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

IDF - "Centre of Education"

Impresso Especial
9912298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

ANAD INFORMA
Nº 122
ANO 21
Janeiro/Fevereiro/Março 2018

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2016-2018

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

23 CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®

26, 27, 28 e 29 DE JULHO DE 2018

Organização:

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

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

O MAIS COMPLETO EVENTO DE DIABETES

"Traduzindo a atualização científica para a prática"

PROGRAMAÇÃO: 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 Específicos:** 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. **124.442 / 2018**.

Inscrições para TEMAS LIVRES
Prêmio R$2.000,00

Informações:
ANAD - Associação Nacional de Atenção ao Diabetes
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF - "Centre of Education"
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: congresso2018@anad.org.br

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

Celebrar a Vida!

Celebrar é mais que comemorar, mais que fazer festa, muito mais que soltar fogos. Se tudo isso reflete a alegria que sentimos, imagine todas as emoções que guardamos dentro de nós em cada celebração da vida.

Celebrar é renovar a esperança, acreditar que o futuro poderá ser melhor a partir das experiências vividas, das quedas e tropeços, das conquistas e realizações. A esperança, do verbo esperançar e não do esperar, é o compromisso que fazemos com a vida, com as pessoas e com nossos sonhos.

Celebrar é buscar novos paradigmas, fazer de modo diferente, utilizar outros caminhos, mudar a rota, ter um novo olhar sobre o mesmo, de forma que o transforme em algo inusitado e surpreendente. A mudança é o combustível da renovação, da surpresa a cada passo, do espanto que acelera nossos corações.

Celebrar é ser capaz de se encantar a cada minuto com a vida, com as pessoas, com os momentos felizes e menos felizes, com o aprendizado de todas as horas. Afinal, o encantamento é que nos dá forças para continuar a realizar este evento tão lindo, tão cheio de emoções e de amor, que é a vida.

Celebrar é agradecer, envolver-se em um sentimento de gratidão que dá sentido a tudo o que se viveu, colore todos os momentos, ilumina cada gesto, cada palavra, todas as emoções. A gratidão nos dá a verdadeira dimensão de ser quem somos, de fazer o que fazemos, de sentir o que sentimos. Nela estão refletidas todas as nossas intenções.

Recebemos este texto do pessoal do Encontro da Feliz Idade.

É muito bonito e reflete o que nós da Família Anad, também sentimos com relação aos nossos associados, colaboradores, patrocinadores, funcionários, profissionais e amigos que compartilham e/ou compartilharam estes 38 anos de existência da Associação.

Recebam nossa gratidão!!

Atenciosamente,

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD - FENAD
Profº. Titular Endocrinologia FMABC

Índice

04 LEMBRETE **EDUCATIVO**

08 FENAD UNIDOS SEREMOS FORTES

19 PSICO **ANAD**

20 DATAS **COMEMORATIVAS**

28 **ANAD** ATIVIDADES

34 DIA DE **VIVÊNCIA**

38 NUTRIÇÃO

39 **CULINÁRIA** LOWÇUCAR

46 NOTÍCIAS

52 RÁDIO **ANAD**

53 PREMIADOS DA **RÁDIO**

54 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

DICAS DE EMAGRECIMENTO

Quais São os Benefícios do Emagrecimento para Minha Saúde?

O emagrecimento pode reduzir seu risco de desenvolver Diabetes, doença cardíaca, hipertensão, doença da vesícula biliar, câncer de mama e de cólon. Na presença de qualquer desses problemas de saúde, a perda de peso promove uma melhora. Ao emagrecer, você gasta menos tempo e dinheiro com consultas médicas e problemas de saúde.

Mesmo as pessoas que perdem pouco peso — entre 5 e 7% de seu peso inicial (geralmente 4,5 a 9 quilos) — melhoram o estado de saúde devido à redução da pressão sanguínea, dos níveis glicêmicos, do colesterol, da apnéia do sono, da artrite e da depressão. Além disso, a auto-estima se eleva.

Mesmo sem perder peso, você começa a sentir os benefícios para a saúde tão logo toma medidas para melhorar o estilo de vida com um planejamento alimentar e mais atividade física. Basta agir.

O Que é um Peso Corporal Razoável?

Peso corporal razoável é um termo que aparece nas recomendações nutricionais para portadores de Diabetes — 1994. É definido como o peso que você e sua equipe de profissionais de saúde concordam como sendo o que provavelmente pode ser atingido e mantido pelo resto de sua vida. Este peso acaba sendo bem diferente do peso corporal ideal, mas reduz seus riscos de saúde.

Por exemplo, para uma mulher que tenha 1,65 cm de altura, o peso ideal na antiga tabela é de 54 quilos. Na vida real, entretanto, se o peso atual for de 99 quilos, um peso corporal razoável poderá ser de 72 quilos para ela.

Como Saber se Estou com Sobrepeso ou Obeso?

Sobrepeso e obesidade estão relacionados, mas não significam a mesma coisa. O sobrepeso se refere a um excesso de peso corporal em relação à altura, o qual inclui todos os tecidos, como gordura, ossos, musculatura e água. Um jogador de futebol cheio de músculos, por exemplo, pode pesar bastante, mas não é a gordura que o faz pesar tanto assim. A obesidade se refere a um excesso de gordura corporal e pode ser medida através do Índice de Massa Corporal.

Categoria	IMC
Subpeso	<18,5
Normal	18,5 a 24,9
Sobrepeso	25,0 a 29,9
Obesidade	30,0 a 34,9
Obesidade grave	5,0 a 39,9
Obesidade mórbida	= ou >40,0

Como se Calcula o IMC?

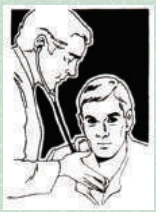
O Índice de Massa Corporal ou IMC é um modo de medir o sobrepeso ou a obesidade com base no peso e na altura. IMC = peso em quilos dividido pelo quadrado da altura em metros. Para calcular seu IMC, você precisa saber quanto mede e quanto

pesa. Digamos que seu peso seja de 90,9 quilos e sua altura seja de 1,727 m. Seu IMC seria de:

$$\frac{90,9}{1,727 \times 1,727} = 30,5$$

Este IMC indica que você se encontra dentro do critério de obesidade e pode ter sérios problemas de saúde.

Qual é a Relação entre IMC e Risco de Saúde?



Os problemas de saúde que acompanham a obesidade são as doenças coronarianas, derrame (ou acidente vascular cerebral — AVC), hipertensão, apnéia do sono, Diabetes, gota, colesterol elevado, artrite e cálculos biliares.

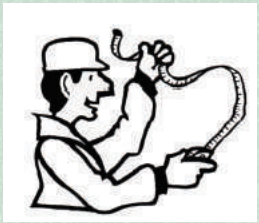
Todos os adultos com sobrepeso e obesos (a partir dos 18 anos) com IMC de 25 ou superior correm risco de desenvolver esses problemas de saúde. Os que têm um IMC de 30 ou superior correm sérios riscos de saúde, especialmente de doença cardíaca.

Ao emagrecer, muitos aspectos de sua saúde têm uma melhora!

IMC	Risco de Saúde Base no IMC	Risco de Saúde Base no IMC
< 25	Mínimo	Baixo
25 a < 27	Baixo	Moderado
27 a < 30	Moderado	Alto
30 a < 35	Alto	Altíssimo
35 a < 40	Altíssimo	Extremamente alto
= ou > 40	Extremamente alto	Extremamente alto

As pessoas obesas costumam perder a agilidade, correndo assim mais risco de sofrer acidentes. Podem ter dificuldade de engravidar ou dificuldades com a gravidez e o parto. Todos os problemas de saúde devem ser considerados no momento de escolher um programa de emagrecimento. NOTA: É mais provável que haja riscos de saúde quando a gordura se concentra mais em torno da cintura do que nos quadris. Verifique a localização de sua gordura corporal usando à medida que relaciona cintura e quadril abaixo:

O Que é Razão Cintura Quadril?



Razão cintura-quadril é a comparação de sua medida na cintura e no quadril. É um modo de verificar se o peso se concentra principalmente nos quadris e nádegas (a forma de "pera", comum às mulheres) ou no abdome (a forma de "maçã" comum aos homens). Meça sua cintura com uma fita métrica no ponto mais estreito (logo acima do umbigo) e os quadris no ponto mais largo (em torno das nádegas).

Uma razão cintura-quadril superior a 1.0 nos homens e 0,8 nas mulheres sugere maiores riscos para a saúde. Como exemplo, vejamos uma mulher que pese 135 kg e tenha uma medida de 134 cm na cintura e de 152 cm nos quadris.

$$\frac{134}{152} = 0,9$$

A razão cintura-quadril é de 0,9.
O risco é maior para mulheres com uma medida de cintura igual ou superior a 89 cm, e para homens com uma medida de cintura igual ou superior a 101 cm.

Tenho Tendência a Ter Barriga. Ter Forma de Maçã é Ruim?

Sim, porque o local onde a gordura se armazena no corpo faz diferença para a saúde. As pessoas que têm uma cintura mais larga são mais suscetíveis a desenvolver doença cardíaca, hipertensão e Diabetes. Os riscos de saúde parecem acompanhar as mulheres que possuem uma medida de cintura superior a 89 cm e os homens com cintura superior a 101 cm. A gordura abdominal é pior que a gordura nas nádegas ou coxas, porque aquela gordura extra envolve órgãos importantes como o fígado e o pâncreas. Quando a pessoa tem gordura nessa região do corpo, o organismo não utiliza tão bem a insulina produzida pelo pâncreas. Isto se chama resistência à insulina e causa níveis glicêmicos elevados. Estas altas taxas de açúcar no sangue colocam os órgãos em grande risco. Se você emagrecer, a quantidade de gordura armazenada em torno da cintura e de outros órgãos importantes diminuirá, promovendo um melhor funcionamento geral.

Todo Mundo é Gordo na Minha Família. Como é Que eu Posso Esperar ser Magro?

Talvez você nunca fique magro, mas é certo que pode perder peso e ficar em forma. Pensar na herança de sua família talvez ajude do seguinte modo: É possível que você tenha herdado genes que o tornem energeticamente mais eficiente. É provável que pessoas que tenham sobrevivido a uma escassez de víveres tenham um "gene parcimonioso", que lhes permite viver com menos calorias. Quando o suprimento de alimentos é mais abundante, as pessoas que possuem mais eficiência energética ganham peso.

A segunda herança que recebemos da família é o estilo de vida. Quando os índios da tribo Pima, que possuíam baixos níveis de obesidade até cinquenta anos atrás, adotaram o estilo de vida ocidental, os alimentos eram abundantes e eles se exercitavam menos. Agora eles sofrem uma epidemia de obesidade e Diabetes.

As famílias transmitem hábitos que podem levar ao ganho de peso. Seus pais desempenharam um papel importante no desenvolvimento de suas preferências e hábitos alimentares, como também dos hábitos de atividade física. Mas você pode criar novos hábitos e transmiti-los aos seus filhos também.

Fonte: *101 Dicas de Emagrecimento para Prevenir e Controlar a Diabetes.*

ANBED

ASSOCIAÇÃO NACIONAL BRASILEIRA
DE EDUCADORES EM DIABETES

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 - EAD;
- 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.
- Para profissionais de saúde com nível universitário.

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

ASDITA – Associação de Diabetes de Itabuna e Hospital de Olhos Beira Rio

A ASDITA e o Hospital de Olhos Beira Rio, pelo Dia Mundial do Diabetes ofereceram ações educativas de prevenção e procedimentos médicos como exame de fundo de olho, pé, renal, pressão arterial, além dos exames de glicemia.

Também realizaram uma feira de saúde com stands de serviço na Praça Rio Cachoeira.

Foi realizado a Pedalada Azul, um passeio ciclístico com 1000 participantes e a Campanha Itabuna Azul, iluminando a cidade com luz azul do Diabetes.

Os casos graves detectados foram encaminhados para tratamento. Foram realizados 2334 exames de glicemia capilar.

Associação Carioca de Diabetes – ACD

A ACD realizou diversas ações pelo Dia Mundial do Diabetes. Palestras, grande foco no pé diabético, atividades lúdicas, testes de glicemia, atividade física, caminhada/pedalada azul, iluminação do Cristo Redentor e circulo azul do Diabetes.

Associação de Diabetes Infanto Juvenil e Adultos de Lions Clube Campo Grande - RJ

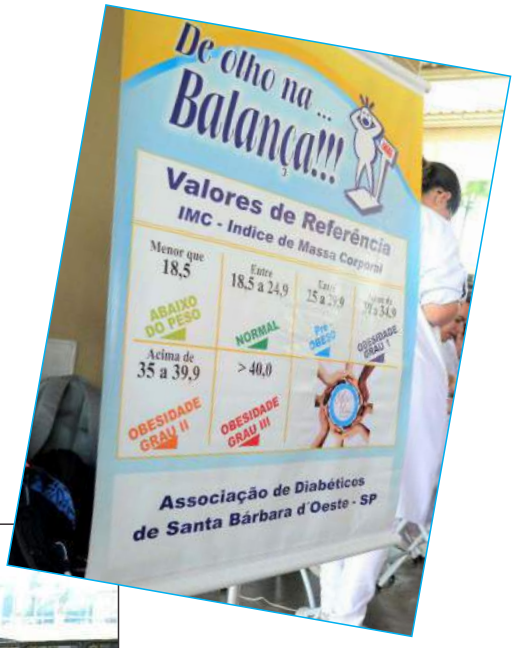
A ADIJAL, nos enviou relatório de suas atividades pelo Dia Mundial do Diabetes.

Realização de ações em Diabetes nas escolas municipais, realização de ações em Diabetes em vários espaços da cidade, Iluminação de prédios públicos e particulares, caminhada contra o Diabetes, missa, passeio de bicicleta, testes de glicemia, aferição de pressão arterial, IMC, acuidade visual, divulgação, orientação e encaminhamento e palestras.

15/11/17 - Pedalada AZUL do Dia Mundial do Diabetes
Ilha do Governador a Copacabana.

Associação de Diabéticos de Santa Bárbara D'Oeste - ADSB

A ADSB realizou as seguintes atividades: Glicemia capilar, aferição de pressão arterial, IMC evento "De olho na balança", orientação, encaminhamento, educação em Diabetes, divulgação, o enfoque maior da campanha foi obesidade como prevenção ou tratamento para o Diabetes.



Associação Botucatuense de Assistência ao Diabetes - ABAD

A ABAD também realizou ações pelo Dia Mundial do Diabetes na Praça do Bosque. Testes de glicemia, aferição de pressão arterial, IMC, massagem para pés e mãos, orientação de atividade física e treino funcional, orientação e encaminhamento, educação em Diabetes, divulgação e material educativo.

ASPAD – Associação Sergipana de Proteção ao Diabético e Centro de Diabetes de Sergipe

As entidades de Diabetes de Aracajú/SE realizaram várias ações pelo Dia Mundial de Diabetes, tais como: Caminhada pelo Dia Mundial de Diabetes, exame de glicemia, avaliação clínica e biométrica, aferição de pressão arterial, medida cintura quadril para avaliação de risco cardiovascular, avaliação dos pés, educação em Diabetes, orientação, encaminhamentos e material educativo.

ADIFI ADOÇANDO A VIDA

Associação dos Diabéticos de Foz do Iguaçu

A ADIFI realizou pelo Dia Mundial do Diabetes a semana de alerta ao Diabetes com muitas ações entre as quais destacamos: Roda de conversa, ação no conselho municipal de saúde, mesa redonda de debates, oficinas de fisioterapia, testes de glicemia, aferição de pressão arterial, oficinas de contagem de carboidratos, orientação nutricional, atividade física, lanche diet e educação e orientação.

Associação dos Diabéticos de Juiz de Fora - ADIF

Pelo Dia Mundial do Diabetes ADIF preparou uma ação comunitária no Parque Halfeld, com: Orientações e prevenção à saúde da mulher e cuidados gerais e durante a gestação, orientação sobre aplicação de insulina, cuidados com o pé, saúde bucal, oftalmologia e atividade física, orientação sobre nutrição, testes de glicemia, aferição de pressão arterial, orientação jurídica, primeiros socorros, acidentes domésticos, atividades lúdicas, educação em Diabetes e iluminação em azul de vários locais da cidade.

Associação dos Diabéticos do Sudeste Goiano - ADISGO

A ADISGO realizou várias atividades pelo Dia Mundial do Diabetes, entre elas: Testes de glicemia, aferição de pressão arterial, medição de circunferência abdominal para avaliação de risco cardiovascular, orientação e educação em Diabetes, café da manhã diet, caminhada e alongamento orientados, atividades lúdicas e sorteios.

Associação de Diabetes e Lins e Região - ADLR

Dr. Marino Catalini, presidente da Associação de Lins, nos informa mais ações pelo Dia Mundial de Diabetes.

Testes de glicemia capilar, aferição de pressão arterial, orientação médica e nutricional, encaminhamentos, divulgação e material educativo.

Associação Regional de Assistência aos Diabéticos de Osasco - ARADO

Segue aqui a programação do Dia Mundial de Diabetes.

Testes de glicemia, aferição de pressão arterial, avaliação dos pés, avaliação dos olhos, acupuntura, exame de colesterol, alimentação saudável, educação e orientação em Diabetes, avaliação de fisioterapeuta e exposição de produtos diet e light.

TRANSTORNOS ALIMENTARES

Há 3 Tipos de Transtornos Alimentares:
A anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o TCAP (transtorno compulsivo alimentar periódico - também conhecido como compulsão alimentar periódica) e a partir disso falaremos sobre esses três tipos mais frequentes de transtornos alimentares.

Uma refeição bem preparada é um dos grandes prazeres da vida e a maioria das pessoas saboreia o aroma, a textura e o gosto da comida, mas para um pequeno grupo, a comida é uma obsessão carregada de sentimentos de culpa e vergonha. Essas pessoas são tão preocupadas com a comida, peso e imagem corporal que não conseguem comer normalmente, e se sentem tão envergonhados com seus hábitos alimentares que muitas vezes procuram esconde-los a todo custo. Estas características são comuns em portadores de transtornos alimentares. Essa condição é grave por si só, mas quando associada ao Diabetes (tipo 1 ou 2), as consequências podem ser ainda mais devastadoras.

Tipos e Causas dos Transtornos Alimentares:
Os transtornos alimentares são caracterizados por severas perturbações no comportamento alimentar, que podem levar à recusa total da alimentação ou à alimentação desregrada e/ou exagerada, por exemplo. As causas desses problemas ainda não

são totalmente entendidas, mas sabe-se que os transtornos alimentares, apesar do nome, têm mais a ver com sentimentos do que com a comida.

Pessoas com transtornos alimentares costumam se sentir impotentes, inseguras e suas vidas parecem estar fora do controle. Depressão, baixa auto-estima, solidão, infelicidade e raiva também são sentimentos comuns nestes transtornos. Assim como a crença de que o tamanho do corpo (real ou imaginário) é a única base de avaliação da pessoa, afinal, todos os programas de TV, filmes e revistas enviam a mensagem de que a pessoa desejável é a pessoa com corpo magro.

Quem está em Risco?
Embora os transtornos alimentares possam afetar pessoas de ambos os sexos e todas as idades, as mulheres são as mais afetadas especialmente pela bulimia e pela anorexia. Já com o transtorno de comer compulsivo, é um pouco diferente: Enquanto a anorexia e a bulimia acontecem na proporção de 10 mulheres para cada 1 homem, esta taxa cai para 3 mulheres para cada 2 homens no transtorno de comer compulsivo. Além disso, com frequência, o TCAP aparece em uma idade mais tardia tanto nos homens como nas mulheres.

Fonte: *www.psiqweb.com.br, www.muscleforlife.com/8-snacks-for-losing-weight-or-building-muscle/*

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: Roche, J&J, Jasmine, Stevita, Kopenhagen, Lowçucar, Ofner, Diatt, Finn, Village e Chocolates Brasil Cacau.

Coordenadoras: Psic. Carolina Antunes e Psic. Claudia Chernishev

DATAS COMEMORATIVAS

Janeiro

01	Dia da Confraternização Universal - Ano Novo
04	Dia da Gratidão Dia Mundial da Paz
06	Dia de Reis
19	Dia Mundial do Terapeuta Ocupacional
20	Dia do Farmacêutico
25	Aniversário da Cidade de São Paulo
30	Dia de Não Violência

Fevereiro

28	Carnaval

Março

7	Dia Mundial da Saúde
8	Dia Mundial do Rim
11	Dia Mundial do Enfermo

Aniversariantes da Anad

29/01	Farm. Alexandre Delgado
30/01	Dra. Vivian Fanny Delgado de França Arruda
15/02	Sr. Milton Pestana
22/02	Nátalie Kewitz

Aniversariantes da Diretoria

20/01	Dr. João Ségio Almeida Neto
04/02	Profa. Enf. Odete de Oliveira
08/02	Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
09/02	Sr. Rufino Gomes Soares Neto
11/02	Prof. Dr. Domingos Malerbi
12/02	Dr. Fred Eliaschewitz
19/02	Sr. Ronaldo Braga
26/02	Prof. Dra. Nutr. Ana M. Lottenberg

Convênios da Anad

Para melhor atender nossos associados continuamos conveniados com especialistas

PROFISSIONAIS

Cardiologia
- Dr. Eduardo Lopes Palacios
- Dr. José Marcos de Góes

Cirurgia Vascular
- Equipe do Dr. Bonno Van Bellen

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

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

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

Geriatria
- Drª. Eneide P. de Moura

Ginecologia/Obstetrícia
- Dr. Mauro Sancovski
- 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!

Janeiro

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

Fevereiro

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

DIRETORIA DA ANAD

Presidente
Dr. Fadlo Fraige Filho

VicePresidente
Dr. Marivaldo Medeiros

VicePresidente Honoris Causa (in memorian)
Dr. Benedicto Cristovan Borges

Diretora Médica
Dra. Vivian Fanny D. de França Arruda

Primeira Secretária
Dra. Cynthia M. Bassoto Cury Mello

Segunda Secretária
Dra. Fernanda Tavares

Primeiro Tesoureiro
Dr. Paulo Henrique de Ávila Morales

Segundo Tesoureiro
Psic. Paulo Koiti Sayama

Diretor de Relações Públicas
Sra. Zélia Xedich Prado

Diretora de Educação e Orientação
Enfa. Márcia de Oliveira

Conselho Fiscal - Efetivos:
Sr. Frederico José F. Theobaldo
Dr. João Sérgio de Almeida Neto
Sr. Sergio Noschang

Conselho Fiscal - Suplentes:
Desemb. Dr. Carlos E. Carvalho
Sr. Rufino Gomes Soares Net

Conselho Consultivo:
Dra. Adriana Daidone
Dr. Alexandre Fraige
Nutr. Profa. Dra. Ana Maria Pita Lottenberg
Sr. André F. P. Sá Freire de Souza
Sr. Argeu Villaça Filho
Dr. Arual Augusto Costa
Dr. Bernardo Leo Wachenberg
Sr. Bruno Casseli Dias
Prof. Claudio Cancellieri
Dr. Domingos Malerbi
Sr. Edson Mazzeto Junior
Sr. Eduardo Katz
Sra. Fernanda Villalobos
Dr. Freddy Eliaschewitz
Dr. João Roberto de Sá
Dra. Laurena de Almeida Magnoni
Dra. Luciana Zillioli
Dr. Luiz Flavio Freitas Leite
Dr. Marcio Krakauer
Dr. Nelson Vieira Barreira
Dra. Odete de Oliveira
Enfa. Paula M. de Pascali Honório
Sr. Paulo Del Rio
Sr. Paulo Roberto Quartim Barbosa
Sr. Reginaldo Ramos
Sr. Reinaldo Bertagnon
Dr. Roberto Betti
Sr. Roberto Marcos Piscitelli
Sr. Ronaldo Braga
Dr. Simão Lottenberg
Sr. Thomas Gierse
Sr. Toshihiro Assamura
Dr. Uriel Maldonado
Dr. Vicente Amato Neto
Dr. Walmyr Ribeiro de Mello

Conselho de Voluntários:
Sra. Alice Miranda da Silva
Sra. Ângela Odete G. Lico
Sra. Beatriz Dias Gonçalvez
Sra. Carmen Nascimento
Sra. Cleoffe Cândida de Capitani
Sr. Fernando Augusto Gonçalves
Sr. Fúlvio Traldi Furlaneto
Sr. Joaquim dos Santos
Sra. Maria Aparecida Miguel
Sra. Maria Bernardino Rosa
Sra. Maria Ilka Ribeiro Silva
Sr. Matheus Tobias da Silva
Sra. Neide de Lourdes Martins Barreto
Sra. Rosa Teixeira
Sra. Sophia Maduar Collaltto

Administração da ANAD
Superintendente: Profa. Educ. em Diabetes Lilian F. de Castilho
Farmacêuticos Responsáveis
Dr. Alexandre Delgado

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

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 planejamentos oculares 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 glicê-mico. É importante observar que 29% das pessoas do grupo de controle rígido da pressão necessitaram de 3 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 dois 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 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.

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?

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

Tabela 9-3:
Alfa Bloqueadores Disponíveis no Brasil

Nome Genérico	Nome Comercial
Doxazosina	Carduran
Prazosina	Minipress
Terazosina	Hytrin

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*

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.

Bazar de Artesanato

ATIVIDADES GRATUITAS

Realizamos o tradicional Bazar de Artesanato com produtos relacionados ao Natal. Todos os objetos expostos foram produzidos ao longo do ano pelas associadas que participam do Grupo de Artesanato, que acontece todas às quartas-feiras às 14 horas.

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

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

Associados durante o Bazar

Festa de Natal dos Associados da ANAD

No dia 16 de dezembro tivemos um encontro muito alegre e emocionante para a ANAD, comemoramos o Natal com os associados. Esse dia foi muito especial para todos nós, contamos com a colaboração dos Panetones Village, Jasmine, Colgate e Stevita. Gostaríamos de agradecer a todos pela oportunidade de poder proporcionar um Natal feliz para os associados da ANAD.

Foi servido um almoço de Natal balanceado para as necessidades do diabético.

A festa contou com a presença de nosso presidente Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho e foi organizada pela Psic. Carolina Antunes, e contou com a ajuda da Enfª. Luiza Kiguchi. Todos os participantes ganharam presentes de Natal como forma de agradecimento por tudo que realizaram ao longo do ano de 2017. Esse dia proporcionou a aproximação e o estreitamento dos laços de amizade entre os associados e profissionais, além de promover um momento de bem estar e qualidade de vida de todos os envolvidos.

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

Muito obrigada pela participação.

Dr. Fadlo fazendo seu discurso para os associados

Apresentação do Grupo de Coral

Alimentação Balanceada pela Nutr. Amanda Aboud

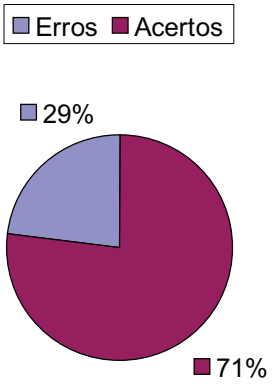
Resultados das Atividades do PsicoANAD - 2017

GRUPO DE REFLEXÃO

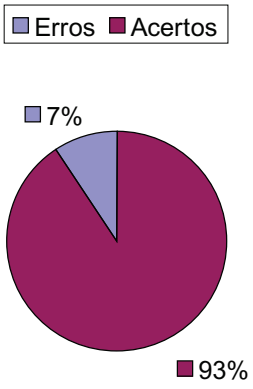
Foram realizados 23 “Grupos de Reflexão”, com o total de 198 participantes. Os resultados dos questionários de Educação em Diabetes, antes e após a intervenção educativa, foram:

Resultados:
Questionário Pré
Acertos: 520 **Erros**: 214
Questionário Pós
Acertos: 727 **Erros**: 55

Questionário Pré



Questionário Pós

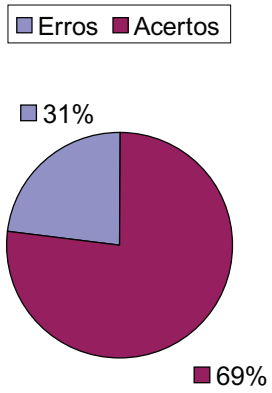


GRUPO DE ARTESANATO

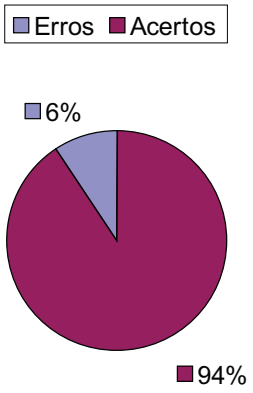
Foram realizados 25 “Grupos de Artesanato”, com o total de 112 participantes. Os resultados dos questionários de Educação em Diabetes, antes e após a intervenção educativa, foram:

Resultados:
Questionário Pré
Acertos: 298 **Erros:** 131
Questionário Pós
Acertos: 405 **Erros:** 35

Questionário Pré



Questionário Pós

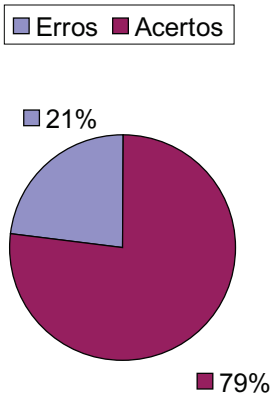


AULA DE INGLÊS

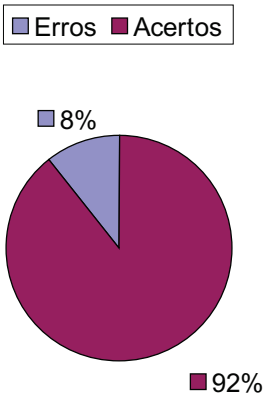
Foram realizados 30 “Aulas de Inglês”, com o total de 180 participantes. Os resultados dos questionários de Educação em Diabetes, antes e após a intervenção educativa, foram:

Resultados:
Questionário Pré
Acertos: 497 **Erros:** 130
Questionário Pós
Acertos: 608 **Erros:** 51

Questionário Pré



Questionário Pós



Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiários: Camila M. A. Siqueira, Cintya Ji Y. P. Lee, Guilherme de J. Gonçalves, Jéssica M. Martinelli, Noemi P. N. Constantino e Thais A. Fleury.

DNA - ASSOCIADO DIET

Associado:
Fúlvio Tralde

Torta Salgada de Espinafre

Nota 10

Tempo de preparo:
50 minutos

Rendimento:
10 porções de 100g

Informação Nutricional:
Valores nutricionais por porção (100g)

Calorias: 162,4 kcal
Carboidratos: 21,4 g
Proteínas: 7,5 g
Lipídios: 5,2 g
Fibras: 1,5 g

Avaliação de conhecimentos pré e pós-orientação.

Tema: Características Nutricionais do Espinafre.

Ingredientes:

- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 ½ xícara (chá) de leite desnatado
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (chá) de fermento químico
- 8 colheres (sopa) de farinha de trigo integral;

Modo de Preparo:

Massa: Bata o ovo, a margarina, o leite desnatado, o sal, a farinha de trigo integral e o fermento químico.

Recheio: Pique os tomates, a cebola e o espinafre. Misture estes ingredientes com azeite e sal a gosto.

Montagem: Em um refratário untado coloque metade da massa, depois adicione todo o recheio e cubra com o restante da massa. Polvilhe queijo ralado e leve o refratário ao forno pré-aquecido, por aproximadamente 20 minutos.

ATIVIDADES GRATUITAS

Oficina de 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:

- **Comer com Atenção**
- **Grupo dos Alimentos**
- **Água**

CHÁ DA TARDE

ATIVIDADE GRATUITA

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiários: Camila M. A. Siqueira, Cintya Ji Y. P. Lee, Guilherme de J. Gonçalves, Jéssica Martinelli, Noemi P. N. Constantino e Thais A. Fleury.

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:

• **"Bolsa do Paciente com Diabetes":** O tema foi discutido por meio de algumas imagens impressas de alimentos, onde uma das estagiárias colocava dentro da bolsa apenas os alimentos que podem ser levados nela, tanto no dia-a-dia, quanto em uma viagem longa, para o caso de hipoglicemia. Para a dinâmica, os associados tinham que opinar se os alimentos (figuras) apresentados eram ideais para ser levados na bolsa, com o objetivo de evitar ou tratar a hipoglicemia. • **"Grãos e Cereais":** Inicialmente foi esclarecida a definição de grão e cereal, a diferença entre alimento integral e refinado conforme o processamento, e as vantagens à saúde, dos alimentos. Depois, o tema foi exposto por meio de cartazes, apresentando-se a composição e a distinção entre os alimentos integrais e refinados. Para a dinâmica, os associados foram separados em dois grupos. As mesmas cartas do jogo foram distribuídas para eles, compostas por uma foto do grão ou cereal e suas principais características nutricionais. Um grupo tinha que escolher uma delas e dar duas dicas para o outro grupo acertar a qual grão ou cereal pertenciam àquelas frases. • **"Edulcorantes":** O tema foi abordado por meio de uma palestra (apresentação de slides em Power Point). Para a dinâmica, os participantes receberam uma placa e tinham que levantá-las do lado correto - V (verdadeiro) ou F (falso)-, conforme as perguntas eram feitas. • **"Frutas":** As estagiárias de nutrição apresentaram o tema por meio de uma palestra (apresentação de slides em Power Point). Para a dinâmica, os associados se dividiram em dois grupos, foram espalhadas figuras de várias frutas em uma mesa, e conforme eram lidas as dicas (charadas), eles tinham que acertar o nome da fruta. • **"10 Passos para Uma Alimentação Saudável":** Para abordar o tema, foi realizada uma dinâmica, os associados "brincaram" de batata quente, com uma caixa feita de papel cartão, que eles tinham que passá-la à pessoa do seu lado. Uma das estagiárias colocou uma música para tocar e toda vez que a mesma fosse pausada, quem estivesse com o objeto na mão neste momento, deveria sortear uma pergunta referente à higienização de alimentos, porções de grupos alimentos etc., e respondê-la. Depois, com as frases dos 10 passos escritas em um quadro, as estagiárias explicaram cada um deles, esclarecendo todos os itens e sanando as possíveis dúvidas. • **"Quanto Você Acha Que Eu Tenho de Açúcar?":** O tema foi abordado por meio da exposição de cartazes, contendo informações nutricionais sobre alguns alimentos, e pela demonstração de alimentos reais, como o amendoim e artificiais, como a banana. Na dinâmica, os participantes tinham que adivinhar a quantidade de açúcar em uma porção do alimento/produto que foi apresentado (figura e rótulo nutricional), para depois ser discutida a comparação do mesmo (que era diet) com alimentos in natura ou processados.

PATROCÍNIO:

Roche

Dia de Vivência

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Camila M. A. Siqueira, Cintya Ji Y. P. Lee, Guilherme de J. Gonçalves, Jéssica Martinelli, Noemi P. N. Constantino e Thais A. Fleury.

ATIVIDADES GRATUITAS

Atividades: Palestra de Nutrição: "Nível de Processamento dos Alimentos" e "Temperos Prontos vs temperos naturais", Dinâmica I: Reconhecendo o nível de processamento, Filme das Crianças, Dinâmica II: Hortinha, bingo e entrega de brindes.

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ:
Pão de queijo integral com requeijão Light,
Achocolatado Diet,
Banana

COLAÇÃO:
Pipoca
Suco de manga Diet

ALMOÇO:
Entrada: Alface, cenoura e beterraba
Prato Principal: Macarrão integral com almôndegas de carne
Bebida: Limonada
Sobremesa: Mousse de chocolate Diet

LANCHE DA TARDE:
Iogurte desnatado com granola e mamão

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 1355,3 kcal
Carboidratos: 177,10 g
Proteínas: 75,10 g
Lipídios: 38,5 g

Colaboradores: Saborama, Flormel e WNutrition.

Receita Mais Apreciada pelos Associados:

PÃO DE QUEIJO INTEGRAL

Ingredientes:
- ½ xícara (chá) de farinha integral
- ¾ xícara (chá) de polvilho azedo
- 1 colher (sopa) de linhaça dourada
- ½ xícara (chá) de óleo de girassol
- 2 ovos
- 100g de queijo ralado
- ¼ de colher (sobremesa) de sal
- ½ xícara (chá) de leite desnatado;

Modo de Preparo:
Na panela ferva o leite, o sal e óleo. Depois despeje o polvilho, a farinha integral e a linhaça, misturando tudo. Coloque os ovos e o queijo, misturando tudo com as mãos. Unte a forma e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos.

Rendimento: 20 porções de 15g.

Informação nutricional por porção (15g):
Calorias: 83,6 Kcal
Proteínas: 2,0 g
Carboidratos: 9,0 g
Lipídios: 4,4 g

PATROCÍNIO:

Johnson & Johnson PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.

Dia de Vivência

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Camila M. A. Siqueira, Cintya Ji Y. P. Lee, Guilherme de J. Gonçalves, Jéssica Martinelli, Noemi P. N. Constantino e Thais A. Fleury.

ATIVIDADES GRATUITAS

Atividades: Palestra de Nutrição: "Digestão e Absorção de Carboidratos", Dinâmica sobre Digestão e Absorção dos Carboidratos, Pirâmide dos Alimentos, Jogo dos 7 Erros, Caça-Palavras, Jogo de Cartas, Hora do Horror, Jogos de Adivinhação, bingo e entrega de brindes.

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ:
Pão de forma integral com requeijão Light;
Café com leite desnatado;
Manga;

COLAÇÃO:
Vitamina de banana e mamão

ALMOÇO:
Entrada: Repolho roxo, cenoura, pepino, feijão fradinho e tomate
Prato Único: Escondidinho de abóbora com frango
Acompanhamento: Arroz integral com brócolis
Bebida: Suco de manga Diet
Prato Principal: Laranjada
Sobremesa: Mousse Diet

LANCHE DA TARDE:
Bolo de Banana
Chá de Laranja

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 1055,1 kcal
Carboidratos: 145,2 g
Proteínas: 49,50 g
Lipídios: 30,70 g

Colaboradores: Saborama, Flormel, Jasmine, Nestlé e Garoto.

Receita Mais Apreciada pelos Associados:

ESCONDIDINHO DE ABOBÓRA COM FRANGO

Ingredientes:
- 1 colher (sopa) de óleo
- 500g de peito de frango em cubos
- cebola picada
- tomates picados, sem pele e sem sementes
- ¼ de xícara (chá) de azeitona verde picada
- Sal e pimenta do reino a gosto
- ½ xícara (chá) de requeijão cremoso *Light*
- 5 xícaras (chá) de abóbora em cubos
- ½ xícara (chá) de leite desnatado
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado;

Modo de Preparo:
Em uma panela, aqueça o óleo, em fogo médio e refogue o frango por 5 minutos. Acrescente a cebola, o tomate, a azeitona, sal, pimenta e cozinhe por 4 minutos. Despeje em um refratário médio e cubra com o requeijão. Reserve. Cozinhe a abóbora no vapor por 15 minutos ou até amaciar. Escorra sobre uma peneira, apertando até sair todo o líquido. Coloque em uma tigela e amasse até formar um purê. Acrescente o leite, sal, pimenta e misture até ficar homogêneo. Despeje no refratário sobre o refogado, polvilhe com o parmesão e leve ao forno alto, pré-aquecido, por 20 minutos ou até gratinar. Retire e sirva em seguida.

Rendimento: 6 porções de 240g.

Informação nutricional por porção (240g):

Calorias: 213,6 kcal
Proteínas: 14,4 g
Carboidratos: 12,0 g
Lipídios: 12,0 g

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD (DNA)

Convênio com Faculdades: São Camilo
Universidade Cruzeiro do Sul

Camila, Cintya, Guilherme, Jéssica, Noemi e Thais

Coordenadoras do curso de Nutrição das entidades:

São Camilo: Profª. Sandra Chemin Seabra
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 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)

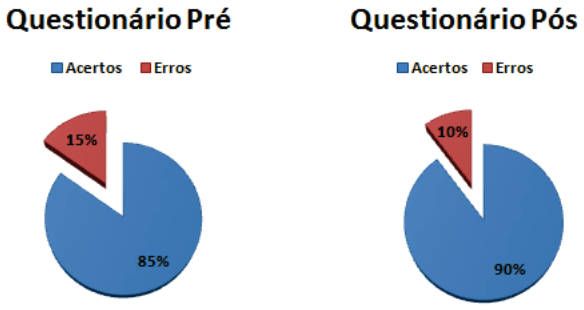
Atividades Extras

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.

RESULTADOS DAS ATIVIDADES DO DNA EM - 2017

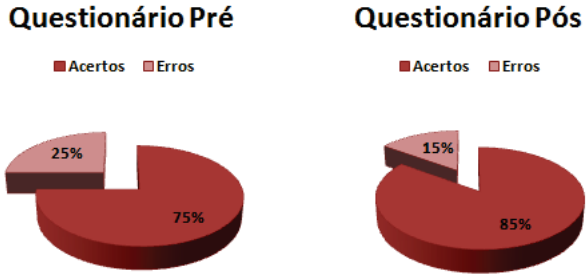
Foram realizados 12 “Dias de Vivência”, com o total de **159** participantes. Resultados do conhecimento antes e após a intervenção educativa realizada no dia de Vivência.

Resultados:
Questionário Pré
Acertos: 625 / **Erros:** 111
Questionário Pós:
Acertos: 659 / **Erros:** 75



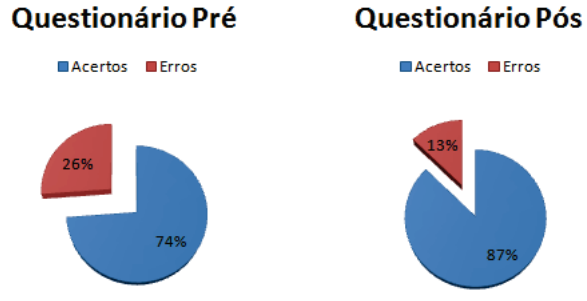
Foram realizados 28 “Chá da Tarde”, com o total de **253** participantes. Resultados do conhecimento antes e após a intervenção educativa realizada no dia de Vivência.

Resultados:
Questionário Pré
Acertos: 791 / **Erros:** 264
Questionário Pós:
Acertos: 901 / **Erros:** 159



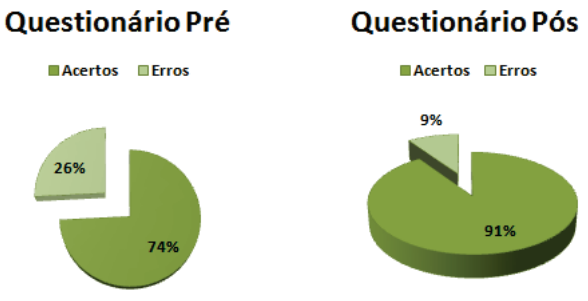
Foram realizados 14 “Café da Manhã”, com o total de **100** participantes. Resultados do conhecimento antes e após a intervenção educativa realizada no dia de Vivência.

Resultados:
Questionário Pré
Acertos: 347 / **Erros:** 123
Questionário Pós:
Acertos: 413 / **Erros:** 60



Foram realizados 8 “Associado Diet”, com o total de **57** participantes. Resultados do conhecimento antes e após a intervenção educativa realizada no dia de Vivência.

Resultados:
Questionário Pré
Acertos: 207 / **Erros:** 72
Questionário Pós:
Acertos: 248 / **Erros:** 26



Obs: Os participantes que obtiveram resultado negativo após a intervenção educativa, receberam nova explicação e 1 reteste para verificação da compreensão do conteúdo.

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD

Supervisora: Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges. **Coordenadoras:** Nutr. Amanda Aboud, Nutr. Marlene Valença, Nutr. Mirella Beni. **Estagiários:** Camila M. A. Siqueira, Cintya Ji Y. P. Lee, Guilherme de J. Gonçalves, Jéssica Martinelli, Noemi P. N. Constantino e Thais A. Fleury.

Universidade Cruzeiro do Sul

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃOCAMILO

Associado Diet

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

Alfarroba

A Alfarroba é uma espécie de vagem, semelhante à vagem do feijão. É um fruto de uma árvore originária da costa do Mediterrâneo, apresenta coloração marrom escura e sabor adocicado. Comumente o produto é utilizado na versão em pó e concentra nutrientes importantes para o organismo.

Para obter o pó da Alfarroba é feito um processo de torra com posterior moagem, o resultado é um pó semelhante ao sabor do cacau em pó, após este processo são produzidos bombons, Alfarroba em barra e demais produtos que servem de alternativa ao chocolate.

A semente da Alfarrobeira é considerada um dos alimentos mais ricos em amido e proteína e já foi parte importante da dieta de muitos povos indígenas. A polpa extraída é rica em sacarose, glicose, frutose, proteína, cálcio, ferro e fósforo; além de ter baixo valor de gorduras.

A Alfarroba possui potencial antioxidante muito elevado, semelhante ao do azeite e do vinho. A grande vantagem da Alfarroba em relação ao cacau é o fato de não possuir em sua composição elementos estimulantes e que podem causar reações, como a cafeína e a teobromina.

É um alimento rico em fibras, que auxiliam na proteção da flora intestinal e regulam o funcionamento do intestino. Seu consumo colabora para reduzir casos de diarréias, desordens nutricionais, úlceras e auxilia em uma digestão saudável. As fibras também retardam o processo de digestão. Com isso, evitam-se os picos de glicose, que causam resistência à insulina. Por tudo isso, é um alimento permitido aos diabéticos.

A Alfarroba concentra bons níveis de gorduras poli-insaturadas, que são aquelas benéficas ao nosso organismo. Graças a isso, essa é uma boa opção para quem precisa reduzir o colesterol ruim (LDL) no sangue, prevenindo doenças cardiovasculares, como derrame e infarto. O magnésio e o potássio, também presentes na Alfarroba, são dois nutrientes importantes para diminuir a pressão arterial e, assim, colaboram para evitar a hipertensão.

Como Consumir a Alfarroba? A versão em pó desse produto pode ser usada na preparação de receitas variadas que, normalmente, levariam cacau, como tortas, bolos e outros doces variados. **Atenção!** O seu consumo deve ser moderado, especialmente por pessoas com obstrução intestinal ou com estenose do esôfago ou do intestino.

Fonte: *MARTINS, Aline Morgado. Alfarroba: uma opção saudável de substituição ao cacau. Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde, v.2, nº.3, p.141-146, 2016. SABATINI, Daiane Rebeca et al. Composição centesimal e mineral da alfarroba em pó e sua utilização na elaboração e aceitabilidade em sorvete.* ***Alimentação e Nutrição, Araraquara****, v.22, nº.1, p.129-136, jan/mar. 2011.*

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 2018 - 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*
FEVEREIRO	22	16	-	14, 21 e 28	À definir	À combinar	-
MARÇO	08 e 22	02 e 16	29	07, 14, 21 e 28	À definir	À combinar	-
ABRIL	19	06 e 27	26	04, 18 e 25	À definir	À combinar	-

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

PETIT SUISSE DE LARANJA (ZERO AÇÚCAR)

INGREDIENTES:
1 embalagem de **PÓ PARA LEITE CONDENSADO LOWÇUCAR ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCARES (220g)**
1 embalagem de iogurte (170g)
2 embalagens de creme de leite *Light* (400g)
½ embalagem de gelatina incolor sem sabor (6g)
1 embalagem de **PÓ PARA GELATINA LOWÇUCAR COM STEVIA ZERO AÇÚCARES SABOR TANGERINA** (10g)
½ xícara (chá) de água quente (100ml)

Calda:
3 laranjas (240g)
4 colheres (sopa) de **FRUTOSE LOWÇUCAR (56g)**

MODO DE PREPARO:
Prepare a gelatina incolor conforme as instruções da embalagem e reserve. Coloque em uma vasilha a gelatina de tangerina com a água quente, misture até dissolver. Reserve. Prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem, em seguida adicione o restante dos ingredientes juntamente com a gelatina reservada e a gelatina pronta de tangerina, bata por aproximadamente 2 minutos.

Calda: Corte a laranja em pedaços pequenos e reserve. Coloque em uma panela a frutose leve ao fogo até caramelizar em seguida, adicione a água e as laranjas fatiadas e deixe ferver por aproximadamente 10 minutos e reserve.

Montagem: Porcione o creme em uma taça ou em tacinhas, leve à geladeira por aproximadamente 1 hora, em seguida coloque a calda. Sirva.

Rendimento: 20 porções de 50g

Informações Nutricionais por Porção:	
Calorias:	118kcal
Carboidratos:	16,0g
Proteína:	4,5g
Lipídeos:	4,1g

CAKE POP (ZERO AÇÚCAR)

INGREDIENTES:
Bolo:
1 embalagem de **PÓ PARA BOLO LOWÇUCAR ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCARES SABOR CHOCOLATE (300g)**

Brigadeiro:
½ embalagem de **PÓ PARA LEITE CONDENSADO LOWÇUCAR ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCARES (110g)**
3 colheres (sopa) de **ACHOCOLATADO *NEW CHOCO* LOWÇUCAR ZERO AÇÚCARES (30g)**
1 colher (sopa) de cacau em pó (10g)
1 embalagem de creme de leite *Light* (200g)
1 colher (sopa) de margarina *Light* (20g)
1 colher (sopa) de farinha de trigo (10g)

Cobertura:
400g de chocolate ao leite *Diet*

MODO DE PREPARO:
Massa: Prepare o bolo conforme as instruções da embalagem. Depois de pronto, reserve. **Brigadeiro:** Prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem. Em seguida misture em uma panela com o restante dos ingredientes e leve ao fogo até dar ponto de brigadeiro. Coloque em um prato e cubra com filme plástico até adquirir consistência. Reserve. **Montagem:** Coloque o bolo em um recipiente e esfarele, depois coloque o brigadeiro e misture bem. Faça bolinhas pequenas, coloque em uma assadeira e leve à geladeira para gelar por 10 minutos. Retire da geladeira, espete as bolinhas no palito de pirulito ou em palito de espeto e reserve. Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas e banhe os *cake* no chocolate. Deixe escorrer e salpique castanha sobre os *cake pops* para decorar.

Rendimento: 42 porções de 30g

Informações Nutricionais por Porção:	
Calorias:	92,30kcal
Carboidratos:	11,4g
Proteína:	2,0g
Lipídeos:	4,3g

MOSAICO DE GELATINA (ZERO AÇÚCAR)

INGREDIENTES:
1 embalagem de **PÓ PARA GELATINA LOWÇUCAR ZERO AÇÚCARES SABOR UVA (10g)**
1 embalagem de **PÓ PARA GELATINA LOWÇUCAR ZERO AÇÚCARES SABOR FRUTAS VERMELHAS (10g)**
1 embalagem de **PÓ PARA GELATINA LOWÇUCAR ZERO AÇÚCARES SABOR LIMÃO SICILIANO (10g)**

Cobertura:
½ embalagem de **PÓ PARA LEITE CONDENSADO LOWÇUCAR ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCARES (110g)**
½ embalagem de creme de leite *Light* (100g)
1 embalagem de gelatina neutra (12g)
3 ½ xícaras (chá) de leite desnatado (700ml)

MODO DE PREPARO:
Prepare as gelatinas conforme as instruções da embalagem. Coloque cada gelatina em um recipiente e leve à geladeira até adquirir consistência. Corte as gelatinas em quadrados de aproximadamente 2 cm, coloque em copinhos ou em refratário e reserve.

Cobertura: Hidrate a gelatina neutra conforme as instruções da embalagem e reserve. Bata no liquidificador todos os ingredientes até a gelatina pronta. Em seguida coloque o creme sobre as gelatinas reservadas e leve para geladeira para adquirir consistência.

Rendimento: 35 porções de 70g

Informações Nutricionais por Porção:	
Calorias:	27,7kcal
Carboidratos:	4,90g
Proteína:	1,8g
Lipídeos:	0,1g

PERGUNTA: Tenho diariamente médico meu nível de glicose no sangue, observando a seguinte esta tabela:
1- Em jejum, 90 a 130;
2- Uma hora após as refeições, 180; 3- Duas horas após as refeições, 160, 4- Três horas após as refeições, 140,
5- Quatro horas após as refeições, 90 a 130.
Estou correto em seguir estes níveis de glicose no sangue? Grata.

José Nunes Santos
Minas Gerais

RESPOSTA: *José Nunes,*

Sim, apenas observo que se você tiver mais que 60 anos, o valor de jejum fica entre 110-130md/dL e não 96, para não correr riscos de hipoglicemia, principalmente noturna. O importante é que você tenha orientação continua com seu médico.

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista

PERGUNTA: Gostaria muito da ajuda de vocês.

Minha filha é DM1 há três anos, e tenho muitas dúvidas em relação a ser apta ou não, a tomar a vacina da febre amarela. Moro na região da zona leste, na Vila Cisper, do lado do Parque Ecológico Tiete, e temo muito com essa situação. Gostaria de saber: - Se vocês estão com algum trabalho voltado para o esclarecimento de quem pode tomar essa vacina? Ou se algum profissional da Anad está fazendo essa avaliação, ai seria o caso de marcar consulta? Obrigada!

Valda Santos
São Paulo

RESPOSTA: *Olá Valda,*

O Diabetes por si só não é inredutivo de ter aplicada a vacina de febre amarela e sim em condições contras de baixa imunidade, câncer, quimioterapia, etc.. e idades menores que 3 anos e maiores de 65 anos. A decisão maior é de que na área de residência por ser área de risco, então estaria indicada a vacina. Confirme no posto.

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho Médico Endocrinologista

PERGUNTA: Por favor, gostaria de saber se devo tomar a vacina contra a febre amarela, sou diabética há 19 anos e faço das insulinas Tresiba e Humalog. Tenho 59 anos.

Clarice T. Akamine
São Paulo

RESPOSTA: *Olá Clarice,*

O Diabetes não impede de tomar a vacina. A vacina está sendo disponibilizada e indicada para quem mora nas regiões e bairros de risco da doença. Quem em algum tempo da vida, qualquer que seja o tempo já tomou a vacina não precisa mais se vacinar.

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho Médico Endocrinologista

PERGUNTA: Meu nome é Juliana tenho 40 anos e tenho DM2, faço uso de hipoglicemiante oral (Glifage xr 500mg x2 comprimido ao dia), estou grávida de 9 semanas e sendo assim faço controle de

medicação da glicemia após as refeições através de glicosimetro até o final da gestação por recomendação do médico obstetra. Devido ao alto custo na aquisição das tiras reagentes e lancetas, gostaria de saber se tenho direito a receber gratuitamente pelo Estado ou pelo Município. Grata pela atenção!

Juliana S. Ando
São Paulo

RESPOSTA: *Olá Juliana,*

Recomendo que você procure com urgência um endocrinologista para que ele lhe indique o uso da insulina porque a recomendação durante a gravidez é preferencialmente usar insulina. Segundo o programa de automonitoramento glicêmico da Prefeitura Municipal de São Paulo que pode ser lido no site da prefeitura refere que insumos somente são entregues para pacientes em uso de insulina.

Drª. Vivian Fanny D. F. Arruda
Médica Endocrinologista

PERGUNTA: Minha Sogra tem retinopatia nós dois olhos! Fez cirurgia em um deles há aproximadamente 5 meses! Mas ela hoje perdeu a visão dos dois, depois da cirurgia. Ela enxergava pouco e agora não enxerga mais nada. Os médicos do SUS não dão qualquer posição de possíveis tratamentos e dizem que pode melhorar como também pode não melhorar. Eu gostaria de saber o que fazer pós-cirurgia? Existe algum tratamento mesmo que caro (nós não temos condições e ela não tem plano de saúde, mas queríamos saber se tem mais alguma coisa que pode ser feita. Se tem alguma esperança pra ter plano de saúde, queríamos saber se tem mais alguma coisa que pode ser feita. Se tem alguma esperança pra ela!

Danielle
Rio de Janeiro

RESPOSTA: *Danielle,*

O caso como o de sua mão é que motivam a realizar campanhas; pois a retinopatia diabética (nome da doença causada pelo Diabetes os olhos) quando diagnosticada nas fases iniciais existem bons tratamentos para estabiliza-la e nos casos tardio mesmo a cirurgia não consegue detê-la. Se sua mãe perceber se a luz está acesa ou apagada uma segunda cirurgia poderá ser feita. Caso ela contrario, na atualidade, nenhum outro tratamento consegue reverter isso. Nós sugerimos buscar centros de adaptação a visão sub normal. Isso ajudará que ela consiga realizar várias atividades que hoje tenha dificuldade. Lembramos que o controle do Diabetes ainda é muito importante para que outros órgãos como rins, pés, coração estejam protegidos. Nunca é tarde para controlar o Diabetes. Um abraço a você e seus familiares, que encontrem forças para auxiliar sua mãe e contornar este problema.

Profº. Dr. Paulo Henrique Morales
Médico Oftalmogista

TIRA-DÚVIDAS ANAD

PERGUNTA: Assisti parte do Programa "Bem Estar" da Rede Globo do dia 15/01/18 (hoje), sobre Diabetes. Durante a apresentação foi mostrado um aparelho que mede a quantidade de glicose no líquido intersticial e que difere da quantidade de glicose medida no sangue. Vocês recomendam? Aonde encontro? Grato.

Gilberto M. Servo
São Paulo

RESPOSTA: *Sr. Gilberto, Você pode adquirir pela internet em www.freestyle.ibre.com.br, fabricado pela ABBOTT.*

Equipe ANAD

PERGUNTA: Caros Senhores,

Eu gostaria de mandar uma farmácia de manipulação preparar para mim uma solução de controle para eu testar meu glicosímetro, que uso frequentemente e sempre desconfio das medidas, pois cada vez dá um valor diferente. Poderiam informa-me de como mandar preparar essa solução? Qual o solvente (água destilada ou soro fisiológico)? Qual o soluto (glicose? sacararose? Algum outro?) E qual a concentração a ser usada? (mg/dL)?

Atenciosamente,

Climério dos Santos Vieira

RESPOSTA: *Sr. Climério,*

A solução controle só é válida quando vinda do próprio fabricante e que tenha validação da Anvisa. Quanto à variação de sua glicemia, é exatamente assim, a glicemia flutua de minuto a minuto, ela não é estática, depende do que e quanto você comeu, atividades, emoções etc. O que é necessário é que você tenha um glicosímetro confiável e em bom estado e que as tiras estejam dentro da validade.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Olá, me chamo Jéssica tenho Diabetes Tipo 1 desde 6 anos de idade. Hoje tenho 26 anos tenho muita dificuldade de controlar meu Diabetes. Já perdi meu olho esquerdo há três anos quando tive minha filha. Gostaria de fazer um cuidado melhor. Sou dependente da insulina NPH e regular. Não posso trabalhar só meu esposo. Minha filhinha nasceu de 7 meses ficou 2 meses na UTI e depois de 23 três dias de nascida ela apresentou hidrocefalia e teve que implantar uma válvula na cabeça. Graças a Deus não teve nenhuma sequela mas minha vida é voltada a ela.
Por isso resolvi entrar em contato pedir ajuda, pois tenho muito medo de perder o outro olho e não poder ver, mas minha filha. Se poderem me ajudar de alguma forma ficarei muito grata e que alguém possa ver essa mensagem e me orientar! Muito obrigado Deus abençoe!

Jéssica Lobo
Paraná

RESPOSTA: *Você deve procurar um endocrinologista e uma nutricionista que a acompanhem. Esta é a única maneira de você controlar o Diabetes de sua filha.*

Equipe ANAD

PERGUNTA: Vi na internet o relato desta pomada Urucum que tem ajudado muita gente principalmente com Diabetes. Tive um pequeno corte em cima do tendão esquerdo que inflamou e tive que fazer uma raspagem. Já vai para 3 meses e está ainda com abertura. A cicatrização é muito lenta. Gostaria de usar essa pomada Urucum achei muito interessante. Moro aqui no Espírito Santo minha cidade é Piúma não tem medicamento aqui gostaria de saber se há possibilidade de comprar esta pomada desde já agradeço Uma boa tarde para vocês

José Antonio Praxedes
Espírito Santo

RESPOSTA:
Desconhecemos o produto e não recomendamos remédios não oficiais que não tenha sido testados e aprovados: A internet informa qualquer coisa sem nenhum fundamento e que pode até colocar em risco a saúde e a vida das pessoas.
Se você tem Diabetes, deve primeiro normalizar a glicemia, pois do contrário a cicatrização será difícil, não adiantando colocar remédios. O importante também é NUNCA se auto medicar. Você deve ir ao endocrinologista, normalizar a glicemia e ele sim lhe indicará o que fazer e o que usar ou encaminhará para o especialista.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Eu preciso urgentemente um tratamento para Diabetes.

Jaciel Francisco
Paraná

RESPOSTA: *Você deve procurar um endocrinologista na sua cidade, onde será mais fácil para você ir as consultas.*

Equipe ANAD

PERGUNTA: Somente quem mora em São Paulo poderá ser sócio?

Marcos Gomes
Minas Gerais

RESPOSTA: *Na verdade quem quiser pode se associar. No entanto, quem mora em São Paulo poderá frequentar a Associação e obter todos os benefícios, o que não é possível para quem mora longe.*

Equipe ANAD

PERGUNTA: Boa tarde. Meu nome é Ana Claudia, tenho 51 anos e Diabetes tipo 1. Estou com dificuldade de comprar insulina. Minha glicemia não está boa, a médica quer usar a Lantus, mas eu não tenho recursos para comprar. Existe algum lugar em São Paulo que eu possa conseguir essa insulina de graça, como uma farmácia de alto custo ou semelhante? Eu faço parte do programa de distribuição das tiras reagentes da prefeitura (AMG), mas os postos de saúde não fornecem a insulina de alto custo. Muito obrigada pela atenção

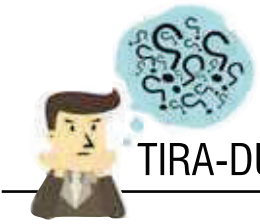
Ana Claudia Ribeiro
São Paulo

RESPOSTA: *Boa tarde,*

Infelizmente a única maneira de conseguir é através de processo judicial. Procure no fórum a justiça gratuita.

Equipe ANAD

PERGUNTA: Estou com problemas ginecológicos e o meu médico pediu alguns exames inclusive o de glicose em jejum. Deu



alto 109,9 mg. Eu estava tomando um medicamento Pantropazol 40 mg tomei por 6 dias ele altera ou tenho DM2?

Leiliany
Goiás

RESPOSTA: *Prezada,*

Seu médico deve pedir o exame de Hemoglobina Glicada. Sugiro consultar um endocrinologista.

Equipe ANAD

PERGUNTA: Bom dia, Um pré-diabético pode comer brigadeiro feito com achocolatado e leite condensado diet? Por exemplo... Uma colher de sopa por dia? Obrigada.

Renata Arruda

RESPOSTA: *Toda pessoa com problemas de saúde deve procurar um médico, no seu caso um endocrinologista que o orientará e indicará um nutricionista para lhe fornecer um cardápio especifico para seu caso. Não tente se auto-cuidar e nem se automedicar.*

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Meu filho tem DM1 e precisa tomar insulina basal passada pelo médico pra não ficar descontrolada. Não tenho dinheiro suficiente pra comprar a Novorapid e a basal. Disseram pra entrar no Jurídico. Por favor me ajuda, pois ele está no primeiro ano da faculdade e desempregado. Estou em tratamento de depressão, pois perdi minha mãe e meu irmão fez dois anos, estou desempregada também, só estou costurando para ajudar no orçamento de casa e meu marido só que está trabalhando e muito. Só tenho ele de filho. Moram no meu quintal minha sogra aposentada com 73 anos e minha cunhada com problemas de retardamento, igual uma criança e teve minha sobrinha filha dela que cuidamos e agora está com 25 anos e cuida da avó. Aguardo resposta.

Atenciosamente,

Ilma Maria Á. Bandim
Jundiaí

RESPOSTA: *Bom dia,*

Você deve ir ao Fórum solicitar justiça gratuita para acionar a Secretária de Saúde, de forma que ele receba gratuitamente esse medicamento. Leve o holerite de seu marido, comprovante de residência, pedido médico e documentos pessoais seus e de seu filho.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Me indicaram a Nutr. Marlene e quero uma consulta com ela. Pode ser? Aguardo breve retorno.

Fernando S. Pires
São Paulo

RESPOSTA: *Bom dia,*

Você deve se associar à ANAD para ter benefícios. Caso contrário poderá fazer consulta particular. Ligue fone 11 5908-6777 e fale com as recepcionistas.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

GRUPO CRM
Produtos Chocolates Kopenhagen

Kopenhagen

OVO DIET AO LEITE

Embalagem: Caixa com 150 gramas.
Apresentação: Ovo de chocolate ao leite com ovinhos de chocolate ao leite.
Adoçante: Sucralose.
Sem Adição de Açúcar
Com Selo de Qualidade e Confiança Anad

(imagem ilustrativa)

(imagem ilustrativa)

OVO LÍNGUA DE GATO DIET

Embalagem: Caixa com 300 gramas.
Apresentação: Ovo de chocolate ao leite e línguas de gato de chocolate ao leite.
Adoçante: Sucralose.
Sem Adição de Açúcar
Com Selo de Qualidade e Confiança Anad

Saúde do Homem - Diabetes em Pauta

CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

Dr. Fadlo esteve presente à Câmara Municipal de São Paulo, a convite do vereador André Santos, que está promovendo ciclo de Debates e Palestras sobre a Saúde do Homem, onde nosso presidente teve a oportunidade de falar sobre Diabetes, o diagnóstico, tratamento e complicações e a importância das Politicas de Saúde que a Anad vem desenvolvendo no Brasil, em favor dos portadores de Diabetes.

Dr. Fadlo em Brasília

Em 09.02 Dr. Fadlo foi à Brasilia, protocolar dois assuntos:

1. Manifestação contrária à aprovação da Anvisa para comercialização e importação das Insulinas da Ucrânia pela Indar.

Assunto polêmico devido a falta de estudos científicos que garantam a segurança e boas práticas de fabricação. Todas as irregularidades estão descritos no site da Anad, sob título "***Dossiê de Escândalo e Irregularidades sobre Insulina da Ucrânia.***"

2. Posicionamento contrário à colocação de triangulo preto de advertência em produtos alimentícios que contenham adoçantes, através do Projeto de Lei Federal.

Assunto extremamente controverso, uma vez que se aprovado trará grandes prejuízos aos consumidores portadores de Diabetes, causando mais desinformação e pânico, desnecessários, já que estes alimentos são necessários ao controle da doença.

Anad está mobilizando a indústria Farmacêutica e as Entidades correlatas com interesse afins para juntos tentarmos corrigir este disparate.

Os Protocolos foram entregues no TCU para procurador Dr. Marinus Eduardo de Vries Marsico e que no Gabinete da Dep. Fed. Mara Gabrilli da Frente Parlamentar da Saúde.

Campanha Educacional sobre Feridas Complexas

ANAD LANÇA CAMPANHA "O TEMPO NÃO CICATRIZA"

As feridas complexas afetam a vida de milhares de brasileiros: diabéticos, vítimas de acidentes, queimados e pacientes imobilizados por longos períodos.

Para conscientizar e informar a população sobre os impactos negativos do tempo no tratamento das feridas complexas, a Associação Nacional de Atenção ao Diabetes (ANAD) lança a campanha "O Tempo Não Cicatriza - Para feridas complexas, o tratamento é o melhor remédio", que faz um paralelo entre a recuperação de traumas físicos e emocionais para falar do problema.

A inciativa é fruto da união de oito instituições: sociedades brasileiras de Tratamento Avançado de Feridas (SOBRATAFE), Atendimento Integrado ao Traumatizado (SBAIT), Queimaduras (SBQ) e Estomaterapia (SOBEST), de Angiologia e de Cirurgia Vascular - Regional SP (SBACV-SP) e a Associação brasileira de Enfermagem em Dermatologia (SOBENDE) e Acelity.

Para educar sobre o tema, a campanha O Tempo Não Cicatriza conta com animação, site e fanpage.

O vídeo, com personagens criados exclusivamente para a campanha, introduz de forma leve e lúdica o tema, retratando algumas situações cotidianas para mostrar que o tempo pode ser o melhor remédio para as feridas da alma e o pior inimigo para as feridas de difícil cicatrização.

O site www.otemponaocicatriza.com.br oferece informações sobre as feridas complexas, causas, riscos e impactos à saúde, bem como tratamentos e seus benefícios. Além disso, conta com uma área exclusiva para os profissionais de saúde, onde é possível acessar estudos, pesquisas e vídeos educativos sobre soluções como a terapia por pressão negativa e curativos avançados.

Já a página do Facebook (www.facebook.com/otemponaocicatriza) disponibiliza conteúdos educativos complementares e permite ao público interagir e contar suas histórias.

Junte-se a nós na divulgação dessa iniciativa!

Quer compartilhar essa ideia: #otemponaocicatriza

Quer acompanhar a ação: www.facebook.com/otemponaocicatriza

Quer saber mais: www.otemponaocicatriza.com.br

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ATENÇÃO AO DIABETES

SUA SAÚDE É A NOSSA META

IDF Centre of Excellence in Diabetes Care
IDF Centre of Education
(2017 - 2019)

Acelity™

Programação:

- Tributo ao Elvis Presley
- Baile Show com Fank Aguiar
- Baile de Gala (*Ray Conniff Tribute*)
- Baile Tunel do Tempo
- Palestras
- Danças de Salão e Biodança
- Hidroginastica
- Recreação
- Caminhada
- Ação de Graça

09 a 13 de abril de 2018
Águas de Lindóia - SP

Informações: (35) 3212-7449 / 99804-2474 / 98801-9466
E-mail: encontro@felizidade.com.br
Site: www.felizidade.com.br

Bella Páscoa Light

O bolo Bella Páscoa Light com Frutas Cristalizadas, possui 25% menos calorias e Zero adição de açúcar.

Apresentação: Embalagem de 500g.
Sem Lactose
Sem Adição de Açúcar

Possui o selo de Qualidade e Confiança ANAD.

QUALIDADE ANAD ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ATENÇÃO AO DIABETES CONFIANÇA

CORINGA
Flocão de Arroz com Fibras

- ***Apresentação:*** *Farinha de Arroz*
- ***Descrição:*** *Farinha de arroz flocada com adição de fibras, vitaminas e minerais.*
- ***Embalagem:*** *Pacote com 200g.*
- ***Contém fibras***
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Não contém Glúten***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

FLORMEL
Barra de Chocolate com Cranberry Zero

- ***Apresentação:*** *Barra de Chocolate com Cranberry Zero*
- ***Edulcorantes:*** *Maltitol, Eritritol e Taumatina*
- ***Embalagem:*** *Tablete de 20g.*
- ***Não contém Glúten***
- ***Sem adição de açúcar***
- ***10% Cranberry***
- ***52% Cacau***
- ***Zero lactose***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

LINEA
Adoçante Dietético Stévia Líquido

- ***Apresentação:*** *Líquido*
- ***Descrição:*** *Adoçante Dietético Stévia Líquido*
- ***Edulcorantes:*** *Glicosídeos de Esteviol*
- ***Embalagem:*** *Frasco com 25 e 60 ml.*
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

ODOMED
Gel Antisséptico Umectante Bucal - Odomed PRÓ Halicare

- ***Apresentação:*** *Gel*
- ***Descrição:*** *Gel antisséptico umectante bucal antimicrobiano com principio ativo dióxido de cloro*
- ***Indicação:*** *Gel umectante para casos de ressecamento bucal constante*
- ***Embalagem:*** *Bisnaga com 120g.*
- ***Isento de corante***
- ***Efeito prolongado***
- ***pH neutro***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

Bayer HealthCare
Diabetes Care

CONTOUR PLUS

Na compra de 2 Caixas de tiras com 50 unidades por **R$ 140,00**
Ganhe Grátis um KIT

MedLevensohn®

ON CALL PLUS
R$ 82,70

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas

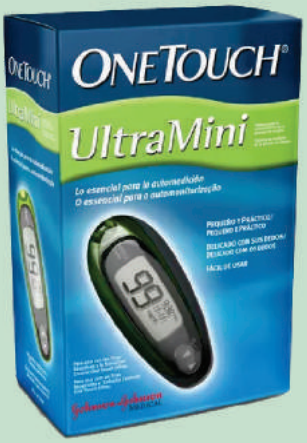
ACCU-CHECK PERFORMA APAC

Roche

R$ 49,90

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

Johnson & Johnson
PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.



ONETOUCH ULTRA MINI

Na compra de 1 Caixa de tiras com 50 unidades por **R$ 82,30**
Ganhe Grátis um Monitor

RÁDIOANAD

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ATENÇÃO AO DIABETES

SUA SAÚDE É A NOSSA META

IDF Centre of Excellence in Diabetes Care
IDF Centre of Education
(2017 - 2019)

"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

- 2ª, 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

Dr. Fadlo Fraige,

Gostaria de informar a minha insatisfação na troca do aparelho de teste de glicemia enviado pela Prefeitura.

Por muitos anos utilizei o aparelho da Roche e estava satisfeito, confiava no resultado obtido nos testes, e agora fui surpreendido pelo novo aparelho.

Eu como usuário do produto não recebi nenhuma informação que o aparelho mudaria. Gostaria de saber se o senhor foi informado que haveria a troca.

Qual seria o motivo de fazer a troca de um aparelho conhecido pelos diabéticos por um desconhecido no mercado?

Reginaldo Luiz Marques
São Paulo

Dr. Fadlo Fraige,

Gostaria de informar que no posto Jaci Barbosa, na Vila Carrão foi trocado o aparelho de medir a glicemia, por aparelho não conhecido no mercado. Fui buscar os insumos, peguei as tiras e seringas normais.

Todo mês tenho que levar o aparelho, para eles colocarem no computador, os testes. Sei que ficou difícil para controlar a glicemia e a funcionária disse que os controles ficam armazenados no computador, ela disse que não pode mexer no aparelho para ver os controles, pois assim estraga o aparelho.

Não sei o que fazer para marcar os testes, só sei que o que dão não presta e assim atrapalham o controle e a saúde. Antes era da Roche e estava tudo certo, agora não, esse não funciona.

Desde já agradeço.

Alzerina Correia de Farias
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

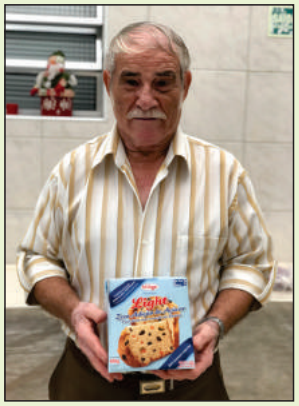
Claudete Fernandes
Chocolate Diatt

Clério Rodrigues
Kit Kopenhagen

José Kazuo Saito
Kit Lowçucar

Carlos Roberto Albert
Kit Finn

Salete Ligorio Leite
Kit Stevita



Francisco Augusto Peres
Panettone Village

Edson Carvalho de Castro
Creme Goicoechea

Antonio Serafim
Glicosímetro Accu-Check (Roche)

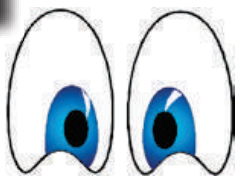
Sidney Pedro da Silva
Kit Wow Nutrition

	Dentistas	Médicos	Podólogos	Enfermeiras	Nutricionistas	Outros Profissionais
2ª Feira		Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 8h30 às 14h20	Elba De Las Rosas 8h30 às 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h Nutr. Mirella Egli 8h às 11h	Psic. Carolina Antunes 12h às 17h
3ª Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 8h30 às 14h20	Endocrinologista Dra. Márcia Kelmann 8h às 11h20 Endocrinologista Dra. Débora Nazato 14h às 16h40		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
4ª Feira				Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	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	Elba De Las Rosas 8h30 às 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 13h às 16h
6ª Feira		Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 8h30 às 10h30	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	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h20 às 11h20 MENSAL		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 2018

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

JANEIRO	
06/01	FÉRIAS
13/01	FÉRIAS
20/01	FÉRIAS
27/01	"Tipos de Insulina" ***Farm. Vera Pivello***
FEVEREIRO	
03/02	"Você Utiliza suas Medicações de Forma Correta?" ***Enfª. Marcia Camargo de Oliveira***
10/02	CARNAVAL
17/02	"Calibração de Glicosímetro" ***Acad. de Engenharia Luiza Nonaka***
24/02	"Tira Dúvidas sobre o Diabetes" ***Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho***
MARÇO	
03/03	"Diferentes Tipos de Atividade Física" ***Prof. Educ. Fís. Pedro Claudio Bortz***
10/03	"O Quanto o Exercício Físico pode Auxiliar no Tratamento do Diabetes" ***Profº. Antônio Roberto Doro***
17/03	"Medbem: Controle à Distância" ***Sr. Frederico Theobaldo***
22/03	"Fisioterapia e Diabetes" ***Fisiot. Lilsiani Cristina de Carvalho Mendonça***
31/03	PÁSCOA

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

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

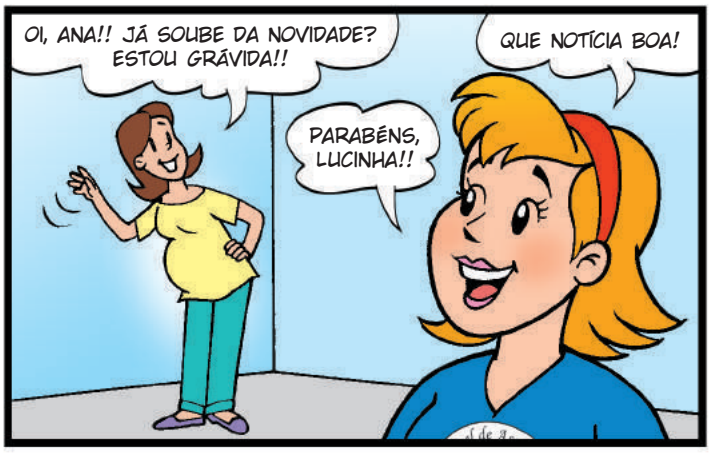
Faça doações:
Banco Bradesco
Agência: 0108-2 / **C/C:** 161.161-5

A responsabilidade social é de todos!

ATENÇÃO

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

ANA & DINHO em: GRAVIDEZ E DIABETES



ALGUMAS DICAS...

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