço desculpas por não poder ajudá-la mais.

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

PERGUNTA: Vocês oferecem curso de culinária para diabéticos?

Wilton Santos Freire
Praia Grande/SP

RESPOSTA: *Olá Sr. Wilton,*

Oferecemos uma vez ao mês o curso de culinária para pessoas com Diabetes, é gratuito e aberto ao público.

Estamos localizados na Rua Eça de Queiroz, 198 - Vila Mariana - São Paulo. Será um prazer tê-lo conosco. Muito obrigada!

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

PERGUNTA: Agave é recomendado para diabéticos ou não?

Fernando Hilf
São Paulo

RESPOSTA: *Sr. Fernando,*

O Agave é um adoçante com altos índices de frutose, substância que causa impacto na glicemia, por isso não é recomendado seu uso por portadores de Diabetes. Muito obrigada!

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

PERGUNTA: Sou diabético tipo 2 e gostaria de receber informação sobre alimentação para pessoa diabética.

Herdel Felicio Bicohf
Rondônia

RESPOSTA: *Sr. Herdel,*

O ideal seria que o senhor se consultasse com uma nutricionista para receber orientações individualizadas, mas de maneira geral, deixo algumas orientações básicas, o que não substitui a consulta com profissional.

Orientação Nutricional Geral:

- *Controlar o consumo de alimentos ricos em carboidra-*

tos como: arroz, macarrão, pão francês, batata, mandioca, inhame, massas em geral, etc;

- *Não misturar alimentos ricos em carboidrato na mesma refeição Ex: arroz com macarrão ou com mandioca, ou com batata ou com farinha; macarrão com pão ou torrada etc;*
- *Se alimente de 3 em 3 horas, cuidado com os excessos;*
- *Não utilize açúcar (mel, melaço, dextrose, sacarose e glicose), são açúcares simples e podem elevar a Glicemia;*
- *Não permaneça longos períodos em jejum (=HIPOGLICEMIA);*
- *Mastigar bem os alimentos;*
- *Não ingerir líquidos durante as refeições;*
- *Pratique atividade física regularmente, no mínimo 30 minutos por dia todos os dias;*
- *Utilize quantidade de sal, moderada por dia;*
- *Leia sempre o rótulo dos alimentos;*
- *Beba no mínimo 2 litros de água por dia;*
- *Utilizar óleo de milho, girassol ou canola para cozinhar. Não reutilizar o óleo;*
- *Temperar os alimentos com cebola, alho, vinagre, limão, azeite de oliva e ervas naturais;*
- *Dar preferência às preparações assadas, cozidas, ensopadas, grelhadas ou cozidas no vapor;*
- *Consumir maior quantidade de fibras: verduras, legumes, frutas, leguminosas (feijão, soja, grão de bico, ervilha, lentilha) e cereais (farelo de trigo, farelo de aveia, linhaça, cereais matinais sem açúcar).*

Espero ter esclarecido suas dúvidas;

Muito obrigada!

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

PERGUNTA: O que os diabéticos nunca devem comer? Tomo remédio todos os dias mas a glicemia esta sempre alta. Já está há seis anos nessa vida... O que posso comer e o que não posso? Não quero tomar insulina nunca, ela me deixa muito mal. Obrigada tenho 62 anos.

Elisabete L. Bispo
Bahia

RESPOSTA: *Sra. Elizabete,*

Existem alguns "conceitos" sobre a Diabetes que não correspondem com a realidade, e podemos chamá-los de "mitos" e assim desmistificá-los. Existem mitos sobre alimentação e também sobre a utilização da insulina.

Aconselho se consultar com médico endocrinologista e nutricionista para esclarecer certas dúvidas e desmistificar certos conceitos.

Encaminho uma orientação generalizada para ajudá-la até marcação de consulta individualizada com a nutricionista.

Orientação nutricional para Diabetes:

- *Controlar o consumo de alimentos ricos em carboidratos como: arroz, macarrão, pão francês, batata, mandioca, inhame, massas em geral, etc;*
- *Não misturar alimentos ricos em carboidrato na mesma refeição Ex: arroz com macarrão ou c/ mandioca, ou c/ batata ou c/ farinha; macarrão c/ pão ou torrada etc.;*
- *Se alimente de 3 em 3 horas, cuidado com os excessos;*
- *Não utilize açúcar (mel, melaço, dextrose, sacarose e glicose), são açúcares simples e podem elevar a Glicemia;*
- *Não permaneça longos períodos em jejum (=HIPOGLICEMIA);*
- *Mastigar bem os alimentos;*
- *Não ingerir líquidos durante as refeições;*
- *Pratique atividade física regularmente, no mínimo 30 minutos por dia todos os dias;*
- *Utilize quantidade de sal, moderada por dia;*
- *Leia sempre o rótulo dos alimentos;*
- *Beba no mínimo 2 litros de água por dia;*
- *Utilizar óleo de milho, girassol ou canola para cozinhar. Não reutilizar o óleo;*
- *Temperar os alimentos com cebola, alho, vinagre, limão, azeite de oliva e ervas naturais;*

- *Dar preferência às preparações assadas, cozidas, ensopadas, grelhadas ou cozidas no vapor;*
- *Consumir maior quantidade de fibras: verduras, legumes, frutas, leguminosas (feijão, soja, grão de bico, ervilha, lentilha) e cereais (Farelo de trigo, farelo de aveia, linhaça, cereais matinais s/ açúcar etc).*

Permaneço a disposição. Muito obrigada!

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

PERGUNTA: Gostaria de saber tudo a respeito de nutrição para o Diabetes Tipo 1, principalmente sobre os efeitos da batata Yacon.

Anastácio Gomes Neto
Bahia

RESPOSTA: *Sr. Anastácio,*

Em relação a batata Yacon, ela ficou muito conhecida como a batata do diabético, pois contém bastante fibra e FOS (fruto-oligossacarídeo) na sua composição, que agem de forma parecida no organismo diminuindo assim a glicemia, a batata Yacon também contém quantidade significativa de água, o que é fundamental para a ação da fibra. Diferente dos tubérculos de modo geral, a batata Yacon tem menor concentração de carboidratos e mais fibras. Por isso pode ser consumida por portadores de Diabetes.

Já referente a "saber tudo sobre nutrição para Diabetes Tipo 1" fica complicado, pois isso exigiria anos de dedicação e estudo, mas aconselho o senhor a passar em uma consulta nutricional, o que o ajudará controlar melhor a sua glicemia e a entender o necessário para ter qualidade de vida.

Muito obrigada!

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

PERGUNTA: Gostaria de perder peso, pois estou com aproximadamente 100 kgs. Pergunto: Os medicamentos da TOPTHERM ou da NUTRIFARMA ajudam a combater o peso? Obrigado.

Joel L. Getuliano
Rio de Janeiro

RESPOSTA: *Olá Sr. Joel,*

O ideal para perda de peso com saúde e definitiva é a "Reeducação Alimentar" o que o senhor pode conseguir em consulta nutricional.

Já em relação a medicamentos para perda de peso, o único profissional da saúde apto para prescrever seria o médico, aconselho não tomar nenhum medicamento sem prescrição e orientação médica.

Muito obrigada!

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

PERGUNTA: Não sou diabética, tenho 54 anos. Meu ginecologista após exames receitou Isoflavona e cálcio. Comprei seu produto Soymilke tomei uma vez de manhã e me senti bem. Não tomei café, apenas almocei um grelhado. O produto possui cálcio e vitaminas, pois estou com início da Osteopenite e hormônio baixo, tem ômega também. Aguardo sua orientação se posso tomar este produto tomei dois dias só.

Márcia Mendes Serra
Praia Grande/SP

RESPOSTA: *Sra. Márcia,*

O produto em questão é certificado pela ANAD por não ter adição de açúcar na sua composição e como benefício também é acrescido de cálcio. Porém em seu caso específico o ideal seria passar em uma consulta nutricional para melhor orientação da sua dieta, com base nos exames laboratoriais e seu perfil antropométrico.

Muito obrigada!

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

PERGUNTA: Tenho muitas dúvidas: 1- Qual adoçante usar? 2- Pode consumir cerveja sem álcool? 3- Qual adoçante usar para fazer bolos? 4- Por que produtos sem açúcar são tão caros? (Ex: Uma lata de leite condensado normal se acha até R$ 2,75 e sem açúcar é de R$ 15,08) 6- Antes de

descobrir ser diabética quase não me importava em comer doces, agora eu acordo e durmo pensando em comer doces, aliás eu estou sempre com muita fome. 7- Adoço café e sucos com adoçante em pó, e está escrito próprio para mesa, é o mesmo que posso fazer bolos e doces? Levar ao fogo ou forno? Obrigada!

Jaqueline Borges Cardoso
Santa Catarina

RESPOSTA: *Olá Jaqueline,*

Responderei suas perguntas na sequência:

1- Qual adoçante usar?

O que melhor se adaptar ao seu paladar, porém se apresentar hipertensão arterial não é indicado usar adoçantes a base de ciclamato e sacarina de sódio e em casos mais raros também é contra-indicado o Aspartame para portadores de Fenilcetonúria.

2- Pode consumir cerveja sem álcool? A cerveja é uma bebida feita a base de cerais fermentados, ou seja, ela contém carboidratos na sua composição. Porém até o momento não há estudos que relatam prejuízos a saúde da cerveja sem álcool. No entanto algumas empresas foram processadas por rótulos enganosos, e por informação errada já que o produto continha álcool, por isso fique alerta.

3) Qual adoçante usar para fazer bolos?

Para fazer bolos e outas preparações culinárias o mais indicado é o adoçante culinário, existem várias marcas no mercado. A ANAD tem seu Selo de Qualidade e Confiança nos seguintes produtos: Tal e Qual forno e fogão, Lowçucar Culinária e Multiadoçantes e Stevita forno e fogão.

4- Por que produtos sem açúcar são tão caros? (Ex: Uma lata de leite condensado normal se acha até R$2,75 e sem açúcar é de R$15,08).

Infelizmente não posso responder com propriedade, porém posso ajudá-la dizendo que aqui na ANAD vendemos leite condensado em lata e em pó por menos de R$15,08. Venha conhecer o nosso bazar, será um prazer recebê-la!

5- Atividades fisicas, se fizer somente caminhada já ajuda?

Se fizer caminhada continua TODOS OS DIAS POR PELO MENOS 30 MINUTOS terá benefícios, mas o ideal seria pedir orientações de um profissional de Educação física para obter melhores resultados.

6) Antes de descobrir ser diabética quase não me importava em comer doces, agora eu acordo e durmo pensando em comer doces, alias eu to sempre com muita fome?

Esses sintomas dependem de alguns fatores: há quanto tempo descobriu ter Diabetes, fatores psicológicos e a alimentação que pode não estar adequada. Por isso, o ideal seria passar com uma equipe de profissionais especializados em Diabetes, tanto médico endocrinologista, quanto psicologa e nutricionista para melhor entendimento da Diabetes. Aqui na ANAD dispomos de uma equipe que poderá auxiliá-la em tudo isso.

7) Adoço café e sucos com adoçante em pó, e esta escrito próprio para mesa, é o mesmo que posso fazer bolos e doces? Levar ao fogo ou forno?

Geralmente não, adoçantes de mesa não aguentam altas temperaturas e podem deixar sua receita com sabor residual amargo, como já dito na 3ª pergunta existem adoçantes próprios para receitas.

Espero ter sanado suas dúvidas e convido a conhecer a ANAD, que fica localizada na Rua Eça de Queiroz, 198 - Vila Mariana - São Paulo.

Estamos à disposição. Muito obrigada!

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

EQUIPE DNA

Hanna F. Martiniano, Marlene Valença e Mirella Beni.

Programa Agita São Paulo

FOCOS ESPECIAIS DO PROGRAMA

A - TRABALHADOR:

Como aumentar a atividade física sem gastar tempo do dia de trabalho:

1. Use as escadas em lugar do elevador.
2. Evite ficar muito tempo sentado: Atenda o telefone mais longe ou fale ao telefone andando.
3. Aproveite seu horário de almoço para dar uma caminhada.
4. Estacione o carro um pouco mais longe do seu destino.
5. Desça do trem, ônibus ou metrô SE POSSÍVEL uma ou duas estações antes ou depois.
6. Deixe uma roupa no local de trabalho para fazer alguma atividade no horário do almoço ou após a jornada de trabalho antes de ir para casa.
7. Ande ou pedale para ir para o trabalho.
8. Caminhe em lugar de usar o carro para ir ao banco, à padaria, ao correio, ao shopping.
9. Faça exercícios de alongamento, compensação e não esqueça de manter a postura.

Em Casa:

1. Mesmo quando você voltar do trabalho e se sentir cansado, tente caminhar ou pedalar, você ficará surpreso de que sendo MAIS ATIVO você vai ter MAIS ENERGIA E DISPOSIÇÃO.
2. Levante-se da cadeira e mude manualmente os canais de TV.
3. Se você tem carro, lave-o você mesmo.
4. Saia para dançar.

B - ESCOLAR

Formas de manter-se fisicamente ativo na adolescência:

1. Diminua o tempo que você fica assistindo televisão, jogando vídeo game, navegando na internet ou mexendo no computador.
2. Junte-se a um time do prédio, bairro, clube ou escola para praticar seu esporte favorito; é uma ótima forma de fazer novos amigos assim como melhorar seu condicionamento.
3. Se você não gosta de esportes em grupo escolha uma atividade individual como sair de bicicleta, andar de roller skate, patinar ou simplesmente caminhar ou correr.

4. Não se esqueça de dançar, uma boa noite de dança gasta tanta energia quanto uma sessão de exercícios.

5. Suba quantas vezes puder as escadas da escola, faculdade ou prédio.

6. Colabore com sua família fazendo as tarefas de casa ou fazendo mandados a pé ou de bicicleta.

7. Mantenha as conversas em dia com seus amigos enquanto caminha.

8. Ajude seus pais a lavar o carro, passear com o cachorro, empurrar o carrinho do supermercado, etc.

9. Se você está começando a faculdade ou um trabalho, procure um Centro de lazer perto ou junte-se a outras pessoas que fazem exercícios ou vão a um clube, academia, ou centro esportivo. Se precisar peça para seus pais levarem você.

10. Levante-se da cadeira e mude manualmente os canais da TV.

11. Planeje com seus pais uma agenda de como incluir atividades no seu dia a dia e se possível que vocês realizem juntos.

C - IDOSO

1. Use as escadas em lugar de elevador.

2. Estacione o carro um pouco mais longe do destino.

3. Desça do trem, ônibus ou metrô uma ou duas estações antes ou depois.

4. Caminhe em lugar de usar o carro para ir ao banco, à padaria, ao correio, ao shopping.

5. Cuide você mesmo da sua casa e do jardim.

6. Se você tem carro, lave-o você mesmo.

7. Saia para dançar, ou dance em casa, mesmo sozinho.

8. Saia da cadeira e mude manualmente os canais de TV.

9. Faça você mesmo as compras do supermercado ou da feira.

10. Aproveite as filas nos bancos ou correios para fortalecer os músculos do abdômen e das pernas.

11. Procure realizar atividades em conjunto com amigos, familiares ou centros de encontros, assim você terá mais prazer em ser ativo.

12. Não se esqueça que atividades como a natação, a hidroginástica, exercícios em cadeiras, Yoga, Tai Chi Chuan e exercícios de fortalecimento muscular são ótimas atividades.

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. Pedro Senger

2ª, 4ª-Feiras: das 8:30 às 11h30

Inscrições na Secretaria

Qualidade de Vida das *Crianças* Portadores de Diabetes Tipo 1

O Diabetes é uma doença crônica que impõe mudanças precisas no estilo de vida das pessoas. O Diabetes tipo1 surge na infância, quando a capacidade de produção de insulina pelas células do pâncreas foi comprometida, com isso o paciente passa a necessitar de insulina.

Essa doença afeta os dois sexos na mesma proporção e o seu aparecimento pode ocorrer desde o primeiro ano de vida. Alguns dos sintomas mais comuns são: muita sede, urinar em excesso, cansaço e perda de peso.

Após o diagnóstico, a mudança no estilo de vida é fundamental, um conjunto de novas tarefas devem ser realizadas pelos pacientes:

a) seguir uma dieta controlada pelo Nutricionista,
b) tomar as medicações nas dosagens corretas e nos momentos apropriados, estipulados pelo Endocrinologista,
c) realizar alguma atividade física (caminhada, dança, ginástica..),
d) fazer o controle glicêmico no sangue de modo regular,
e) ter conhecimento da doença,
f) quando necessário um apoio psicológico.

Quando o paciente consegue administrar sua doença nos diversos campos citados, o Diabetes pode ser considerado estabilizado. Além disso, o apoio psicológico torna-se um elemento importante, pois visa mobilizar os recursos pessoais, sociais e do meio ambiente para que o indivíduo enfrente sua doença de maneira consciente.

As crianças portadoras do Diabetes tipo1 são consideradas pouco aptas para expressar seus sentimentos devido à imaturidade cognitiva. Uma das soluções encontradas tem sido a de entrevistar os pais dessa criança ou os que dela cuidam, acerca dos comportamentos por ela manifestados. Pois quando se trata de criança, a gestão do novo estilo de vida é realizada por aqueles que cuidam dela, que consequentemente também deverão se adaptar as novas mudanças. Isso demonstra o quanto as doenças crônicas geram um impacto familiar, envolvendo o todo no tratamento de um único indivíduo.

Quando o Diabetes afeta uma criança, toda a família é igualmente afetada. Essa responsabilidade é geradora de grande stress, ansiedade e depressão, uma vez que qualquer falha é susceptível de provocar danos mais graves e até mesmo a morte. Com isso, percebe-se a importância da família ter a conscientização do Diabetes, procurar cada vez mais informações, e apoiar a criança portadora da doença.

A psicologia tem cada vez mais se envolvido no apoio ao tratamento dessas crianças e familiares, mostrando a importância dos outros membros para a adesão ao tratamento.

Fonte: http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/aps/v16n1/v16n1a09.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

Coordenadora do Departamento: Psic. Carolina Antunes.
Colaboradores: Abbott, Bayer, BD, Jasmine, Kopenhagen, Lowçucar, Ofner, Diatt.

Programação Científica

24/07/2015 - Sexta-feira

20º CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®

23, 24, 25 e 26 DE JULHO DE 2015

MANHÃ Das 08h às 10h

SIMPÓSIO 01 – Políticas de Saúde para o Cuidade da Pessoa com D.M

- Incorporação de Novas Tecnologias no SUS - Insulina Análoga - Parecer da Conitec
- Incorporação de Novas Tecnologias no SUS - Insulina Análoga - Ponto de Vista das Entidades de Diabetes
- **Mesa de Discussão**

SIMPÓSIO 02 – Emergências em D.M

- Manuseio Clínico da Hipoglicemia no Paciente Diabéticos
- Infecções Agudas no Paciente Diabético
- Síndromes Coronarianas Isquêmicas Agudas no DM

SIMPÓSIO 03 – Hipertensão e Doença Renal no Paciente Portador de D.M

- Hipertensão em Insuficiência Renal no Portador de D.M
- Desautonomia Respiratória no Portador de D.M. em Insuficiência Renal
- Orientação Nutricional na Insuficiência Renal

SIMPÓSIO 04 – Avanços na Tecnologia em D.M

- Presente e Futuro das Novas Tecnologias em D.M
- A Tecnologia em D.M nas Crianças
- Simplificando a Tecnologia na Prática Clínica - Tira Dúvidas Práticos

SIMPÓSIO 05 – Atualização do Cirúrgião Vascular na Doença Vascular Periférica

- Alterações Anatômicas Relevantes no Pé Diabético
- Prevenção e Tratamento Clínico da D.AO.P.
- Tratamento Cirúrgico da DAOP no Paciente Diabético
- Reabilitação nos Níveis de Amputação

SIMPÓSIO 06 – Enfermagem: A Prática e a Ciência Caminhando Juntas

- O Atendimento da Pessoa com D.M. no Hospital. Vamos Refletir Juntos?
- O Atendimento da Pessoa com D.M. no Hospital. Vamos Refletir Juntos?
- Desmistificando o Plano Alimentar

CONTINUAÇÃO SIMPÓSIO 01 (SALA 707) 14h as 18h

- Avanços e Desafios da Farmácia Popular
- O Custo Benefício do uso de Insulinas Análogas no SUS: Uma Visão Clínica
- Atenção Farmacêutica - Prática Clínica no SUS, Atenção ao Paciente com D.M.
- Avaliação do Plano de Enfrentamento de DNCV - SUS
- Organização do Cuidado às Pessoas com Doenças Crônicas

10h - 12h ***Solenidade da Abertura:***

12h - 14h **PALESTRA MAGNA** - *A Importância da IDF nas Políticas de Saúde em D.M no Mundo*

Dr. Gordon Bunyan - Vice-Presidente da IDF

12h *Abertura da Exposição*

12h - 14h *Almoço*

TARDE Das 14h às 18h

SIMPÓSIO 07 – O Manejo da Obesidade no Portador de D.M.

- Avaliação do Paciente Obeso Portador de D.M
- Abordagem da Criança Obesa Portadora de D.M
- O Obeso Metabólico
- Tratamento Clínico da Obesidade
- Tratamento Cirúrgico da Obesidade

SIMPÓSIO 08 – Por Que é Tão Difícil o Paciente Diabético Aderir às Orientações Dietéticas?

- É Uma Questão Genética Fisiológica?
- É Uma Questão Cognitivo-Comportamental?
- É Uma Questão Sociocultural?
- Como Orientar a Alimentação Adequada?
- Reflexões Sobre a Prática Profissional do Nutricionista

SIMPÓSIO 09 – Dislipidemias e DCV - Os Meandros do Problema no Portador e D.M

- Dislipidemia e DCV: Estamos Dando a Devida Atenção?
- Dislipidemia e DCV: Quais as Confiáveis Ferramentas de que Dispomos para Propedêutica e Acompanhamento?
- HDL (O Lípide Esquecido?) Qual a Sua Real Importância? Como Conduzir?
- Triglicérides: Estamos Hiper ou Hipo Valorizando? Como a Ciência Atual nos Orienta Posicionar?
- Tratamento das Dislipidemias (Quem e Como) Dentro de uma Visão Crítica do Custo Benefício

SIMPÓSIO 10 – Laboratórios em D.M. Conheça e Atualize-se

- As Vantagens e Limitações do Uso da Homoglobina Glicada no Diagnóstico e Acompanhamento do D.M
- Avaliação Crítica dos Testes Laboratoriais Remotos (TLR) para Monitorização do D.M
- Insulina, Peptídeo C e Auto-Anticorpos no D.M. Quando Solicitar e Como Interpretar?
- O Papel da Monitorização Contínua de Glicose (CGMS) no D.M
- Teste Oral de Tolerância à Glicose. Quando Solicitar e Como Interpretar?

SIMPÓSIO 11 – D.M. Fase Final da Complicação Renal

- Controle Glicêmico e da P.A em Fases Pré-Diabéticos
- Hemodiálise e Controle Glicêmico
- Atualizações - TX em Portadores de D.M

SIMPÓSIO 12 – Novas Tecnologias no Manejo das Doenças da Retina

- Anatomia e Olho Seco + Debate
- Glaucoma + Debate
- Retinopatia Diabética + Debate

SIMPÓSIO 13 – D.M, Obesidade, e Manejo de Comorbidades

- Dermatologia e D.M: Interrelação e Manejo Clínico
- Síndrome Metabólica em Adolescentes
- Resistência e Secreção de Insulina na Prática Clínica
- Tecido Adiposo Marrom: O Futuro no Tratamento da Obesidade do D.M
- Miocardiopatia na Obesidade e no D.M

LAB. INFORMÁTICA - Nº04 (15º)

SIMPÓSIO 14 – Como as Novas Tecnologias Podem Apoiar as Pessoas com Diabetes e os Profissionais de Saúde

- Accu-Chek Connect - Conectado Para Melhores Decisões
- HandsOn Accu-Chek Connect

Programação Científica

25/07/2015 - Sábado

20º CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®

23, 24, 25 e 26 DE JULHO DE 2015

MANHÃ Das 8h às 12h

SIMPÓSIO 15 Pé Diabético

- Critérios Diagnósticos de Neuropatia Diabética
- Doença Arterial Periférica: Qual a Sua Importância no Pé Diabético?
- Como Prevenir Úlceras no Pé Diabético?
- **14h às 18h - WORKSHOP** (SALAS 206-207-208-209)

SIMPÓSIO 16 Nut. A Importância do Planejamento Dietético no Atendimento ao D.M

- Planejamento Dietético: Princípios, Conceitos e Ferramentas
- Planejamento Dietético em Unidades de Alimentação e Nutrição x D.M
- Planejamento Dietético no Vegetarianismo x D.M.
- Planejamento Dietético na Infância x D.M.
- A Importância da Avaliação do Comportamento Alimentar no Planejamento Dietético
- A Importância da Leitura e Interpretação de Rótulos x D.M

SIMPÓSIO 17

EM CONSTRUÇÃO

SIMPÓSIO 18

- Uso de Análogos no Serviço Público - Esperiência do CEDEBA
- Por Que Biossimilares Não São Genéricos?
- Hidratação da Pele do Paciente com D.M
- Desafios na Suplementação Nutricional do Paciente com D.M

SIMPÓSIO 19 Sistema Integrado - Bomba de Insulina e Monitorização Contínua de Glicose (CGM)

- Proteção Contra Hipoglicemias Severas - Evolução da Tecnologia no Tratamento do D.M.
- Foco Educacional - Pacientes em Terapia com Bomba de Insulina. Como Atuar em Situações Especiais

SIMPÓSIO 20 Eficácia e Segurança da Vildagliptina em Todo o Espectro do DM2

- Vildagliptina e o Espectro do DM2
- Vildagliptina e Aspectos Cardiovasculares

SIMPÓSIO 21 Enfermagem: A Prática e a Ciência Caminhado Juntas

- Monitoração da Glicemia - Uma Valiosa Tarefa
- Como a Atividade Fisica Colabora para o Bom Perfil Glicemico
- Educadora Física Gabriela Arantes
- Técnica de Aplicação de Insulina: Uso de Novas Tecnologias e Complicações Associadas aos Erros de Aplicação
- Desafios na Assistência de Enfermagem na Rede Publica
- A Interação Educador Paciente

Almoço Das 12 às 14h

Simpósio Satélite

Sábado - 12:15h às 13:45h

Degludeca: Da Farmacologia à Clínica

- Características e Benefícios de Uma Insulina Basal de Ação Ultra Longa

- Degludeca na Prática Clínica - Casos Clínicos

Com Lunch Box

Patrocínio:

TARDE Das 14h às 18h

SIMPÓSIO 22 Novos Medicamentos e Novas Insulinas

- Novas Insulinas e Novos Análogos de Insulina
- Novos e Atuais Agonistas do Receptor do GLP1. Análise Comparativa
- Novos Inibidores da DPP4. Análise Comparativa
- Novos Inibidores da SGLT2. Análise Comparativa

SIMPÓSIO 23 Nut. Novas Perspectivas no Tratamento Nutricional do D.M

- Eficiência das Diferentes Dietas no Tratamento do D.M.
- Glúten e D.M.: Fatos e Mitos
- Análise Crítica do Uso de Adoçantes
- O Que Há de Novo Sobre Gorduras?
- Interface Comportamental Entre Nutrição e D.M.

SIMPÓSIO 24 DM1

- Aspectos Epidemiológicos e Relações com o Controle Glicêmico
- Discussão de Caso Clínico: Pontos a Observar
- Como Melhorar a Aderência ao Tratamento
- Hipoglicemia: A Inimiga de Sempre: Algo de Novo no Front?
- Atualização na Etiopatogênia no DM1

SIMPÓSIO 25 Diabetes Gestacional: Aspectos Práticos do Diagnóstico e Cuidados da Mulher com Gestação e Diabetes

- D.M e Gestação: Patogenia, Epidemiologia, Diagnóstico e Consequencia para a Mãe e Feto
- A Dieta na Mulher com D.M e Gestação
- Tratamento do D.G: Insulina
- Tratamento do D.G Antidiabéticos Orais
- Cuidados Obstétricos na Gestação com D.M

SIMPÓSIO 26 Sexualidade e D.M

EM CONSTRUÇÃO

SIMPÓSIO 27

- Novos Conceitos na Etiopatogênia do DM2
- Análise Crítica das Diretrizes SBD 2015
- Novidades e Perspectivas no Tratamento do DM2
- E-BOOCK: Apresentação, Importância e Utilização

26/07/2015 - Domingo

Programação Científica

20º CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®

23, 24, 25 e 26 DE JULHO DE 2015

MANHÃ Das 8h às 12h

SIMPÓSIO 28 Feridas Diabéticas Infectadas

- Epidemiologia e Fatores de Risco para Infecção no Pé Diabético
- Pé Diabético Infectado - Tratamento Clínico
- Pé Diabético Infectado - Tratamento Cirúrgico
- Abordagem das Úlceras Vasculogênicas Infectadas
- Celulite e Erisipela. Diagnóstico e Tratamento
- Reabilitação Funcional Durante e Após Tratamento da Extremidade Infectada

SIMPÓSIO 29 Nutrição Enteral - Novos Conceitos

- Impacto da Quantidade e Tipo de Carboidrato e Gordura no Controle Glicêmico
- Nutrição Enteral - Discussão de um Caso Clínico na Prática
- Emulsões Lípidicas Diversas e Cetoacidose Diabética

OFICINAS (SALA 209 e 210)

- Nutrição Enteral: Conceitos e Materiais. Indicações e Complicações. Discussão de Casos
- Nutrição Parenteral: Conceitos e Materiais. Indicações e Complicações. Discussão de Caso Clínico

SIMPÓSIO 30 Papel do Exercício Físico no Controle Cárdio-Metabólico

- Exercício na Doença Metabólica e Sistema Nervoso Simpático
- Exercício Físico no Metabolismo de Gordura e Gasto Energético
- Exercício Físico no Equilíbrio Energético Sobre os Benefícios para a Disfunção Cardíaca

SIMPÓSIO 31 Psicologia e D.M.

Conselho Regional de Psicologia SP

SIMPÓSIO 32 Oftalmologia em D.M.

- Entenda as Alterações Oculares no D.M
- A Retinopatia para Profissionais de Saúde e Portadores
- Avaliação Oftalmológica pela Equipe de Saúde
- Apoio Diagnóstico à Distância - Telemedicina
- Novos Tratamentos para Retinopatia Diabética

SIMPÓSIO 33 Farmácia em D.M.

- As Atividades Clínicas do Farmacêutico e a Lei nº 13.021/14: Benefícios ao Paciente com D.M.
- Solicitação de Exames Laboratoriais para o Acompanhamento Farmacoterapêutico

SIMPÓSIO 34 O Direito Aplicado na Saúde

- Os Direitos Previdenciários do Paciente Crônico
- Saúde Pública: Como se Beneficiar Dela?

SIMPÓSIO 35 A Fisioterapia no D.M.

- Principais Tópicos Sobre o D.M. e a Fisioterapia: Atualização da Literatura
- Implicações Clínicas da Atividade Física para Portadores de D.M.
- A Experiência da Universidade Federal do Amazonas na Identificação da Polineuropatia Diabética na Atenção à Saúde
- Incontinência Urinária e D.M.
- Princípios da Indicação de Palmilha para a Redistribuição da Pressão Plantar

Assembléia Geral FENAD

08h - 10h
SALA 709

Assembléia Geral ANBED

10h30' - 12h
SALA 710

Cursos no Congresso e Atividades Paralelas

- Curso de Contagem de Carboidratos
- 11º Curso Medicina Molecular
- Curso de Educação para o Tratamento em D.M.
- Curso Básico de D.M.
- 12º Curso de Atividade Física em D.M.
- 9º Jornada de Podologia em D.M.
- 11º Curso de D.M. em Odontologia
- V Fórum de Debates: Experiências de Sucesso e Problemas Comuns
- Encontro de Ligas de D.M. e Especialidades Afins
- Oficinas e Work Shop do Pé Diabético

Simpósio Satélite de Nutrição

24/07 - Sexta-feira - 12h15' às 13h45'

(SALA 307) - TS 308 (120 lugares)

25/07 - Sábado - 12h15' às 13h45'

O Uso dos Adoçantes na Gestação e na Infância

Finn

(SALA 307) - TS 308 (120 lugares)

Temas Livres 2015

PROGRAME-SE

Dias 24 e 25

Salas 509..... *Apresentação Oral - (12h às 14h)*
2º Andar..... *Apresentação Pôsteres - (12h às 14h)*
Premiação 25/07..... *18h no Teatro*

Prêmios: R$ 2.000,00 ..... 1º colocado (oral)
R$ 1.000,00 ..... 1º colocado (pôster)

20º CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®

23, 24, 25 e 26 DE JULHO DE 2015

Você que tem Diabetes, é um dos maiores interessados neste Congresso. Sabe por que?

Porque o Congresso da ANAD atualiza e recicla os conhecimentos e também capacita os profissionais de saúde e os médicos em várias áreas importantes para quem trabalha com Diabetes.

Quando o médico e o profissional de saúde conhece profundamente o Diabetes, ele oferece um tratamento muito melhor para o paciente e com isto consegue controlar a glicemia, impedindo assim o desenvolvimento das complicações e dessa forma ajudando a pessoa com Diabetes a ter uma qualidade de vida muito melhor.

Entendeu agora, como você é o maior interessado nesse Congresso? É claro, o benefício vai para você, já que você é a razão e o motico do nosso trabalho.

Por essa razão é que pedimos que você divulgue nosso Congresso, levando Cartazes aos Hospitais e pedindo para colocar nos locais por onde médicos e outros profissionais de saúde circulam. Que você convide os médicos e os outros profissionais para irem ao Congresso, enfim que você nos ajude a ajudar você.

Todas as informações estão no site www.anad.org.br/congresso, em Profissionais de Saúde, ou aqui na ANAD, pessoalmente ou pelo telefone (11) 5572-6559

DATA: 23, 24, 25 e 26 de Julho

Horário: 8h às18h.

Local: UNIP – Paraíso

Endereço: R. Vergueiro, 1211 Vila Mariana

INSCRIÇÕES: até 15/07

FICHA DE INSCRIÇÃO

ENCAMINHE POR FAX OU CORREIO ESTA INSCRIÇÃO JUNTO COM O COMPROVANTE DE PAGTO. E PROFISSIONAL

20º CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®
23, 24, 25 e 26 DE JULHO DE 2015

Atenção:
1. Este Congresso destina-se exclusivamente à profissionais da área da saúde com nível universitário.
2. Esta inscrição só será aceita junto com o xerox do comprovante profissional e de depósito bancário.

Nome:

Endereço: Estado

Nº

Cidade:

Telefones: CEP

Celular:

E-mail:

Profissão:

Nº Registro Conselho:

BRADESCO
AGÊNCIA 1074-0 - C/C 17450-5

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

ANAD - Associação Nacional de Assistência ao Diabético
Rua Eça de Queiroz, 198
Vila Mariana - CEP 04011-031
São Paulo SP
Tel.: (11) 5572-6559
Fax.: (11) 5084-0692
www.anad.org.br/congresso
congresso2015@anad.org.br

Associação dos Diabéticos Foz do Iguaçu - ADIFI

A ADIFI realiza no 3º sábado de cada mês, um encontro com nutricionistas, onde apresentam receitas especiais para os portadores de Diabetes, com degustação, entrega das receitas, com seus valores nutricionais.

As receitas fazem parte de coletâneas que será lançada no final do ano.As quintas-feiras as nutricionistas oferecem orientação nutricional aos associados.

ATIVIDADES DE ENTIDADES PARCEIRAS

Faculdade de Ciências Farmacêuticas - USP

A Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP realizou a XIV Campanha de Diabetes e Hipertensão, através dos acadêmicos do projeto Jornada Científica e atuação de 85 graduandos da FCF-USP.

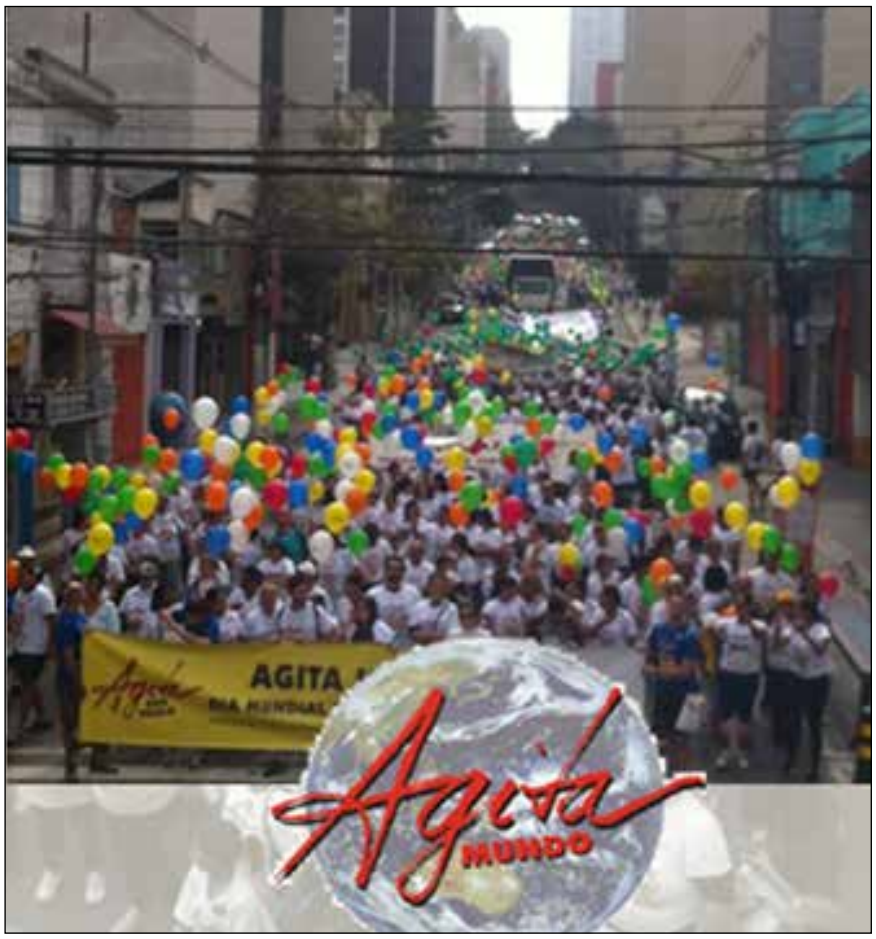
Em 3 dias atenderam **799** pessoas como exames de glicemia, pressão arterial, circunferência abdominal e colesterol.

Foi oferecida orientação educacional para os casos suspeitos além de atividade física e alimentação diet.

A coordenação é dos Professores Drs. Mário e Rosário Hirata.

CAMINHADA AGITA MUNDO MOBILIZOU SÃO PAULO!

Milhares de pessoas foram para o MASP na manhã do domingo participar da Caminhada Agita Mundo, em celebração do Dia Mundial da Atividade Física. O Programa Agita São Paulo liderou a que foi da Av. Paulista até a Assembleia Legislativa de SP agitando as ruas de São Paulo, com balões coloridos, camisetas estilizadas, apitos, faixas, bandeiras e dois trios elétricos, que comandaram a alegria dos participantes. Dentre eles muitos idosos, de regiões da periferia de São Paulo, como também de municípios como Mogi Mirim, Santana de Parnaíba, São Bernardo, Suzano, Ferraz de Vasconcelos, entre outros. O tema deste ano foi Sedentarismo é Doença! Atividade Física é Saúde! e pelo visto essa turma toda está com a saúde muito bem. O evento contou com a coordenação do CELAFISCS em parceria com a Secretaria de Estado da Saúde e a Secretária Municipal de Esporte de São Paulo. As celebrações alcançam mais de 700 eventos em mais de 30 países do Exterior!



A ANAD, parceira do Agita também esteve presente com seus associados e sob a coordenação do Prof. Educ. Fís. Pedro Senger, Psic. Carolina Antunes e Enfa. Luiza Kiguchi.

Nossos parabéns ao Dr. Victor Matsudo, promotor do Evento.

Prof. Ed. Fís. Pedro Senger, Psic. Carolina Antunes, Enfa. Luiza Kiguchi e associados da Anad

Supervisora: Nutr. Hanna Ferraz Martiniano. **Estagiárias:** Carolina da Gama Rocha Maio, Elizabete Batista Marques e Mariana Mendes Domingues.

ASSOCIADO DIET

Associada: Regina Pereira

Bolo de Banana com Uva Passa

Ingredientes:

- 3 ovos inteiros
- 1 xícara chá de óleo vegetal
- 3 xícaras chá de banana nanica em rodelas
- 1 xícara chá de uva passa (sem sementes)
- 1 xícara chá de farinha de aveia
- 1 xícara chá de aveia em flocos
- 1 colher sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:

Primeiro bata no liquidificador os ovos, as bananas, o óleo vegetal e 1/2 xícara de chá de uva passa, reserve. Em seguida coloque em uma tigela a farinha de aveia, a aveia em flocos, 1/2 xícara de chá de uva passa e misture tudo, acrescente o fermento em pó, e misture delicadamente com os ingredientes do liquidificador. Unte uma forma de bolo com óleo ou margarina e enfarinhe com a aveia. Despeje todos os ingredientes na forma untada e leve para assar em forno médio pré-aquecido (180ºC).

Nota 10

Tempo de preparo: 40min

Rendimento:
15 poções de 80g (1 Fatia)

Informação Nutricional:

Valores nutricionais por porção (80g):

Calorias: 232kal

Carboidratos: 25,2g

Proteínas: 4,5g

Lipidios: 12,6g

Fibras: 3,3g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação.

Tema: O Efeito das Fibras na Glicemia

ATIVIDADES GRATUITAS

Grupo de Reflexão

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

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!

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD (DNA)

Convênio com a Faculdade São Camilo

AS NOSSAS ESTAGIÁRIAS DESTE BIMESTRE SÃO:

SÃO CAMILO

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

Carolina da Gama Rocha Maio, Elizabeth Batista Marques e Mariana Mendes Domingues

Coordenadora do curso de Nutrição da entidade:

- São Camilo: Profa. Sandra Chemin Seabra

Supervisora do curso de Nutrição da entidade:

- Profa. Adriana Costa

Atividades Desenvolvidas pelas estagiárias durante o período de estágio na ANAD:

- Dia da Vivência (Quinzenalmente)
- Associado Diet (última quinta-feira do mês)
- Café da Manhã do Associado (Todas as sextas-feiras)
- Chá da tarde (Todas as quartas-feiras)
- Plantão de dúvidas nutricionais aos associados

Atividades Extras

- Participar de eventos como Campanhas de Diabetes
- Criar novas atividades: criando Jogos Educativos, confeccioná-lo e escrever as regras para ser aplicado no DNA, dando continuidade ao trabalho de educação continuada em Diabetes.

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:

- **Benefícios da Cafeína** - Depois de uma palestra ministrada com o auxílio do Data Show, foi realizada a dinâmica da "palavra embaralhada" na qual as palavras apareciam com as letras fora de ordem, e com uma dica sobre

o tema abordado, os associados tentavam adivinhar qual era a palavra certa.

- **Importância da Água** - Depois de uma palestra explicativa sobre a importância da água, os associados brincaram de "forca". Todas as palavras tinham uma dica e eram relacionadas com o tema. No final a pessoa que mais acertou as palavras ganhou um brinde.
- **Os Benefícios do Alho** - Os associados foram acomodados em círculo, para dessa

Supervisora: Nutr. Hanna Ferraz Martiniano. **Estagiárias:** Carolina da Gama Rocha Maio, Elizabete Batista Marques e Mariana Mendes Domingues.

forma participarem da "Dinâmica da batata quente", na qual eles passavam de mão em mão uma bexiga, quando a música parava quem estava com a bexiga na mão a estourava e respondia a pergunta que estava dentro dela sobre os benefícios do alho. Foram 10 bexigas, quem acertava ganhava brinde.

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!

Supervisora: Nutr. Hanna Ferraz Martiniano. **Estagiárias:** Carolina da Gama Rocha Maio, Elizabete Batista Marques e Mariana Mendes Domingues.

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:

- Frutas e seus benefícios para portadores de DM
- Prevenção de problemas ósseos no DM2
- Especiarias: Temperando a vida

ATIVIDADE GRATUITA

Estágio de Psicologia

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

Universidade Presbiteriana Mackenzie

Vitoria Bertuzzi

Monique L. Carvalho

Eduardo Moura

Marta Rocha

Thamires Y.B. Baptista

O Papel da Nutrição na Crise Hídrica

Dia 22 de Março é o Dia Mundial da Àgua

Você já pensou na falta que a água faria na sua vida? Em plena crise hídrica, é um assunto a se pensar...

E quando pensamos nisso, notamos o quão fundamental é a água em todos os setores da vida urbana. Tendo em vista esse cenário, já pensou quanto de água gastamos indiretamente na produção de alimentos, até que cheguem ao nosso prato?

A indústria alimentícia é um dos setores que está sendo afetado pela falta d'água, pois todo alimento para o cultivo necessita de água. Vamos conhecer alguns deles?

As carnes são recordistas, pois a produção de carne bovina requer 8-10 vezes mais água do que a produção de cereais. Para produzir 1 kg de carne utiliza-se 15.000 litros de água, em comparação para produzir 1 kg de cereais utiliza-se 1.500 litros de água. Para se obter 1kg de frango é utilizado aproximadamente 4.325 litros.

Já para 1kg de arroz integral utilizamos cerca de 1.670 litros de água, para a mesma medida de bananas 790 litros de água,para 1 kg de alface, 240 litros de água e finalmente para 1kg de tomate usamos apenas 50 litros de água.

E os alimentos prontos para o consumo? Também temos alguns dados sobre eles:

Para um copo de cerveja (250ml) são consumidos em média 75 litros de água, para uma pizza de queijo cerca de 1.259 litros de água e para 1kg de batata frita 1400 litros de água.

E o que isso pode contribuir para a nossa alimentação?

Agora temos um motivo a mais para nos alimentar bem.. Economizar água!

O Ministério da Saúde lançou um novo guia alimentar para conter obesidade e doenças crônicas no país. A publicação prioriza uma alimentação caseira, com consumo de alimentos frescos e minimamente processados. Isso contribui para redução de lixo com embalagens plásticas.

Em um prato cheio de frituras e carnes gastamos em média 20 mil litros de água, em compensação em um prato saudável, como do exemplo ao lado, gastamos de 554,9 litros de água, (quando consumido com ovo de galinha como opção de proteína), a 2000 litros quando usamos um

pedaço de carne bovina de 80g.

Contudo podemos notar que uma alimentação saudável também está ligada a SUSTENTABILIDADE, além de boa saúde, equilíbrio nutricional, prevenção e controle de doenças crônicas como o Diabetes. Podemos economizar água com uma alimentação balanceada e equilibrada, afinal o planeta está pedindo ajuda e "o equilíbrio e o futuro do nosso planeta dependem da minha, da sua, da NOSSA preservação".

"ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... É BOA PARA AS PESSOAS, É BOA PARA O PLANETA!"

Referencias:

http://www.saude.sp.gov.br/coordenadoria-de-recursos-humanos/conteudos-banners/banner-lateral/qualidade-de-vida/meu-prato-saudavel-programa-alimentar-para-o-coracao-saudavel;

http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf;

http://veja.abril.com.br/281107/p_104.shtml;

http://planetasustentavel.abril.com.br/album/agua-voce-nao-ve-15-alimentos-bebidas-737604.shtml;

http://www.unwater.org/statistics/statistics-detail/en/c/211815.

Monitorização Continua da Glicêmia (CGM)

Comunicamos a todos os associados e portadores de Diabetes que a ANAD realiza este exame que é a mensuração da glicemia 288 vezes nas 24 horas, durante 3 dias.

Dessa forma é possível avaliar o perfil da glicemia, numa curva contínua, principalmente para se conhecer as glicemias após as refeições e também no período noturno.

Após os 3 dias o aparelho é conectado ao computador que emite um gráfico das glicemias desses 3 dias, cuja análise permitirá ao médico, a detecção dos desvios e também a adequação dos medicamentos e insulinas.

Portanto, este é um exame importante para a orientação de seu tratamento.

Maiores informações com a Enfa. Luiza Kiguchi no Bazar da ANAD.

Reunião na Câmara Municipal de São Paulo

No dia 08 de maio das 9h às 13h convidamos a todos a irem à Câmara Municipal de São Paulo, no Viaduto Maria Paula, para uma sessão plenária de luta para atualização da distribuição de melhores insulinas, bem como outros medicamentos.

Estão convidadas autoridades do Ministério da Saúde e Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo e da Prefeitura Municipal de São Paulo.

Não perca esta oportunidade de lutar pelos seus direitos.

Dr. Gilberto Natallini, vereador foi quem abriu a casa para esta reunião.

ANAD e SBD representados por seus presidentes Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho e Prof. Dr. Walter Minicucci, juntamente com a Dra. Karla Mello comporão a mesa diretora dos trabalhos.

NÃO FALTE. ESPERAMOS VOCÊ LÁ!

CUIDADO, FRAUDE!

Alguém está ligando para os associados, falando em nome da ANAD e oferecendo produtos para venda.

Já houve quem acreditasse e passasse o número do cartão de crédito.

NÃO é verdade, a ANAD **não** oferece esse serviço, nem autoriza ninguém a fazê-lo.

Portanto não aceite a conversa, não informe nenhum dado, diga a pessoa que vai prender a linha e denunciar à Polícia.

E por favor, nos informe se acontecer!!

DATAS COMEMORATIVAS

Março

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

Abril

8	Dia Mundial do Combate ao Câncer
15	Dia Mundial da Conservação do Solo

Aniversariantes da Anad

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

Aniversariantes da Diretoria

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

Convênios da Anad

Para melhor atender nossos associados continuamos conveniados com especialistas

PROFISSIONAIS

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

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

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

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

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

Geriatria
- Drª. Eneide P. de Moura

Ginecologia/Obstetrícia
- Dr. Mauro Sancovski

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

Nefrologista
- Dra. Anita Saldanha

Neurologia
- Dr. Ricardo de Carvalho Nogueira

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

Otorrinolaringologia
- Clínica Dr. Osvaldo Leme

Optica
- Qualitá Occhiali

Ortopedia
- Dr. Fábio Batista

Urologia
- Dr José Carlos Truzzi

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

Março

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

Abril

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

APARELHOS COM CHIPS OU CÓDIGOS PODEM
APRESENTAR ERROS EM ATÉ 90% DOS RESULTADOS[2]
DEVIDO A ERROS DE CODIFICAÇÃO

BAYER
Se é Bayer, é bom

COM O BAYER CONTOUR™TS NÃO HÁ ESSE RISCO:
Sem chip, sem código, sem complicação[1]

BAYER Contour™TS
Seu 1º monitor
PRECISÃO QUE VOCÊ PODE CONFIAR

PRONTO PARA USAR já codificado

+Fácil de usar[1]
Sem codificação, sem complicação
Basta inserir a tira **e pronto**!

+Preciso e confiável[1]
Sem risco de codificação errada
Resultado que **você pode confiar**!

+Conforto e Comodidade[3]
Pequena amostra de sangue (0,6ul)
Aprovado por **mais de 98%** dos usuários

SAC

1: Guia do Usuário Bayer Contour TS;
2: A Study in Reducing Calibration Errors: DIABETES TECHNOLOGY & THERAPEUTICS Volume 8, Number 3, 2006
3: Frank J, Wallace J F., Pardo S, Parkes J L. Performance of the CONTOUR™ TS Blood Glucose Monitoring System. J Diabetes Sci Technol. Jan 2011; 5(1): 198–205.
84296643

Supervisora: Nutr. Hanna Ferraz Martiniano. **Estagiárias**: Carolina da Gama Rocha Maio, Elizabete Batista Marques e Mariana Mendes Domingues

Aproveitamento Integral dos Alimentos

Por que Aproveitar os Alimentos Integralmente?

Para alcançarmos uma alimentação saudável, podemos utilizar partes de alimentos que normalmente são desprezadas pela população. Tal atitude é chamada de "aproveitamento integral dos alimentos".

Folhas, cascas, talos, sementes, entre outros, são alguns exemplos de partes não convencionais dos alimentos.

Uma grande quantidade de vitaminas, sais minerais e proteínas estão concentradas nas cascas e folhas e, em alguns casos, até em quantidade maior que na parte tradicionalmente utilizada. Da laranja por exemplo, quando aproveitada integralmente obtemos uma quantidade significativa de:

- **Fibra:** Auxilia a controlar os níveis de açúcar e gordura no sangue, ajudando a prevenir Diabetes e doenças do coração. Também, auxilia no bom funcionamento do intestino.
- **Vitamina C:** Aumenta as defesas do organismo, auxiliando na prevenção e no combate de infecções como a gripe;
- **Cálcio:** Responsável pela formação e manutenção dos ossos;
- **Potássio:** Auxilia no controle da pressão do sangue, na formação dos nervos e previne câimbras;
- **Fósforo:** Auxilia na manutenção do cálcio nos ossos, garantindo ossos e dentes fortes.

Além disso, o aproveitamento integral dos alimentos significa economia, e possibilita também experimentar novas opções de receitas, ressaltando assim, outro fator importante: a variação do cardápio. Portanto, fique esperto! Aproveite os alimentos como um todo para aproveitar uma vida toda com saúde, segurança e consciência!

Fonte: www.sesi.org.br; www.rc.unesp.br; www.bancodealimentos.org.br

Universidade Cruzeiro do Sul

São Camilo

Associado Diet

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

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

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

ATIVIDADES GRATUITAS

Programa de Atividades para 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*
MARÇO	12	6, 20 e 27	26	4 e 18	10	18	-
ABRIL	16	10 e 24	30	8 e 29	7	-	-
MAIO	14	8 e 22	28	13 e 27	12	-	-

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

*Programação de Férias

EQUIPE DNA

Hanna F. Martiniano, Marlene Valença e Mirella Beni.

NOVIDADE NA ANAD

AULA DE ATIVIDADE FÍSICA GRATUITA

Todas as semanas são realizadas aulas de exercício físico, coordenado pelo Prof. Educ. Física Pedro Senger, do Centro Universitário FMU. Essa atividade tem como objetivo estabilizar a glicemia e aperfeiçoar a mobilidade através dos exercícios que se encaixam em atividades cotidianas, trazendo assim, uma melhor qualidade de vida para o paciente diabético.

Venha fazer parte do grupo!
Faça suas inscrições na recepção ou com a Psic. Carolina Antunes. (Vagas Limitadas)

Prof. Educ. Física Pedro Senger

OPORTUNIDADE PARA DIABÉTICOS TIPO 2

Se você tem Diabetes do adulto, você poderá ter seu tratamento gratuito com médicos endocrinologistas, medicamentos gratuitos e tiras de glicemia, participando de protocolos de novos medicamentos aprovados pela ANVISA (Brasil) e FDA (USA).

Pré-requisitos: A1c: 6,5 à 10,5% ; Creatinina: > 1,3

Os interessados poderão se apresentar à Rua Eça de Queiróz, 117 - Vila Mariana e marcar hora pelo telefone: **11 2362-5800 / 2362-5801**.

Experimente as novas versões FINN, opções saudáveis para adoçar seu dia.

Finn®
Adoce sua vida com saúde.

QUALIDADE ANAD ND ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ASSISTÊNCIA AS DIABÉTICOS CONFIANÇA

Experimente Finn neste smoothie, que contém proteínas da soja e fibras da aveia, nutrientes que ajudam na saciedade e no controle de peso.

Ingredientes:
- 800 ml de bebida de soja
- 4 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 4 bananas congeladas
- 8 colheres (sobremesa) de cacau em pó
- 4 sachês Finn 100% Sucralose ou Finn 100% Stévia

Modo de Preparo:
- Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

Rendimento:
- 4 Porções de 250 ml

De origem natural, os adoçantes Stévia e Sucralose são produzidos a partir da planta ***Stevia rebaudiana*** e da cana de açúcar, respectivamente. Finn ajuda a conquistar mais saúde todos os dias com Finn 100% Sucralose e Finn 100% Stévia, que não possuem nenhuma outra substância adoçante na sua fórmula, garantindo produtos com qualidade superior.

Conheça a Linha completa de Finn, acesse: www.finn.com.br | facebook/finnoficial

Dia de Vivência

PATROCÍNIO:
Roche

Supervisora: Nutr. Hanna Ferraz Martiniano **Estagiárias:** Carolina da Gama Rocha Maio, Elizabete Batista Marques e Mariana Mendes Domingues. **Atividades:** Palestra "Água x Alimento", Dinâmica "monte seu prato ideal", Artesanato "Porta retrato", Jogo "Quem sou eu?" e Bingo. **Colaboradores:** Lowçucar, Jasmine e Saborama

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ
Café com leite;
Pão integral com peito de peru e creme de ricota; Mamão papaia com granola

COLAÇÃO
Iogurte desnatado com kiwi e chia

ALMOÇO
Entrada: Salada de alface com tomate, cenoura ralada e pepino
Prato Base: Arroz integral com vagem e feijão carioca
Prato Principal: Carne moída refogada
Acompanhamento: Quiabo
Sobremesa: Gelatina de morango com maçã
Bebida: Suco de pêssego

CHÁ DA TARDE
Bolo de maçã com castanha
Chá verde com pêssego

TOTAL DO CARDÁPIO:
Calorias: 934 kcal
Carboidratos: 132g
Proteínas: 39,5g
Gordura: 27,5g

RECEITA MAIS APRECIADA PELOS ASSOCIADOS:

Bolinho de Maçã com Castanha

Ingredientes:
- 2 maças descascadas e picadas
- 4 colheres de uva passa branca ou preta, sem sementes
- 2 colheres de sopa de nozes ou castanha picada
- 1 colher de sopa de canela em pó
- ½ xícara (chá) de suco de uva integral sem açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de adoçante culinário
- 4 ovos
- 1 copo de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:
Misture os 4 primeiros ingredientes e deixe separado por 5 minutos. Misture os ingredientes restantes e adicione à outra mistura já preparada. Unte a fôrma e leve ao forno pré aquecido a 180ºC por aproximadamente 30 minutos.
Rendimento: 10 porções de 180g

Informação nutricional por porção:
Calorias: 193,98 Kcal
Proteínas: 14,72g
Carboidratos: 10,84g
Lipídios: 10,16g

Supervisora: Nutr. Hanna Ferraz Martiniano **Estagiárias:** Carolina da Gama Rocha Maio, Elizabete Batista Marques e Mariana Mendes Domingues.**Atividades:** Palestra de nutrição "Óleos e Gorduras", dinâmica "Adivinhe o que é", artesanato "Porta copo", presente oculto e bingo. **Colaboradores:** Saborama, Lowçúcar, Jasmine, Stevita.

RECEITA MAIS APRECIADA PELOS ASSOCIADOS:

Omelete de Forno com Cogumelo Paris e Brócolis

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 50 g de cogumelo paris fresco;
- 50 g de brócolis;
- Queijo parmesão para salpicar
- Óleo para untar
- Sal a gosto.
- Ervas finas a gosto

Modo de Preparo:

Bata bem os ovos até que fique bem espumado, acrescente o cogumelo e o brócolis já cozidos e picados, as ervas e o sal, mexa para misturar os ingredientes. Unte uma forma com pouco óleo e coloque o omelete no forno já pré aquecido a 180ºC por aproximadamente 15 minutos. Quando estiver quase pronto salpique o parmesão. Retire e sirva quente.

Rendimento: 1 porção de 150g

Informação nutricional por porção:

Calorias: 149 Kcal
Proteína: 14,75g
Carboidratos: 2g
Lipídios: 8,8g

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ
Café com leite
Bisnaguinha integral com patê de ricota com presunto e cenoura
Melão com chia

COLAÇÃO
Iogurte com ameixa e granola

ALMOÇO
Entrada: Tabule de quinua com repolho roxo
Prato Principal: Omelete de champignon com brócolis
Prato Base: Arroz integral e lentilha
Acompanhamento: Abobrinha refogada
Bebida: Chá branco com maçã
Sobremesa: caqui

CHÁ DA TARDE
Cookies diet
Chá verde com pêssego

TOTAL DO DIA:
Calorias: 1.042,9 kcal
Carboidratos: 159,2 g
Proteínas: 21,6 g
Lipídeos: 33,3 g

Reunião

Frente Democrática em Defesa do SUS - APM

No dia 26 de Janeiro de 2015 às 19h30, na sede da Associação Paulista de Medicina (APM) foi realizada a segunda reunião da Frente Democrática em Defesa do SUS - criada em novembro do ano passado e composta por parlamentares, diversos representantes da Saúde, como profissionais de Medicina, nutricionistas, cirurgiões-dentistas, enfermeiros, farmacêuticos, psicólogos, além de outros ramos como Sindicatos e Associações, a exemplo da OAB, Fecomercio, Fiesp, ANAD e outros.

Nesta reunião foram colocadas à mesa propostas para melhorar o SUS. Foi aberto o debate ao público para que dessem sugestões e colocassem experiências já vividas.

Em seguida foi redigida a "Carta aos Brasileiros - Frente Democrática em Defesa do SUS" que exige mais recursos para a saúde e assistência de qualidade para os cidadãos" - que foi lida em voz alta e alterada conforme sugestões dos participantes.

A reunião se estendeu até às 22h40 aproximadamente. Nessas três horas de discussão conseguimos ouvir e entender as dificuldades da população que necessita do SUS, tanto os profissionais da saúde que atuam na área e tiveram seus salários atrasados nos últimos meses, e precisam lidar com situações de falta de material básico para o trabalho, quanto dos pacientes que procuram por socorro e precisam esperar por horas para serem atendidos e quando o são, não conseguem ter o atendimento apropriado, por falta de material ou de profissional adequado.

Para finalizar foram definidas as datas dos próximos encontros e ações:

- **23 de fevereiro de 2015** - Nova reunião das lideranças, às 20h, na Associação Paulista de Medicina;
- **26 de fevereiro de 2015** - Entrevista coletiva à imprensa, às 10h30, na Associação Paulista de Medicina.
- **7 de abril (Dia Mundial da Saúde)** - Passeata até a Praça da Sé, região central de São Paulo.

Nutr. Hanna Ferraz e vereador Dr. Gilberto Natallini

Esta ação é uma iniciativa da APM. A Anad esteve representada pela Nutr. Hanna Ferraz Martiniano.

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

Medicina de Pulso

O Software ResearchKit da Apple, a ser Lançado em Abril, Revoluciona a Interface Medicina-Tecnologia

O Apple Watch chega com o propósito de mudar a maneira como os dados de estudos médicos são coletados. Coletar grande número de dados sobre a saúde de milhões de usuários vai permitir um conhecimento mais próximo da realidade. E como os dados podem também ser individualizados, um dos objetivos é poder indicar tratamentos personalizados.

"Não se pode mais cuidar das pessoas com uma abordagem de tamanho único, os dados coletados vão nos ajudar a entender doenças graves e o que cada indivíduo em separado precisa fazer para se recuperar mais rápido", diz a doutora Patricia Ganz, da Escola de Saúde Pública da Universidade da Califórnia, em Los Angeles.

Para isso a Apple desenvolveu um software que tem a fonte aberta, podendo ser modificado por desenvolvedores, e opera com o HealthKit, outro software que permite que aplicações de fitness e saúde trabalhem juntas com o iPhone. Já existem hoje mais de 900 aplicações em uso compatíveis com o HealthKit.

O ResearchKit já está disponível, mas com o lançamento do Apple Watch dados de milhões de usuários da nova engenhoca de pulso estarão disponíveis por pesquisadores para ser utilizados em estudos científicos. Assim, a Apple criou a maior fonte de informação sobre a saúde das pessoas que já existiu a um custo baixíssimo. Pesquisadores das melhores universidades e hospitais do mundo, como Harvard, Oxford, Universidade de Rochester, Dana Faber e Stanford, estão envolvidos no projeto.

O que torna esse projeto singular é que o ResearchKit estará disponível para todos os iPhones espalhados pelo mundo e os dados serão analisados por cientistas. Estudos científicos são mais confiáveis quanto maior for o número de participantes e, com a universalização do celular, esse número chegará aos milhões. Os participantes vão contribuir com as pesquisas em tempo real, em situações do dia a dia, melhor que em pesquisas feitas em ambientes artificiais ou baseadas em entrevistas.

O ResearchKit já possui cinco aplicações que vão compartilhar dados de usuários do Apple Watch que permitem a divulgação deles para pesquisas em mal de Parkinson, Diabetes, asma, câncer de mama e doenças cardiovasculares.

Um dos estudos, coordenados pelo doutor Stanley Shaw, do Massachusetts General Hospital, avalia o comportamento de pessoas com Diabetes tipo 2 e analisa os hábitos alimentares, os exercícios e o uso das medicações em relação ao nível de açúcar medido. Outro, do Hospital Monte Sinai de Nova York, que espera centenas de milhares de participantes, pede que asmáticos preencham um questionário de 1 ou 2 minutos duas vezes ao dia por seis meses. O iPhone vai lembrar o participante de tomar sua medicação para asma e o estudo tem como objetivo descobrir a frequência das crises de asma entre os participantes, o que as desencadeia e como e quanto as medicações estão sendo eficientes, podendo avaliar a qualidade do ar, a localização geográfica, o acesso ao tratamento e outras informações que o próprio iPhone vai fornecer, tudo isso mantendo sigilo das informações médicas e pessoais do participante.

Outro estudo utiliza recursos do iPhone e do Apple Watch para avaliar a destreza, equilíbrio e marcha de indivíduos com a doença de Parkinson e os efeitos benéficos e colaterais de suas medicações. Um estudo com pacientes que tiveram câncer de mama vai verificar seus hábitos diariamente para entender por que algumas evoluem melhor que as outras e, por fim, o quinto estudo checará os fatores de risco, os hábitos e os batimentos do coração de cardíacos durante exercícios, para descobrir o que devem fazer ou deixar de fazer para melhorar a saúde de seu coração.

O iPhone e o Apple Watch vão oferecer juntos GPS, acelerômetro, barômetro, giroscópio, medidor de frequência cardíaca, quando você senta ou levanta, calorias consumidas, tudo a serviço da medicina.

Fonte: http://www.cartacapital.com.br/

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®

PERGUNTA: Tomo insulina Levemir e Novo Rapid e uso a caneta NovoPen 3, da Novo Nordisk e uso as agulhas da BD Ultra Fine. Gostaria de saber qual a diferença das agulhas BD Ultra Fine Nano e Ultra Fine Pentapoint, pois as especificações de ambas são iguais, ou seja, 4mm (5/32") e 0,23 mm (32G), Grata.

Solange M. Casas Grotto
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Solange,*
Como bem observado, as agulhas tem o mesmo tamanho e calibre, no entanto, as agulhas com tecnologia PentaPoint possuem em sua ponta 5 facetas, diferente das demais agulhas que tem a ponta trifacetada. O fato de possuir o bisel facetado em 5 partes torna incersão da agulha mais leve, com introdução mais fácil. De acordo com o fabricante, o uso de agulhas com tecnologia PentaPoint diminui em 23% a força empregada durante a aplicação da insulina, a penetração é mais suave e consequentemente o desconforto é diminuindo.

Atenciosamente,

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

PERGUNTA: O médico do meu filho está trocando a insulina dele, está retirando a insulina NPH e a Regular ele vai passar a tomar a insulina Lispro e a Glargina. Essas insulinas são melhores que a NPH e a Regular? E como conservar a insulina Lispro e Glargina? Devo colocar na geladeira? Desde já agradeço. Muito obrigada!

Rosinei de Souza Silva
Ribeirão Preto

RESPOSTA: *Olá Rosinei!*
A principal diferença entre as insulinas NPH e Regular e Glargina e Lispro é o tempo que levam para iniciar a ação no organismo e o tempo que seu efeito é mantido após aplicação.

A insulina LISPRO é uma insulina de ação rápida, utilizada para o controle da hiperglicemia (alta quantidade de açúcar no sangue). A ação da insulina Lispro tem início em aproximadamente 15 minutos após a sua administração, podendo haver alguma variação entre indivíduos.

A insulina Glargina tem em média 24 horas de efeito no organismo, contando a partir do momento da aplicação, o que permite uma única aplicação diária. Em contrapartida, a insulina NPH tem o tempo médio de atuação de 14,5 horas, motivo pelo qual são necessárias duas ou mais aplicações.

Devido às variações mencionadas, é muito importante que siga rigorosamente o regime de horários e dose prescrita pelo médico endocrinologista de seu filho.

Em relação ao armazenamento das insulinas Glargina e Lispro:

Enquanto lacrada (sem uso), para que dure o prazo de validade descrito na embalagem, ela deve ser mantida em geladeira com temperatura entre 2 e 8 graus Celsius, preferencialmente em cima do gavetão de legumes, sem contato direto com as paredes da geladeira. Evite deixá-las na porta devido a grande variação de temperatura.

Após o primeiro dia de uso o prazo de validade é de 28 dias, tanto para frasco quanto para o refil ou caneta descartável (armazenadas em geladeira ou não), portanto, é aconselhável que anote na caixa o dia de abertura da insulina, pois, ela deverá ser descartada após este período.

Após o primeiro uso, a insulina pode ficar fora da geladeira durante os 28 dias, mas fique atento as condições climáticas, pois, a insulina pode ficar em temperaturas de até 30 graus. Mantenha em local fresco e arejado, longe de calor intenso e luz solar.

Atenciosamente,

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

PERGUNTA: Gostaria de informações sobre Bomba de Insulina. Existe alguma palestra ou material informativo? Obrigado!

Salvador Giglio Neto
São Paulo

RESPOSTA: *Sr. Salvador.*
Eu sou Mieco Hashimoto, da Medtronic Diabetes, responsável pelo departamento de Educação & Treinamento.

Importante informar que o uso da bomba de insulina é uma indicação médica, portanto enviamos informações técnicas somente após a aprovação do médico. Existem protocolos médicos de indicação da terapia. Os médicos são exigentes na identificação do perfil do paciente e a Medtonic apoia e respeita todas as condutas médicas. Abaixo, informações gerais:

A bomba de insulina é um método ajustável de injeção de insulina no subcutâneo para pacientes com Diabetes que necessitam de aplicações de insulina diárias. É uma alternativa às múltiplas injeções de insulina para atingir um melhor controle glicêmico.

As aplicações tradicionais com seringas descartáveis, 3 a 5 ou mais, dificultam a rotina diária de trabalho, de estudo, de lazer, viagens. Os horários das aplicações são rígidas sendo necessário obedecer horários, qualidade e quantidade das refeições, exercícios físicos, horários para acordar.

Aplicar 3 ou mais injeções por dia causa um grande stress. Essa terapia com aplicações com seringas descartáveis ou canetas de aplicação utiliza, em geral, 2 tipos de insulina: uma de ação intermediária ou lenta e outra de ação rápida ou ultra-rápida. Com a Bomba de Insulina é diferente:

Usa somente 1 tipo de insulina: insulina ultra-rápida. Sua ação é previsível e não sofre variação de ação. Age imediatamente ao aplicar.

Utiliza uma cânula de teflon, fina e flexível, que é mantida no subcutâneo durante 2 a 3 dias. Uma aplicação no subcutâneo a cada 2 ou 3 dias. Por ser fina e flexível é cômoda, confortável, sendo possível fazer todas as atividades diárias e de exercícios físicos sem comprometimento na infusão de insulina.

A bomba de insulina infunde insulina de 2 formas:

BASAL – quantidade pequena de insulina que é programado na bomba e é enviado durante 24 horas. São fracionadas, sempre, em micro-doses de 0,05 ou 0,025 Unidade de cada vez (dependendo do modelo).

BOLUS – é a insulina que deve ser enviada nas refeições. O bolus é enviado imediatamente após a sua programação. Exemplo: antes do almoço, observar quantidade de carboidratos presentes, enviar a quantidade de insulina necessária para essa refeição. Igual a terapia com seringa, com o grande diferencial que não é necessário uma injeção. É só informar a glicemia capilar e quantidade de carboidratos que irá comer e a bomba da Medtonic irá calcular o quanto de insulina você precisa no momento. Fará a conta e irá mostrar na tela da bomba quantas Unidades de insulina precisará, o paciente somente confirma a quantidade de insulina teclando um botão e a insulina Bolus é enviada de imediato.

A bomba de insulina oferece outras vantagens no envio de basal e bolus. Os basais podem ser programados dependendo da necessidade, por exemplo: diminuir a quantidade durante exercícios físicos, aumentar a quantidade de insulina para pessoas que tem hiperglicemia noturna ou qualquer outro período, diminuir a insulina para quem tem hipoglicemia noturna ou em qualquer outro período. Assim, os riscos de hipoglicemias são muito reduzidos. Os bolus também podem ser enviados de 3 formas diferentes dependendo da refeição. Por exemplo: refeição normal; durante uma festa (refeição mais prolongada); refeição tipo feijoada, pizza.

Com a bomba de insulina, não existe rigidez de horários: ao acordar, nas refeições, prática de exercícios, nas viagens. A bomba oferece total flexibilidade na rotina. A pessoa com Diabetes volta a ter controle das suas atividades. A automonitorização da glicemia é fundamental para o sucesso da terapia com a bomba de insulina. No início, primeiras semanas, é necessário 8 "pontas de dedo" para o médico ajustar as doses de basal e bolus.

A bomba envia micro-doses de insulina ultra-rápida durante 24 horas, sem variação na absorção, isto é, sua ação é totalmente previsível. Aliada à automonitorização a terapia com bomba pode oferecer um excelente controle glicêmico.

As bombas de insulina da Medtonic PARADIGM tem uma grande vantagem de disponibilizar a possibilidade de usar um SENSOR DE GLICOSE no tecido subcutâneo. São 288 leituras da glicose em tempo real. São enviadas para a bomba de insulina Paradigm e o paciente acompanhada a variação da concentração da glicose. PROTEGE o paciente de hipos e hipers. As glicemias capilares são fundamentais no processo de leitura dos sensores de glicose. Os sensores não substituem as glicemias capilares! Os sensores mostram a tendência de hipo ou hiper.

Se o seu médico precisar de informações específicas dos produtos Medtronic ou visita de um representante, por favor, nos informe.

Atenciosamente,

Enfa. Mieco Hashimoto

PERGUNTA: Gostaria de saber se essa Associação respeitada e idônea, disponibiliza mapa para aplicação de insulina? Sou responsável técnica de uma unidade de Saúde do Município de Diadema e estamos promovendo grupos de insulino dependentes na unidade, temos uma média de 177 e em um destes encontros nos foi solicitado mapa para aplicação de insulina. Por este motivo venho, saber se poderia disponibilizar esse material para nossos usuários e até mesmo comparecer em um dos nossos grupos para assim podermos nos atualizar e receber algumas dicas para podermos oferecer uma assistência de excelência aos nossos clientes. Certa de sua atenção, aguardo retorno.

Vanessa Vargas
Diadema-SP

RESPOSTA: *Prezada Vanessa,*
Você quer dizer o cartão para os locais de aplicação de insulina? O nome correto é Régua para Aplicação de Insulina, é para o rodízio das aplicações.

Eles existem sim. A Aspen Pharma 0800-0262395 produz, e também a BD 0800-0555654. Nós não temos, em quantidade para fornecer, mais você pode ligar e pedir.

Não é possível enviar profissionais para fora da ANAD, mas você pode vir passar o dia aqui e conhecer tudo.

Para os profissionais de saúde com Nível Universitário temos um Congresso em julho que poderá ser muito útil. Consulte o site: http://www.anad.org.br/congresso

Atenciosamente,

SUA SAÚDE É A NOSSA META

Equipe Anad

PERGUNTA: Sou portador de Diabetes Tipo 2 há 18 anos. Uso Galvusmet 50/1000, Aglucose 50 e Amaril 4mg. Estou no momento tendo dificuldades de escolher um cardápio mais compatível com a doença. Gostaria de receber sugestões sobre a minha alimentação diária.

José Carlos T. Pinto
Bahia

RESPOSTA: *A dieta tem que ser personalizada levando-se em conta idade, peso, altura, medicação, gostos pessoais, atividade física, portanto, você deve conversar com seu Endocrinologista, pedindo que lhe indique uma Nutricionista.*

Atenciosamente,

Equipe Anad

PERGUNTA: Gostaria de saber... Quando se extirpa o íleo (parte do jejuno), o aparelho digestivo diminui mais a absorção de carboidratos (lipídios) do que a absorção de proteínas? Por quê? O Brasil é tido como uma referência em excelência de qualidade em transplante de rins, mas ainda engatinha em termos de transplante de fígado e em matéria de transplante de intestinos. Por quê? Como se formam as cadeias de peptídeos, as pontes de enxofre na molécula de insulina? Gordura prejudica mais o organismo do que açúcar. Por quê? Qual a função das cadeias de peptídeos, das pontes de enxofre na molécula de insulina? Como o pâncreas adquire resistência a alimentos de alto índice glicêmico? Quem

é o maior vilão da Nutrição no combate a obesidade: a insulina ou a glicose? Tem razão quem acha que a causa do Diabetes é o açúcar? Ilhotas de Langerhans secretam insulina. Como? Dieta que estimula a produção de glucagon e reduz a produção de insulina é mais benéfica para a saúde do que dieta que incita a produção de insulina e diminui a produção de glucagon. Por quê? Adiponectina aumenta a sensibilidade à insulina. Como? Por quê? Lipopolissacarídeo causa resistência a insulina. Como? Por quê? Que alimentos estimulam a produção de glucagon? O nível de grelina no sangue aumenta quando se jejua. Por quê? Fósforo bloqueia a absorção de cálcio, ferro, magnésio, zinco, cobre. Por quê? Como? Magnésio bloqueia a ação do cálcio. Como? Por quê? Grelina estimula o apetite. Como? Após a ingestão de lipídio/proteína, a taxa de grelina na corrente sanguínea aumenta. Por quê? Ficar de cócoras, agachado, sentado sobre os calcanhares, é melhor do que ficar com o corpo em noventa graus, com os joelhos levemente flexionados, na posição atual que nós ficamos normalmente quando defecamos, pois de cócoras pressionamos o fim do cólon sigmóide e as fezes são eliminadas sem que façamos força, o que não acontece quando o corpo fica em noventa graus e os joelhos levemente flexionados. Tal explanação para que melhor defequemos as fezes sejam eliminadas naturalmente pelo organismo procede? Tem fundamento? Que livro é considerado a bíblia da Diabetologia? Responda quando puder por gentileza. Não precisa responder todas as questões de uma só vez. Escopo das interrogações: esclarecimento.

Renato Monteiro Curitiba Paraná

RESPOSTA: *Prezado Renato,*

A maioria de suas dúvidas pode ser esclarecida em compêndios de bioquímica no capítulo referente a metabolismo e carboidratos.

Sobre defecação, possivelmente tenha alguma razão a posição de cócoras por comprimir os intestinos, porém do ponto de vista prático não existe diferença com a posição sentado, visto que inúmeros fatores são mais importantes na fisiologia do intestino e seu funcionamento, tais como, teor de fibras da alimentação, hidratação, constituintes macro nutrientes na dieta, estado geral do organismo e comorbidades se existentes.

Atenciosamente,

Equipe Anad

PERGUNTA: Meu último exame de Hemoglobina Glicada deu um resultado de 5.6; É considerado pré-Diabetes? Tenho mantido uma dieta basicamente sem açúcar e com exercícios físicos de 2ª a 6ª feiras.

Atenciosamente,

Gilka Vânia Lima Maciel São Paulo-SP

RESPOSTA: *Prezada Gilka,*

Não, pré-Diabetes é de 5.7% a 6.4% da hemoglobina glicada $A1_c$ se seu hemograma for normal.

Atenciosamente,

Equipe Anad

PERGUNTA: Tenho um filho de 11 anos diabético e 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 São Paulo-SP

RESPOSTA: *Prezado Claudio,*

Se você mora em São Paulo venha à Anad onde além de comprar a caneta, receberá todas as informações para sua utilização. Se for em outro estado ligue para o Laboratório Farmacêutico que produz a caneta e se informe.

Atenciosamente,

Equipe Anad

NOTA DE FALECIMENTO

Cumprimos o doloroso dever de informar o falecimento da associada Judite Soares Fidelis em 06/02/2015

☼ 20/10/1926 - † 06/02/2015

FLORMEL
Creme de Avelã com Cacau Diet

- **Apresentação:** Creme de Avelã com Cacau Diet
- **Edulcorantes:** Sucralose;
- **Embalagem:** Pote de 150g;
- **Sem adição de açúcar**
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

SANTA HELENA
Paçoquita com Aveia

- **Apresentação:** Paçoquita com Aveia zero.
- **Edulcorantes:** Sucralose e Acessulfame K;
- **Embalagem:** Tablete de 22g;
- **Sem adição de açúcar**
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

HICLEAN
Gel Higienizante Anti-Séptico para as mãos

- **Indicação:** Para Higienizar as mãos;
- **Composição:** Com extrato de Algas;
- **Embalagem:** Potes contendo 480ml e 60ml;
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

Lanceta Droplet®

- 5 profundidades de penetração
- Sistema de Ejeção com segurança na remoção de lancetas usadas
- Compatíveis com as lancetas mais usadas
- Agulha com cobertura de silicone
- **Apresentação:** 28G, 30G e 33G
- 30G indicadas para crianças
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

FREESTYLE
R$ 52,00

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
Performa
R$ 69,90

Roche

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

Johnson & Johnson
PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.

One Select Simple
R$ 40,00

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Tiras

Agradecimentos dos ouvintes e telespectadores

Prezado Prof. Dr. Fadlo Fraige, ou ainda amigo Fraige, amigo dos ouvintes

Esta carta é para completar minha mensagem de fim de ano que comecei pelas ondas da rádio. Naquela tarde, liguei sem *script* nenhum, sem nenhum texto previamente preparado, e gaguejei, mas falei de meu coração. Só que, faltou uma palavrinha, muito significativa, e que, mesmo que eu não tenha dito tal palavra, ela estava visivelmente implícita nas entrelinhas emocionadas de meus votos de Feliz Natal e Ano Novo. Tal palavra, Dr. Fadlo, é **Obrigado**!

Obrigado pela sua dedicação em ajudar ao próximo, além dos diabéticos, enfim, todos;

Obrigado pela atenção especial a cada ouvinte, a cada pergunta, a cada palavra;

Obrigado pelas informações, tão magistralmente bem explicadas, dignas de um professor ensinando aos seus alunos;

Obrigado, doutor, pela confiança, que o senhor nos transmite com tanta firmeza.

Obrigado, por dispender precioso tempo de sua vida em prol do próximo, para nos ajudar, compartilhar, orientar, e acredite, salvar vidas, através de uma pura e simples informação que possa levar o ouvinte a mudar seus hábitos.

O que o senhor nos dá três vezes por semana é realmente um grande presente, portanto, ressalto aqui a minha retribuição através, do reconhecimento pela palavra que volto a repetir: Obrigado! Obrigado. Dr. Fadlo, por tudo e que o senhor, através da força de Deus continue nos presenteando o ano todo, com seu programa e sua presença em nossas vidas.

Felicidades, saúde e prosperidade.

Sidney Pedro da Silva
Sapopemba - São Paulo

Prezado Dr. Fadlo,

Conheci a Anad em 2005 no Colégio Madre Cabrini e imediatamente fiquei sócio. Foi nas palestras e ouvindo o programa Educação em Diabetes que aprendi a cuidar de Diabetes. Como tenho neuropatia nos membros inferiores, comprei o calçado e as meias que são sugeridos pela Anad.

Também a cada um ou dois meses vou a Anad onde sou bem atendido, e compro alguns produtos do bazar e passa pela Podologa para examinar os pés. Indico sempre a Anad para pessoas diabéticas. As que foram gostaram e se associaram.

A Anad é o local onde todos aprendem a cuidar do Diabetes, pois nos postos de saúde a maioria dos médicos só receita remédios e nem explicam se é para tomar em jejum, antes ou depois das refeições. Assim muita gente toma os remédios na hora errada. Eu já orientei muitos amigos a tomarem os remédios na hora certa. Isso eu aprendi com a Anad.

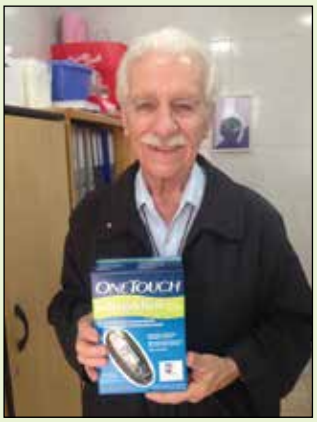
Quero aqui deixar meu carinho a todos os colaboradores e funcionários da Anad e do programa de Rádio, em especial um abraço para o senhor e que Deus lhe dê bastante saúde para comandar esta nobre luta.

Parabéns a todos.

Ademir Cavalcante
São Paulo

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.



Ezequiel Bertoldi
Glicosímetro Ultramini (J&J)

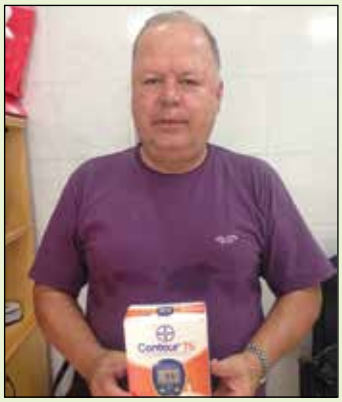
Maria Helena Vieira
Ovo de Páscoa Diet Nestlé

Antônio Carlos de Oliveira
Kit Lowçucar

Jaime de Souza Marcos
Kit Kopenhagen

Milton Mezaliras
Kit Jasmine

Maria Eliza P. Dyonisio
Kit Diatt



Ademir Cavalcante
Glicosímetro ContourTS (Bayer)

Maria Maura da Cunha
Glicosímetro Accu-Check Performa (Roche)

Valentim Antonio Rodrigues
Kit Finn

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...

Maria Vera Lucia de Lima

Nasceu em São Paulo em 1959. Seu pai, Pedro Vidal de Lima, trabalhou numa cervejaria durante muito tempo, onde ficou encarregado pelo setor gráfico da empresa. Sua mãe Marinete Ferreira de Lima, trabalha até hoje, tem uma ateliê de costura, onde produz acessórios para moda feminina.

Maria Vera estudou na Universidade de Guarulhos, onde se formou em Psicologia. Durante o curso começou a trabalhar no RH de uma empresa, na área de recrutamento e seleção, como estagiária. Após se formar, permaneceu nessa área durante 20 anos. Hoje trabalha na área clínica, como psicoterapeuta, atendendo crianças, adolescentes e adultos.

Mora com sua mãe. Tem 5 irmãos (duas mulheres e três homens). Gosta muito de ler, ama os animais, tem um gato que é seu companheiro, e nas horas vagas costuma ficar com sua família e viajar. Hoje está muito feliz com sua profissão e com a vida que leva. Seu primeiro contato com o Diabetes foi quando seu avô descobriu a doença aos 65 anos, e a família teve que passar a conviver com ele e com as mudanças na rotina. Maria Vera se recorda que seu avô tinha muita raiva por não poder se alimentar como anteriormente, mas por ele ser disciplinado, seguiu o tratamento que os médicos prescreveram para que evitasse maiores consequências.

Quando Maria Vera tinha 54 anos, foi realizar exames de rotina, e descobriu que a glicemia estava alterada. A princípio foi diagnosticada como pré-diabética, ficou muito assustada e com muita raiva, pois é apaixonada por doces. Após descobrir teve que mudar seus comportamentos e hábitos alimentares, Vera diz que no começo foi muito difícil aceitar e conviver com as restrições.

Procurou informações por meio da leitura, onde obteve diversos conhecimentos para aprender a lidar com a doença e com o tratamento. Em uma dessas pesquisas encontrou o site da ANAD, onde se interessou e veio conhecer. Hoje é associada, sua glicemia esta controlada e procura seguir o tratamento solicitado pelo seu médico para que não tenha complicações futuras.

Seu irmão Antonio com sua esposa Margarete

Leonardo, sobrinho de Maria Vera

Maria Vera
com sua mãe
Dona Marinete

Seu irmão Antônio
com seu pai Sr. Pedro

Maria Vera com sua família

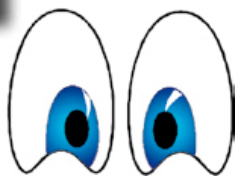
Seu gatinho Lex Lutor

	Dentistas	Médicos	Podólogos	Enfermeiras	Nutricionistas	Outros Profissionais
2ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 12h às 14h	Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 13h às 16h40	Luzinete P. Silva 12h40 às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h		Psic. Carolina Antunes 12h às 17h Educação Física Prof. Pedro Senger 8h30 às 11h30
3ª Feira	Dra. Maria do Socorro 11h às 14h30	Endocrinologista Dra. Aline Inuy 13h às 16h	Luzinete P. Silva 12h40 às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h CGMS	Nutr. Marlene Valença 8h às 12h	Psic. Carolina Antunes 15h às 17h
4ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 12h às 13h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h às 12h	Luzinete P. Silva 12h40 às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Mirella Egli 8h às 11h30	Psic. Carolina Antunes 11h às 13h Educação Física Prof. Pedro Senger 8h30 às 11h30
5ª Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 11h às 16h	Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 8h às 11h40 Oftalmologista Dr. Paulo Henrique Morales 11h30	Hoesia Carvalho 13h às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h		Psic. Carolina Antunes 13h às 16h
6ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 10h às 14h		Hoesia Carvalho 8h às 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h CGMS		Psic. Carolina Antunes 8h às 13h
Sábado	Dr. Alexandre Fraige 8h às 11h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h às 12h	Hoesia Carvalho 8h às 11h20	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 12h	Nutr. Hanna Martiniano 8h às 12h QUINZENAL	Palestras Multiprofissionais: 10h GRATUITO

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

UTILIDADE PÚBLICA
SERVIÇOS GRATUITOS

Tratamento Oftalmológico



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

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

Profissional do Bimestre

Sheila Suemi Isagawa

Menina quieta, concentrada, muito educada e gentil é também muito atenciosa e respeitosa com seu trabalho. É como uma formiguinha. Sempre trabalhando com grande dedicação. Nos deixa muito felizes o fato dela ser um dos membros da Família ANAD.

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

MARÇO	
07/03	"Atividade em D.M." ***Prof. Ed. Fís. Ms. Antonio Roberto Doro***
14/03	"Aspectos Emocionais do Paciente Diabético" ***Psic. Cláudia Chernishev***
21/03	"Tira Dúvidas sobre o D.M." ***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***
28/03	"Direitos dos Pacientes com D.M." ***Adv. Dra. Adriana Daidone***
ABRIL	
04/04	***Não Haverá Palestra - FERIADO***
11/04	"Tira Dúvidas Sobre Pé Diabético" ***Enfa. Pod. Kinue Yogi***
18/04	"Atividade Física" ***Prof. Educ. Fís. Pedro Senger***
25/04	"Bomba de Insulina e D.M." ***Nutr. e Educ. em Diabetes Cristina da Silva Lopes***
MAIO	
02/05	***Não Haverá Palestra - FERIADO***
09/05	"Complicações do Diabetes" ***Dr. Fernando Malerbi***
16/05	"Interpretação dos Exames Laboratoriais do Paciente Diabético" ***Dr. Álvaro Pulchenelli Junior***
23/05	"Principais Abordagens Alimentares no Dia-a-Dia do Paciente com Diabetes" ***Nutr. Maura Márcia B. Corá Gomes***
30/05	"Tira Dúvidas sobre o Diabetes" ***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.

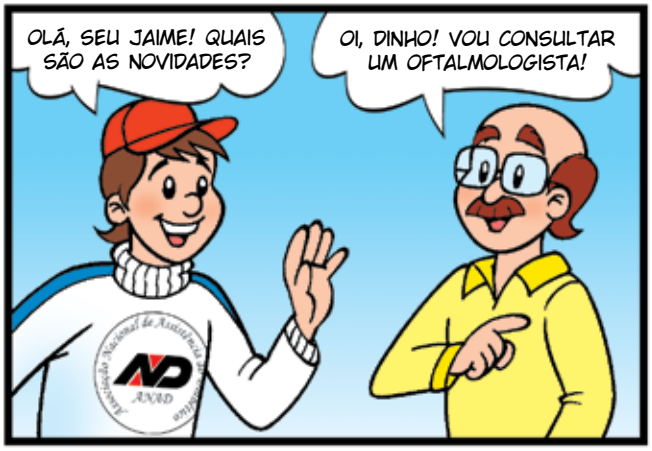
Faça doações:
Banco Bradesco
Agência: 0108-2 / **C/C:** 161.161-5

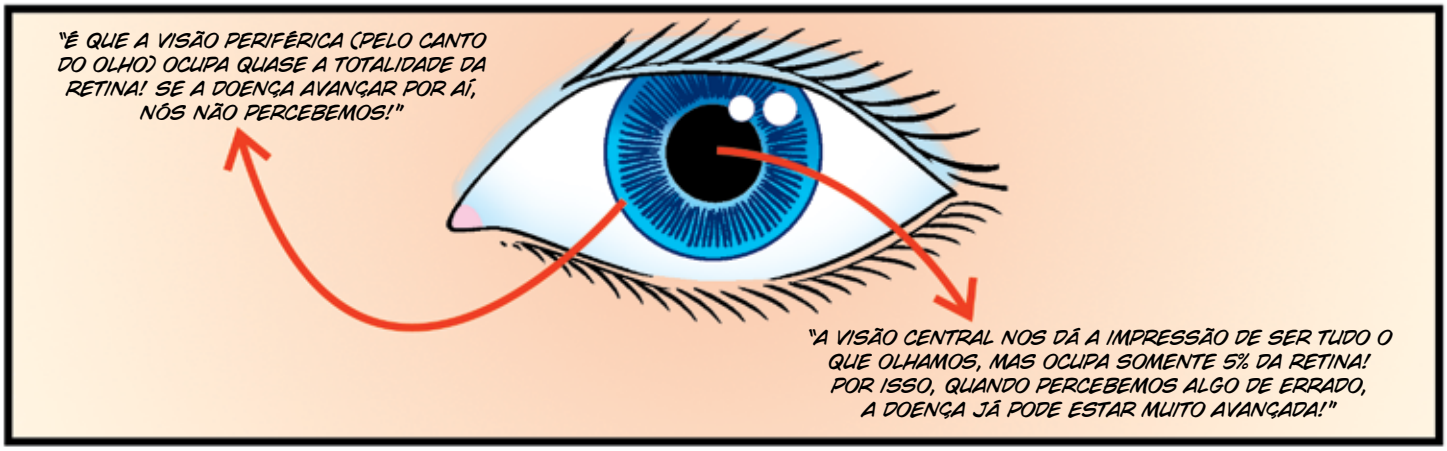
A responsabilidade social é de todos!

ATENÇÃO

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

ANA & DINHO em: OLHOS & DIABETES





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