ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF Centre of Education 2009-2016

IDF - "Centre of Education"

FENAD

Nº 119
ANO 20

ANADINFORMA
Abril/Maio/Junho 2017

Impresso Especial
9912298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

22º CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®

27, 28, 29 e 30 DE JULHO DE 2017

Organização:

ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF Centre of Education 2009-2016

Apoio Científico:

FM ABC Faculdade de Medicina do ABC

UNIP Universidade Paulista

Só para profissionais da saúde Nível Universitario

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

Multiprofissionais de ssúde:
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: PRINCIPAIS TEMAS

- Políticas Públicas Relacionadas ao Cuidado da Pessoa com D.M
- Tratamento da Hipertensão no D.M
- Avanços na Tecnologia em D.M
- Novos Medicamentos - Novas Insulinas
- Problemas Cardiovasculares e Dislipidemias
- Laboratórios em D.M: Conheça e Atualize-se
- Pé Diabético
- Resistência à Insulina e Mecanismos Moleculares
- DMT1- Avanços e Atualizações
- Diabetes Gestacional
- D.M e Sexualidade
- Oftalmopatias Diabéticas
- Feridas Diabéticas Infectadas
- Simpósios de Nutrição em D.M
- Nutrição Enteral - Novos Conceitos
- Reabilitação Cardio-vascular e Fisiologia de Exercício no D.M
- Enfermagem no D.M
- A Psicologia e o D.M
- Farmácia em D.M
- O Direito Aplicado na Saúde
- A Fisioterapia em D.M
- A Doença Vascular Periférica no D.M
- Insuficiência Renal - Dialise - Transplante
- Obesidade e D.M
- D.M, Obesidade e Manejo de Comorbidades
- Emergência em D.M

- **Cursos Especifícos:** Contagem de Carboidratos; Medicina Molecular Aplicada à Prática Endocrinológica; Curso de Educação em Diabetes; Curso Básico em D.M; 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 D.M; Nutrição Enteral;

OBS.: Congresso Pontuado pela Comissão Nacional de Acreditação.Associação Medica Brasileira - Conselho Federal de Medicina. Processo nº. **120.175 / 2017**.

Inscrições para TEMAS LIVRES
Prêmio R$2.000,00

Informações:
ANAD - Associação Nacional de Atenção ao Diabetes
Rua Eça de Queiroz, 198 - Vila Mariana
CEP: 04011-031 - São Paulo - SP - Tel.: (11) 5908-6777 / 5572-6559
Web Site: www.anad.org.br/congresso E-mail: congresso2017@anad.org.br

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

Seja Alegre e Otimista!

Quando se dirigir ao seu trabalho, faça-o de coração alegre.

O trabalho que você faz é digno de você e por menor que pareça é de extrema responsabilidade para você e para o mundo.

Não se esqueça jamais de agradecer a Deus, o trabalho que te proporciona o pão de cada dia.

Chegue ao local de trabalho com o coração feliz e o trabalho se tornará um passatempo, um estimulante, que lhe trará à cada novo dia, inúmeras alegrias e felicidades incalculáveis.

Sem esforço, jamais atingiremos o alto da montanha.

Não desamine no meio da estrada, siga em frente porque os horizontes se tornarão mais amplos e maravilhosos à medida que for subindo.

Mas não se iluda, pois só atingirá o cimo da montanha se estiver decidido a enfrentar o esforço da caminhada.

Não se esqueça de que qualquer que seja sua posição na vida, há sempre dois níveis a observar: os que estão acima e os que estão abaixo de você.

Procure se colocar algumas vezes na posição de seus chefes e outras na de seus subordinados.

E dessa forma, poderá ajudar uns e outros e compreender a todos.

Tenha bom ânimo e coragem: Você vencerá todas as dificuldades!

A vida nos apresenta problemas difíceis, às vezes, mas a dificuldade superada é problema resolvido.

Jamais desanime: Você há de vencer todos os problemas que aparecerem, com força e coragem.

Se o problema for muito complexo, divida em partes e vença cada um deles separadamente.

Mas não desanime jamais!

Fonte: *Minuto de Sabedoria*
C.T. Pastorin

Um grande abraço,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD - FENAD
Profº. Titular Endocrinologia FMABC
Member IDF Task Force Insulin

Índice

04 LEMBRETE **EDUCATIVO**

10 PSICO **ANAD**

12 FENAD UNIDOS SEREMOS FORTES

16 DATAS **COMEMORATIVAS**

20 **ANAD** ATIVIDADES

26 DIA DE **VIVÊNCIA**

28 NUTRIÇÃO

30 **CULINÁRIA** LOWÇUCAR

DIET - LIGHT Lowçucar

32 NOTÍCIAS

48 RÁDIO **ANAD**

49 PREMIADOS DA **RÁDIO**

50 PROGRAMAÇÃO **ANAD**

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:
Heberson da Silva

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.

Recomendação do Departamento de Educação da ANAD - DEANAD
Coordenação: Profª. Educ. em Diabetes Lilian Fanny de Castilho
Colaboradores: Pedagoga Maria Salete B. Lima e Pedagoga Claudete Gioielli

Hipertensão

Os sintomas da Hipertensão, ou pressão alta, isoladamente, não costumam ser tão dramáticos quanto os da doença ocular ou renal. Contudo, é um problema grave que não deve ser ignorado. A Hipertensão aumenta o risco de enfarto, problemas oculares e doença renal.

Pode-se dar grandes passos para baixar a pressão com planejamento ocular e de doença renal.

O Que é Pressão Alta?

A Definição

O sangue é bombeado do coração para o resto do organismo através das artérias, estendendo-se por arteríolas menores e depois alcança a rede de capilares, onde ocorre a troca de nutrientes e oxigênio. A pressão arterial é a pressão ou tensão exercida pelo sangue dentro das artérias, sendo causada pela bomba que é o coração, pela elasticidade das paredes arteriais e pela resistência das arteríolas. A pressão arterial é representada por dois números, um sobre o outro. O superior, a pressão sistólica, refere-se à pressão máxima, que ocorre quando o coração bombeia o sangue. O número inferior, a pressão diastólica, refere-se à pressão mínima, que ocorre durante o tempo de relaxamento entre os batimentos cardíacos.

O Normal

A pressão arterial normal é 120/80 mmHg. A pressão arterial infantil é mais baixa e aumenta com a idade. Quando os níveis de pressão arterial são constantemente altos, denomina-se Hipertensão. O consenso a que chegou uma mesa-redonda realizada em 1993 foi de que a pressão arterial que se mantém acima de 140/90 exige terapia. Esta terapia pode incluir mudanças de estilo de vida, medicamentos ou ambos. É comum que as pessoas com mais de sessenta anos tenham a pressão sistólica mais alta, mas a diastólica normal. A razão para que assim seja é que as paredes arteriais perdem a elasticidade com o envelhecimento. A Hipertensão sistólica, um problema tão sério quanto a Hipertensão comum, significa uma pressão sistólica acima de 140 com uma diastólica inferior a 90 mmHg.

Quem Fica Hipertenso?

Estima-se que três milhões de americanos tenham Diabetes e Hipertensão. Os fatores que influenciam a possibilidade de ter Hipertensão incluem o sexo, a raça, a idade, o tempo de convivência com o Diabetes e a presença de proteína na urina. A Hipertensão é mais comum em pessoas com Diabetes tipo 2 do que tipo 1. Os que têm Diabetes tipo 1, especialmente antes dos quarenta anos, geralmente só têm Hipertensão se também sofrerem dos rins.

No caso da Diabetes tipo 2, 64% das pessoas entre as idades de quarenta e cinco e sessenta e cinco anos têm

Hipertensão. Em comparação, apenas 25% das pessoas não diabéticas têm Hipertensão. Antes dos cinquenta anos, a Hipertensão é mais comum em homens com Diabetes tipo 2 e, após os cinquenta, mais comum nas mulheres.

A Hipertensão também é mais comum em certas raças. 58% dos afro-americanos não diabéticos, por exemplo, têm Hipertensão, em comparação aos 37% dos brancos. O contraste não é menor no que se refere às pessoas com Diabetes tipo 2: 63% dos afro-americanos e 50% dos brancos têm Hipertensão.

O risco de enfarto e derrame é quase dobrado para os diabéticos que também sofrem de Hipertensão. A doença vascular periférica (entupimento das artérias das pernas e pés) ocorre com mais frequência se você tiver tanto Hipertensão quanto Diabetes. Além disso, a Hipertensão nas pessoas diabéticas pode piorar a retinopatia.

Finalmente, ela também tem uma conexão direta e prejudicial com a doença renal.

Vantagens do Controle de Pressão Arterial

É surpreendente que até 1998 não houvesse estudos publicados relatando o impacto do controle de pressão arterial para os diabéticos. Finalmente, o Estudo das Perspectivas para o Diabetes no Reino Unido (UKPDS) demonstrou de modo bastante conclusivo que uma melhora no controle da Hipertensão amenizaria o risco das complicações relacionadas ao Diabetes.

Neste estudo, as pessoas com Diabetes tipo 2 eram colocadas em grupos de controle da pressão mais ou menos rígidos. O primeiro grupo teve uma média de pressão de 154/87 mmHg enquanto que o segundo grupo apresentou uma média de 144/82 mmHg, uma diferença de apenas 10/5! Apesar desta pequena diferença de pressão arterial, o grupo com a pressão mais baixa sofreu menos derrames, enfartos e óbitos, embora a redução dos casos de enfarto não tenha sido estatisticamente significativa. A parte mais surpreendente deste estudo talvez tenha sido a tremenda melhora nos casos de retinopatia com as pressões mais baixas — semelhantes às melhoras observadas com o controle glicêmico. E importante observar que 29% das pessoas do grupo de controle rígido da pressão necessitaram de três tipos diferentes de comprimidos para controlar a Hipertensão.

Qualquer debate sobre o mérito de controlar a pressão em pessoas com Diabetes está superado. De fato, uma análise mais extensa dos investigadores do UKPDS mostrou que quanto mais baixa a pressão, melhor. Mesmo com uma pressão sistólica a 110, as pessoas com Diabetes 2 obtiveram melhores resultados.

Tratamento Antes dos Remédios

Como Diagnosticar

O diagnóstico da Hipertensão deve basear-se nas medidas de pressão tiradas em pelo menos três ocasiões diferentes. Embora isto seja geralmente feito no consultório médico, a monitoração caseira da pressão pode ser uma ferramenta importante para ajudar no diagnóstico e tratamento da Hipertensão. Já houve certa preocupação acerca da precisão de alguns instrumentos de tirar pressão disponíveis em lojas e farmácias. Estes instrumentos não são ideais para o diagnóstico da Hipertensão. Entretanto, muita gente sofre de "Hipertensão do jaleco branco" — a pressão arterial delas só é alta no consultório médico, devido ao nervosismo ou ansiedade — portanto, a tirada de pressão fora do consultório médico ou da clínica pode ajudar.

Meta de Pressão Arterial

A Hipertensão na população em geral é definida por uma pressão de 140/90 mmHg, a ADA, entretanto, recomenda que a meta de pressão da terapia diabética para os que têm mais de dezoito anos (a não ser que sejam mulheres

grávidas) seja a manutenção da pressão abaixo de 130/85.

Uma maior redução é possível se feita com cautela e a pessoa ficar bem com a pressão mais baixa. A meta para os que têm Hipertensão sistólica e pressão sistólica superior a 180 é reduzí-la a níveis inferiores a 160. Se a pressão sistólica inicial estiver entre 160 e 179, a meta é reduzí-la em 2 pontos. Se você estiver bem — sem tontura, especialmente quando levanta — pode ser bom reduzir ainda mais a pressão arterial.

Interação de Drogas

A ADA reconhece que a terapia medicamentosa para pressão arterial não deveria piorar seu controle glicêmico, elevar o nível de lipídeos ou agravar quaisquer problemas como doença vascular periférica, enfisema ou gota. Os efeitos colaterais de algumas drogas usadas para tratar a Hipertensão podem afetar uma ou mais destas condições.

Ocasionalmente, os benefícios de alguns destes medicamentos superam seus efeitos colaterais, como será discutido mais adiante neste capítulo.

Tratamentos não Medicamentosos

Nem todos que sofrem de Hipertensão precisam começar a tomar medicação imediatamente. No caso de Hipertensão (140/90 a 179/109 mmHg), pode-se tentar mudanças no estilo de vida por três meses antes de iniciar a terapia com drogas.

Se estas mudanças não controlarem a Hipertensão, então é hora de voltar-se para os medicamentos. No caso de uma pressão superior 210/120, entretanto, ou se a pessoa sofre de doença renal diabética, a terapia medicamentosa deve ser iniciada assim que a Hipertensão for diagnosticada. A terapia antes de tentar as drogas inclui:

- Perda de peso;
- Restrição do sal;
- Parar de fumar;
- Limitar a ingestão diária de álcool a menos de 60ml (igual a 235ml de vinho ou 70,2ml de cerveja);
- Fazer exercício aeróbico regularmente;

Tudo isto pode melhorar a Hipertensão leve ou diminuir o risco de um enfarto ou derrame. Contudo, pode ser difícil tornar todas estas mudanças permanentes e a ADA sugere um acompanhamento individual ou junto a um grupo de apoio.

Tratamento com Remédios

Em 1993, a ADA publicou uma declaração de consenso sobre o tratamento da Hipertensão com remédios. A mesa-redonda de especialistas não conseguiu chegar a um consenso sobre a vantagem de uma classe de drogas sobre a outra, na ausência de doença renal diabética, para começar o tratamento da Hipertensão.

Cada uma delas apresenta vantagens e desvantagens. Certas situações, discutidas abaixo, podem fazer com que uma classe seja mais atraente para pessoas específicas.

As drogas estão relacionadas na ordem em que se tomaram disponíveis ao consumidor nos Estados Unidos, sendo que as mais "antigas" são discutidas primeiro.

Diuréticos Tiazídicos

Pequenas doses de diuréticos tiazídicos, como hidroclorotiazida de 12,5 a 25mg diárias, baixam a pressão. Na população em geral, estas drogas diminuem o risco de morte por derrame e insuficiência cardíaca congestiva, mas não por colapso cardíaco. As razões não são claras, mas pode ser devido aos efeitos colaterais destas drogas. Elas são de particular eficácia para baixar a pressão de afro-americanos. Outra vantagem é que são baratas.

A maior desvantagem desta classe de drogas é o modo como afetam a química do sangue. Elas tendem a:

- Elevar os níveis glicêmicos (pelo menos em pessoas com Diabetes tipo 2).

- Elevar os níveis de lipídeos (triglicerídeos, colesterol total e colesterol LDL).
- Baixar os níveis de potássio e magnésio.
- Elevar os níveis de ácido úrico, o que ocasionalmente pode piorar a gota.

Felizmente, o uso de doses mais baixas representa menos efeitos colaterais. Um dos debates mais acalorados da medicina é sobre o papel dos diuréticos tiazídicos como primeira droga usada no tratamento da Hipertensão, especialmente em diabéticos.

Há um consenso de que eles não devem ser usados isolados pra tratar a Hipertensão de diabéticos com nefropatia. Por outro lado, pode haver vantagens no uso destes diuréticos em pessoas com nefropatia diabética prematura que estejam tomando uma IECA.

De modo geral, os diuréticos tiazídicos funcionam bem em combinação com outras drogas para Hipertensão.

Beta Bloqueadores

Estas drogas continuam sendo de primeira linha no tratamento da Hipertensão nos Estados Unidos. Já foi demonstrado que diversos beta-bloqueadores reduzem os enfartos e taxas de óbito relacionadas à pressão alta na população em geral. Após um enfarto, eles previnem colapsos cardíacos futuros e morte súbita por um período de até dezoito meses, independente de a pessoa ser diabética ou não.

Há muitos beta-bloqueadores à disposição e eles podem ser classificados de modo seletivo e não seletivo (Tabela 9-1). Estas drogas, no entanto, podem:

- Retardar a recuperação de um episódio de hipoglicemia;
- Mascarar alguns sintomas típicos de baixa glicêmica (tremor, palpitações e ansiedade) e exagerar outros sintomas (como a sudorese);
- Piorar o controle glicêmico para os que têm DT1);
- Elevar os triglicerídeos e baixar o (bom) colesterol HDL;
- Piorar a doença vascular periférica;

Todos estes efeitos colaterais podem não ocorrer ou irão ocorrer com menos frequência com o uso dos beta-bloqueadores seletivos.

Portanto esta é a variedade preferida pelos diabéticos.

Os beta-bloqueadores podem ser a escolha certa — mesmo como primeiro tratamento — para algumas pessoas diabéticas. Jovens com ritmo rápido de pulsação parecem responder bem a estes agentes. São úteis para os que têm dores no peito, algo conhecido como angina, mas não para os que sofrem de insuficiência cardíaca. Estas drogas também são frequentemente usadas para tratar a pressão alta durante a gravidez.

Inibidores da Enzima Conversora da Angiotensina (IECAs)

Além de seu efeito benéfico para baixar a pressão, elas também retardam o progresso da doença renal diabética, independente da pressão arterial.

Estas drogas não têm efeitos ruins sobre os níveis de lipídeos ou controle glicêmico. A tosse é o efeito colateral mais comum e algumas vezes agrava-se a ponto de levar à

Tabela 9-1:
Beta-Bloqueadores Disponíveis no Brasil

	Nome Genérico	Nome Comercial
Seletivos	Atenolol	Atenol
	Betaxolol	Betoptic (tópico)
	Bisoprolol	Concor
	Metropolol	Lopressor
Não Seletivos	Nadolol	Corgard
	Pindolol	Viskien
	Propranolol	Inderal
	Timolol	Timoptol

Tabela 9-2:
Bloqueadores do Canal de Cálcio Disponíveis no Brasil

Nome Genérico	Nome Comercial
Amiodipine	Norvasc
Diltiazem	Cardizem CD Diltizem
Felodipino	Splendil
Isradipino	Lomir
Nifedipino	Adalat
Verapamil	Dilacron

interrupção do remédio. Os níveis de potássio no sangue podem elevar-se perigosamente, especialmente em pessoas cujos rins não têm bom funcionamento; portanto, devem ser observados cuidadosamente. As IECAs não devem ser usadas durante a gravidez; mulheres em idade reprodutiva, incertas de uma possível gravidez, devem usá-las com cautela.

No início de 2000, um grande estudo com mais de três mil e quinhentos pacientes com Diabetes tipo 2 comparou o inibidor da IECA ramipiril com um placebo. É interessante observar que as pressões arteriais dos dois grupos foram iguais. Mesmo assim, houve uma redução de 46 % nas ocorrências cardiovasculares entre o grupo que recebeu ramipril e o que tomou placebo.

Assim sendo, alguns médicos acreditam que o inibidor da IECA ramipril deveria ser a primeira droga a ser usada no tratamento da Hipertensão. Ainda não se sabe se todos os inibidores da IECA terão este mesmo efeito benéfico.

Bloqueadores do Canal de Cálcio

Geralmente, as pessoas com Diabetes não deveriam tomar bloqueadores do canal de cálcio. Além da pressão alta, estas drogas costumam ser usadas para tratar a angina. Como as IECAs, não modificam os níveis de lipídeo ou o controle glicêmico. Tanto os bloqueadores do canal de cálcio quanto as IECAs raramente afetam a função sexual. Os diuréticos tiazídicos e os beta-bloqueadores, entretanto, podem dificultar a manutenção da ereção.

Tabela 9-3:
Alfa Bloqueadores Disponíveis no Brasil

Nome Genérico	Nome Comercial
Doxazosina	Carduran
Prazosina	Minipress
Terazosina	Hytrin

Diversos bloqueadores do canal de cálcio têm tanto a forma de ação curta quanto a de ação longa (Tabela 9-2). Estas drogas só devem ser usadas com cautela porque podem levar à hipotensão ortostática (uma queda de pressão ao levantar.

Alguns membros deste grupo de drogas (especialmente a nifedipina) podem piorar a proteinuria e aumentar o ritmo do batimento cardíaco.

Alfa Bloqueadores

Estas drogas são tão eficazes quanto os diuréticos tiazídicos, os beta-bloqueadores, as IECAs e os bloqueadores do canal de cálcio para o tratamento da pressão alta. (Tabela 9-3). Elas também combinam bem com outras drogas e não exercem mau efeito sobre os níveis lipídicos ou controle glicêmico. A maior preocupação é com a hipotensão ortostática (uma queda de pressão ao levantar), que pode ser tão séria a ponto de causar tontura ou até desmaio. Este efeito colateral é menos comum com doxazosina do que com prazosina. Doxazosina e terazosina são também aprovadas para o tratamento de hipertrofia prostática benigna, uma dilatação não cancerosa da próstata, sendo portanto uma escolha particularmente favorável aos homens mais velhos.

Fatores a Considerar

Diferenças Entre as Drogas

De modo geral, há poucas diferenças entre as drogas de cada grupo. Enalapril, lisinopril e captopril — todas IECAs —, por exemplo, baixam os níveis de pressão arterial e reduzem a proteína na urina de pessoas com doença renal diabética. Entretanto, seus efeitos colaterais são diferentes. Erupção cutânea, por exemplo, é mais comum com a captopril.

Os bloqueadores do canal de cálcio (Tabela 9-2) têm importantes diferenças. O verapamil, por exemplo, tende a diminuir o ritmo cardíaco e pode causar prisão-de-ventre, enquanto que o nifedipino não costuma exercer estes efeitos. Alguns estudos demonstram que a proteinuria aumenta com o nifedipino, mas diminui com diltiazem.

Um Tamanho não Serve para Todos

Os medicamentos para a pressão arterial aqui discutidos não representam uma lista completa. Como outros aspectos da terapia diabética, o tratamento da pressão alta não é como um livro de receitas, em que você simplesmente segue as instruções. Uma única terapia não funciona para todos. Seu médico deve revisar regularmente os efeitos do estilo de vida e de qualquer destas drogas. Muitos remédios, inclusive aqueles que podem ser comprados sem receita médica, podem elevar a pressão. Drogas anti-inflamatórias não estereóideas, como ibuprofeno; anticoncepcionais orais; certos antidepressivos denominados tricíclicos, como amitriptilina e nortriptilina; e descongestionantes, como pseudoefedrina, todos podem elevar a pressão.

Perguntas para Fazer ao Médico

- Como posso encontrar um especialista (nutricionista, *personal trainer*, etc.) que me ajude a emagrecer, parar de fumar, começar a me exercitar, etc?
- Onde posso encontrar grupos de apoio para emagrecer, parar de fumar, parar ou diminuir o uso de álcool?
- De que modo o estresse afeta minha pressão? E o café?
- O que acontece se eu esquecer de tomar o comprimido para a pressão arterial? Devo tomar um extra mais tarde?
- Quais são os efeitos colaterais da medicação para pressão que me aconselhou a tomar?

Perguntas que o Médico Pode lhe Fazer

- Você toma algum medicamento comprado sem receita?
- Quais são os remédios receitados que toma?
- Tem familiares que sofram de Hipertensão?
- Faz algum exercício físico?
- Usa sal na alimentação?
- Usa alimentos com alto teor de sal, como sopas enlatadas?
- Já teve algum efeito colateral provocado por medicamentos para a pressão?

Considere os Custos

Alguns custos da terapia podem não ser óbvios. Uma pessoa pode, por exemplo, ser tratada com um diurético, o que provoca baixos níveis de potássio. O nível de potássio deve ser verificado pelo médico e é frequente que o paciente precise tomar um suplemento ou trocar de remédio. O diurético acaba custando mais do que uma outra escolha. As drogas genéricas costumam ser bem mais baratas. Entretanto, estas drogas geralmente têm que ser tomadas mais de uma vez por dia e podem acabar não sendo tão mais baratas. E a desvantagem de tomar um remédio mais de uma vez por dia é que você pode esquecer.

Como a Hipertensão é tão comum em pessoas diabéticas, pesquisas futuras terão que mostrar quais são os melhores remédios para prevenir enfarto e derrame, com ou sem a presença de nefropatia diabética.

Fonte: *12 coisas que você precisa saber para trata o Diabetes... agora! ADA - American Diabetes Association*

Educação em

Ao iniciar um processo de Educação em Diabetes, é preciso compreender que a responsabilidade não deve ser de apenas um profissional da área da saúde, e sim de toda a equipe responsável pelo acompanhamento do portador de Diabetes.

Na fase do diagnóstico podemos identificar como o paciente está, em que condições se encontra, como está o controle da sua doença, o que sabe sobre o assunto, seu perfil sócio cultural e sua forma de enfrentar toda essa situação.

O objetivo principal da Educação em Diabetes, é promover ao paciente, familiar ou responsável, informações necessárias sobre o cuidado e manejo da doença, promovendo assim uma qualidade de vida melhor para todos.

As etapas para que esse processo educativo seja seguido, devem ser definidas entre a equipe de saúde e os portadores de Diabetes, de forma individualizada, uma vez que cada paciente vive em um contexto diferente.

Alguns dos objetivos são: incorporar novos hábitos alimentares, compreender a ação dos medicamentos e insulina, monitorar a glicemia, manter o equilíbrio emocional, realizar exames periódicos, praticar uma atividade física, entre outros.

A equipe multiprofissional deve ser responsável pela comunicação com o paciente e a família, fazendo essa mediação entre indivíduo-doença. Esses profissionais devem ser capacitados, pois requer muito mais que um conhecimento técnico do Diabetes, é preciso que estejam sempre atualizados, e desenvolvam novas habilidades para lidar com os pacientes.

O cuidar efetivo e adequado, implica em estimular a busca pelo conhecimento sobre a doença, procurar aceitar seu diagnóstico, promovendo assim comportamentos que desenvolvam habilidades de autocuidado. Portanto, a ANAD vê a necessidade de aplicar práticas educacionais, e vem realizando isso em suas atividades semanais, junto à equipe profissional da área da saúde, percebendo assim uma melhora na adesão ao tratamento e controle glicêmico do paciente.

Um trabalho em equipe é essencial para o Processo Educativo, ele deve acontecer de forma ativa e contínua, através do qual profissional, paciente e familiares aprendam sobre o Diabetes. A equipe é o resultado da soma das características de cada área e seus membros. Sua interação é fator principal para o sucesso das intervenções.

Fonte: *Diabetes.org.br*

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

Colaboradores: Bayer, J&J, Roche, Jasmine, Kopenhagemn, Lowçucar, Ofner, Diatt, Village, Finn, Brasil Cacau e Stevita.

Coordenadoras: Psic. Carolina Antunes, Psic. Claudia Chernishev Estagiários: Marta Rocha, João Vitor L. Cestavo e Marcya Jeanne M. Souza Oliveira

ANÚNCIO

Associação Sergipana de Proteção ao Diabético
Centro de Diabetes de Sergipe

VI Caminhada pelo Diabetes

As entidades promoveram uma grande caminhada com a participação de aproximadamente 10 mil pessoas com o objetivo de alertar sobre o Diabetes, o controle e como evitar complicações.

Dois mini-trio elétricos guiaram e animaram os participantes.

O evento contou com o apoio da FENAD, da Secretária Municipal de Saúde, Corpo de Bombeiros e Guarda Municipal da Cidade, entre outros.

O presidente da ASPAD e do Centro de Diabetes de Sergipe Dr. Raimundo Sotero coordenou as ações.

Centro de Diabetes de Sergipe

Mutirão do Carnaval contra o Diabetes

A Prefeitura Municipal de Cristinápolis, a Secretária Municipal de Saúde de Cristinápolis e o Centro de Diabetes de Sergipe realizaram este evento de alerta contra o Diabetes com exames de glicêmia capilar, aferição de pressão arterial, avaliação ponderal, orientação, encaminhamentos e distribuição de material educativo.

As orientações ficaram a cargo do Dr. Raimundo Sotero.

Associação Sergipana de Proteção ao Diabético

I Treinão pelo Dia Mundial do Rim

Foi realizado em Aracajú este evento pela Clinese - Clínica de Nefrologia de Sergipe, com o apoio da ASPAD entre outros.

Foi um evento de orientação para as práticas de uma vida saudável e sobre os problemas dos portadores de doenças renais crônicas.

Com 250 participantes ocorreu uma caminhada de 2 km e corridas de 4 a 8 km com medalhas aos que concluíram a prova.

O presidente da ASPAD, Dr. Raimundo Sotero esteve presente e foram realizados testes de glicemia capilar.

ANBED

ASSOCIAÇÃO NACIONAL BRASILEIRA
DE EDUCADORES EM DIABETES

Informamos para seu conhecimento e solicitamos divulgação para os profissionais de saúde.

Curso de Pós Graduação para Formação de Educadores em Diabetes da ANBED

(Em todas as unidades UNIP do Brasil)

- Parceria UNIP - Universidade Paulista;
- Formação de nova turma;
- Curso à distância;
- Único curso oficial, aprovado pelo MEC;
- Único curso do Brasil que concede certificado de Educador em Diabetes;
- Duração de 1 ano, 360 h/aula;
- Dividido em 6 módulos;
- Há pólos em todo o Brasil para fazer sua inscrição.

Acesse o site da UNIP: www.unipinterativa.edu.br

Dúvidas? Escreva para nós no e-mail: anbed@anad.org.br

Telefone: 0800 010 9000

MATRÍCULAS ABERTAS

Atenciosamente,

Profa. Lilian Fanny de Castilho
Presidente

DATAS COMEMORATIVAS

Abril

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

Maio

1	Dia Mundial do Trabalho
7	Dia Mundial do Oftalmologista
9	Dia das Mães
11	Dia Mundial da Enfermagem
15	Dia do Assistente Social
20	Dia Mundial da Amizade
31	Dia Mundial sem Tabaco

Junho

5	Dia Mundial do Meio ambiente
12	Dia dos Namorados

Aniversariantes da Anad

14/03	Sheila Suemi Isagawa Fuzioka
16/04	Fanny Faleiros Takeda
13/05	Educ. Claudete Gioielli
22/06	Carolina Del Giudice Antunes

Aniversariantes da Diretoria

2/04	Prof. Dr. Sérgio A. Dib
6/04	Dr. Bernardo Leo Wachenberg
9/04	Dr. Márcio Krakauer
18/04	Dr. Marivaldo Medeiros
3/05	Dr. Arual Augusto Costa
12/05	Dr. Paulo R. Quartin Barbosa
28/05	Dr. Walmyr R. de Mello
15/06	Enf. Paula M. de Pascali
25/06	Enf. Paulo Koiti Sayama

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

Dermatologia
- Dr. Leonardo Abrucio
- Instituto 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
- Drª. Lais Cristina Yazbek

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

Nefrologista
- Dra. Anita Saldanha

Oftalmologia
- Dr. Arnaldo Gesuele
- Dra. Juliana M. Ferraz Sallum
- Dr. Paulo Henrique A. Morales

Otorrinolaringologia
- Clínica Dr. Osvaldo Leme

Ortopedia
- Dr. Fábio Batista

Optica
- Qualitá Occhiali

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.
- CAENF – LISF – UNIFESP Enfª Monica Gamba
- 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
- Sare - Serviço de Assistência Respiratória S/C

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

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

ATIVIDADE GRATUITA

Aniversários na ANAD

Todos os meses nossos associados comemoram seu aniversário na ANAD, com bolo diet da 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 S. Silva
24/04 - Giulia Brito Rosa

Ideal para quem precisa abrir mão do açúcar, mas não do sabor.

Imagem Ilustrativa

Garoto Talento Diet avelãs
sem adição de açúcar
Contém açúcares próprios dos ingredientes
Este não é um alimento reduzido em valor energético

O delicioso **Talento Diet** ao leite com avelãs é perfeito para pessoas com restrições ao açúcar, mas que não abrem mão do sabor.

Garoto

Por um Sistema de Saúde Sustentável

MICHAEL KAPPS*

A persistência de hábitos nocivos que geram as doenças crônicas eleva consideravelmente os gastos com saúde em todo o mundo.

Conforme estudo recente do "*Journal of the American Medical Association*", os Estados Unidos gastaram US$ 3,2 trilhões em saúde ao longo de 2016. Convertidos, são cerca de R$10 trilhões, praticamente o dobro do PIB brasileiro. No ranking das doenças que demandaram mais gastos, Diabetes ocupa o primeiro lugar, com US$ 101 bilhões. Empatadas em segundo estão as doenças cardiovasculares e as dores nas costas e pescoço, com US$ 88 bilhões cada uma. Alguns outros dados da pesquisa dizem muito sobre como aquela população tem lidado com os cuidados relacionados à saúde. Os gastos com Diabetes e dores nas costas cresceram 6%, muito mais que os de doenças cardiovasculares (0,2%). Quase 40% da verba é destinada a pessoas com mais de 65 anos. No entanto, 70% dos gastos com dores nas costas são de outros grupos que não idosos. Essas estatísticas refletem que os custos de saúde tendem a aumentar não só pelo envelhecimento da população, mas também pela persistência de comportamentos nocivos que geram as doenças crônicas não transmissíveis, como Diabetes e hipertensão. Não é à toa que os Estados Unidos apresentam o pior resultado do mundo no quesito retorno sobre investimento na saúde. Eles gastam muito, mas têm um dos piores índices de expectativa de vida (78 anos) entre os países ricos — inclusive houve uma queda de 0,2% nesse índice em 2016, para homens e mulheres, o que não ocorria há mais de 20 anos. É possível controlar essa vazão financeira? Sim, é. E o governo tem um grande papel a desempenhar, criando novas regulamentações e incentivos para resolver os problemas estruturais do sistema de saúde como um todo. Um exemplo de lá mesmo, dos EUA, é o Obamacare, criado pelo ex-presidente Barack Obama. O programa oferece incentivos e punições para clínicas e hospitais atuantes na saúde pública. Pela lei, se essas organizações conseguem bons desfechos médicos, elas ganham recompensas financeiras, e o governo paga a mais pelo reembolso do serviço. Já no Brasil, a realidade é outra.

Precisamos investir muito mais em eficiência, modernização e digitalização da saúde. Prontuários eletrônicos, receitas digitais e telemedicina (consultas on-line) são algumas alternativas interessantes, eficazes e já testadas. O governo federal já tem projetos para incentivar a digitalização dos atendimentos, mas a realidade ainda é incipiente. De toda maneira, um sistema de saúde de fato sustentável requer investimento prioritário em prevenção. Diabetes, doenças cardiovasculares e até dores nas costas podem ser prevenidos por meio de um comportamento saudável. Um bom caminho para isso é fortalecer organizações de saúde pública e organizações não governamentais para impulsionar mudanças de atitude. Outra estratégia promissora é focar na educação infantil, criando hábitos saudáveis o mais cedo possível. A saúde demandará, em todo o planeta, sucessivos aumentos de gastos — os líderes públicos e privados precisam ser criativos para manter a conta azul na ponta da caneta.

***MICHAEL KAPPS**, é economista russo formado na Universidade Harvard (EUA), é cofundador da Tá.Na. Hora - Sáude Digital, iniciativa finalista do Prêmio Empreendedor Social de Futuro 2016.*

Roche

A vida vai bem quando você tem o controle.

E pode ficar ainda mais fácil com o Portal Accu-Chek Connect on-line.

- Gerenciamento remoto do Diabetes.
- Visualização de resultados glicêmicos completos, atualizados e on-line.
- Compartilhamento dos dados com familiares e cuidadores.
- Compatibilidade com os monitores de glicemia atuais da Accu-Chek!

Crie já sua conta on-line GRÁTIS
www.accuchekconnect.com.br

Você pode contar.

ACCU-CHEK®

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!

ATIVIDADES GRATUITAS

Grupo de Reflexão

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

Aulas de Inglês

Realizada todas as sextas-feiras às 10:00hrs, pela Professora Angela Maio, a Aula de Inglês tem como objetivo trazer novos conhecimentos para os associados da ANAD, além de estimular o aprendizado e desenvolvimento de novas atividades. Com a introdução de uma nova linguagem, pode-se perceber que nunca é tarde para se aprender algo novo. As vagas são limitadas e as inscrições devem ser realizadas com a Psicóloga Carolina Antunes.

ATIVIDADES GRATUITAS

Aula de Atividade Física

Todas as semanas são realizadas aulas de exercício físico, coordenados pela Prof ª. Rayra Almeida , da Faculdade Anhembi Morumbi.

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 Psicóloga Carolina Antunes.

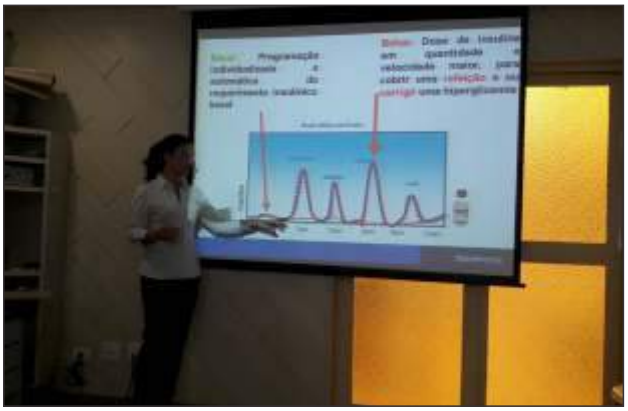
Aula de Atividade Física na ANAD com a Profª. Rayra Almeida

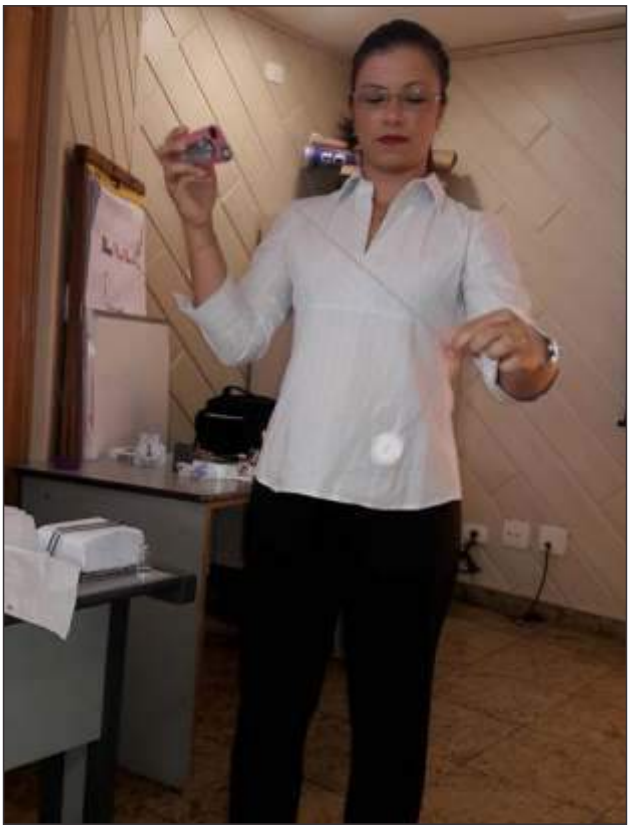
Treinamento na ANAD
Sistema de Infusão Contínua de Insulina

Os profissionais de saúde da ANAD e convidados, recebem frequentemente pacientes em uso deste equipamento. Por esta razão sentiram necessidade de maior conhecimento específico na área.

Dessa forma a Medtronic enviou a Educadora em Diabetes Érica Cristina da Silva Lopes, especialista no produto, para realizar apresentação e treinamento aqui na nossa sede.

Nossos agradecimentos à Medtronic.





Espaço FIESP com Saúde
Espaço de Saúde nos domingos na Paulista

Está é uma iniciativa do COM SAÚDE - Comitê da Cadeia Produtiva de Saúde e Biotecnologia com o objetivo de promover campanhas de educação e conscientização, com parceiros ligados à saúde.

Estas ações ocorrerão em todos os domingos na sede da FIESP na Avenida Paulista.

A primeira foi em parceria com a ANAD, foi a Ação+Saúde, uma Campanha de prevenção e orientação em Diabetes, onde contamos com a colaboração dos profissionais de saúde da ANAD: Prof º. Dr. Fadlo Fraige Filho, Educ. em Diabetes Prof ª. Lilian Fanny de Castilho, as médicas endocrinologistas Dr ª. Alinne Inuy e Márcia Kelmann, as psicólogas Carolina Antunes e Claudia Chernishev, a enfermeira Luiza Kiguchi, a técnica Iolanda Maria Rossi, a farmacêutica Vera Lúcia Pivello, a enfermeira voluntária Cristiane Silva.

Realizamos exames de glicemia, distribuição de material educativo, orientação e encaminhamento. Os testes foram realizados com o aparelho *One Touch Ultra Mini da Johnson&Johnson*.

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Amanda da Silva Fernandes, Bárbara Saviello Vicente, Elenice Alves Cézar de Mattos, Gabriela Pereira de Souza, Ingrid Montanini Miravete, Juliana Pacheco de Oliveira e Letícia Nunes M. Castanho

DNA - ASSOCIADO DIET

Associada:
Yvone Ivanir Petrone

Torta de Banana Diet

Nota 10

Tempo de preparo:
40 minutos

Rendimento:
12 porções de 60g

Informação Nutricional:
Valores nutricionais por porção (60g)

Calorias: 137,0kcal
Carboidratos: 20,7g
Proteínas: 3,2g
Lipídios: 2,4g
Fibras: 1,5g

Avaliação de conhecimentos pré e pós-orientação.

Tema: Benefícios da Banana e da canela.

Ingredientes:

Massa:
6 bananas prata maduras;
1 xícara (chá) de farinha de aveia;
½ xícara rasa (chá) de adoçante culinário;
1/8 xícara (chá) de óleo de soja;
¼ xícara (chá) de uva passa (opcional);
Canela em pó a gosto para polvilhar;

Modo de Preparo:

1. Misture bem a farinha, o adoçante e o óleo.
2. Junte as passas e reserve.
3. Amasse a metade das bananas numa forma untada com pouco de óleo, forrando-o.
4. Coloque a mistura da farinha.
5. Cubra com o restante das bananas muito bem amassadas.
6. Polvilhe com canela.
7. Asse em forno médio pré aquecido por 40 min.

ATIVIDADES GRATUITAS

Café da Manhã

É realizado as sextas-feiras das 8h às 10h, 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 Bimestre:

- O que sabemos sobre os rótulos?
- Benefício das fibras alimentares
- A importância do leite
- Vitamina D

CHÁ DA TARDE

ATIVIDADE GRATUITA

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Amanda da Silva Fernandes, Bárbara Saviello Vicente, Elenice Alves Cézar de Mattos, Gabriela Pereira de Souza, Ingrid Montanini Miravete, Juliana Pacheco de Oliveira e Letícia Nunes M. Castanho.

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, visando proporcionar uma melhor qualidade de vida aos nossos associados.

Palestras e Dinâmicas do Bimestre:

• **"Benefícios do Sorgo":** Foi apresentada uma palestra, explicando o que é o Sorgo, onde se encontram suas propriedades e seus benefícios.

• **"Jejum Prolongado":** As estagiárias de nutrição ministraram uma palestra, cujo tema foi "Jejum Prolongado'', explicando para os associados o que é hipoglicemia, o que o excesso de corpos cetônicos pode causar, além de alertar sobre o perigo de ficar em jejum por muito tempo.

• **"Rotulagem de Alimentos":** Foi apresentada uma palestra através do Power Point mencionando como se deve ler os ingredientes dos rótulos, a diferença de um alimento FONTE ou RICO em fibras e as respectivas quantidades para ser classificado como tal, também foi mencionado a respeito do sódio e a diferença entre alimentos *DIET* e *LIGHT*.

• **"Farinha de Uva":** Foi realizada uma palestra, cujo tema foi ''Farinha de Uva'' explicando para os associados o que é, onde se encontra suas propriedades e seu benefícios.

• "**Diabetes e Insuficiência Renal":** Foi realizada uma palestra, cujo tema foi ''Diabetes e a Insuficiência Renal'', explicando para os associados a patologia, os micronutrientes que auxiliam e pioram a doença e os alimentos fonte da mesma.

PATROCÍNIO:

Dia de Vivência

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Amanda da Silva Fernandes, Bárbara Saviello Vicente, Elenice Alves Cézar de Mattos, Gabriela Pereira de Souza, Ingrid Montanini Miravete, Juliana Pacheco de Oliveira e Letícia Nunes Martins Castanho.

ATIVIDADES GRATUITAS

Atividades: *Palestra de Nutrição: "Índice Glicêmico das Frutas", Atividade Física,* ***Dinâmica I:*** *Identificando as Frutas,* ***Dinâmica II:*** *Jogo das Fibras,* ***Dinâmica III:*** *Roda de Perguntas, bingo e entrega de brindes.*

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ:
Cappuccino Diet,
Pão de forma integral com requeijão Light,
Mexerica

COLAÇÃO:
Maçã

ALMOÇO:
Entrada: Acelga e cenoura ralada com cheiro verde,
Prato Base: Arroz integral
Prato Principal: Peixe com batata
Guarnição: Couve refogada
Bebida: Suco de casca de frutas vermelhas
Sobremesa: Mousse de chocolate Diet

LANCHE DA TARDE:
Bolo de laranja Diet
Chá gelado

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 1167,5 kcal
Carboidratos: 164,9 g
Proteínas: 50,7 g
Lipídios: 33,9 g

Colaboradores: Saborama, Flormel, Santa Helena e Stevita.

Receita Mais Apreciada pelos Associados:

MOUSSE DE CHOCOLATE DIET

Ingredientes:
- 40 gramas de chocolate dietético em barra, picado;
- 6 colheres (sopa) de leite desnatado;
- 2 colheres (sopa) de gelatina em pó sem sabor;
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 2 claras batidas em neve;
- Raspas de chocolate dietético para decorar;

Modo de Preparo:
Coloque o chocolate picado numa panela com três colheres (sopa) de leite e leve ao fogo em banho-maria. Enquanto derrete, misture a gelatina com o restante do leite e aguarde um minuto. Junte a gelatina ao chocolate e mexa bem até derreter tudo. Retire do banho-maria, acrescente o adoçante e leve à geladeira até começar a endurecer. Finalmente, misture delicadamente as claras batidas em neve com o chocolate.

Rendimento: 15 porções de 65g.

Informação nutricional por porção (65g):
Calorias: 89,9 Kcal
Proteínas: 2,6 g
Carboidratos: 15,6 g
Lipídios: 1,9 g

PATROCÍNIO:

Dia de Vivência

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Amanda da Silva Fernandes, Bárbara Saviello Vicente, Elenice Alves Cézar de Mattos, Gabriela Pereira de Souza, Ingrid Montanini Miravete, Juliana Pacheco de Oliveira e Letícia Nunes Martins Castanho.

ATIVIDADES GRATUITAS

Atividades: *Palestra de Nutrição: "Aproveitamento integral dos alimentos", Questionário Surpresa, Oficina culinária, Dinâmica: Canto das marchinhas, Brincadeira da estátua, Aniversariante do mês, bingo e entrega de brindes.*

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ:
Café com leite desnatado;
Bisnaguinha integral com queijo branco e peito de peru LIGHT;
Laranja

COLAÇÃO:
Abacaxi

ALMOÇO:
Entrada: Repolho branco com tomate e beterraba

Prato Base: Arroz Integral

Bebida: Suco de casca de abacaxi com hortelã

Prato Principal: Panqueca de beterraba com frango desfiado e requeijão

Sobremesa: Cupcake de casca de laranja Diet

LANCHE DA TARDE:
Bolo Aniversariante do mês

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 992,5 kcal
Carboidratos: 140,2g
Proteínas: 41,1g
Lipídios: 29,7g

Colaboradores: Saborama, Flormel, Santa Helena e Stevita.

Receita Mais Apreciada pelos Associados:

CUPCAKE DE CASCA DE LARANJA DIET

Ingredientes:
- 3 ovos;
- 1 laranja com casca;
- 1 suco de 1 laranja;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral;
- 2 xícaras (chá) adoçante culinário;
- 1 xícara (chá) de óleo de canola;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;

Modo de Preparo:
1. Bata a laranja com a casca e o suco de outra laranja, no liquidificador.
2. Junte os demais ingredientes no liquidificador e bata novamente, para misturar bem.
3. Coloque forminhas de papel para *cupcake* nas formas de *cupcake*.
4. Coloque a massa nas forminhas (até o nível do papel da forma).
5. Leve ao forno médio pré-aquecido por 20 minutos ou até ficar dourado.

Rendimento: 14 porções (60g).

Informação nutricional por porção (60g):

Calorias: 222,7 Kcal
Proteínas: 2,9 g
Carboidratos: 35 g
Lipídios: 7,9 g

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD

Supervisora: Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges.
Coordenadoras: Nutr. Amanda Aboud, Nutr. Marlene Valença, Nutr. Mirella Beni.
Estagiárias: Ana Clara de Abreu Morbi Galvão Frota, Bruna França Peixoto, Camila Cristina da Silva Santos, Inayah Ribas Galetti, Lai Pi Chu e Laís Prado Beraldo.

Universidade Cruzeiro do Sul

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

Associado Diet

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

Sorgo e seus Benefícios

O sorgo (Sorghum biolor L. Moench) é um cereal conhecido por sua utilização na alimentação animal. É originário da África e da Índia, um dos grãos mais importantes do mundo, base da alimentação de diversas culturas, devido às suas propriedades nutricionais.

No Brasil, o sorgo chegou ao Nordeste em meados do século XX, conhecido popularmente como "milho da Guiné". O grão e a planta eram utilizados como alimento animal na forma de forragem.

Mundialmente mais de 35% de sorgo é cultivado diretamente para consumo humano. O restante é utilizado principalmente para a alimentação animal, bioetanol e produtos industriais.

Seus grãos fornecem principalmente, carboidratos, além de proteínas, fibras, vitaminas (principalmente do complexo B) e minerais (magnésio, zinco e selênio).

Possui também compostos fenólicos, dentre esses compostos, podemos citar as antocianinas, os ácidos fenólicos, os taninos e o amido resistente, possuindo uma alta capacidade antioxidante, anti-inflamatória e anticarcinogênica, auxiliando no combate a doenças crônicas como a obesidade, Diabetes, câncer, dislipidemia, doenças do coração e hipertensão.

O amido resistente apresenta um valor nutricional significativo e baixa digestibilidade, o que resulta no retardo do esvaziamento gástrico permitindo uma lenta absorção de glicose (açúcar) em nosso organismo, sendo, portanto indicado para diabéticos. Em algumas culturas da África o sorgo é consumido por contribuir para um maior período de saciedade e plenitude gástrica em comparação com outros cereais.

Outro benefício do sorgo é que não contém glúten em sua composição, sendo indicado como alternativa para uso em dietas sem glúten, como é o caso de pacientes celíacos (intolerantes ao glúten).

É utilizado em pães, bolos, biscoitos, barras de cereais, massas, bebidas funcionais, massa para salgados, doces, entre outros.

Atenção! Para que seja possível adquirir os benefícios do sorgo, é necessário que sejam adotados hábitos de vida saudáveis como: alimentação saudável e a prática de exercícios físicos.

Fonte: *SILVA, Natacha. Quantificação de amido e proteínas totais em grãos de sorgo [Sorghum bicolor (L.) Moench - Família: Poaceae] visando à alimentação humana. 2015.72f. Disponível em: <http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/18833/3/2015_NatachaSilva.pdf>.*

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 2017 - Ligue para se informar sobre os temas do mês: (11) 5908-6777 **

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 LINEA às 14h	PF*
MARÇO	09 e 23	3, 17 e 31	30	8, 15, 22 e 29	14	À combinar	-
ABRIL	28	-	20	19 e 26	25	À combinar	-
MAIO	11 e 25	05 e 19	18	03,10,17,24 e 31	16	À combinar	-

EQUIPE DNA
Supervisora: Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges.
Coordenadoras: Amanda Aboud, Marlene Valença e Mirella Bini.

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD (DNA)

Convênio com Faculdades: São Camilo
Universidade Cruzeiro do Sul

Amanda, Bárbara, Elenice, Gabriela, Ingrid, Juliana e Letícia

Coordenadoras do curso de Nutrição das entidades:

São Camilo: Profª. Sandra Chemin Seabra
Universidade Mackenzie: Profª. Daniela Maria Alves Chaud
Universidade Cruzeiro do Sul: Profª. Lígia Lopes Simões Baptista

Supervisoras do curso de Nutrição das entidades:

São Camilo: Profª. Adriana Garcia Pellogia de Castro
Universidade Mackenzie: Profª. Edeli Simioni de Abreu
Universidade Cruzeiro do Sul: Profª. Lígia Lopes Simões Baptista

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 (Diário)

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.

SMOOTHIE DE CAFÉ (ZERO AÇÚCAR)

INGREDIENTES:
- 1 xícara (chá) de café forte (200ml)
- 1 banana (100g)
- 2 colheres (sopa) de aveia (20g)
- 1 ¼ xícara (chá) de leite desnatado (250ml)
- 10 colheres (sopa) de **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇUCAR (80g)**
- 1 colher (sopa) de **ACHOCOLATADO NEW CHOCO ZERO AÇÚCARES (10g)**
- 1 colher (sobremesa) de cacau em pó (6g)
- ½ colher (café) de canela em pó

MODO DE PREPARO:
Coloque o café em uma forma de gelo e leve ao congelador por aproximadamente 4 horas ou até virar gelo. Bata todos os ingredientes no liquidificador e decore como preferir.

Rendimento: 6 porções de 100ml

Informações Nutricionais por Porção:	
Calorias:	62,8kcal
Carboidratos:	13g
Proteína:	1,8g
Lipídeos:	0,4g

BOLO DE IOGURTE (ZERO AÇÚCAR)

INGREDIENTES:
- 1 embalagem de iogurte natural e desnatado (170g)
- 1 xícara (chá) de **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇUCAR (105g)**
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral (180g)
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo branca (60g)
- ½ xícara (chá) de óleo (100 ml)
- 4 ovos (200g)
- 1 colher (café) de fermento químico em pó (12g)

MODO DE PREPARO:
Bata as claras em ponto de neve e reserve. Em seguida bata as gemas, o adoçante e o óleo até clarear. Acrescente o iogurte, a farinha e bata até a massa ficar bem lisa. Depois coloque o fermento em pó, as claras em neve e misture bem. Coloque a massa em uma forma de pudim de 18 cm de diâmetro untada e enfarinhada. Em seguida leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos. Desenforme quando o bolo estiver frio.

Rendimento: 24 porções de 40g

Informações Nutricionais por Porção:	
Calorias:	111kcal
Carboidratos:	14,9g
Proteína:	2,3g
Lipídeos:	4,7g

BROWNIE DE BATATA DOCE SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE (ZERO AÇÚCAR)

INGREDIENTES:
Massa:
- 1 ovo (50g)
- 1 ¼ xícara (chá) de água (250ml)
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz integral (120g)
- 2 colheres (sopa) de **ACHOCOLATADO NEW CHOCO LOWÇUCAR ZERO AÇÚCARES (20g)**
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó (20g)
- 1 batata doce grande cozida e descascada (300g)
- 1 colher (café) de sal
- 4 colheres (sopa) de **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇUCAR (32g)**
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (5ml)
- 1 colher (sopa) de óleo de côco (15g)
- 5 unidades de tâmara (18g)
- 5 unidades de castanha do Pará (35g)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (12g)

MODO DE PREPARO:
Bata no liquidificador por aproximadamente 2 minutos, todos os ingredientes exceto o fermento, as castanhas e as tâmaras. Em seguida desligue o liquidificador, acrescente o restante dos ingredientes e mexa delicadamente. Coloque em uma travessa untada e leve para o forno pré-aquecido à 180°C por aproximadamente 30 minutos. **Se preferir decore com castanha picada.*

Rendimento: 20 porções de 50g

Informações Nutricionais por Porção:	
Calorias:	73kcal
Carboidratos:	13,9g
Proteína:	3,3g
Lipídeos:	0,9g

OVO BROWNIE DIET

INGREDIENTES:

Brownie Diet:
• 300g de **Nestlé® Chocolate DIET**
• 150g de manteiga *light* sem sal
• 4 de ovos
• 50g de aveia em flocos
• 50g de farinha de trigo
• 50g de avelãs trituradas

Ganache Diet:
• **400g de Nestlé® Chocolate Diet**
• **200g de Nestlé® Nestilly®**

Coquilha:
• 1kg de **Nestlé® Chocolate Diet**
• 100g de manteiga de cacau
• 4g de corante em pó lipossolúvel de cores variadas

MODO DE PREPARO:
Brownie Diet: Bata os ovos na batedeira até dobrar em volume e reserve. Derreta o **Chocolate Diet Nestlé®** com a manteiga e misture aos ovos batidos. Misture a aveia, farinha de trigo com as avelãs e incorpore ao creme. Disponha em uma assadeira untada com papel manteiga e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos. Deixe esfriar totalmente, corte o *brownie* em cubos e reserve.

Ganache Diet: Derreta o **Chocolate Diet Nestlé®** conforme as instruções da embalagem misture com o **Nestilly® Nestlé®** e reserve.

Coquilha: Derreta a manteiga de cacau até atingir 45°C. Divida a manteiga em porções de 20g e misture com 1g de corante da cor de sua preferência. Com auxilio de um *mixer*, misture a manteiga de cacau com o corante até atingir a temperatura de 30°C para realizar a pintura da coquilha (fazendo o choque térmico ou mexendo até atingir a temperatura indicada).

Com auxilio de um pincel, faça respingos aleatórios em toda a forma com todas as cores e deixe secar por 10 minutos antes de fazer o banho. Com a pintura seca, faça a coquilha com o **Chocolate Diet Nestlé®** e deixe secar por 6 minutos. Disponha uma fina camada de ganache Diet na coquilha e grude os cubos de *brownie*.

Feche o ovo com o restante do chocolate Diet e leve a geladeira por 15 minutos, até o ovo desprender totalmente da forma.

Rendimento: 4 ovos de 900g cada
Grau de Dificuldade: Médio
Tempo de Preparo: 3 horas

Informações Nutricionais por Porção:	
Calorias:	116,6kcal
Carboidratos:	9,3g
Proteína:	1,4g
Lipídeos:	8,2g

Audiência com Senador Ronaldo Caiado

Tendo em vista a iniciativa do Senador Ronaldo Caiado e do CBO, e após reunião em que nós da ANAD e FENAD participamos junto e com SBD, SBN e SBC, haverá no 22º Congresso Brasileiro Multidisciplinar em Diabetes em julho próximo em Simpósio de Política de Saúde que dará continuidade a este tema.

O Senador Ronaldo Caiado, representantes das outras Sociedades apoiadoras e convidados debaterão este tema, conforme ficou estabelecido na audiência de nosso presidente e presidente do Congresso Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho com o Senador Ronaldo Caiado.

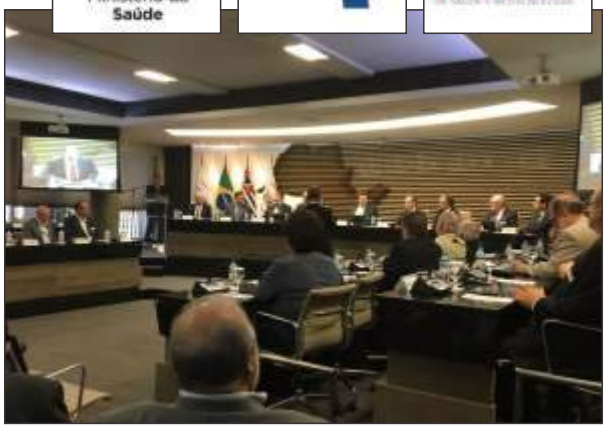
Dia Mundial da Atividade Física

A data mobiliza todos os setores em todas as partes do mundo.

Aqui em São Paulo o nosso prefeito João Dória, sempre atento às questões da saúde, convidou diversas autoridades da área e seus Secretários Municipais para subirem 5 andares do edifício da Prefeitura, como apoio ao exercício físico e para dar exemplo saudável à população.

Na sequência reuniu-se em seu gabinete com autoridades e entidades da área, entre elas o presidente da ANAD, Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho.

365 dias à Frente da Saúde



O senhor Ministro da Saúde Dr. Ricardo Barros apresentou na FIESP (Federação das Indústrias do Estado de São Paulo) sua atuação frente ao Ministério da Saúde, durante o seu primeiro ano.

Diante de uma grande platéia de convidados especiais, num evento de 3 horas, foi possível conhecer todo o saneamento que o Ministro promoveu no Ministério da Saúde e seus planos para a melhor condução de assuntos de todas as áreas.

Prof º. Dr. Fadlo Fraige Filho e a Prof ª. Lilian Fanny de Castilho, parceiros que são da FIESP, foram convidados para participar do encontro, juntamente com representantes de várias áreas e entidades de saúde.

O senhor Ministro apresentou de forma objetiva sua atuação no amplo espectro da saúde, mostrando principalmente a transparência e economia na melhor gestão do orçamento do Ministério.

Na área do Diabetes, Dr. Fadlo colocou suas considerações no plenário, sobre a continuação da distribuição de medicamentos gratuitos pelo Ministério da Saúde na rede de farmácias privadas, cuja continuação foi confirmada pelo Senhor Ministro.

Também colocou se é real a informação de que o Ministério da Saúde distribuirá a Insulina da Ucrânia (desconhecida do mundo científico), uma vez que este produto sabidamente não apresenta evidências científicas publicadas, de sua eficácia.

Alertou também para o prosseguimento e providências para distribuição das Insulinas ultra rápidas, que estão aguardando tramitação na Secretária da Ciência e Tecnologia do Ministério da Saúde, embora já aprovadas pela CONITEC, e de suma importância para os portadores de Diabetes no Brasil.

Foi entregue ao senhor Ministro e ao Secretario Francisco de Assis Figueiredo o documento "Carta de Berlim".

Dia Mundial da Atividade Física

Com o tema "Pessoa Ativa, Pessoa Feliz" o Dia Mundial da Atividade Física foi oficialmente celebrado em 6 de abril, em mais de 30 países.

Aqui em São Paulo as ações ocorreram no dia 2 de abril com a XV Caminhada Agita Mundo, na Av. Paulista organizada pelo Dr. Victor Matsudo.

Como sempre a Anad esteve presente em apoio à data com os associados, o Prof º. Dr. Fadlo Fraige Filho, a Psic. Carolina Antunes, a Enf ª. Luiza Kiguchi e o Prof º. de Educ. Fís. Pedro Senger.

Reunião de Pesquisadores

Reuniram-se em Bogotá, representantes e pesquisadores de 10 países Latino Americanos para discussão de protocolo de pesquisa clinica em DMT2 em população jovem de 10 a 17 anos. Esta pesquisa tem patrocínio da MSD, onde foram discutidos detalhes e estratégias para os estudos. Um dos Centros envolvidos é o Centro de Pesquisas Clínicas Prof º. Dr. Fadlo Fraige Filho.

Farm. Alexandre Delgado e Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

/OneTouchDiabetesBrasil

Vamos levar uma vida com mais prazer.

O momento de comer é um prazer.
Assuma o controle do seu **diabetes.**

Com o novo medidor **OneTouch Select Plus Flex™**, você mede o nível de açúcar no sangue de forma simples e prática.

Equipado com a exclusiva tecnologia ColorSure ™, o medidor utiliza três cores para dar significado aos números da variação glicêmica.

Com **OneTouch Select Plus Flex™**, você entende se está dentro ou fora da faixa predefinida pelo seu médico e acompanha a sua evolução no controle do diabetes.

Você encontra o NOVO medidor OneTouch Selec Plus Flex™ na

Associação Nacional de Assistência ao Diabético

ONETOUCH®

054144-160602 ©Johnson & Johnson do Brasil Indústria e Comércio de Produtos para Saúde Ltda., 2016. Elaborado em: 6/2016. Válido de 6/2016 a 12/2018. Johnson & Johnson Medical Brasil, uma divisão da Johnson & Johnson do Brasil Indústria e Comércio de Produtos para Saúde Ltda. Av. Presidente Juscelino Kubitscheck, 2.041. Complexo JK - Bloco B, São Paulo/SP, CEP 04543-011. Responsável técnico: Nancy Mesas do Rio – CRF-SP nº 10.965. SISTEMA ONETOUCH SELECT PLUS FLEX – Registro MS: 80145909082.

PERGUNTA: Oxigenoterapia Hiperbarica ajuda na cura de feridas nos pés. Grato!

Antonio Di Palma
Rio de Janeiro

RESPOSTA: Olá Antonio,

A Câmara Hiperbárica pode ser utilizada em pacientes com problemas nos pés - Pé diabético, como uma opção após falha ao tratamento padrão: infecção, intervenção cirúrgica e correção da má circulação do sangue (doença arterial periférica).

Não existem dados que a indiquem como primeira opção e também deve haver cautela na seleção dos pacientes, pois reações e efeitos do tratamento sobretudo nos pulmões e audição não são desprezíveis.

Atenciosamente,

Profª. Drª. Hermelinda Pedrosa Médica Endocrinologist

PERGUNTA: Gostaria de saber como adquirir no Brasil ou como importar o medidor de glicose não invasivo (adesivo).

Grato,

Norberto Campelo
Piauí

RESPOSTA: Prezado Norberto,

Já está à venda no Brasil o glicosímetro não invasivo, através de um adesivo trocado a cada 14 dias, substituindo as picadas da glicemia capilar nos dedos.

Peça a seu médico uma indicação e entre no site www.freestylelibre.com.br onde terá todas as informações necessárias.

Atenciosamente,

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho Presidente ANAD/FENAD Profº. Tit. Endocr. FMABC

PERGUNTA: Bom dia! Sou diabético há 20 anos com um bom controle (hemoglobina de 6,5 a 7,0 nos últimos 10 anos) atividade física diária boa alimentação Já faz 4 meses que estou usando o *FREE STYLE LIBRE* só então tive a noção do quando a glicemia pode variar e o quanto é difícil mantê-la estável. Foi aí que meu médico sugeriu (*off label*) associar o INVOKANA 300G uma vez ao dia e estou muito surpreso com a estabilidade que minha glicemia. Desde então o FSTL está com a zona alvo de 70 a 170mg/dL e estou com 80% do tempo dentro da zona alvo após o uso do INVOKANA, antes era 50%.

Gostaria de saber se existem mais pessoas usando e outros estudos sobre o assunto. Em 20 anos nunca vi nada igual.

Abraço

Alex S. Rocha
Minas Gerais

RESPOSTA: Olá Alex,

Existem sim estudos e muitas pessoas com Diabetes usando as glifozinas (no seu caso INVOKANA). É excelente medicamento e o resultado é o que você refere.

É o avanço no tratamento do DM que infelizmente está fora de alcance econômico para a maioria dos portadores, principalmente do SUS.

Atenciosamente,

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho Presidente ANAD/FENAD Profº. Tit. Endocr. FMABC

PERGUNTA: Estou tendo problemas com minha filha no período da madrugada, com hipoglicemia. Isso está me deixando à noite toda acordada. O que faço pra isso não acontecer, não aplico a insulina rápida mesmo estando acima de 450? Porque se não aplico ela dorme com a glicemia super alta. Me ajudem.

Gleice Pereira
Mato Grosso do Sul

RESPOSTA: Prezada Gleice, Os tipos de Insulina e os esquemas usados devem ser revisados. É totalmente

inadequado manter a glicemia em 450mg/dl sem aplicação de ultra rápida e as hipoglicemias noturnas são devidas às Insulinas de ação lenta, possivelmente a NPH. Sugiro você consultar um endocrinologista para mudar para Insulinas basais LANTUS-DEGLUDEC) em associação com as Insulinas rápidas.

Atenciosamente,

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD/FENAD
Profº. Tit. Endocr. FMABC

PERGUNTA: Minha hemoglobina glicada deu 6,2% e o normal e 5,7%. Eu já estou correndo risco para Diabetes? Porque no exame diz que de 5,7% a 6,4% e risco de Diabetes Mellitus.

Jorge
Ceará

RESPOSTA: *Prezado Jorge,*

A hemoglobina glicada acima de 5.7% já indica o início da doença. O que no passado se chamava de pré Diabetes e agora do ponto de vista laboratorial se chama alto risco para o Diabetes. Esta condição inicial deve ser tratada. Procure um endocrinologista.

Atenciosamente,

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD/FENAD
Profº. Tit. Endocr. FMABC

PERGUNTA: Mais uma vez preciso da ajuda de vocês, pois hoje passei por um momento estressante, desespero... O tratamento do Diabetes do meu Filho está indo bem, graças a Deus e o acompanhamento e cuidados que está tendo. No entanto hoje à noite quando fomos medir a glicemia dele estava 16,2. Medimos então o nível de cetona e por conta de um erro do aparelho que não havia sido programado ainda, o nível de cetona se apresentou muito alto. Mas meu esposo ligou pra emergência, conseguiu regular o aparelho de medição da cetona e à seguir o nível estava em 0,1, o que é bom. Bem, minha duvida agora é, como agir em uma situação de nível de cetona alto? Por favor, me ajudem mais uma vez e me desculpem por algum transtorno.

RESPOSTA: *Edjane,*

As cetonas altas em um menino com Diabetes tipo 1, podem significar descompensação diabética aguda, principalmente se a glicose também estiver aumentada Neste caso, dirigir-se o quanto antes ao Pronto Socorro, para compensação do quadro, com insulina, soro, etc... Já cetonas positivas e glicose baixa, consequência da hipoglicemia ou jejum prolongado daí alimentar-se! Siga motivada e conte com nossa Associação!

Drª. Marcia Jablonka Médica Endocrinologista

PERGUNTA: Eu soube que estou com Diabetes tipo 2 faz uns 6 meses e sinto tonturas, dor nas pernas, dor no corpo, tipo de um zumbido no ouvido e as vezes dificuldade para me expressar em público e ter bom raciocínio, pois sou instrutor. Esses são sintomas do Diabetes? Gostaria de saber se há casos semelhantes ao meu e se eu conseguir controlar o Diabetes, esses sintomas desaparecem também?

Paulo
Sorocaba

RESPOSTA: *Caro Paulo, Seus sintomas podem ou não estar relacionados ao Diabetes. Pacientes com Diabetes, principalmente com a doença não controlada, podem ter sintomas como fadiga, sede, tonturas e zumbido e até mesmo dores. Em relação a se expressar em público não ha uma relação própria com a doença. Você precisa estar sob tratamento e após doença controlada reavaliar se os sintomas desaparecem visto que são sintomas que podem estar presentes em inúmeras outras doenças.*

Drª. Debora Nazato Médica Endocrinologista

PERGUNTA: Gostaria de saber informações sobre os procedimentos necessários para conseguir a Insulina Lantus através do governo. Desde já agradeço!

Daiana Dongá
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Daiana,*

A insulina Glargina (Lantus) não consta da lista federal de medicamentos espontaneamente fornecidos para tratamento do Diabetes. De qualquer modo, e contando que todos os casos são individualmente avaliados, sugerimos que, antes de mais nada, compareça à Unidade do SUS mais próxima de sua residência.

Leve laudo médico, receita médica, exames clínicos, CIC, RG, Cartão do SUS e Comprovante de Residência. Alguns Estados e Municípios disponibilizam endereços próprios para fazer as solicitações ou formulários próprios para completar. Se o fornecimento for negado, você pode partir para os passos seguintes:

• Reclamar junto à Ouvidoria da Secretaria de Saúde de seu Estado, cujo telefone é disponibilizado no site da Secretaria de Saúde Estadual, ou em qualquer agência do SUS.

• Levar os documentos e a narrativa do caso a um representante do Ministério Público (junto ao Fórum mais próximo de sua residência) para que, como fiscal da Lei, possa avaliar seu caso e tomar alguma medida jurídica.

• Ingressar com uma ação judicial requerendo o fornecimento de seu tratamento medicamentoso. Para ingressar com uma ação judicial você tem algumas opções. Defendemos que esteja acompanhada de um advogado, para que possa estar bem instruída e representada - seja ele público, através da Defensoria Pública, ou particular.

Att,

Adv. Drª. Cynthia Maria B. Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Sou diabética tipo 1 e recentemente me mudei de São Paulo para Goiânia (Goiás).
Em São Paulo, eu era cadastrada no programa de Auto-Monitoramento Glicêmico da Prefeitura e todos os insumos eram fornecidos. Mesmo que houvesse algumas falhas pontuais, tinha acesso às lancetas, seringas, tiras reagentes e *Descarpak*.

Após a mudança de cidade, me informei junto à Secretaria da Saúde e existe um decreto municipal que prevê o fornecimento, ainda que em quantidade limitada, de seringas, lancetas e tiras reagentes. Com isso, me senti atendida. Entretanto, o fornecimento real se restringe a 100 tiras por mês, e só. Inclusive existe a informação de que nunca houve o fornecimento dos demais itens. Até o glicosímetro é entregue sem o lancetador.

Pesquisei e conversei com médicos da região e não encontrei uma associação ou algum apoio regional voltado aos diabéticos para que pudesse haver algum tipo de ação no sentido de termos nossas necessidades e direitos atendidos. Com certeza sou apenas uma entre tantas outras pessoas que não têm acesso aos itens básicos para controle da doença, correndo o risco de ter graves consequências no futuro devido a essa negligência do poder público.

Sendo a ANAD uma associação nacional, gostaria de saber se há alguma atuação em Goiânia ou cidade próxima, com o objetivo de somar forças para que nossos direitos se façam valer (uma vez que existe um decreto), ou se há alguma recomendação do que pode ser feito.

Obrigada!

Lina Bocchi
Goiânia - GO

RESPOSTA: *Prezada Lina,*

A ANAD atua em todo o território nacional, e é sediada em São Paulo. Em sua região indicamos as seguintes Associações, todas filiadas à FENAD - Federação Nacional de Associações e Entidades de Diabetes: Associação de Diabéticos do Sudeste Goiano (ADISGO); Associação Goiana de Diabéticos (AGD); Associação de Diabéticos do Vale do São Patrício (ADVESP); Associação dos Diabéticos de Itapuranga e Região (ADIR).

Além disso, salientamos que o fornecimento de medicamentos e insumos ao paciente de Diabetes é determinado por Lei Federal e, portanto, regra à qual devem obedecer todos os Estados e Municípios. Trata-se da Lei Federal 11.347/2006, regulamentada pela portaria 2583/2007.

Att,

Adv. Drª. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária

PERGUNTA: Sou professora em rede pública e temos em nossa instituição uma aluna portadora de Diabetes tipo 1, gostaria de respaldo, informativos, legislação, como procedem os primeiros socorros, o que fazer e como fazer, para prestarmos atendimento a essa aluna em específico. Normalmente espera-se que um adulto desenvolva, ou seja, diabético podendo se cuidar ou pedir por cuidados, porém não é essa nossa realidade. Já adaptamos as rotinas escolares para auxiliar o atendimento desta aluna, mas sabe-se que é pouco diante dos cuidados que ela necessita. Nosso município é precário em atendimento público e privado relacionado à saúde do diabético. Nossa necessidade também se estende a todo corpo docente em todos estarem aptos e ter conhecimento sobre o assunto.

Desde já agradeço a atenção!

Patrícia Solak
Paraná

RESPOSTA: *Prezada Patrícia,*

O primeiro conselho que damos a todo pai ou mãe de criança com Diabetes em idade escolar é que, quando da matrícula, redija uma carta formal à diretoria e a todo corpo de professores e funcionários, explicando o que é a doença, suas características, que não é contagiosa, sintomas e como lidar com eles. Ainda, que disponha contatos para emergências, necessidades alimentares e anexe um bom laudo médico. Isso facilita muito o conhecimento dos envolvidos na educação do menor.

Não há lei que obrigue a escola a fazer a monitorização da glicemia do menor, tampouco há norma que obrigue a instituição de ensino a ter um profissional de saúde capacitado a tanto em suas dependências. Por isso é muito importante que os pais conversem na escola, na busca de uma adaptação da alimentação da criança, para evitar os picos glicêmicos, como também para possibilitar que eles (os pais) ou alguém de sua indicação, possam adentrar o ambiente escolar para fazer a medição de glicemia e medicação.

Obviamente o PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar - orienta que certas necessidades alimentares especiais das crianças com patologias crônicas, como o Diabetes, sejam respeitadas. Mas isso não é de fato cumprido à risca, uma vez que as instituições de ensino têm autonomia para definir sua alimentação.

Via de regra, pois, os estados e municípios não possuem normatização para isso, de modo que se incluem na regra geral acima: autonomia para definição de alimentação. Porém, temos um exemplo de diferenciação, que é o município de São Paulo. Por meio da Lei 13.205 de 2001, tanto as escolas quanto as creches municipais são obrigadas a manter alimentação diferenciada

para as crianças diabéticas em seu cardápio escolar. É um exemplo que deveria ser seguidos em nível nacional.

Por fim, para poder auxiliá-la e à sua instituição, disponibilizamos nosso site, onde há um vasto material sobre o Diabetes e todos os cuidados envolvidos na patologia. Você pode acessá-lo diretamente em http://www.anad.org.br/o-que-deve-saber-sobre-Diabetess/

Além disso, fique à vontade para nos contatar em caso de qualquer dúvida.

Att.

Adv. Drª. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária

PERGUNTA: Gostaria de ter informações de como adquirir a insulina LANTUX gratuita pelo Estado. Vocês poderiam informar os procedimentos/passo a passo? Muitíssimo grata!

Cristina Nicolini
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada,*

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

A insulina Lantus não está incluída no elenco dos itens fornecidos gratuitamente pela rede pública de saúde. Mesmo assim, você pode requerer o seu fornecimento através desse procedimento administrativo, cujas regras estão definidas no site da própria Secretaria - www.saude.sp.gov.br, item Comissão de Farmacologia (acessar Solicitação de medicamento ou nutrição enteral por paciente de instituição pública ou privada). A partir do protocolo do formulário próprio para a solicitação do tratamento, uma comissão de médicos irá analisar a prescrição e a necessidade dessa insulina, deferindo ou não o seu fornecimento gratuito, num prazo de cerca de trinta dias.

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

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

Att.

Adv. Drª. Adriana Daidone
Advogada Voluntária

PERGUNTA: Sou diabético, tipo 2, aproximadamente há 12 anos, tenho 51 anos de idade. Gostaria de saber se existe algum tipo de benefício para os diabéticos.

No momento faço uso de medicamento da farmácia popular, Glifage xr 500, mas, faço uso do Azukon, que a farmácia popular não fornece.

Muito obrigado,

Wanderley
São Paulo

RESPOSTA: *Prezado Wanderley,*

O fato de ser portador de Diabetes não lhe garante automaticamente nenhum tipo de benefício, que o

diferencie de qualquer outro cidadão. A Constituição Federal garante a você, como cidadão brasileiro, o acesso gratuito à saúde, incluindo atendimento médico nos postos de saúde e medicamentos.

No Estado de São Paulo os medicamentos que não estão disponíveis na rede pública de saúde podem ser solicitados através de um procedimento administrativo próprio. Basta acessar o formulário para pedido de medicamentos no site da Secretaria da Saúde - www.saude.sp.gov.br - anexar relatório médico e receita atuais, exames, documentos pessoais e comprovante de endereço. Protocolar o pedido em um dos endereços constantes do site e aguardar uma reposta em casa, que chegará em cerca de 30 dias através de um telegrama.

Caso o seu pedido não seja aceito, ainda é possível entrar com uma ação judicial para pleitear o fornecimento dos medicamentos não disponibilizados. Para tanto, pode ser utilizado um advogado público localizado no fórum mais próximo (caso tenha uma renda mensal de até três salários mínimo), o Juizado Especial de Pequenas Causas mais próximo ou, ainda, um advogado de sua confiança.

Att.

Adv. Drª. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da ANAD

PERGUNTA: Ola gostaria de saber como faço para receber pensão por morte ou até mesmo o LOAS, pois minha esposa tinha Diabetes tipo 1 desde os 6 anos de idade tomava insulina pelo que sei antes de casar. Como ela nunca trabalhou registrada, mas sempre trabalhou na casa da prima cuidando dos seus priminhos fazendo tudo dentro de uma casa como doméstica, mesmo quando nos casamos ela nunca trabalhou registrada por seu Diabetes por muitas vezes altera do nada, passava mal muitas vezes ficou internada. Tivemos seis filhos dos quais três faleceram devido ao Diabetes. Graças a Deus tenho três vivos com saúde que sempre levo para fazer exame e consta que não tem Diabetes. Mas por eu ser viúvo e meus três filhos serem todos menores gostaria de saber se tenho direito a receber o LOAS ou mesmo uma pensão por morte para ajudar na renda de casa.

Atualmente só recebo o bolsa família, pela lei diz o conjugue ou dependente teria direito a algo.

Por favor, me ajudem.

Rivaldo C. Medeiros
São Paulo

RESPOSTA: *Prezado Rivaldo,*

O LOAS - Benefício Assistencial ao Idoso - compreende um benefício concedido pelo INSS, no valor de um salário mínimo, às pessoas idosas com 65 anos ou mais, que comprovem não possuir meios de prover a própria manutenção e também não possam ser providas por sua família. Para tanto, há de ser comprovada uma renda familiar mensal per capita inferior a ¼ do salário mínimo. Além disso, o requerente não pode receber qualquer outro benefício no âmbito da seguridade social ou de outro regime, inclusive o seguro-desemprego, salvo o de assistência médica e a pensão especial de natureza indenizatória.

No caso, como você já recebe o bolsa família, caso esteja incluído nas condições acima citadas, sugiro fazer um levantamento perante o INSS sobre o valor que receberia pelo LOAS, para poder decidir se valeria a pena abrir mão do benefício que você já recebe.

Quanto à sua esposa, para que você tivesse direito à pensão em razão da sua morte, ela deveria ter contribuído para o INSS ao longo da vida. Como, segundo o seu relato, ela não o fez, não há benefício a ser pleiteado em razão do seu falecimento, mesmo ela tendo sido portadora de Diabetes.

Att.

Adv. Drª. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da ANAD

PERGUNTA: Abri uma demanda na ouvidoria do SUS porque tive um contratempo na entrega de insulina e insumos na regional de saúde à que pertenço. Ocorreu que de repente foi trocada a entrega da insulina Lantus na forma de caneta por frascos e seringas. Estou questionando, se é possível existir esse retrocesso, sem sequer justificativa ou qualquer notificação.

Já houve um retorno do responsável, afirmando que a terapia com frasco e caneta é a mesma coisa e, para o Estado é mais viável a disponibilidade de frasco pelo custo mais baixo. É de senso comum, e indiscutível para os portadores dessa enfermidade, que uma alteração dessa forma causa transtornos no controle da glicemia.

Diante disso, gostaria de suporte para tese de impugnação, de que isso desrespeita princípios constitucionais e que deve ser garantido a entrega de insulina na forma de canetas. Aguardo!

Doriana Apini
Paraná

RESPOSTA: *Prezada Doriana,*

O fornecimento de insulinas consideradas de alto custo, como a Lantus, está incluído em programa de governo para o acesso de pacientes a esse tipo de terapia a partir de pedidos administrativos. Ou seja, não há uma lei ou uma regra que estabeleça tal fornecimento, por isso, a escolha da forma de administração do medicamento fica a critério do governo.

Para você exigir o fornecimento através de caneta, entendo que seria pertinente a propositura de uma ação judicial nesse sentido onde você teria que comprovar a impossibilidade de usar seringa, e os riscos a que está sendo submetida pelo uso de uma em lugar da outra. Esses argumentos teriam que vir ainda justificados através de um laudo médico afirmando a necessidade específica do uso de canetas, não apenas por comodismo, mas por uma questão clínica.

Para propor essa ação você poderá utilizar a defensoria pública (advogados gratuitos que atendem pessoas com renda de até três salários mínimos), o Juizado Especial de Pequenas Causas localizado no fórum mais próximo ou ainda um advogado de sua confiança.

Att.

Adv. Drª. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da ANAD

PERGUNTA: Bom dia, sou portador de Diabetes Mellitus tipo 2 e não faço uso de insulina. Gostaria de saber se tenho direito a receber as tiras reagentes pelo SUS, pois são muito caras ou esse benefício é apenas para insulino-dependentes?

Willians de Andrade
São Paulo

RESPOSTA: *Prezado Wilians,*

De fato, o direito a receber as tiras reagentes gratuitamente nos postos de saúde está restrito aos pacientes com Diabetes, tipo I ou II, desde que usuários de insulina. No seu caso, é possível realizar a medição gratuitamente no local - posto de saúde mais próximo de sua residência.

Att.

Adv. Drª. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da ANAD

PERGUNTA: Tenho 35 anos e há 32 sou diabética tipo1. Optei em não ter filhos, e já conversei com vários médicos sobre a opção de fazer laqueadura ou outra cirurgia para poder parar de usar anticoncepcional, mas fui informada que pelo fato de não ter filhos, não tenho direito de operar.

O fato de ser diabética e já estar sofrendo as consequências de uma doença que tenho há mais de 30 anos, me dá o direito de conseguir uma cirurgia?

Michele Boian
Mirandópolis

RESPOSTA: *Prezada Michele,*

O fato de ser portadora de Diabetes não lhe garante o direito à cirurgia de laqueadura. E também não é um fator agravante que lhe permita passar na frente de outros pacientes, já que existem diversos métodos anticoncepcionais.
Você poderia exigir a realização dessa cirurgia caso fosse uma necessidade clínica devidamente atestada por um médico, e não apenas um desejo seu.

Att.

Adv. Drª. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da ANAD

PERGUNTA: Gostaria de saber se a PLS 390/08 já foi aprovada na Câmara dos Deputados Se o diabético já está isento de IRPF.

Eraldo Leal Pereira
Manaus

RESPOSTA: *Prezado Eraldo,*

O Projeto de Lei 390/08 foi para a Câmara dos Deputados sob o número 5737/2009 e ali foi apensado ao Projeto 1217/2007, que trata da inclusão da fibrose cística e da peumopatia grave à lista de doenças com isenção do imposto de renda sobre proventos da aposentadoria. Esse projeto encontra-se desde 14/10/2009 na Comissão de Finanças e Tributação, e seguirá ainda para a Comissão de Constituição e Justiça e Cidadania.

Att.

Adv. Drª. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da ANAD

PERGUNTA: Sou portador de DPOC (bronquite crônica) e Diabetes Mellitus tipo 2, gostaria de saber quais benefícios do governo federal há que tenho direito. Contando desde já com sua colaboração, agradeço.

Dario Augusto Bonora
Bahia

RESPOSTA: *Prezado Dario,*

O fato de ser portador de Diabetes não lhe garante automaticamente nenhum tipo de benefício, que o diferencie de qualquer outro cidadão. A Constituição Federal garante a você, como cidadão brasileiro, o acesso gratuito à saúde, incluindo atendimento médico nos postos de saúde e medicamentos. Em alguns estados, como São Paulo, os medicamentos que não estão disponíveis na rede pública de saúde podem ser solicitados através de um procedimento administrativo próprio. Assim, sugiro que verifique na Secretaria da Saúde do seu Estado se esse procedimento existe. Caso não exista ou se o seu pedido administrativo não for aceito, ainda é possível entrar com uma ação judicial para pleitear o fornecimento dos medicamentos não disponibilizados. Para tanto, pode ser utilizado um advogado público localizado no fórum mais próximo (caso tenha uma renda mensal de até três salários mínimo) ou um advogado de sua confiança.

Att.

Adv. Drª. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da ANAD

PERGUNTA: Dados copiados da tabela brasileira de índice glicêmico e carga glicêmica e os itens mencionados referentes a aveia e farelo de aveia. De acordo com minhas pesquisas o farelo de aveia é o resto que sobra da elaboração da farinha, portanto só casca e palha. Em vista do quadro acima que publicado na referida tabela são respectivamente índice glicêmico, quantidade e carga glicêmica. Forneceram para 10 gramas de farelo um índice glicêmico de 28 e a pergunta é como pode 30 gramas (três vezes mais) do alimento original com casca e todos os nutrientes ter um índice glicêmico de 39? Qual seria então a proporção de farelos nestas 30 g? Se tivéssemos as mesmas 30g de farelos (cascas e palha) por uma simples regrinha de 3 teríamos então uma carga glicêmica de 75? Se compararmos quantidades iguais veremos uma coisa difícil de entender, sendo que a aveia em flocos contém o farelo. Não? Matemática de doido? Gostaria de entender!

Maria J. G. Caramori
São Paulo

RESPOSTA: *Olá Maria José,*

Como você está? Vi os seus questionamentos e você tem razão, a matemática por si só não explica. O índice glicêmico é a resposta de um alimento na glicemia sanguínea comparado com a resposta do padrão, que pode ser o pão ou a glicose.

Já a carga glicêmica tem relação com o índice glicêmico do alimento, mas também com a quantidade de carboidrato que uma porção daquele alimento tem. Assim uma porção de pão (1 Unidade) tem 30 gramas de carboidrato. Já uma porção de outro alimento pode ter mais ou menos carboidrato. Quanto mais carboidrato tiver a porção do alimento que será ingerido e quanto maior o índice glicêmico desse alimento, maior será a carga glicêmica. O chocolate por exemplo, tem índice glicêmico alto mas carga glicêmica baixa.

Para sua facilidade, olhe a carga glicêmica do alimento. É uma medida que reflete com mais precisão a quantidade que ingerimos.

Um abraço,

Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges
Superv. Dept. Nutrição

RESPOSTA DA PACIENTE: *Somente agora lendo a resposta sobre carga glicêmica... Na prática difícil de aplicar nó dia a dia, vou tentar estreitar o relacionamento com a ANAD para ter um acompanhamento multiprofissional entrosado, pois uso SUS e Convênio mas tá muito difícil. Farei uma visita na semana entrando para entender melhor como funciona.*

Grata pela resposta.

Maria J. G. Caramori
São Paulo

PERGUNTA: Cara Anad, adquiri o Diabetes há pouco tempo. E tenho uma dúvida eu posso comer que tipo de carne suína?

Mikael

RESPOSTA: *Olá Mikael,*

Que bom que você já esteja se preocupando em cuidar do seu Diabetes recém diagnosticado. Isso é extremamente importante para evitar complicações futuras. A carne suína magra é ótima opção proteica. O lombo pode ser usado desprezando após ser levado ao forno, a gordura externa e o caldo drenado durante o cozimento. O bacon deve ser evitado. O pernil é mais gordo. Pode ser opção eventual. Mas é importante saber como estão seus níveis de gordura no sangue. Sugiro que se associe a ANAD, onde terá apoio de uma equipe multiprofissional especializada em Diabetes.

Um abraço,

Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges
Superv. Dept. Nutrição

PERGUNTA: *Em relação ao adoçante Sucralose, existe uma pesquisa da UNICAMP em 2016 que alerta para o risco de carcinogenicidade quando adicionado a líquidos quentes. Qual a orientação à respeito, tendo em vista que os outros adoçantes, tal como a Stévia, tem um sabor extremamente desagradável? Digo isto porque sou pré-diabética, e não consigo utilizar outro adoçante que não a Sucralose, e mesmo assim, com ressalvas, visto que o sabor não é exatamente igual ao do açúcar, pois tem um leve gosto de remédio.*

Ana Maria

RESPOSTA: *Olá Ana Maria,*

Realmente a pesquisa desenvolvida pela UNICAMP mostrou que o aquecimento da Sucralose, como ocorre no preparo de bolos e tortas pode levar à produção de substâncias tóxicas e cumulativas aumentando o risco de câncer. Mas o próprio estudo mostra que a Sucralose pode ser ingerida normalmente quando não levada ao fogo ou forno. Qualquer estudo tem uma metodologia que deve ser repetida e comprovada por estudos semelhantes.

Veja, foi um trabalho que demonstrou esses resultados. Para que essa afirmação vire um consenso ou uma Diretriz Científica, os resultados devem ser repetidos por outros pesquisadores, ou ao menos validados.

Os resultados do trabalho apontam para o risco, mas não existe ainda um consenso.

Nessa situação não há a necessidade de excluir a Sucralose.

Há necessidade de mais estudos, mais evidências científicas para que uma Diretriz seja traçada.

A ANAD, se apoia em Diretrizes Científicas e não em resultados isolados de trabalhos, por mais sérios que sejam, como foi o desenvolvido na UNICAMP.

Mas para quem esteja extremamente preocupado com esse estudo e não queira aguardar outros, existe a possibilidade de adicionar a Sucralose na hora da ingestão do bolo ou torta e não durante o preparo.

Um abraço,

Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges
Superv. Dept. Nutrição

PERGUNTA: Gostaria de saber qual é o posicionamento de vocês acerca de produtos dietéticos que contém (muitas vezes como principal ingrediente) Maltodextrina? Tais produtos podem vir a receber o selo de confiança da ANAD? Em caso de resposta positiva, gostaria do embasamento para isso, visto que é uma questão que muito me intriga.

Grata,

Eloisa P. da Silva
Rio Grande do Sul

RESPOSTA: *Olá Eloísa tudo bem? A ANAD coloca o selo nos produtos, mas a quantidade de ingestão de cada produto deve passar pelo critério de um profissional nutricionista.*

A Maltodextrina é produto do amido. Terá a capacidade de elevar a glicemia assim como qualquer outro amido sem fibras. A Sociedade Brasileira de Diabetes e a Americana liberam para o paciente com DM até sacarose, desde que inferior a 10% do valor energético total diário. Assim não há necessidade de exclusão de nenhum tipo de carboidrato, mesmo já pré-digerido, desde que faça parte de um planejamento alimentar.

Caso continue com sua dúvida por gentileza nos retorne.

Um abraço,

Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges
Superv. Dept. Nutrição

SANTA HELENA
Doce de Amendoim Zero

- ***Apresentação:*** *Tablete*
- ***Edulcorantes:*** *Sucralose e Acessulfame K*
- ***Embalagem:*** *Tablete de 20 gr.*
- ***Contém Glúten***
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

Alérgicos: *Contém derivados de trigo e derivados de leite. Pode conter amendoim, aveia e soja.*

FLORMEL
Barra de Açaí + Castanha de Caju Zero

- ***Apresentação:*** *Barra de Açaí + Castanha de Caju Zero*
- ***Edulcorantes:*** *Maltitol*
- ***Embalagem:*** *Tablete de 27 gr.*
- ***Contém fibras***
- ***Não contém Glúten***
- ***Zero Lactose***
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

QUALIDADE ANAD Associação Nacional de Assistência ao Diabético CONFIANÇA

FROOTY AÇAÍ
Creme de Açaí Zero

- ***Apresentação:*** *Creme*
- ***Descrição:*** *Creme de Açaí Zero Açúcares*
- ***Edulcorantes:*** *Acessulfame de Potássio e Sucralose*
- ***Embalagem:*** *Pote com 200 gr.*
- ***Sabor:*** *Açaí*
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

LINEA
Adoçante Dietético em Pó

- ***Apresentação:*** *Adoçante Dietético em pó*
- ***Edulcorantes:*** *Sucralose e Acessulfame de Potássio*
- ***Embalagem:*** *Cartucho com 50, 70, 100 e 200 envelopes de 800mg.*
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Não contém Glúten***
- ***Alérgicos:*** *Contém derivado do leites*
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

Bayer HealthCare
Diabetes Care

CONTOUR TS
R$ 128,20

Na compra de 1 Caixa
de tiras com 100 unidades
Ganhe Grátis 1 Monitor

MedLevensohn®

ON CALL PLUS
R$ 82,70

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas

ACCU-CHECK
PERFORMA APAC
R$ 49,90

Roche

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

Johnson & Johnson
PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.

ONETOUCH SELECT SIMPLE
R$ 40,00

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ATENÇÃO AO DIABETES
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF "Centre of Education"
International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2014-2016

"Educação em Diabetes no Rádio"

Rádio Trianon 740 Am (São Paulo)
Rádio Universal 810 Am (Baixada Santista)
Pela internet: www.radiotrianonam.com.br

PROGRAMA EDUCAÇÃO EM DIABETES

Há 10 anos levando informação e orientação para São Paulo, Grande São Paulo e Baixada Santista.

NO RÁDIO

- 4ª e 6ª-feiras, das 16h às 16h30
- Programa interativo ligue e participe pelos telefones dos ouvintes:

3253-4845 / 3289-3580

Você pode colaborar divulgando nossos programas, bem como reproduzí-los em sua cidade ou região.
Para mais informações ligue para Anad (11) 5908-6777 ou envie um e-mail para: mkt@anad.org.br

Agradecimentos dos ouvintes e telespectadores

Profº. Dr. Fadlo Fraige, saudações!

É com grande prazer que venho apresentar minha opinião sobre o "Programa Educação em Diabetes". Na verdade vou reforçar o que sinto, pois o programa, através do Senhor, já me conquistou há muito tempo.

Enquanto as rádios em geral transmitem noticiários de aparente redundância, pelo menos nos dias de hoje, embora tenhamos que nos manter informados sobre os fatos, neste horário prefiro alimentar meus conhecimentos sobre saúde.

É de suma importância despertar o interesse dos ouvintes através de suas orientações, professor, levando-os a cumprir à risca os procedimentos do controle do Diabetes, para um bem viver, caso contrário...

Quero agradecer os brindes que ganhamos. Aquele que o senhor pediu para entregar para minha mãe certamente o farei (mas vou beliscar um pouco, rsss).

Abraços e parabéns pelo programa "Educação em Diabetes"!

Sidney Pedro da Silva
São Paulo

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho,

Programa apresentado pela rádio Trianon.

Como diabética, acompanho com muita atenção os programas apresentados pelo Profº. Dr. Fadlo, e obtenho novos conhecimentos de como me comportar no tratamento do Diabetes com os esclarecimentos dados às dúvidas de ouvintes as quais no conjunto são comuns a todos.

É de suma importância que a nossa comunidade diabética tenha uma fonte onde obter importantes esclarecimentos de como se cuidar, pois nem sempre em consulta ao médico endocrinologista temos oportunidade de perguntar todas as nossas dúvidas ou receber informações e esclarecimentos de novas técnicas e comportamentos no tratamento.

A grandeza do programa está na participação dos ouvintes aliados ao atualizado conhecimento que o Dr. Fadlo tem do assunto e por entender as pessoas portadoras de Diabetes. Com meus agradecimentos,

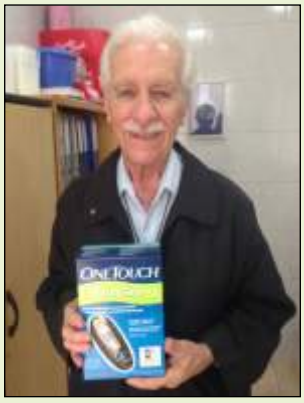
Irene Serrano de Santis
São Paulo

PREMIADOS DA RÁDIO

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

Claudete Fernandes
Kit Diatt

Geralda Marques
Glicosímetro Breeze (Bayer)



Ezequiel Bertoldi
Glicosímetro Ultra Mini (J&J)

Alserina Correia Farias
Kit Lowçucar

Irene Serrano de Santis
Bella Páscoa Village

Leni Menezes Vaz
Ovo de Páscoa Brasil Cacau

Maria Bernardino
Kit Finn

Aparecido F. do Nascimento
Kit Jasmine

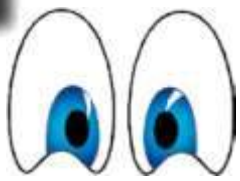
Cleoffe Candida Capitani
Glicosímetro Accu-Check (Roche)

	Dentistas	Médicos	Podólogos	Enfermeiras	Nutricionistas	Outros Profissionais
2ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 12h às 14h	Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 13h às 16h40	Elba De Las Rosas 8h30 às 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 12h às 17h
3ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 12h às 14h	Endocrinologista Dra. Márcia Kelmann 8h às 11h20		Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h CGMS	Nutr. Marlene Valença 8h às 12h Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 15h às 17h Educação Física Profª. Rayra Almeida 9h às 10h
4ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 12h30 às 14h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h20 às 11h20		Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Mirella Egli 8h às 11h30 Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 11h às 13h
5ª Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 10h às 15h	Oftalmologista Dr. Paulo Henrique Morales 13h Endocrinologista Dra. Aline Inuy 8h às 10h40		Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 13h às 16h Educação Física Profª. Rayra Almeida 9h às 10h
6ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 13h às 14h30	Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 8h30 às 12h	Elba De Las Rosas 8h30 às 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 8h às 13h
Sábado	Dr. Alexandre Fraige 9h às 11h			Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 12h		Palestras Multiprofissionais: 10h GRATUITO

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

UTILIDADE PÚBLICA
SERVIÇOS GRATUITOS

Tratamento Oftalmológico



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

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

ENDOCRINOLOGISTA

É o médico especialista que trata do Diabetes.

Aos primeiros sintomas do Diabetes procure um médico endocrinologista para que ele possa dizer qual tratamento você deverá seguir.

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 2017

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

ABRIL	
01/04	"Tira Dúvidas sobre o D.M" *Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho*
08/04	"Cuidados com o Pé Diabético" *Dr. Guilherme Yazbek*
15/04	PÁSCOA
22/04	TIRADENTES
29/04	"Cuidados e Diabetes" *Enfª. Podóloga Kinue Yogi*
MAIO	
06/05	"Exercício Físico e Diabetes" *Educ. Fís. Pedro Senger*
13/05	DIA DAS MÃES
20/05	REUNIÃO
27/05	"Bomba de Insulina" *Nutr. Educ. em D.M Erica Cristina S. Lopes*
JUNHO	
03/06	"Medicamentos Orais" *Farm. Vera Pivello*
10/06	"Tecnologia e Diabetes" *Drª. Karla Mello*
17/06	"Tira Dúvidas sobre o D.M" *Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho*
24/06	"Bomba de Insulina" *Nutr. Educ. em D.M Erica Cristina S. Lopes*

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.**

H.Q