SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF "Centre of Education"

Impresso Especial
9912298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

IDF - "Centre of Education"

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2009-2013

FENAD
UNIDOS SEREMOS FORTES

Nº 110
ANO 18
ANAD INFORMA
Setembro/Outubro de 2015

18ª Campanha Nacional GRATUITA em

DIABETES

de Prevenção das Complicações,
Detecção, Orientação e Educação

unidos pelo diabetes

Realização Mundial:
International Diabetes Federation

DIA MUNDIAL DO DIABETES 2015

AGIR HOJE PARA MUDAR O AMANHÃ

Coordenação Nacional:
FENAD

Realização em São Paulo:
ANAD
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF "Centre of Education"
International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2014-2016

Informações: 5904-2407 / 5908-6777 - site: www.anad.org.br - e-mail: anad@anad.org.br

EDITORIAL

Se teus planos são de um ano, planta um grão,
Se teus planos são de dez anos, plante uma árvore,
Se teus planos são de cem, educa um povo...

(C. Elizando)

Da antiguidade nos vem mensagem tão sábia!

Pois é, a Educação é o bem maior que se pode transmitir, receber... ter.

Sem educação não podemos prosseguir, não podemos mudar, nem melhorar, nem alterar situações e nem corrigir erros.

A educação é necessária no crescimento da criança para identificar e trilhar os bons caminhos da vida.

É necessária na juventude para fazer as boas escolhas. Na idade adulta para transmitir aos mais jovens e na idade madura para ter a compreensão da realidade da vida.

Um povo educado é um povo feliz porque está capacitado a fazer escolhas corretas e também está apto a ser justo, a viver em paz e harmonia, a respeitar o direito do próximo.

A pessoa educada sabe ouvir, ponderar e devolver a palavra certa.

A ANAD tem procurado sempre trilhar este caminho levando educação em saúde e em especial em Diabetes, a todos que dela se aproximam, seja na nossa sede, através do rádio, TV, site, revistas, Campanhas Públicas ou Congressos.

A educação em saúde faz com que a pessoa mude seus hábitos, se conscientize, se cuide, respeite seu corpo, faça seus exames frequentemente, tome sua medicação conforme foi receitada, visite seu médico periodicamente, se alimente de maneira saudável, pratique atividade física, não fume ou beba, durma o necessário, tenha lazer, enfim leve uma vida saudável. E dessa forma que conviva bem com o Diabetes, previna o aparecimento das complicações e o mais importante, Seja FELIZ.

Um grande abraço,

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD - FENAD
Titular Endocrinologista
Fac. Med. FMABC
Member IDF Task Force Insulin

Índice

4 LEMBRETE **EDUCATIVO**

22 PSICO**ANAD**

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

28 ATIVIDADES **ANAD**

34 DEPT. **MÉDICO**

36 NUTRIÇÃO

37 DIA DE **VIVÊNCIA**

41 **CULINÁRIA** LOWÇUCAR

42 DATAS **COMEMORATIVAS**

44 NOTÍCIAS

52 TIRA-DÚVIDAS

57 PREMIADOS DA **RÁDIO**

58 PROGRAMAÇÃO **ANAD**

ANAD Informa é uma publicação oficial e gratuita aos associados da **Associação Nacional de Atenção ao Diabetes (ANAD)**
Rua Eça de Queiróz, 198
Vila Mariana - Cep: 04011-031
São Paulo - SP
Tel: (11) 5549-6704 e 5908-6777
E-mail: anad@anad.org.br
Site: www.anad.org.br

Conselho Editorial:
Prof°. Dr. Fadlo Fraige Filho
Profª. Lilian Fanny de Castilho
Drª. Zélia X. Prado

Fotos e textos:
Profª. Lilian Fanny de Castilho

Assistente de Marketing:
Heberson da Silva

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

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

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

O Que Você Precisa Saber para Tratar o seu Diabetes... AGORA

American Diabetes Association.

Quem Fica Diabético?

Muita gente tem Diabetes e nem sabe – chega a seis milhões o número de americanos diabéticos que ainda não foram diagnosticados. Um modo de determinar se uma pessoa tem Diabetes ou se pode desenvolvê-la é verificando certos fatores de risco. Os três principais são: 1 - ter familiares diabéticos; 2 - estar acima do peso; 3 - pertencer a um grupo étnico que possui um fator de risco acima da média. Um quarto fator de risco é ter mais de quarenta e cinco anos e possuir qualquer um dos outros três fatores.

A identificação destes fatores de risco auxilia os médicos a diagnosticar o Diabetes o mais cedo possível. Quando descoberto cedo, você tem mais chances de evitar as complicações ao longo do caminho. Os médicos não fazem exames de sangue para verificar a presença de Diabetes em cada paciente, mas levam fatores de risco, assim como sintomas, em consideração quando decidem fazer exames. Em média, as pessoas têm Diabetes Tipo 2 por sete a dez anos antes de saberem do fato. E a razão para que finalmente descubram sua condição são as complicações. Se você contar com fatores de risco para Diabetes, mas ainda não tem a doença, é possível aumentar suas chances de ficar livre dela mudando a alimentação, começando a exercitar-se e perdendo peso.

Fatores de Risco Que Não Podem Ser Mudados

Histórico Familiar de Diabetes

Caso sua mãe, pai, irmão ou irmã tiver Diabetes, seu risco de desenvolver a doença é maior do que se for uma tia, tio, avô ou avó a pessoa diabética. Um levantamento feito entre 1976 e 1980, com pessoas entre os vinte e os cinquenta e quatro anos de idade, portadores de Diabetes Tipo 2, mostrou que aproximadamente metade delas tinha um genitor com Diabetes e mais de um terço tinha um irmão ou irmã diabéticos.

O Diabetes Tipo 2 é mais ligado à genética, mas também há um elo genético no Diabetes Tipo 1. Se você tiver um genitor, irmão ou irmã com Diabetes Tipo 1, há apenas uma chance de 3 a 5% de também desenvolver a doença. Este risco é maior do que para a população em geral – o risco de uma criança em idade escolar na população em geral é de 0.3% -- mas não é grande. Entretanto, se seu gêmeo idêntico tiver Diabetes Tipo 1, você sofre um risco de 35 a 40% de também desenvolvê-la.

O problema é que, mesmo hoje em dia, muita gente tem Diabetes e não sabe. Sempre existe a probabilidade de que seus parentes tenham Diabetes e simplesmente não tenham sido diagnosticados.

É também importante lembrar que, embora o Diabetes Tipo 1 geralmente apareça antes dos trinta anos, pode desenvolve-se em qualquer idade.

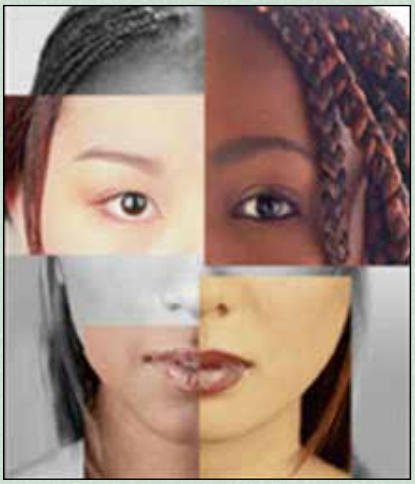
Raça

Certas minorias, que incluem os indígenas americanos, os hispânicos e os afro-americanos, sofrem maior risco de desenvolver Diabetes Tipo 2. Muitos entre estes grupos étnicos foram historicamente caçadores ou agricultores que ficavam lon-

gos períodos sem se alimentar e tendiam à magreza. Atualmente, a maioria tem comida em abundância, mas se exercita muito pouco. Muitos ficaram obesos e desenvolveram Diabetes e pressão alta. A mesma característica que os ajudaram a sobreviver períodos de fartura e fome, agora os coloca em risco.

Afro-americanos. A frequência do Diabetes entre os negros americanos tem aumentado com mais rapidez do que entre os americanos brancos. De 1963 a 1985, a taxa de Diabetes duplicou para os brancos, mas triplicou para os negros. O Diabetes era especialmente mais comum entre as mulheres negras. Um estudo realizado com 11.100 pessoas acusou Diabetes em 15% de mulheres negras, 11% de homens negros, 7% de mulheres brancas e 7% de homens brancos.

Hispano-americanos. Os hispânicos, especialmente de origem mexicana, também contam com maior risco de desenvolver Diabetes Tipo 2, sendo seu grau de risco duas a três vezes maior do que o dos não hispânicos. O risco é especialmente alto para mulheres.



Americano-asiáticos. Os asiáticos (chineses, filipinos, japoneses, indianos, coreanos e vietnamitas) e os habitantes das ilhas do Pacífico (havaianos, samoanos e guamaenses) também correm alto risco. Na segunda geração de japoneses (pessoas cujos pais vieram do Japão para os Estados Unidos), por exemplo, o Diabetes Tipo 2 ocorre em 20% dos homens e 16% das mulheres.

Indígenas norte-americanos. O Diabetes é também mais comum nos índios norte-americanos e nos nativos do Alaska. Um levantamento feito em 1987 descobriu que 12,2% dos índios americanos tinham Diabetes em comparação com 5,2% na população em geral.

História do Diabetes Durante a Gravidez

O Diabetes durante a gravidez, denominada *Diabetes Gestacional*, ocorre em cerca de 3% de todas as gestações e costuma desaparecer após o nascimento do bebê. Contudo, as mulheres que tiveram Diabetes Gestacional correm maior risco de desenvolver Diabetes mais tarde. Aproximadamente 40% das mulheres que tiveram Diabetes durante a gravidez desenvolvem Diabetes Tipo 2 num período de vinte anos a partir da gestação. Como os sintomas são leves,

esta forma de Diabetes pode não ser diagnosticada. Altos níveis glicêmicos em mães podem aumentar as probabilidades de problemas com o bebê, portanto é importante que as mulheres grávidas mantenham níveis glicêmicos normais. Exames de rastreamento do Diabetes gestacional devem ser feitos durante o segundo trimestre da gravidez. Mulheres que têm Diabetes durante a gravidez podem ter bebês que pesam mais de quatro quilos ao nascer. Se você teve um bebê grande, será considerada candidata a desenvolver Diabetes Gestacional em qualquer outra gravidez, assim como a desenvolver Diabetes Tipo 2 mais tarde.

Fatores de Risco Que Podem Ser Mudados

Intolerância à Glicose

Intolerância à glicose significa que sua glicemia (a quantidade de açúcar no sangue), não é normal, mas você não tem Diabetes. A intolerância à glicose é um aviso. Seu risco de desenvolver Diabetes Tipo 2 é maior. Em mil pessoas com intolerância à glicose, de 10 a 50 irão desenvolver Diabetes, enquanto que o risco para a população que em geral é de apenas duas pessoas e meia a cada mil.

Caso seu médico suspeite de intolerância à glicose, você pode ter que fazer um teste oral de tolerância à glicose. Terá que ficar 10 horas sem comer antes do teste (geralmente durante a noite) e então irá ingerir uma bebida açucarada, contendo 75 gramas de glicose. Por um período de duas horas, terá que tirar sangue a cada 30 minutos; e este será examinado num laboratório. Você tem intolerância à glicose se:

- Os níveis glicêmicos estiverem abaixo de 126mg/dL no início do teste.
- Os níveis glicêmicos das duas horas forem 140-200mg/dL.
- Pelo menos um outro nível glicêmico estiver além de 200mg/dL.

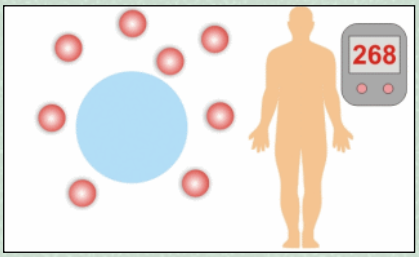
Se o nível das duas horas for mais elevado que 200mg/dL (com uma outra glicemia acima de 200mg/dL), você tem Diabetes.

Se você tiver intolerância à glicose, não desenvolverá as doenças diabéticas ligadas à visão, rins e nervos, mas corre maior risco de desenvolver doença cardíaca e derrame. O médico irá lhe sugerir um máximo de esforço no sentido de diminuir os riscos que levam ao mal cardíaco e ao Diabetes. Isto pode ser feito através do planejamento alimentar e de mais atividade física. Estas providências o ajudarão a perder peso, baixar a pressão arterial e o nível de colesterol no sangue.

Com o passar dos anos, médicos e pacientes passaram a sentir os inconvenientes da realização do teste oral de tolerância à glicose. Recentemente, identificamos uma nova categoria de tolerância à glicose, mensurada pela manhã após uma noite em jejum: Intolerância à glicose em jejum. É diagnosticada se o nível da glicemia em jejum estiver entre 100 e 125mg/dL. Assim como acontece com a intolerância à glicose em jejum sofrem maior risco de desenvolver Diabetes, devendo aumentar a atividade física e evitar o ganho de peso.

Drogas Que Aumentam o Risco

Certas drogas podem causar intolerância à glicose, ou mesmo Diabetes. Se você tiver qualquer outro fator de risco para



o Diabetes Tipo 2, deve usar estas drogas com cautela. *Pergunte ao médico se é possível substituir por outras drogas ou tratamentos em consideração aos seus fatores de risco para desenvolver Diabetes.* Este tipo de droga inclui esteroides como prednisona e dexametasona, furosemida (Lasix), diuréticos tiazídicos, como hidroclorotiazida (Clorama), beta bloqueadores, como propranolol (Inderal) e niacina (Nicobid e Nicolar). A tabela 1 (pág. 7) fornece uma lista mais completa.

Tabela 1 - Drogas que podem elevar os níveis glicêmicos

Classe de Drogas	Exemplos
Esteróides	Neticorten Dexametasona (Decadronal)*
Esteróides sexuais	Testosterona (Deposteron, Androgel, Androxon)* Progesterona (Ginecoside/Provera)
Diuréticos	Hidroclorotiazida (Clorama e outros) Furosemida (Lasix)
Beta-bloqueadores	Propranolol (Inderal) Atenolol (Neotenol) Metoprolol (Lopressor e Seloken)
Redutor de lipídeos Antibióticos	Niacina (Nicobid e Nicolar) Pentamidina (Pentamidina)** Isoniazina (INH)
Imunossupressor Hormônio de tireoide Outros hormônios	Ciclosporina (Sandimmune) Levotiroxina (Puran T4, Tetroid)* Meggestrol (Megestat) Octreotide (sandostatin)**

* quando usado em altas doses /
** pode causar hipo ou hiperglicemia

Pressão Arterial Alta ou Níveis Elevados de Gordura nas Artérias

Se você tem pressão alta ou altos níveis de gordura no sangue –, os lipídios, (que incluem colesterol e triglicerídeos) –, está numa faixa considerada de alto risco para o desenvolvimento do Diabetes.

Excesso de Peso

Talvez o fator de risco mais importante que você pode manipular é a obesidade. Emagrecer pode ser difícil devido às mudanças de estilo de vida que envolve e porque pode haver uma predisposição genética para o excesso de peso. Algumas pessoas podem precisar instituir uma rotina de exercícios diários numa vida sedentária a retificar os hábitos culinários e alimentares. A boa notícia é a seguinte: o exercício o torna mais saudável, mesmo que você ainda esteja acima do peso.

Verifique seu peso. Considera-se obesa a pessoa que está 20% acima do peso ideal. Há diversas maneiras de determinar seu peso ideal. Um deles é comparar seu peso atual com uma tabela aceitável, que fornece uma série de pesos possíveis em relação à altura. (Veja a tabela 2)

Considere seu IMC. Outro modo de determinar obesidade é verificar seu índice de massa corporal, ou IMC. Para fazer este cálculo, pegue seu peso em quilos e divida pelo quadrado da sua altura em metros. Agora divida por sua altura novamente.

$$\textbf{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{[\text{Altura}^2(\text{m})]}$$

O resultado é seu IMC. Compare-o com os números abaixo:

20-25: peso normal
25-30: excesso de peso
30 +: obeso

Seu ICM lhe dará mais uma idéia do fato de estar acima do peso do que da possibilidade de ter engordado recentemente. Caso pesar 7 a 8 quilos a mais do que pesava há uma década, mas seu IMC for 24, você não é considerado obeso – mesmo que possa querer emagrecer uns cinco quilos!

Tabela 2 - Peso sugerido para homens e mulheres adultos.

Altura sem sapatos (cm)	Peso sem roupas (quilos)
1,47	41 - 54
1,50	42 - 55
1,52	44 - 58
1,57	47 - 62
1,60	48 - 64
1,63	50 - 63
1,65	51 - 68
1,68	53 - 70
1,70	55 - 72
1,73	56 - 74
1,75	58 - 76
1,78	60 - 79
1,81	61 - 81
1,82	63 - 83
1,85	65 - 86
1,87	67 - 88
1,90	69 - 91
1,93	71 - 93
1,95	72 - 96
1,98	74 - 98

Fonte: Depto. De Agricultura dos Estados Unidos, dezembro de 1995.

Onde é que se carrega o peso?

A localização do peso extra também importa. Aqueles que possuem o que se chama de obesidade central (que têm a forma de maçã) parecem sofrer um maior risco de desenvolver Diabetes do que aqueles que apresentam a obesidade periférica (que têm a forma de pera, apresentando o peso extra na parte inferior). Há evidências de que os negros têm maior tendência a apresentar gordura central, o que pode em parte explicar seu maior risco de desenvolver o Diabetes Tipo 2.

Pesquisadores já determinaram que ter gordura no abdômen (denominada gordura intra-abdominal) é ainda mais significativo. Esta gordura pode ser mensurada com sofisticadas radiografias. Ela pode ser superior a normal, mesmo que seu IMC esteja dentro de limites normais e você não tenha obesidade central óbvia. A presença de gordura intra-abdominal aparentemente aumenta o risco de desenvolver tanto Diabetes Tipo 2 quanto doença cardíaca.

O Significado dos Resultados para Você e para o Médico

Pelo menos 78% dos adultos nos Estados Unidos possuem um ou mais fatores de risco observados acima e 23% apresentam três ou mais.

Perguntas para fazer ao médico

- Não tenho todos os sintomas do Diabetes, então como posso estar com a doença?
- Com que frequência deveria fazer exames? Que tipo de exames?
- Se eu sou diabético, significa que meus filhos também serão?
- Vou ficar diabético durante a gravidez? Como posso saber?

Perguntas que o médico pode lhe fazer

- Há diabéticos em sua família? Quem?
- Alguém em sua família tem problemas de visão, rins ou dano nervoso (complicações do Diabetes)?
- Qual é a sua procedência étnica?
- Quanto pesavam seus bebês ao nascer?
- Você já fez um exame de glicemia? Um teste de tolerância à glicose?
- Você tem os resultados de exames de lipídeos sanguíneos?
- Já teve proteínas na urina?
- Está tomando medicamentos?
- Sente sede com frequência?

- Urina com frequência? Levanta à noite para urinar?

Em 1977 a ADA recomendou novas normas para o rastreamento do Diabetes Tipo 2, que é feito com um simples exame laboratorial de glicemia em jejum (leitura feita com medidores portáteis a partir da picada no dedo não são aceitáveis). Os pacientes que deveriam ser rastreados incluem:

- Todos os adultos acima dos quarenta e cinco anos. Pacientes com valores normais (abaixo de 100mg/dL) devem ser examinados a cada três anos. Os que apresentam intolerância à glicose devem ser reexaminados mais frequentemente.
- Pessoas com histórico familiar de Diabetes.
- Minorias étnicas sujeitas a alto risco de Diabetes.
- Pessoas com excesso de peso.
- Pessoas com pressão alta ou níveis anormais de lipídeos (triglicerídeos elevado e baixos níveis de HDL, o bom colesterol)
- Mulheres com histórico de Diabetes Gestacional.

Fonte: ADA (American Diabetes Association) - Dr. Irl B. Hirsh.

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.

Que Tabela Devo Usar para Encontrar meu Peso Físico Ideal?

Como o sobrepeso está associado a um crescente risco de óbito, as companhias de seguro de vida têm trabalhado para conscientizar o público a respeito. As tabelas de peso ideal criadas nos EUA em 1959 e 1983 pela *Metropolitan Life Insurance Company* ainda estão entre as mais populares em uso, mas são muito rígidas. Em 1990, o governo federal americano publicou uma tabela atualizada de sugestão de pesos para adultos com base na altura e peso – a tabela de Índice de Massa Corporal (IMC), que relaciona pesos razoáveis. Não existe peso "ideal".

O Que é Um Peso Corporal Razoável?

Peso corporal razoável é um termo que aparece nas *Recomendações Nutricionais para Diabéticos – 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.

Fonte: ADA (American Diabetes Association)

PERGUNTA: Há 10 anos minha irmã é diabética e desde então a Prefeitura doa as medicações para ela. Não são as mesmas fornecidas pelo Governo. São especiais. Hoje afirmaram que não irão mais doar as medicações e não temos condições de comprar. O que faremos? Qual o direito dela? Ela tem 22 anos é estudante e só recebemos um salário. Obrigado!

Hila Ribeiro
Goiás

REPOSTA: *Prezada Hila,*

O paciente com Diabetes tem a seu favor a Lei Federal 11.347/06, que prevê o acesso gratuito a tratamento aos portadores da doença. Por conta disso, os pacientes com Diabetes tipo I, ou com Diabetes tipo 2, mas usuários de insulina, têm direito a receber insulinas NPH e Regular, seringas, lancetas e tiras reagentes (2 a 3 por dia). Essa obrigação deve ser cumprida pelos Municípios, através das UBS´s.

Alguns Municípios, além desses itens obrigatórios, fornecem outros medicamentos por mera política de saúde local. Ou seja, havendo qualquer alteração na governança da prefeitura, essa política pode vir a ser modificada, como parece ser o caso da usa irmã.

No entanto, caso ela faça uso de algum desses itens acima mencionados, previstos como obrigatórios na Lei, a Prefeitura não pode simplesmente deixar de fornecê-los. Se assim tiver acontecido, cabe uma reclamação não só na Ouvidoria do Município como, principalmente, no Ministério Público.

Se o tratamento da sua irmã incluir outras insulinas que não essas de fornecimento obrigatório, ainda assim ela tem direito a recebê-las gratuitamente. Isso porque, acima da lei federal mencionada, encontra-se a Constituição Federal, que estabelece que a saúde é um direito de todos e um dever do Estado. Significa que o fato do tratamento dela não estar disponível no posto de saúde, não lhe retira o direito de acesso gratuito. Por isso, é possível entrar na justiça para exigir o fornecimento de todos os itens indispensáveis ao tratamento dela, que não estejam disponíveis no posto de saúde municipal.

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

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Existe alguma lei que obrigue uma clínica de exames de sangue dar prioridade ao diabético? Tenho um plano Hapvida e toda vez que me dirijo a uma clínica do plano eles informam que não existe prioridade para este tipo de doença. E eu pela segunda vez deixei de fazer o exame em jejum porque estava passando mal com hipoglicemia. Gostaria da ajuda de vocês, pois já pesquisei e não consigo achar. Obrigado!

Valney Costa Moreira
Salvador

REPOSTA: *Prezado Valney,*

O paciente com Diabetes não tem prioridade no atendimento à saúde. Como qualquer outro paciente, em caso de emergência, será submetido ao protocolo de atendimento de urgência padronizado no país.

Existem alguns projetos de lei com a pretensão de dar prioridade ao paciente com Diabetes no atendimento à saúde, mas são municipais e ainda dependem de aprovação. Seria preciso verificar na sua cidade se existe esse projeto e como vai o andamento na Assembleia Legislativa local.

No mais, sugiro que você peça orientação ao seu médico sobre a melhor forma de manter sua glicemia no dia anterior à realização de exames laboratoriais, para que não perca

tempo e consiga realizá-los com segurança.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Sou diabético tipo 1 desde meu primeiro ano de idade. Estou preocupado com minha situação no trabalho. Trabalho na Sabesp, sou Técnico em Química e fiz um curso de NR10 devido entrarmos em cabines primarias para ligar bombas. Como não posso trabalhar em altura devido ao Diabetes a empresa proibiu minha entrada nas cabines primárias sendo que não trabalho em altura. Com isso ganho periculosidade e acredito que a empresa está querendo tirar esse beneficio. Perguntas: A empresa pode fazer isso? O que posso fazer?

Patrick de Souza Domenich Santos

REPOSTA: *Prezado Patrick,*

Se você tem recomendação médica para não trabalhar em altura, a empresa deve procurar não submetê-lo a esse tipo de trabalho. Neste sentido, a empregadora está correta.

O adicional de periculosidade é devido aos trabalhadores expostos a atividades que envolvam inflamáveis ou energia elétrica. Se o empregado é movido para outra função, na qual não estará exposto a esses agentes perigosos (inflamáveis ou energia elétrica), ele deixa de receber o adicional. Portanto, o adicional é devido em razão da atividade (perigosa, ou não), sendo que o empregado não possui direito adquirido de ter essa parcela incorporada à remuneração, caso deixe de trabalhar exposto a esses agentes. Assim, a supressão do pagamento do adicional em questão não acarreta qualquer violação por parte da empregadora, ela pode retirar o pagamento desse benefício caso o funcionário deixe de atuar em atividades perigosas.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Há cerca de dois meses meu pai que possui Diabetes tipo 2 começou a ter a necessidade de utilizar insulina Lantus (caneta solostar) diariamente. Devido ao alto preço da medicação e de uma caneta durar aproximadamente 5 ou 6 dias, nos informamos sobre a possibilidade de conseguirmos essa medicação através do Estado aqui no Rio Grande do Sul. Residimos na cidade de Santo Ângelo, interior do Estado.

Entramos com uma solicitação através do posto de Saúde, porém 20 dias depois a solicitação veio indeferida, alegando que o Estado apenas fornecia insulina aos portadores de Diabetes Tipo 1.

Sei de outras pessoas (de outros Estados do Brasil) portadores de Diabetes Tipo 2 e que recebem sempre suas medicações, inclusive a Lantus do posto.

Gostaria de saber então, por especial favor, o que pode ser feito neste caso e em qual órgão deveremos fazer a nova socilitação/recurso. O preço da medicação é alto e infelizmente não temos condições de seguir muito tempo assim.

Agradeço a atenção.

Vanessa Meller
Santo Ângelo/RS

REPOSTA: *Prezada Vanessa,*

o paciente com Diabetes é beneficiado pela Lei Federal 11.347/06, que prevê o acesso gratuito a tratamento. No entanto, a Portaria 2583 veio regulamentar essa norma estabelecendo quais itens estariam incluídos na obrigatoriedade desse fornecimento gratuito. São eles: insulinas NPH e Regular, tiras reagentes, lancetas e seringas, para os pacientes com Diabetes tipo I, ou seja, insulinodependentes, e para pacientes com Diabetes tipo II usuários dessas insulinas.

Diante disso, a prefeitura da sua cidade está, num primeiro momento, cumprindo sua obrigação prevista nessas normas, visto que a insulina utilizada pelo seu pai não está relacionada na referida lei.

Ainda assim, algumas prefeituras têm fornecido os análogos de insulina a alguns pacientes de acordo com um programa de governo de

atendimento local. E parece que não é o caso da sua cidade. Mas a Secretaria de Estado da Saúde do RS possui um procedimento administrativo para que os pacientes possam requerer o fornecimento gratuito de tratamentos que não constem de protocolos de atendimento ou não estejam disponíveis nos postos de saúde.

Dessa forma, seu pai poderá requerer o fornecimento de todos os itens do seu tratamento através desse procedimento administrativo, cujas regras estão disponibilizadas no site www.saude.rs.gov.br (acesse medicamentos dentro do item saúde e depois acesse medicamentos especiais). A partir do protocolo da solicitação do tratamento, uma comissão de médicos irá analisar a prescrição e a necessidade desses itens, deferindo ou não o seu fornecimento gratuito.

Caso o pedido seja negado, ainda é possível entrar com uma ação na justiça para que seja determinado judicialmente o fornecimento da insulina e demais insumos necessários e que não estejam sendo disponibilizados, desde que devidamente prescritos e justificados pelo médico responsável. Isso porque, acima de qualquer Lei Federal ou portaria, encontra-se a Constituição Federal, que estabelece que a saúde é um direito de todos e um dever do Estado, sem discriminar um ou outro paciente ou tratamento. Ou seja, o fato do tratamento do seu pai não estar disponível no posto de saúde, não lhe retira o direito de acesso gratuito a ele.

A ação judicial pode ser proposta por qualquer advogado particular de sua confiança. Caso seu pai possua uma renda familiar inferior a três salários mínimos, poderá utilizar os advogados gratuitos da defensoria pública (localizada no fórum mais próximo de sua residência).

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Descobri agora que minha filha esta com Diabetes Tipo 1 e ela tem que tomar insulina Lantus que custa muito caro e eu não tenho condições de comprar. Gostaria de saber se o SUS distribui esse medicamento e se distribui como faço para conseguir. Obrigado.

João Pedro Vieira Miranda
São Paulo

REPOSTA: *Prezado João Pedro,*

O SUS fornece gratuitamente as insulinas básicas, NPH e R, e os insumos, como tiras reagentes para testes de glicemia, necessários ao controle do paciente com Diabetes.

A insulina Lantus, outros análogos de insulina e insulinas ultra rápidas não estão contempladas nesse programa. No entanto, teoricamente todo caso é analisado de forma individualizada na Secretaria de Saúde, e há casos em que os medicamentos acima são liberados por exceção.

Assim, nossa primeira sugestão é de que faça a solicitação de fornecimento do medicamento direto à Secretaria de Saúde, que abrirá um processo administrativo para analisar o caso. Para informações sobre endereços, formulários e documentos, acesse o site da Secretaria de Saúde de São Paulo – http://www.saude.sp.gov.br

Na hipótese do fornecimento ser negado, nossa segunda sugestão será que consulte um advogado, público ou particular, para requerer judicialmente o fornecimento do tratamento.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Sou portador de Diabetes e na minha cidade, Goiânia, não consigo contato com qualquer associação de diabéticos apesar de encontrar um site inativo desde 2010 e o endereço de uma sede e números de telefones. Todavia, não obtive sucesso em encontrar a associação nem por telefone nem pessoalmente no endereço indicado. Aqui em Goiânia não temos qualquer estrutura e a prefeitura tem exigido decisão em Mandado de Segurança para fornecer as insulinas na farmácia municipal.

Sou advogado e inclusive fiz minha tese de TCC relacionada ao tema das doenças crônicas. Já faz um bom tempo que tento ajudar os portadores de Diabetes que fico sabendo que necessitam de auxílio, mas acredito que poderia fazer mais com uma estrutura melhor e trocando experiência com quem já trilha esse caminho. Assim, venho pedir ajuda para tentar melhorar a situação dos diabéticos na minha cidade e região, bem como também venho oferecer a minha ajuda no que for possível.

Daniel Braga
Goiânia

REPOSTA: *Prezado Daniel,*

As insulinas básicas - NPH e R - e os insumos para controle do Diabetes, como tiras reagentes, devem ser fornecidos pelo SUS sem delongas, mediante simples comprovação do Diabetes. Isso em cumprimento à Lei Federal 11.347/2006 e à Portaria que definiu o elenco desses itens, cujo trecho segue abaixo transcrito.

***Art. 1º** - Definir o elenco de medicamentos e insumos que devem ser disponibilizados na rede do Sistema Único de Saúde, destinados ao monitoramento da glicemia capilar dos portadores de Diabetes Mellitus, nos termos da Lei Federal nº 11.347, de 2006.*

MEDICAMENTOS:

1. *glibenclamida 5 mg comprimido;*
2. *cloridrato de metformina 500 mg e 850 mg comprimido;*
3. *glicazida 80 mg comprimido;*
4. *insulina humana NPH - suspensão injetável 100 UI/ml; e*
5. *insulina humana regular - suspensão injetável 100 UI/ml.*

INSUMOS:

1. *seringas com agulha acoplada para aplicação de insulina;*
2. *tiras reagentes de medida de glicemia capilar; e*
3. *lancetas para punção digital.*

Diante de sua narrativa, estamos entendendo que até mesmo para tais itens tem havido entraves, pelo que sugerimos que entre em contato com o Ministério Público de sua região para denunciar o caso e pedir que intervenham. Na qualidade de fiscais da Lei, os representantes do MP têm agido em diversas localidades, inclusive travando Termos de Ajustamento de Conduta, onde têm conseguido uma resposta positiva quanto ao cumprimento dessa norma.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Sou portador de Diabetes Tipo1 há 20 anos, hoje tenho 37 anos e tenho o Diabetes muito bem controlado e sem nenhuma alteração em outras áreas da minha saúde. Há 2 anos venho me preparando para concurso público a nível federal. Minha dúvida é a seguinte: por ser diabético posso correr o risco de, se caso aprovado nas provas teóricas, ser reprovado nos exames médicos? Por ser diabético tenho de me inscrever como portador de deficiência no ato da matrícula? Obrigado.

Fernando Luís Falco
Minas Gerais

REPOSTA: *Prezado Fernando,*

Iniciando a partir de sua última questão, o portador de Diabetes não é considerado, para os efeitos da lei, como portador de deficiência. Há, porém, casos específicos, nos quais em decorrência do Diabetes o paciente desenvolve agravantes, que acabam por lhe causar algum tipo de deficiência. É o caso, por exemplo, de uma amputação em decorrência de neuropatia diabética.

Assim, se seu estado clínico está controlado - e ainda que tenha Diabetes - você não deve se inscrever como portador de deficiência.

Quanto à possibilidade de reprovação, sim, ela existe. Você deve estar atento ao que diz o edital do concurso, quais são os vetos primários, qual a atividade a ser desenvolvida. Via de regra, atividades a serem desenvolvidas em ambientes insalubres, que exijam esforços

físicos, possuirão vetos para portadores de uma série de doenças, incluindo o Diabetes, e não podem ser consideradas ilegais quando objetivam guardar a segurança física do candidado ou de outrem.

No entanto, se a atividade for mais burocrática e não houver qualquer embasamento para uma reprovação, isso poderá ser judicialmente questionado.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Olá Anad,

Trabalho na Câmara de Ubatuba/SP e hoje uma mãe aflita me pediu ajuda para seu filho Miguel, segundo ela a mesma consegui os medicamentos no postos de saúde da cidade, porém não as seringas e agulhas; porém seu filho de aproximadamente 7 anos terá que tomar uma injeção todos os dias até a fase adulta. Ela me pediu ajuda com as seringas de 1 ml e agulhas curtas de 6mm. Como faço para ajudá-la?

Existe algum órgão Federal, Estadual ou Municipal que possamos cadastrá-la e que forneça estas seringas e agulhas? Se tiver alguma fundamentação jurídica legal para buscar junto aos órgãos competentes. Toda informação e orientação será bem vinda. Obrigado!

Jeferson Alvês da Silva
Ubatuba

RESPOSTA: *Prezado Jeferson,*

O Sistema Único de Saúde deve fornecer o material para insulinização do paciente com Diabetes. O paciente ou responsável deve fazer um cadastro na unidade do SUS mais próxima de sua residência, portando documentos pessoais, comprovante de endereço, laudo e receita médica.

O embasamento para tanto é a Lei Federal 11.347/2006, regilamentada pela portaria 2583. A maior conquista, até hoje, para a comunidade dos portadores de Diabetes.

Transcrevo abaixo o trecho da portaria que diz respeito aos itens fornecidos espontaneamente pelo SUS.

"Considerando a pactuação da Comissão Intergestores Tripartite, de 27 de setembro de 2007, resolve:

Art. 1º *Definir o elenco de medicamentos e insumos que devem ser disponibilizados na rede do Sistema Único de Saúde, destinados ao monitoramento da glicemia capilar dos portadores de Diabetes Mellitus, nos termos da Lei Federal nº 11.347, de 2006.*

I - MEDICAMENTOS:

a) glibenclamida 5 mg comprimido;
b) cloridrato de metformina 500 mg e 850 mg comprimido;
c) glicazida 80 mg comprimido;
d) insulina humana NPH - suspensão injetável 100 UI/mL; e
e) insulina humana regular - suspensão injetável 100 UI/mL.

II - INSUMOS:

a) seringas com agulha acoplada para aplicação de insulina;
b) tiras reagentes de medida de glicemia capilar; e
c) lancetas para punção digital.

Art. 2º *Os insumos do inciso II do artigo 1º devem ser disponibilizados aos usuários do SUS, portadores de Diabetes Mellitus insulino-dependentes e que estejam cadastrados no cartão SUS e/ou no Programa de Hipertensão e Diabetes - Hiperdia."*

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

Departamento Jurídico:

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

Tribunal de Justiça de São Paulo garante análogos aos pacientes de Ourinhos

Em razão da Lei Federal 11.347/06, todos os Municípios do país recebem através do Governo Federal as Insulinas Humanas NPH e Regular, a serem disponibilizadas gratuitamente aos pacientes com Diabetes tipo I, ou tipo II usuários de insulina, através dos postos de saúde municipais.

Algumas Secretarias Municipais de Saúde, e até mesmo alguns Departamentos Regionais de Saúde da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, forneciam além do que estava previsto na legislação acima mencionada, entregando aos pacientes com indicação médica específica, análogos de insulina humana, de ação lenta e ultrarrápida.

Porém, em vista da Resolução Estadual 54/12, essas localidades não poderiam mais disponibilizar tais insulinas segundo suas políticas públicas locais, mas teriam que passar a exigir dos pacientes a realização de protocolos administrativos para o fornecimento desses medicamentos, a serem devidamente analisados pela Secretaria de Estado da Saúde e só então deferidos ou não a cada portador.

Essa Resolução foi emitida a partir do parecer proferido pela Conitec, Comissão Nacional responsável pela análise e definição sobre os novos medicamentos a serem incorporados pelo SUS, negativo quanto à incorporação dos análogos de insulina. Diante disso, inúmeros pacientes que já vinham fazendo uso dessas insulinas, tiveram seus tratamentos interrompidos. Alguns chegaram até a efetivar o procedimento administrativo conforme recomendado, mas tiveram seus pedidos imotivadamente negados e, com isso, mantida a suspensão da terapia.

Para resguardar os direitos dos pacientes, a Associação dos Diabéticos de Ourinhos apresentou reclamação formal ao Ministério Público local, que propôs Ação Civil Pública em face do Estado de São Paulo e do Município de Ourinhos, pleiteando o imediato restabelecimento no fornecimento das insulinas análogas aos pacientes que já vinham se utilizando dessa terapia.

Embora em um primeiro momento o juízo da causa tenha negado a concessão do atendimento de urgência, via liminar, o Tribunal de Justiça de São Paulo reverteu essa decisão e determinou o imediato restabelecimento no fornecimento gratuito dessas insulinas aos pacientes que foram prejudicados pela interrupção. O Tribunal entendeu que o fato da Conitec ter negado a incorporação dessas insulinas, não diminui a relevância da prescrição da medicação pelo médico responsável pelos pacientes em questão, e que essa prescrição haveria de ser soberana e respeitada pelo poder público.

Essa decisão ainda é provisória e valerá enquanto se aguarda o julgamento do mérito da Ação Civil Pública. Mas serve como exemplo a outros municípios que eventualmente estejam sofrendo com o mesmo problema e podem se socorrer do Poder Judiciário.

Dra. Adriana Daidone
Adv. Departamento Jurídico da ANAD

PERGUNTA: Sou diabética há cerca de 8 anos e vinha tendo descontrole no índice glicêmico há cerca de uma semana. Fui dignosticada com polineoropatia axonal leve e fui medicada com thioctacid. Gostaria de saber em quanto tempo o remédio começa a fazer efeito. Em 07 dias minha taxa glicemica tem diminuido e tenho sentido muita dor nos pés, envolvidos em um frio tanto nos pés como nas mãos . Na verdade tem piorado desde que comecei a tomar a medicação ou a baixar minha glicose.

Daniela Ferreira
Pernambuco

RESPOSTA: *Olá Daniela,*
Sua neuropatia é devida ao descontrole durante esses 8 anos em que sua glicemia permaneceu alta, levando aos sintomas que você refere.

A piora paradoxal, quando existe o controle, num curto espaço de tempo realmente existe, porém ela é transitória e vai se estabilizar. A melhora clínica não se dá em curto espaço de tempo, mas sim à longo prazo (acima de 6 meses) de estabilização da glicemia e uso de medicação específica para neuropatia. Continue perseverando no controle para evitar outras complicações. Parabenizo-a pela "virada" na sua condição.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD/ FENAD, Prof. Tit. Endocr. FMABC, Membro Task Force Insulinas - IDF

PERGUNTA: Gostaria de informações sobre produção excessiva de insulina pelo pâncreas, fica caracterizado a Pré-diabetes? No caso, também eu tenho hipotireoidismo. Por que isso acontece? Minha família é diabética pela falta de insulina. Tenho muito medo de desenvolver o Diabetes. No aguardo agradeço desde já.

Roberto de Souza
São Paulo

RESPOSTA: *Olá Roberto,*

O Diabetes por falta de Insulina, é o DT1 quando se manifesta no jovem e no adolescente e também na fase avançada do DT2, de longa duração. Nos descendentes de portador de Diabetes é comum haver o que denominamos de hipoglicemia reacional tardia, que nada mais é do que uma secreção exagerada de Insulina, pós alimentação rica em carboidratos e/ou açúcares. O DT1 é uma doença auto-imune que habitualmente cursa concomitante a outra doença autoimune que é a tireoidite, que leva ao hipotireoidismo. Se você quer evitar ou prevenir o aparecimento do Diabetes, passe a ter alimentação adequada e atividade física, que são fatores preventivos para o surgimento do Diabetes.

Discuta isto com um médico endocrinologista.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD/FENAD
Prof. Tit. Endocr. FMABC
Membro Task Force Insulinas - IDF

PERGUNTA: Gostaria de fazer uma pergunta, quem tem Diabetes Tipo 2, normalmente é uma pessoa impaciente e nervosa? Eu tenho diabetes e tem dia que da vontade de chutar o balde e sumir, fico impaciente demais. E esta impaciência esta refletindo no meu trabalho e no meu cotidiano.

Obrigado pela atenção.

Alessandro Henrique Chave
São Paulo

Reposta: *Prezado Alessandro,*

O Diabetes não traz diretamente transtornos emocionais. Suas queixas são de alterações psico emocionais próprias de sua vida, seus problemas e seu trabalho.

Procure um psicólogo clínico e peça para seu médico, medicamentos ansiolíticos.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD/FENAD
Prof. Tit. Endocr. FMABC
Membro Task Force Insulinas - IDF

PERGUNTA: Senhores,

Em 2012, após ingerir um refrigerante (o que não devia), mas estava com a glicose baixa e foi necessário, elevou-se a taxa da glicose. Após 30 minutos passei por uma lei seca, como tinha escutado que a descompensação do diabético não passa na lei seca estava com 270 mg/dL.

Me recusei a fazer o teste do bafômetro, caso fosse exame de sangue não teria problemas. Pois desde criança escutava meus pais dizendo que bebedeira é curada com glicose venosa.

Por favor, me informe. Achei na internet vários casos, mas necessito de mais informações. Obrigado!

Eduardo Monteiro

Reposta: *Prezado Eduardo,*

O que você quer saber é se com glicemia alta, devido a ingestão de açúcar (e não ter tomado bebida), daria alteração no bafômetro? Se for assim a resposta é não, não dá alteração no bafômetro.

Quando a hiperglicemia é devida à descompensação da glicemia (por outras razões) aí sim da alteração no bafômetro.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD/FENAD
Prof. Tit. Endocr. FMABC
Membro Task Force
Insulinas - IDF

PERGUNTA: Meu Diabetes precisa de insulina. Alta de glicose por pressões externas (emocional... etc). Esta dará diferença no bafômetro? Obrigado!

Eduardo Monteiro

Reposta: *Prezado Eduardo,*

Quando a glicemia está muito alta, formam-se corpos cetônicos que podem aparecer no bafômetro.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD/FENAD
Prof. Tit. Endocr. FMABC
Membro Task Force
Insulinas - IDF

PERGUNTA: Olá,

Em virtude de resultados alterados foi me receitado Glifage. Depois outro médico suspendeu pois disse que eu não tinha Diabetes. Esse tira e põe ocorreu mais duas vezes. Me disseram que eu tinha resistência à insulina. Pergunto se devo continuar com a medicação.

Raimundo O. Santos Santos

RESPOSTA: *Caro Sr. Raimundo,*

Uma das características do pré-Diabetes é glicose do sangue em jejum entre 100 e 125mg/dl, quando chamamos de glicose de jejum alterada. Nesse estágio, há um risco maior em relação à população sem essa alteração para o desenvolvimento do Diabetes.

Como estratégias para reduzir o risco disso acontecer existem: a mudança do estilo de vida, que inclui uma alimentação saudável e atividade física regular e, também, o uso da metformina.

Portanto, pelos seus resultados de glicose, a metformina pode ser utilizada desde que não haja contra-indicação para a mesma e para a mudança do estilo de vida o senhor pode procurar auxílio com uma nutricionista e um educador físico.

Boa sorte!

Dra. Debora Nazato
Médica Endocrinologista

PERGUNTA: Gostaria de saber se o remédio Pantaprazol 50 mg aumenta a glicemia, estou tomando um na parte da manhã e outro as 18 horas. Obrigado!

Paulo Fernandes P. da Silva
São Paulo

RESPOSTA: *Caro Paulo,*

Se o medicamento a que você se refere é Pantoprazol é a dose de 40mg, o seu uso não causa aumento da glicemia.

Atenciosamente,

Dra. Débora Nazato
Médica Endocrinologista

PERGUNTA: Prezados Senhores,

Solicito a gentileza de me orientar quanto ao seguinte: Sou diabético tipo 2 e me foram prescritos os seguintes remédios: Janumet 50x500 (1 compr. no almoço e1 no jantar) e glimeperida 2 mg (1 compr. no almoço), e dieta acompanhado por nutricionista . Tenho o biotipo magro (1,75m x 66,5kg), mas havia emagrecido muito (60 kg ou menos- parei de me pesar), não me sentindo nada bem. Para recuperar o peso, a dieta foi aumentada para

2500 calorias/dia, porém, minha hemoglobina glicada subiu de 6,3 para 7,1 em 6 meses). Minha médica acrescentou na medicação o Jardiance-25mg, porém, tal remédio não faz emagrecer? Para emagrecer, não preciso de remédios, basta diminuir minha ingestão calórica para 1800 calorias/dia, que perco de 4 a 5 kg em 1 semana, tal a facilidade para emagrecer, Como V,sas, poderão depreender, gostaria de permanecer com 66,5kg ,que não é muito e me deixa com uma aparência saudável. Não é por vaidade, mas sim, porque me sinto muito bem assim. Recorri a outro médico que me receitou o Janumet XR 50x1000 (2 comprimidos no jantar), ao invés do Jardiance. Mas o efeito emagrecedor não é o mesmo? Face ao exposto, solicito me orientar se a medicação está correta ou se existe outra que possa substituir a existente (ou mesmo ser acrescentada), sem gerar redução de peso e controlar a hemoglobina glicada dentro dos parâmetros normais, Espero estar enviando tal solicitação ao setor correto dessa Associação. Caso contrário, favor indicar o correto. Muito obrigado.

José Marcelo Francisco
Rio de Janeiro

RESPOSTA: *Prezado José Marcelo, você tem razão!*

O objetivo do tratamento do Diabetes é combinar medicações para baixar a glicemia com alguma restrição alimentar visando a obtenção de um peso adequado para cada pessoa.

No seu caso perder peso não é o objetivo. Sendo assim, a utilização de medicamentos como o Jardiance poderia melhorar a glicemia, mas com perda de peso; no seu caso, uma perda não desejada.

A troca do Janumet por Janumet XR nao produziria perda de peso, mas provavelmente também não melhoraria a sua hemoglobina glicada. Para obter melhoras na glicemia, sem perda de peso e sem aumento de risco de hipoglicemias, pode ser acrescentada a Pioglitazona (dependendo da sua saúde cardiovascular) ou fazer um aumento gradual da dose da Glimepirida.

Além disso, se nos próximos meses for mantido um aumento da hemoglobina glicada em conjunto de perda de peso, a opção por combinação de medicamentos atuais com insulina deve ser considerada.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Bruno Geloneze
Médico Endocrinologista

PERGUNTA: Gostaria de saber como posso ter uma opinião de um médico sobre a aplicação de Drenagem Linfática manual em membros inferiores em portadores de Diabetes Mellitus. Por que eu na minha pobre sabedoria, andei pesquisando e acho que seria muito bom para um alimento. Um alívio. Já que o portador de Diabetes tem comprometimento vascular, então poderíamos vascularizar as veias e artérias, oxigenando os capilares, e ainda podemos tratar a pele já que fica muito ressecada. Usaria um óleo DERSANI que iria ajudar a lubrificar, já que hidratar seria impossível, pois o óleo não tem o poder de penetração na pele. Alguém poderia me dar um parecer por favor. Sou podóloga, especialista em pés diabéticos (FAETEC-RJ), sou especialista em Drenagem manual pós- cirúrgico ha mais ou menos 18 anos. Obrigada pela atenção!

Roseli Olliver
Rio de Janeiro

RESPOSTA: *Prezada Roseli,*

Não existe nenhuma evidência científica de que o uso da Drenagem linfática manual ajude na vascularização de veias ou artérias. Sabemos que o paciente diabético apresenta tanto problemas em artérias maiores (macroangiopatia) quanto nas menores (microangiopatia).

Quando existe necessidade de ter alguma conduta para melhora de uma desses problemas nos casos mais graves, além de controle rigoroso do Diabetes, algum procedimento vascular pode ser necessário (revascularizações cirúrgicas). O uso da drenagem linfática manual pode ser aplicado em pacientes diabéticos, especialmente nos

pacientes com algum grau de edema (inchaço) nas pernas. As sessões de drenagem ajudarão diminuir o edema. Em algumas situações o uso da Drenagem é contra-indicada, como na vigência de erisipelas (muito frequente nos portadores de Linfedema) e na Trombose Venosa (principalmente na fase aguda).

O diabético apresenta além do quadro de comprometimento das artérias, também dos nervos periféricos. Entre outros sintomas que são originados desta alteração (Neuropatia), a pele torna-se muito seca e até aparecer pequenas feridas. O ideal é hidratar a pele com frequência e diariamente.

Atenciosamente,

Dr. Guilherme Yazbek
Médico Cirurgião Vascular

PERGUNTA: Olá Anad,

O que a neuropatia pode causar em quem tem Diabetes? Pergunto por que o médico disse que eu tenho essa doença. Eu tenho dormência e dor nas pernas e às vezes dificuldades para caminhar. Minha glicemia está maluca, sobe e desce sem parar. Também tenho dor no braço direito. Por favor, me dê uma luz e um caminho.

Alberto Soares Cunha
Quixadá

RESPOSTA: *Prezado Alberto,*

Na verdade os diabéticos tem um risco aumentado de apresentar distúrbios nos nervos periféricos devido a alterações metabólicas. Quando existe uma lesão dos nervos periféricos a sensibilidade principalmente nos pés fica prejudicada, podendo haver dormência e até casos de dor em queimação.

Além desses sintomas, o maior risco está relacionado com a falta da sensibilidade nos pés. Eventuais traumas ou pequenas lesões como fissuras e micose entre os dedos dos pés podem demorar a ser percebidas ocasionando uma piora importante com frequente infecção associada. Isso pode levar a risco de perder a extremidade dos dedos ou pés (Amputação). O controle rigoroso de sua glicemia é importante a fim de evitar a piora da neuropatia.

Inspecione sempre seus sapatos antes de calçá-los. Use preferencialmente meias brancas (ajuda a identificar eventuais feridas). Seus sapatos devem ser adequados ao formato do seu pé (evite uso de sapatos apertados e de bico fino). Converse com seu médico para que seja feito diagnóstico e eventual tratamento da neuropatia.

Atenciosamente,

Dr. Guilherme Yazbek
Médico Cirurgião Vascular

AGRADECIMENTO

Sou mãe de paciente que se trata nesta instituição desde 2000, ultimamente estamos sendo muito bem atendidos pela Dra. Alinne Inuy.

Parabéns à Dra. Alinne pela dedicação, empenho e seriedade.

Continue conosco. A doutora é 10!

Atenciosamente,

Mercedes Aparecida Braga

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

PERGUNTA: Gostaria de saber sobre a Sucralose.

Luis Carlos da Costa
Jundiaí

RESPOSTA: *Prezado Luis Carlos, obrigada por entrar em contato conosco!*

A Sucralose é atualmente um adoçante muito indicado para substituição do açúcar por ser feito a partir da cana-de-açúcar, e portanto, é natural!

Assim como a Stevia, pode ser consumido sem problemas pelos portadores de Diabetes. Vale lembrar que qualquer excesso, em qualquer tipo de alimento, não é saudável!

A Anad conta com uma equipe de nutricionistas que poderão individualizar a sua dieta, e assim, adequar suas necessidades diárias de vitaminas e minerais. Agende sua consulta!

Obrigada!

Nutr. Mirella Bini Egli
Nutricionista da ANAD

PERGUNTA: Verifiquei o site de vocês e vi várias dicas, ações sociais e informações para pessoas que possuem Diabetes. Minha mãe possui Diabetes e verifiquei na Internet alguns alimentos para controlá-la e gostaria de saber se é verídica a informação.

- **Abacate:** até quatro colheres por dia porque ele é calórico e pode engordar
- **Aveia:** até quatro colheres por dia (não esquentar a aveia)
- **Amêndoas:** Até quatro unidades por dia
- **Feijão, lentilha, ervilha:** até duas porções (colheres) por dia
- **Farinha de banana:** 1 colher por dia

Linhaça e Chia: 1 colher por dia

Além disso, já visualizei no site também alimentos que possuem o selo de vocês com garantia de consumo. Porém gostaria de saber algum iogurte para consumo e se de fato, pode consumir. Agradeço pela atenção e aguardo retorno!

Vera Santana
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Vera, obrigada por entrar em contato conosco!*

Os alimentos citados pela senhora. podem ser consumidos por pacientes diabéticos, porém, a quantidade vai variar de pessoa para pessoa. Cada pessoa tem suas próprias necessidades nutricionais, e por isso a importância de individualizar a dieta.

Os iogurtes desnatados e os zero açúcar podem ser consumidos pelos diabéticos também. Todos os produtos com o selo ANAD são seguros para consumo, pode ficar tranquila!

Lembrando que dispomos de uma equipe de nutricionistas que podem oferecer a melhor dieta para sua mãe, que tal agendar uma visita e nos conhecer? Também dispomos de uma loja com vários produtos seguros para o consumo.

Obrigada

Nutr. Mirella Bini Egli
Nutricionista da Anad

PERGUNTA: Gostaria que vocês me enviassem o quadro de contagem de carboidratos, pois meu filho de 27 anos portador de Diabetes 1 e resolveu retomar seu tratamento. Ele abandonou tudo há três anos e agora está sentindo alguns efeitos negativos e está disposto a retomar o tratamento. Ele foi ao médico e está fazendo os exames necessários, mas está com muita hipoglicemia tanto noturna como diurna. Acredito que seja erro na contagem de carboidratos e quando ele vai tomar ele deve estar errando na quantidade de insulina.

Marlene Rivero
São Paulo

RESPOSTA: *Olá Sra. Marlene,*

A Terapia de Contagem de Carboidratos, no caso do seu filho, deve ser "refeita", ou seja, valores de meta glicêmica, fator correção e sensibilidade devem ser revistos pelo médico para prosseguir com o tratamento, pois são valores individuais que alteram conforme condições física e bioquímica do indivíduo.

Peço que se consulte com um médico endocrinologista para "atualização" do tratamento e assim prossiga com um nutricionista. Adianto que aqui na ANAD temos esses profissionais especializados que com certeza poderão auxiliá-la no tratamento do seu filho. Venha nos conhecer!

Rua Eça de Queiroz,198 - Vila Mariana (próximo ao metrô Paraíso).

Agradeço o contato e espero ter esclarecido suas dúvidas,

Atenciosamente,

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

PERGUNTA: Gostaria de saber se o açúcar de côco pode se utilizado por pessoas com Diabetes. Utilizo adoçantes apenas no café da manhã e algumas vezes quando tomo café a tarde, ou ainda, quando faço alguma sobremesa. Realizo exercícios diariamente. Obrigada

Esperança Annunciato Biondies
São Paulo

RESPOSTA: *Sra. Esperança,*

O açúcar de côco não é indicado para diabéticos, pois contém grandes quantidades de sacarose (açúcar simples) e frutose (açúcar da fruta), portanto a senhora. deverá continuar utilizando o adoçante que está acostumada. Espero ter ajudado!

Atenciosamente,

Amanda Aboud
Nutricionista
Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD

Visita na ANAD

No dia 25 de agosto de 2015, a enfermeira Daniela Porfísio de Azevedo, do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo, veio visitar a ANAD e conhecer um pouco mais sobre o trabalho de Educação em Diabetes que realizamos aqui na instituição.

A Daniela atende pacientes oncológicos com Diabetes, e durante o tratamento de ambas as doenças, ela percebe o quanto uma descompensa a outra, em questão de medicamentos e tratamento das doenças. Em sua visita Daniela se interessou pelas atividades educativas que promovemos aqui na ANAD, e pensa em colocar em prática na instituição que trabalha. Explicamos o quanto a Educação em Diabetes interfere na adesão ao tratamento dos pacientes, e o quanto essas atividades provocam benefício no controle glicêmico de cada um.

Psic. Carolina Antunes e Enfa. Daniela Porfísio de Azevedo

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

Diabetes Mellitus e *DEPRESSÃO*

Algumas alterações nos aspectos emocionais podem influenciar na adesão ao tratamento do paciente com Diabetes Mellitus. A depressão é uma delas.

Os sintomas depressivos dificultam a adesão ao tratamento e estão relacionados com o descontrole glicêmico, causando assim, um aumento das complicações clínicas e uma piora na qualidade de vida.

Os pacientes com Diabetes necessitam modificar seus hábitos alimentares e estilos de vida, aderindo a esquemas terapêuticos restritivos, tais como aplicações regulares de insulina e monitorização glicêmica diária. Além disso, estes pacientes devem lidar com o fato de ter que conviver durante toda a vida com uma doença que é responsável por complicações clínicas que prejudicam a saúde do indivíduo. Todas essas variáveis poderão repercutir no estado de humor dos pacientes diabéticos.

A palavra depressão é utilizada para designar tanto um estado afetivo normal (a tristeza) quanto um sintoma, uma síndrome ou uma doença. A depressão apresenta alterações neuroquímicas e hormonais que teriam efeitos hiperglicemiantes e poderiam acarretar distúrbios no metabolismo glicêmico. A hiperglicemia persistente, característica da doença, atinge de forma significativa os indivíduos, exigindo alterações importantes em seus estilos de vida.

Os apoios sociais disponíveis nos ambientes: familiar, trabalho e interpessoal são de imensa importância no tratamento do paciente diabético. Pacientes que não possuem um suporte social apresentam sintomas depressivos que influenciam em uma menor adesão às orientações do tratamento e maiores risco de interrupção do uso das medicações, contribuindo para uma possível piora do controle glicêmico.

A qualidade de vida (QV) relacionada à saúde refere-se ao modo como a doença, e os tratamentos médicos influenciam na percepção individual de funcionamento global. A avaliação da QV tem sido importante no acompanhamento de pacientes com doenças crônicas, como o DM. Além disso, a necessidade de mudança de estilo de vida e do controle adequado da glicemia (realização de glicemia capilar, aplicação de insulina, mudança dos hábitos alimentares) influencia a forma como o paciente avalia seu bem estar.

A utilização de programas educacionais para os pacientes diabéticos pode levar a uma melhora da sintomatologia depressiva. Aqui na Anad contamos com diversos grupos e atividades educacionais, que trabalham assuntos relacionados com a doença e com os aspectos pessoais de cada indivíduo. A simples participação dos pacientes nesses programas nos mostra uma melhora na adesão ao tratamento e na forma como o indivíduo lida com a doença. Percebemos que essas atividades podem estimular o interesse dos pacientes pela sua doença, motivando-os para se cuidarem cada vez mais.

Fonte: http://www.scielo.br

Programação PsicoAnad

Todas as segundas-feiras
14:00 hs: Grupo de Reflexão
15:30 hs: Grupo de Educação em Diabetes

Todas as quartas-feiras
14:00 hs: Grupo de Artesanato
15:30 hs: Grupo de Educação em Diabetes

Última quinta-feira do mês:
15:30 hs: Comemoração dos Aniversariantes do mês

Todas as sextas-feiras
10:00 hs: Aula de Canto

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

Coordenadora do Departamento: Psic. Carolina Antunes.

DAFANAD

Departamento de Atividade Física da ANAD

PATROCÍNIO Bayer APOIO: Agita São Paulo

Se Você é Sedentário e tem Diabetes, é Preciso Mudar de Vida Agora! Veja Como:

Técnicas para Mudanças de Comportamento

PROGRAME-SE PARA A MUDANÇA:

1. Informe-se sobre os benefícios da atividade física
2. Identifique 5 vantagens de ser fisicamente ativo
3. Identifique 5 desvantagens de ser sedentário
4. Repita todos os dias de manhã e a noite (enquanto escova os dentes) afirmações como estas:
   - Eu vou curtir/desfrutar sendo mais ativo;
   - Eu vou ser mais saudável;
   - Eu vou me sentir melhor;
   - Eu vou ter uma aparência melhor;
   - Eu vou permanecer independente;

Identifique os locais e horários em que você pode ser mais ativo em casa, no trabalho e no tempo livre e tente conseguir uma boa companhia para ir junto.

Mostre seu programa para alguém e peça que ele cobre de você.

Acompanhe a seguir um quadro com as metas e conselhos sugeridos para cada um dos diferentes estágios de mudança.

Fonte: CELAFISCS, Programa Agita São Paulo.

PROTOCOLO DE CONSELHOS:

Estágio de Mudança	Meta	Conselhos
Pré-contemplativos	Pensar em iniciar um programa	Resuma os benefícios. Relate os benefícios pessoais para a saúde. Liste as razões para ser ativo. Identifique as barreiras para a atividade física.
Contemplativos	Estabelecer um plano específico para iniciar um programa	Identifique claras para começar um programa de atividade física em um futuro próximo. Identifique os benefícios que a atividade física promove. Escolha uma atividade física apropriada e preferida. Identifique os suportes sociais. Identifique as barreiras para atividade. Observar a sua taxa de confiança em ser capaz de realizar atividade física regular.
Ativos	Continuar um programa de atividade	Revise seus programas de atividade física atuais. Identifique os suportes sociais. Identifique as barreiras (previnir o relapso) Desenvolver soluções para as barreiras. Desenvolver soluções para as barreiras. Observar a taxa de confiança em ser capaz de continuar atividade física regular.

Horário das aulas:
Prof. Ed. Fís. Pedro Senger
2ª, 4ª-Feiras: das 8:30 às 11h30
Inscrições na Secretaria

Coordenadores e Colaboradores:
Prof. Ed. Fís. e Psic. Claúdio Cancellieri, Prof. Ed. Fís. Pedro Bortz, Prof. Dr. Mário M. Bracco, Profa. Ed. Fís. Ms. Denise O. Alonso.

Educação Alimentar para DMT1 e DMT2

A ADIFI é muito atuante e focam muito na Educação Alimentar. Neste encontro tiveram três grupos: Oficinas de Carboidratos, Bate Papo sobre Alimentação e Orientações com Endocrinologistas.

Também oferecem aulas na cozinha experimental.

Também realizam rodas de conversas como uma das atividades da terapia comunitária integrativa, que é um espaço de aconselhamento, humanização e troca de experiências, acompanhados e orientados por psicólogos, assistente social e enfermeiros. Houve também show musical, lanche diet e exame de glicemia.

Associação de Diabéticos de Santa Bárbara d'Oeste

A ADSB Associação de Diabéticos de Santa Bárbara d'Oeste, junto com grupo AMIGOS portadores do Diabetes da área central e Jardim Europa, participaram de uma atividade diferente visitaram o Museu do CEDOC, Centro de Memórias da Fundação Romi.

Além de conhecerem a história da cidade através de filmes e fotos, assistiram duas palestras sobre os imigrantes italianos e americanos, também viram mobiliários, troles, charretes, carro de boi, o primeiro carro fabricado no Brasil a Romi Iseta, valeu a pena sair da rotina e descontrair.

Associação Botucatuense de Assistência ao Diabetes

A ABAD está promovendo o primeiro concurso fotográfico "**O Diabetes e Você**" como uma das atividades do Dia Mundial do Diabetes.

Veja o regulamento no site da ABAD:

www.abadbotucatu.com

Inscreva-se e participe. Boa Sorte!

Parabéns à Dra. Bibiana Colenci, pela iniciativa.

Associação de Diabéticos de Ourinhos

Juiz defere liminar e Estado é obrigado a retomar fornecimento de insulina

O presidente da ADO, senhor Júlio Cesar Benato nos informa que, a depender da justiça em Ourinhos centenas de pacientes diabéticos da cidade iriam continuar sem acesso gratuito às insulinas tipo Levemir e Novarapid, que eram fornecidas gratuitamente pelo Governo do Estado e foram suspensas no final de 2014.

Numa tentativa de reverter à situação, a ADO, juntamente com o Secretário Municipal de Saúde André Mello, levaram o caso ao promotor de Justiça Adelino Lorenzetti Neto que propôs Ação Cível Pública para que o fornecimento fosse restabelecido.

O tramite do processo demorou mais de seis meses e saiu a sentença do caso julgado pelo juiz Cristiano Canezim Barbosa da 3ª Vara Cível, negando liminar que garantia a 10 pacientes que acionaram a justiça individualmente e tiveram o pedido deferido pelo juízo de direito local prejudicando aqueles que não possuem recursos financeiros. No entanto, Dr. Adelino Lorenzetti entrou com agravo e recurso à negativa do juiz Cristiano Canezim Barbosa da 3ª Vara Cível de Ourinhos, no Tribunal de Justiça em São Paulo.

Diante dos argumentos do promotor, o Desembargador

Leonel Costa da 8ª Câmara de Direito Público deu provimento a Ação cassando a sentença da justiça ourinhense. Com isso, o SUS voltará a distribuir de forma coletiva os medicamentos aos diabéticos inscritos no programa junto à Secretaria de Saúde.

A ADO recebeu do Fundo Social de Solidariedade do Estado de São Paulo um kit da Padaria Artesanal, contendo um forno em inox a gás, uma mesa inox, oito assadeiras e um liquidificador industrial.

Estes equipamentos ajudarão a Associação no preparo de pães que são oferecidos aos associados e também nos cursos de culinária.

Se estamos o tempo todo conectados,

com a gestão do diabetes não poderia ser diferente.

ACCU-CHEK® Connect

Um sistema completo de gerenciamento do diabetes.
Fácil, interativo e online.

Accu-Chek Performa Connect

Você faz o teste

Aplicativo Accu-Chek Connect

O resultado é enviado para o app e para o Portal Online

Portal Accu-Chek Connect Online

E todos os dados de glicemia são hospedados na nuvem e podem ser compartilhados com seu médico e cuidador

Muito mais facilidade na palma da mão - *e na vida* - de quem tem diabetes.

www.debemcomavida.com.br/connect

Como adquirir o monitor Accu-Chek Performa Connect através do plano de assinatura Diabetes Box:

1. **Escolha um plano de assinatura** que melhor se encaixa em seu tratamento. (Assinatura semestral, cobrança mensal e envio da Diabetes Box bimestral).
2. Efetue o **cadastro e o pagamento** da Diabetes Box. Haverá cobrança em seu cartão durante o periodo de 06 meses!
3. Você **receberá em casa** a cada 2 meses as tiras Accu-Chek, além de materiais educacionais exclusivos e outros produtos para conhecer e experimentar.

Adquira o Accu-Chek Connect através da loja Accu-Chek
www.**loja.de**bem**comavida**.com.br

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK CONNECT e ACCU-CHEK PERFORMA CONNECT são marcas registradas Roche. ©2015 Roche.
Reg. ANVISA 10287411061, 10287410897. Versão outubro 2015. Cód. VD101570.

Roche Diagnóstica
0800 77 20 126
www.accu-chek.com.br
brasil.accuchekresponde@roche.com
Av. Engenheiro Billings, 1729, prédio 38
São Paulo - SP - Brasil

Roche

ACCU-CHEK®

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud. **Estagiárias:** Claudia de Almeida Alves, Gabrielle Natalie Alves, Gabriela Farinha da Silva, Henisa Gomes da Costa Francisco, Nina Favatti Aidar e Verena Saccochi Pospischek.

ASSOCIADO DIET

Associada: Maria K. Ito Murakami

Biomassa de Banana Verde

Obs.: Base para preparo de alimentação

Ingredientes:

- 6 bananas verdes
- Água suficiente para cobrir a panela de pressão

Modo de Preparo:

Destaque uma banana da outra, sem danificar a casca. Lave bem cada uma das bananas. Coloque-as dentro de uma panela de pressão e cubra com água. Leve ao fogo. Conte 10 minutos após a panela pegar pressão. Desligue o fogo e deixe a pressão sair sozinha. Quando a panela esfriar, abra e jogue a água fora, descasque as bananas e retire as polpas e coloque dentro do liquidificador. Ferva de 50 a 100 ml de água e adicione aos poucos enquanto você processa as bananas, apenas para chegar na consistência desejada.

Nota 9

Tempo de preparo: 30min

Rendimento:
10 poções de 50g

Informação Nutricional:
Valores nutricionais por porção (50g):

Calorias: 38kal

Carboidratos: 8,5g

Proteínas: 0,8g

Lipidios: 0g

Fibras: 5,2g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação.

Tema: Benefícios da Biomassa de Banana Verde

ATIVIDADES GRATUITAS

Café da Manhã

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

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

Temas abordados no Bimestre:

- Índice Glicêmico;
- Alergia à proteína do leite de vaca X Intolerância a Lactose;
- Probióticos X Prebióticos;
- Blueberry;
- Especiarias: Temperando a vida

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Claudia de Almeida Alves, Gabrielle Natalie Alves, Gabriela Farinha da Silva, Henisa Gomes da Costa Francisco, Nina Favatti Aidar e Verena Saccochi Pospischek.

Chá da Tarde

É realizada as quartas- feiras das 15h às 16h, juntamente com uma palestra sobre alimentação.

Objetivo: Tem a finalidade de dar continuidade ao processo de sensibilização e educação alimentar aos diabéticos, visando proporcionar uma melhor qualidade de vida aos nossos associados.

Palestras e dinâmicas do bimestre:

- **Jogo da Memória Sobre Hipertensão Arterial:** Após uma breve explicação sobre hipertensão, onde foram apresentados os alimentos que devem ser evitados e os sintomas. Os associados foram convidados para a dinâmica "jogo da memória", onde deveriam encontrar pares iguais para as imagens apresentadas e com isso fixar o conhecimento adquirido.
- **Dominó das frutas:** Depois de uma breve explicação sobre a importância do consumo das frutas e suas quantidades diárias, foi aplicado o jogo "dominó das frutas".
- **Mitos X Verdades na Alimentação:** Foram colocados dentro de balões de ar frases sobre alimentação, onde cada associado escolhia qual balão queria estourar. Com isso ele lia a frase e respondia se a afirmação era mito ou verdade.
- **Jogo da Memória de Alimentos Integrais:** Logo após uma explicação sobre alimentos integrais, os associados foram convidados para a dinâmica "jogo da memória de alimentos integrais", onde cada um deveria encontrar imagens iguais para as apresentadas primeiramente e com isso fixar o conhecimento adquirido.
- **Vitaminas Lipossolúveis:** Inicialmente, houve uma explicação sobre vitaminas lipossolúveis, com o objetivo de apresentar os benefícios e as fontes dos alimentos ricos em vitaminas lipossolúveis. Logo após, foi realizada a dinâmica da "forca", com palavras que foram utilizadas durante a explicação.

ATIVIDADE GRATUITA

Grupo de Reflexão

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

ATIVIDADES GRATUITAS

Aula de Atividade Física

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

As aulas acontecem de terça-feira a sexta-feira das 13h às 14h, são gratuitas para os associados da ANAD. Venha fazer parte do grupo! Faça suas inscrições na Recepção ou com a Psicóloga Carolina Antunes. (Vagas Limitadas)

Aula de Canto (Novidade na ANAD)

Realizada todas às sexta-feiras, às 16h, pela associada e Professora de Canto Annick Marie Loise Dubois, o Grupo de Canto tem como objetivo reunir os participantes para cantar, com a finalidade de proporcionar um momento de lazer e interação social. Reduzindo o estresse e melhorando a qualidade de vida do associado diabético, fazendo com que o indivíduo entre em contato com as suas emoções. Venha fazer parte do grupo!

ATIVIDADES GRATUITAS

Grupo de Artesanato

Realizado todas as quartas-feiras, às 14 horas, o grupo de artesanato tem como objetivo proporcionar aos associados um momento de lazer, criação e integração social. Estimulando a produtividade, promovendo a troca de informações e convívio social. O enfoque educacional está presente através das atividades educativas propostas, com temas voltados ao Diabetes e auto-cuidado. Esta atividade é coordenada pela Psicóloga Carolina Antunes. Não é necessário fazer a inscrição, apenas aparecer no grupo, venha conhecer!

Curso de Culinária da Línea

Tivemos o Curso de Culinária da Línea que foi um sucesso.

As receitas foram apresentadas pela Nutr. Cynthia Maggi que é famosa pelas delícias que prepara e porque vai ao Programa da Ana Maria Braga.

Nossos associados adoraram.

Esperamos agora o próximo curso e por enquanto nossos agradecimentos à **Línea**.

ATIVIDADES GRATUITAS

Workshop Coca-Cola de Saúde e Bem Estar

Nos dias 6, 7 e 8 de agosto de 2015, a Coca-Cola Brasil realizou um Workshop de Saúde e Bem Estar. O evento foi voltado para 38 profissionais da área da saúde e entidades influentes e formadoras de opinião na saúde do Brasil. Os profissionais eram das seguintes áreas: nutricionistas, médicos, psicólogos, pesquisadores e educadores físicos.

O Workshop de Saúde e Bem Estar abordou diversos temas como: Qualidade do Produto, Obesidade, Vida Ativa e a Segurança dos Edulcorantes. Mostrou para os participantes que através da prática da atividade física e inclusão de hábitos saudáveis, podemos ter uma qualidade de vida melhor.

Sr. Rino Abbondi (vice-presidente de técnica e logística), Ângela Soares (Diretora de marketing), Psic. Carolina Antunes, Jorn. Fernando Rocha e a Andrea Mota (Diretora de Saúde e Bem Estar).

Atividade física na praia

Todos os participantes do evento

Sala de palestra

Exames Gratuitos na ANAD

Dra. Nathália Vieira Borges, uma das médicas da equipe do Dr. Fadlo Fraige Filho e também da Anad, realizou uma atividade gratuita para os associados.

Ofereceu exames de avaliação da rigidez arterial com o aparelho Multiscan - E.S.Complex, da Zeuzan Produtos Médicos, com aferição de pressão arterial, frequência cardíaca, saturação de oxigênio e débito cardíaco, além de um questionário com inquérito alimentar. Com o apoio da Mex Global e com o aparelho Cardiocheck P.A., foram realizados exames de painel lipídico (colesterol total, HDL, LDL e triglicérides, além da glicemia capilar).

Foram realizados 100 exames, onde foi avaliada a rigidez arterial em pacientes diabéticos, relacionando com o tempo de diagnóstico do Diabetes, os valores de glicemia capilar, perfil lipídico e padrão alimentar, levantado através de questionário específico, tudo visando um melhor controle a estes pacientes com maior risco de doença cardiovascular.

Portadores do Diabetes podem contar com um grande aliado na higienização bucal.

A Linha Halicare traz mais qualidade de vida para você.

- Combate e previne o mau hálito.
- A Linha Halicare ajuda a prevenir as doenças periodontais que dificultam o controle do Diabetes.
- Possui forte ação antibacteriana contra microrganismos patogênicos das doenças periodontais.
- A Linha Halicare pode ser usada diariamente, sem contraindicações.
- Zero álcool, não contém corantes e não possui agentes carcinogênicos.
- Não alteram o equilíbrio da flora bacteriana normal bucal.
- Zero açúcar. Possui pH balanceado e efeito prolongado.

Halicare

odomed

Saiba mais em **www.halicare.com.br**

Passaporte Para Uma Vida Saudável

Organização Pan-Americana da Saúde

World Health Organization

Durante seu acompanhamento médico, você deve ter o seguinte:

1. Todos os exames de sangue relevantes coletados e os resultados devem ser explicados a você;
2. Sua pressão arterial registrada a cada visita;
3. Seu peso registrado a cada visita;
4. Teste de proteína na sua urina deve ser feito uma vez por ano;
5. Caso você tenha Diabetes, os seus pés devem ser examinados a cada visita;
6. Seu padrão alimentar e de atividade física devem ser verificados;
7. Verificar seu tratamento medicamentoso;
8. Se você usa insulina os locais onde a injeção é aplicada devem ser examinados;
9. Aproveite a oportunidade para discutir ou tirar dúvidas sobre qualquer outro problema de saúde que você possa ter;

Como Cuidar dos Pés

O Diabetes não controlado afeta a sensibilidade e a circulação arterial de pés e pernas. Depois de muitos anos o Diabetes mal controlado provoca alterações nos nervos, que levam a problemas de sensibilidade.

As complicações decorrentes são:

- Neuropatia diabética;
- Doença arterial periférica;
- Deformações;
- Lesões;

É Possível Prevenir Complicações nos Pés?

A resposta é SIM, é possível. Veja alguns cuidados básicos:

- Examine seus pés diariamente, de preferência no final do dia, num local com boa iluminação.
- Examine também a sola do pé (caso não consiga, use um espelho, ou peça ajuda)
- Examine entre os dedos, verificando se a pele não está machucada ou tem aspecto avermelhado.
- Cuidado na escolha de sapatos e meias.
- Procure o médico ao notar alterações como feridas, manchas, calos, descamação, etc.
- Mantenha higiene rigorosa em seus pés.
- Cuidado, não use água muito quente, pois por falta de sensibilidade, não perceberá a temperatura e poderá queimar seus pés.
- Escolha um sabonete neutro.

- Não use esponjas ou objetos abrasivos, trate seus pés com suavidade.
- Não deixe os pés "de molho".
- Use toalha macia para secar os pés, delicadamente, e sem esfregar.
- Não use secadores para os pés
- Não coloque os pés em estufas, aquecedores, lareiras ou em outros objetos que produzem calor.
- Use hidratante diariamente nos pés e nas pernas.
- Não use creme entre os dedos.
- Corte as unhas com tesoura sem ponta e não corte os cantos, deixe-as quadradas. *Obs.: De preferência corte as unhas com uma podologa com experiência*
- *em pé diabético.*
- Muito cuidado ao lixar seus pés, pois poderá ferí-los.
- Não use bolsas de água quente ou cobertores elétricos em seus pés.
- Se notar uma ferida não coloque nenhuma medicação. Apenas lave-a com soro fisiológico, proteja-a com uma gaze e procure imediatamente o seu médico.

Que Sapato é o Melhor?

Usar sapatos confortáveis, macios e sem costura.

- O ideal seria fazê-lo sempre sob medida.
- Se puder, também fazer as palmilhas específicas para seus pés.
- O calçado deve ter largura e altura maiores que dos calçados comuns para não apertar, nem comprimir os pés.
- Escolha sempre bicos redondos.
- O sapato não deve ter costuras internas.
- Não use salto maior que 2 cm.

Há Alguma Recomendação para Escolha das Meias?

Há sim:

- Escolha, sempre meias 100% algodão, pois os materiais sintéticos impedem a transpiração.
- A meia não pode ter costura interna pois pode causar ferimentos. Se não tiver a meia correta, vire-a pelo avesso de forma que a costura fique para fora.
- Cuidado com o elástico da meia, para que não aperte sua perna e produza feridas.

TEMOS SERVIÇOS DE PODOLOGIA NA ANAD

Cuide melhor dos seus pés! Evite feridas e outras complicações, fazendo prevenção

Segunda à Sexta-Feira

Das 8h às 16h20

Informações: Fone: 11 5908-6777 ramal 3

Supervisora: Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges. **Coordenadoras:** Nutr. Amanda Aboud, Nutr. Marlene Valença e Nutr. Mirella Beni **Estagiárias**: Claudia de Almeida Alves, Gabrielle Natalie Alves, Gabriela Farinha da Silva, Henisa Gomes da C. Francisco, Nina Favatti Aidar e Verena S. Pospischek.

Associado Diet

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

Salgante X Sal refinado

Sal refinado ou salgante qual a melhor opção para a nossa saúde? Atualmente tem se substituído o sal refinado pelo salgante, que é um produto composto por cloreto de potássio (100%).

Entretanto, essa troca merece atenção por que apesar de não conter sódio em sua composição (elemento que eleva a pressão arterial), sendo produto alternativo para os hipertensos, contém potássio.

ATENÇÃO!

A ingestão excessiva de potássio na dieta é perigosa para pessoas que têm problemas renais. Nessa situação, os rins não conseguem eliminar o excedente do mineral pela urina. A elevação do potássio no plasma pode provocar arritmias cardíacas.

Outra contra-indicação para uso do salgante é quando se faz uso de medicamentos que retenham potássio (como diuréticos poupadores de potássio e os inibidores da enzima de conversão da angiotensina).

Assim em algumas situações melhor mesmo seria voltar ao velho sal de cozinha (refinado). Devemos lembrar também que o sal de cozinha é um produto processado e que sofre adição de substâncias químicas que promovem seu clareamento e de iodo que por ser sintético não é bem absorvido pelo nosso organismo.

A melhor opção é o sal rosa do Himalaia que fornece menos sódio por porção, é mais "natural" e rico em nutrientes com funções benéficas. Ele não se acumula no corpo, possui função antioxidante e confere sabor agradável aos alimentos. Ainda nessa linha temos o sal marinho que durante o seu processamento tem menos adição de substâncias químicas quando comparado ao sal de cozinha (cloreto de sódio).

Em qualquer situação, o médico e/ou nutricionista são profissionais que podem individualizar o tratamento indicando a melhor opção para salgar os alimentos ou preparações.

Fonte: *http://veja.abril.com.br/noticia/saude*

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

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

ATIVIDADES GRATUITAS

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

MESES	Vivência O dia todo	Café da manhã Sextas às 8h	Associado Diet às 14h	Chá da Tarde Quartas às 15h	Culinária Diet Lowçucar às14h	Culinária Diet LINEA às14h	PF*
SETEMBRO	10 e 24	4 e 18	24	2 e 16	15	-	-
OUTUBRO	8 e 22	2, 16 e 30	29	7, 14 e 28	6		
NOVEMBRO	5 e 19	13 e 27	26	4, 11, 18 e 25	15		

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

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

ATIVIDADE GRATUITA

Dia de Vivência

PATROCÍNIO: Roche

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud **Estagiárias:** Claudia de Almeida Alves, Gabrielle Natalie Alves, Gabriela Farinha da Silva, Henisa Gomes da Costa Francisco, Nina Favatti Aidar e Verena Saccochi Pospischek. **Atividades:** Palestra de nutrição "Alimentação para o Diabético", Associado Diet, artesanato, aniversariante do mês e entrega de brindes. **Colaboradores:** Saborama, Doces São Lourenço, Stevita e Jasmine.

RECEITA MAIS APRECIADA PELOS ASSOCIADOS:

Escondidinho de carne moída

Ingredientes:

- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 2 tomates em cubos
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 e ½ xícara (chá) de carne moída magra
- 6 batatas em pedaços grandes
- 2 colheres (sopa) de margarina light
- 4 colheres (sopa) de leite desnatado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Refogue a cebola e o alho no azeite por 1 minuto e junte a carne moída, fritando até dourar. Acrescente em seguida, o tomate em cubos e o sal. Deixe cozinhar em fogo baixo por 15 minutos, mexendo de vez em quando. Enquanto isso cozinhe as batatas em água fervente. Amasse-as bem, junte a manteiga e o leite e tempere com sal e pimenta. Coloque a carne refogada numa assadeira e, por cima, o purê de batatas. Asse em forno preaquecido por cerca de 20 minutos ou até dourar levemente.

Rendimento: 6 porções de 180g

Informação nutricional por porção:

Calorias: 269,9 Kcal
Proteínas: 23,2g
Carboidratos: 16,7g
Lipídios: 12,9g

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ
Café com leite
Bisnaguinha Integral com margarina Light
Morango com Granola

COLAÇÃO:
Creme de manga com biomassa de banana verde e linhaça

ALMOÇO:
Entrada: Salada de pepino com repolho roxo;
Prato Principal: Escondidinho de carne moída;
Acompanhamento: Arroz integral com vagem e cenoura refogadas;
Bebida: Suco de pêssego Diet;
Sobremesa: Gelatina de framboesa Diet;

LANCHE DA TARDE:
Bolo de Chocolate Diet
(Aniversariante do mês)
Refrigerante Diet

TOTAL DO CARDÁPIO:
Calorias: 1127,6 kcal
Carboidratos: 185,5g
Proteínas: 66,6g
Lipídios: 27,3g

ATIVIDADE GRATUITA

Dia de Vivência

PATROCÍNIO: Roche

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud **Estagiárias:** Claudia de Almeida Alves, Gabrielle Natalie Alves, Gabriela Farinha da Silva, Henisa Gomes da Costa Francisco, Nina Favatti Aidar e Verena Saccochi Pospischek.**Atividades:** Palestra de nutrição "Glúten: Mocinho ou Vilão?", dinâmica "Jogo da Memória", bingo e entrega de brindes **Colaboradores:** Saborama, Finn, Doces São Lourenço e Stevita.

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ
Leite Desnatado com Achocolatado Diet
Pão de Forma Integral Light
com Margarina
Melão

COLAÇÃO:
Iogurte de Morango com Aveia

ALMOÇO:
Entrada: Alface americana com tomate e cebola
Prato Principal: Iscas de peito de frango com molho de mostarda
Prato Base: Arroz integral com cenoura ralada
Acompanhamento: Brócolis refogado
Bebida: Suco de uva
Sobremesa: Brigadeiro Diet de Colher

LANCHE DA TARDE:
Banana prata amassada com Chia

TOTAL DO CARDÁPIO:
Calorias: 1158 kcal
Carboidratos: 178,1g
Proteínas: 64,8g
Lipídios: 23,8g

RECEITA MAIS APRECIADA PELOS ASSOCIADOS:

Arroz Integral com Cenoura Ralada

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz integral;
- 3 xícaras (chá) de água fervente;
- 1 cenoura média ralada;
- 1 cebola pequena picada;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- Sal á gosto;

Modo de Preparo:

Lave o arroz, escorra e deixe secar bem. Pique a cebola e rale a cenoura, reserve. Em uma panela coloque o arroz e toste bastante. Após, acrescente o azeite e doure a cebola. Acrescente a cenoura e o sal. Coloque a água e mexa bem. Tampe a panela e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos. Cozinhe em fogo baixo. Sirva em seguida.

Rendimento: 1 porções de 150g

Informação nutricional por porção:

Calorias: 198 Kcal
Proteínas: 3g
Carboidratos: 30,4g
Lipídios: 13g

ATIVIDADE GRATUITA

Dia de Vivência

PATROCÍNIO:

Johnson & Johnson PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud **Estagiárias:** Claudia de Almeida Alves, Gabrielle Natalie Alves, Gabriela Farinha da Silva, Henisa Gomes da Costa Francisco, Nina Favatti Aidar e Verena Saccochi Pospischek.**Atividades:** Palestra de Nutrição "Adoçantes", bingo, artesanato e entrega de brindes. **Colaboradores:** Saborama, Finn, Doces São Lourenço, Stevita, Santa Helena e Flormel.

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ:
Leite desnatado com achocolatado
Torrada light com creme de ricota
Mamão formosa

COLAÇÃO:
Iogurte de morango Diet com linhaça marrom

ALMOÇO:
Entrada: Salada de agrião, beterraba e cebola;
Prato Único: Yakissoba integral;
Bebida: Suco de morango Diet;
Sobremesa: Doce de leite Diet;

LANCHE DA TARDE:
Banana prata com creme de avelã com cacau Diet

TOTAL DO CARDÁPIO:
Calorias: 1200,2 kcal
Carboidratos: 199g
Proteínas: 59,6g
Lipídios: 27,6g

RECEITA MAIS APRECIADA PELOS ASSOCIADOS:

Yakissoba Integral

Ingredientes:

- 300g de peito de frango ou carne (ou misturado)
- Legumes para yakissoba (cenoura, brócolis, couve flor, acelga) cortados
- 1 cebola cortada em cubos
- 2 dentes de alho
- 1 xícara (chá) de Molho Shoyo Light
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 500g de espaguete integral cozido

Modo de Preparo:

Coloque as carnes numa frigideira para yakissoba (wok) e refogue com o alho, junte a cebola e mexa sempre até o alho dourar. Acrescente os legumes. Junte 1 xícara (chá) de molho shoyo Light e 1 colher (sopa) de amido de milho, misture bem e coloque na wok por cima dos legumes. Acrescente uma xícara (chá) de água e deixe cozinhar em fogo alto por uns 5 minutos. Experimente as carnes, se estiverem cozidas, junte o macarrão já cozido anteriormente, misture bem e deixe no fogo médio por mais 5 minutos. E está pronto para servir.

Rendimento: 4 porções de 180g

Informação nutricional por porção:

Calorias: 378,5 Kcal
Proteínas: 26,5g
Carboidratos: 63g
Lipídios: 2,4g

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD (DNA)

Convênio com Faculdades: São Camilo e Universidade Mackenzie

AS NOSSAS ESTAGIÁRIAS DESTE BIMESTRE SÃO:

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

Claudia de Almeida Alves
Gabrielle Natalie Alves
Nina Favatti Aidar
Henisa Gomes da Costa Francisco

UNIVERSIDADE MACKENZIE

Gabriela Farinha da Silva
Verena Saccochi Pospische

Verena, Gabriela, Henisa, Gabrielle, Claudia e Nina

Coordenadoras do curso de Nutrição das entidades:

- São Camilo: Profª. Sandra Chemin Seabra

Supervisoras do curso de Nutrição das entidades:

- São Camilo: Profª. Adriana Garcia Pellogia de Castro
- Universidade Mackenzie: Profª Edeli Simioni de Abreu

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

BRIGADEIRO DE CAFÉ (ZERO AÇÚCAR)

Ingredientes:

- ½ embalagem de Pó Para Preparo de Sobremesa Sabor **Leite Condensado Lowçucar Zero Adição De Açúcares** (110g)
- 3 colheres (sopa) de **Achocolatado New Choco Lowçucar Dark Zero Açúcares** (30g)
- ½ xícara (chá) de café forte pronto (100ml)
- ½ embalagem de creme de leite Light (100g)
- 1 colher (sopa) de margarina culinária (20g)
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo (10g)

Para Decorar:
50g de chocolate ao leite Diet (ralado)

Modo de Preparo:
Coloque no liquidificador todos os ingredientes, exceto a margarina e bata até homogeneizar, em seguida coloque a mistura do liquidificador em uma panela e a margarina e leve ao fogo até dar ponto de brigadeiro. Coloque em uma travessa e cubra com filme plástico até adquirir consistência. Enrole e passe no chocolate diet ralado.

Rendimento: 29 porções de 15g.

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	34kcal
Carboidratos:	4g
Proteína:	1,2g
Lipídeos:	1,5g

BOLO DE IOGURTE (ZERO AÇÚCAR)

Ingredientes:

- 1 embalagem de iogurte natural e desnatado (170g)
- 1 xícara (chá) de **Adoçante Culinária Lowçucar** (105g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (120g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca (120g)
- 1 xícara (chá) de óleo (200ml)
- 4 ovos (200g)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (12g)

Modo de Preparo:
Bata no liquidificador o iogurte, os ovos e o óleo. Coloque em um recipiente, acrescente a farinha de trigo (branca e integral), o adoçante e misture bem. Por último adicione o fermento e misture delicadamente. Unte e enfarinhe uma forma de pudim de 22cm, coloque a massa e leve para assar em aproximadamente 40 minutos. Desenforme quando o bolo estiver frio.

Rendimento: 22 porções de 40g.

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	147,0kcal
Carboidratos:	13,3g
Proteína:	2,5g
Lipídios:	9,5g

MOUSSE DE CÔCO COM CREME DE AVELÃ (ZERO AÇÚCAR)

Ingredientes:
Massa:

- 100g de côco em flocos
- 2 ½ xícaras de (chá) de leite desnatado (500ml)
- 1 embalagem de creme de leite light (200g)
- 1 embalagem de gelatina em pó incolor e sem sabor (12g)
- 1 embalagem de Pó para preparo de sobremesa sabor **Leite Condensado Lowçucar Zero Adição de Açúcares** (220g)

Ganache:

- 1 embalagem de **Creme de Avelã com Chocolate Lowçucar Zero Adição de Açúcares** (150g)
- ½ embalagem de creme de leite light (100g)

Modo de Preparo:
Hidrate a gelatina conforme instruções da embalagem e reserve. Prepare o leite condensado conforme instrução da embalagem. Em seguida adicione o restante dos ingredientes e a gelatina reservada e bata por 2 minutos. Coloque num refratário ou em taças individuais e leve para gelar por aproximadamente 3 horas.

Ganache:
Misture o creme de avelã ao creme de leite e leve ao micro-ondas por 30 segundos, após coloque sobre a mousse e leve para gelar por 10 minutos.

Rendimento: 25 porções de 50g.

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	94,5kcal
Carboidratos:	6,9g
Proteína:	3,2g
Lipídeos:	7,1g

DATAS COMEMORATIVAS

Setembro

1	Dia do Profissional da Atividade Física
3	Dia do Biólogo
9	Dia do Médico Veterinário
21	Dia da Árvore
22	Dia da Juventude do Brasil
23	Início da Primavera
25	Dia Mundial do Coração

Outubro

1	Dia Internacional da 3ª Idade
4	Dia da Natureza
7	Dia do Idoso
12	Dia de Nossa Senhora Aparecida Dia das Crianças
13	Dia do Fisioterapeuta
15	Dia do Professor

Aniversariantes da Anad

4/9	Claudia Chernishev
19/9	Celice dos Santos Marques Deodado
24/9	Heberson da Silva
4/10	Dr. Alexandre Fraige
9/10	Enfa. Luiza Tieko Kigushi
12/10	Profa. Lílian Fanny de Castilho

Aniversariantes da Diretoria

1/9	Dr. Uriel Maldonado
5/9	Prof. Dr. Antonio Carlos Lerário
6/9	Sr. César Dolcemascolo
28/9	Dra. Ana Miriam Gebara
21/10	Prof. Roberto Betti
31/10	Sra. Sandra Alves

Convênios da Anad

Para melhor atender nossos associados continuamos conveniados com especialistas

PROFISSIONAIS

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

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

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

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

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

Geriatria
- Drª. Eneide P. de Moura

Ginecologia/Obstetrícia
- Dr. Mauro Sancovski
- Drª. Lais Cristina Yazbek

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

Nefrologista
- Dra. Anita Saldanha

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

Otorrinolaringologia
- Clínica Dr. Osvaldo Leme

Ortopedia
- Dr. Fábio Batista

Urologia
- Dr José Carlos Truzzi

Vascular
- Dr. Guilherme Yazbek

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.
- Senac – podologia (grátis)
- CAENF – LISF – UNIFESP Enfª Monica Gamba
- Universidade Mackenzie – genética (grátis)
- USP (odonto) CAPE – Centro de atendimento a pacientes especiais (grátis)
- Centro de preservação e adaptação de membros de São Paulo (calçados especiais, próteses, órteses e podobarometria).
- Centro de Saúde Vila Mariana
- Escola Paulista de Medicina /Olho diabético
- Farmácia Magistral - Biofarma (de manipulação) Paraíso, Lapa, Pinheiros, Osasco e Santana.
- Centro Auditivo Essenciale
- Sare - Serviço de Assistência Respiratória S/C

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

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!

PATROCÍNIO: Ofner

Setembro

02/09 - Fúlvio Fraldi
03/09 - Carlos H. Martins
08/09 - André Souza Ferreira
09/09 - Marisa Levin Gogman
20/09 - Neide de A. Barbosa
21/09 - Regina Aparecida
29/09 - Elizete Crociati
30/09 - Dirce Marchine Nery

Outubro

01/10 - Vitória Marques Souza
04/10 - Ninalda Nolasco
05/10 - Maria Helena S. Abreu
20/10 - Maria do Nascimento
20/10 - Neusa A. Rufino

Escolha certa, que combina sabor e saúde.

Natal é tempo de confraternização e também de Panettones Frutas zero adição de açucar da Village. Aproveite e saboreie essas opções.

Acesse nosso site:
www.village.com.br
vendas@village.com.br
www.facebook.com/villagepanettones
11 2342 6644

Village

Dieta do Chocolate

Depois de ter sido promovido a "superalimento" por suas propriedades antioxidantes, o chocolate se envolveu em polêmicas graças a divulgação de duas notícias.

Primeiro, revelou-se que um trabalho provando supostos efeitos emagrecedores do chocolate não passava de uma "pegadinha". Um jornalista fingiu ser pesquisador e participou de um estudo falso, feito para testar se a imprensa mundial acreditaria ou não na boa notícia.

Agora uma pesquisa séria mostrou relação entre o consumo de até 100g de chocolate por dia com um menor risco de ter doença cardiovascular e menor IMC (índice de Massa Corporal).

Será que finalmente os chocólatras têm o aval da ciência?

O estudo "verdadeiro" foi publicado na última segunda-feira na revista britânica "Heart" e analisou dados de mais de 21 mil pessoas, coletados durante 12 anos. Os participantes foram monitorados e preencheram questionários sobre hábito alimentar e consumo de chocolate.

Resultado

Aquelas pessoas que disseram comer mais o doce também tinham menor IMC e menor pressão arterial. Comparando com quem afirmou evitar a guloseima, o grupo chocólatra teve um risco 23% menor de ter infarto e 25% menor de morte associada à doença cardiovascular.

Os resultados podem sugerir que chocolate emagrece. Mas, segundo pesquisadores, não é bem assim. O trabalho apenas deixa claro que não é preciso parar de comer a guloseima para reduzir o risco cardíaco.

Fonte: Folha de São Paulo, saúde ciência, 2015.

Apenas 32% dos Brasileiros se Exercitam Regularmente

Um levantamento feito pelo Ministério do Esporte mostra que apenas 32,1% dos brasileiros se exercitam regularmente e 46% são sedentários. Entre os que já iniciaram uma atividade esportiva, 72% desistiram antes dos 24 anos.

Os dados da pesquisa Diesporte (Diagnóstico Nacional do Esporte) se referem ao ano de 2013. Foram entrevistadas 8.902 pessoas, de todos os Estados do país.

O índice de sedentarismo brasileiro supera o de países como EUA (40,5%), Rússia (20,8%), China (31%) e Índia (15,6%), mas fica atrás do de países como Argentina (68,3%), África do Sul (52,4%) e Portugal (53%), de acordo com a pesquisa.

A maioria (70%) dos que abandonaram a prática de atividade física em 2013 alegou falta de tempo por causa de estudo, família e trabalho.

Depois, entre os motivos, aparecem, nessa ordem, problemas de saúde, preguiça e falta de resultados.

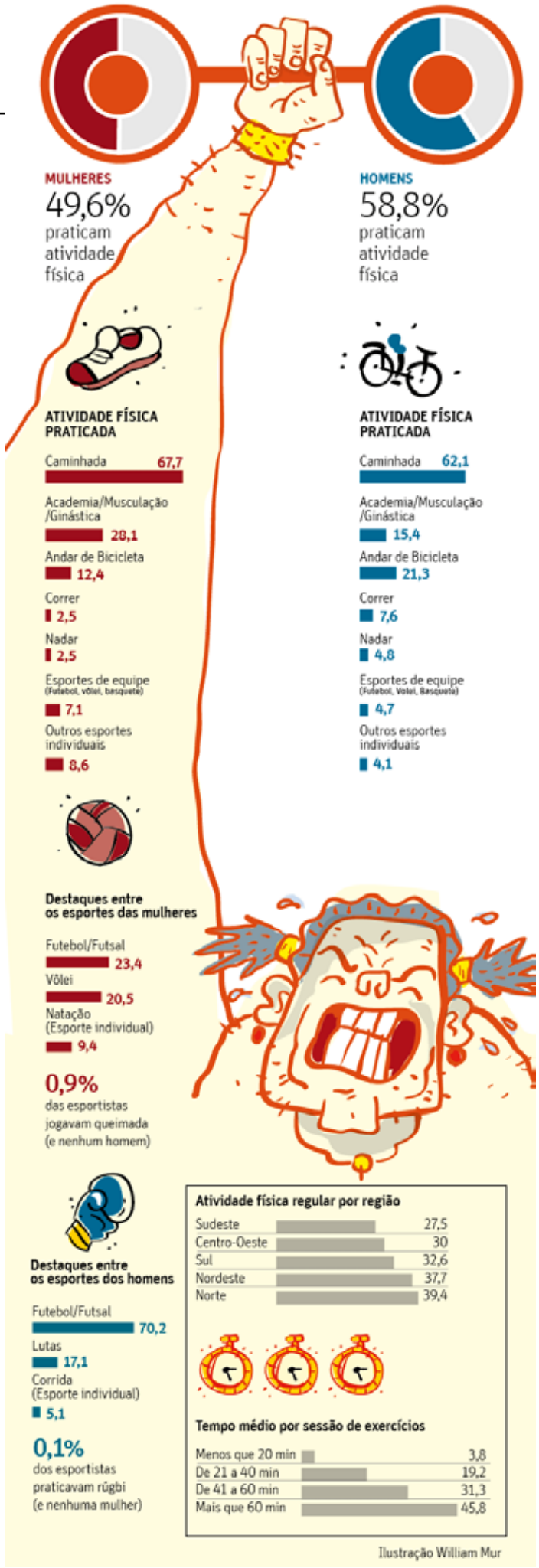
Segundo a pesquisa, quanto maior o nível de educação e renda familiar, maior é a prática de esportes.

- 45,9% da população é sedentária.
- 32,11% praticam atividade física regularmente (3x por semana).
- 9,7% tiveram algum instrutor na prática esportiva.
- 10,4% dos esportistas entraram em alguma competição.

Vida Urbana

Os especialistas são unânimes em afirmar que a vida nas grandes cidades acaba dificultando a prática de exercícios. Na pesquisa, o Sudeste apresentou o menor índice de atividade regular.

Fonte: Folha de São Paulo, saúde ciência, 2015.



Depressão pós-AVC é Tratada com Eletricidade em Pesquisa da USP

Tratamento também está sendo testado para dor crônica, enxaqueca, epilepsia e esquizofrenia

Sem os efeitos colaterais dos antidepressivos, método experimental seria útil para pacientes com saúde mais frágil

Pesquisadores da USP mostraram que é possível tratar casos de depressão pós-AVC (acidente vascular cerebral) com uma técnica indolor e de baixo custo, que envolve passagem de corrente elétrica pelo cérebro do paciente. É a estimulação craniana com corrente elétrica contínua.

Durante a estimulação, ainda em fase experimental, a corrente elétrica entra no cérebro do paciente por meio de um eletrodo colocado em um dos lados da cabeça, atravessa o cérebro, e sai por um outro eletrodo, do outro lado. Uma bateria simples, de 9 volts, alimenta o circuito.

Os pesquisadores da USP recrutaram 48 pacientes que estavam com depressão depois de terem sofrido um AVC e dividiram esses pacientes em dois grupos: 24 pessoas receberam a estimulação ativa por 30 minutos ao dia, durante 10 dias; os outros 24 (grupo placebo) tinham a mesma rotina dos outros pacientes mas neles o aparelho funcionava apenas pelo período de 30 segundos.

A aplicação aconteceu no Hospital Universitário da USP, na zona oeste de São Paulo, entre os 2012 e 2014.

Além da aplicação na depressão pós-AVC, a estimulação com corrente elétrica contínua (ECEC) está sendo testada contra dor crônica, enxaqueca, epilepsia e fibromialgia – com resultados preliminares positivos. Em testes contra a esquizofrenia, os resultados foram ainda mais animadores.

No caso do estudo da depressão pós-AVC, 38% dos pacientes tratados tiveram melhora clínica e apresentaram bons resultados em mais de metade dos sintomas da depressão. No grupo placebo, apenas 4% dos pacientes melhorou. Eles realizaram o mesmo tratamento do grupo ativo após o término da pesquisa.

O tratamento não inclui antidepressivos, que apresentam efeitos colaterais como tontura, náuseas, e boca seca.

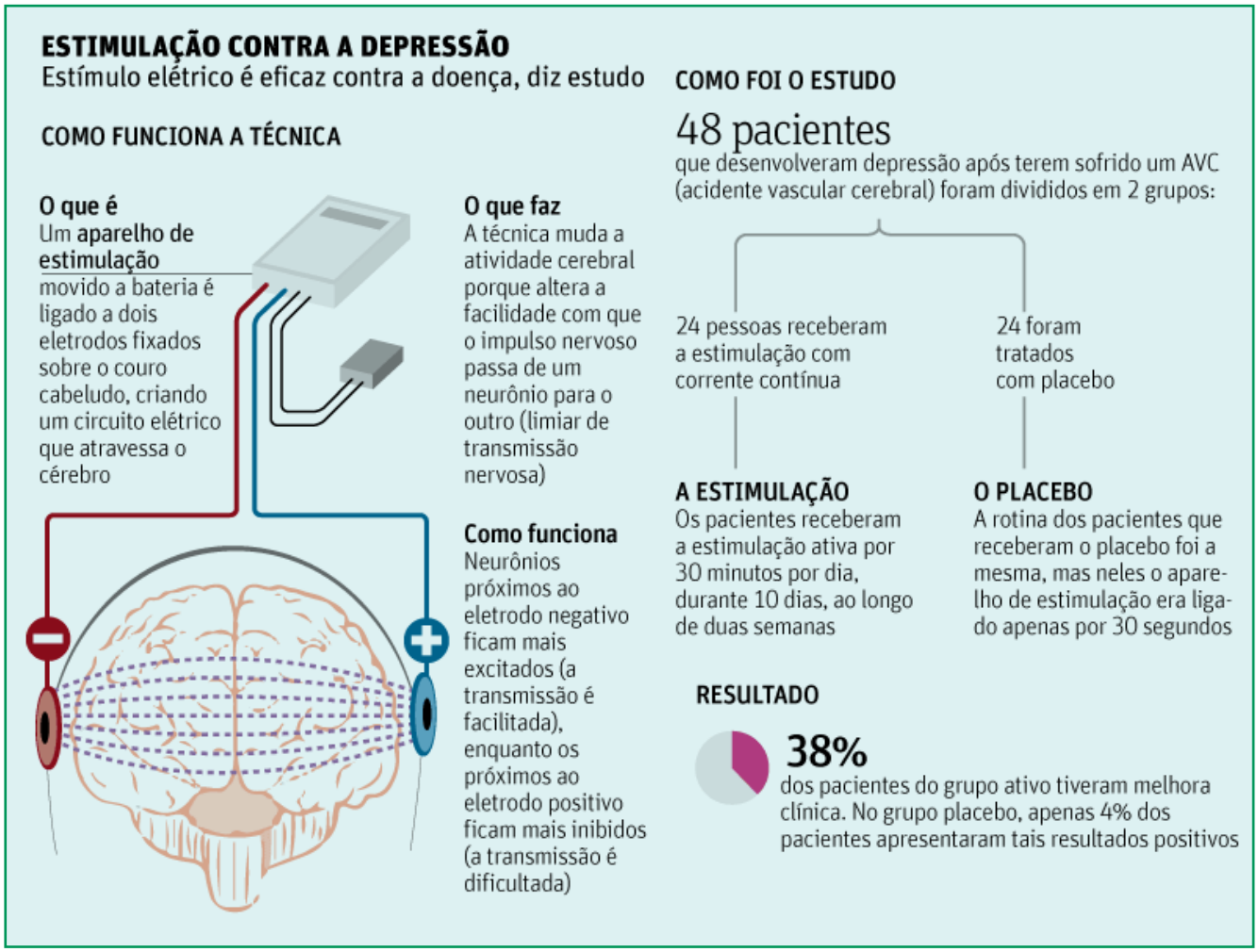
"No caso dos pacientes que têm AVC, que já estão fragilizados, esses efeitos colaterais são muito pouco tolerados", disse Andre Brunoni, coordenador do Serviço Interdisciplinar de Neuromodulação do Instituto de Psiquiatria da USP e um dos autores do estudo.

O trabalho foi apresentado do Congresso da Sociedade de Psiquiatria Biológica, em Toronto, em maio deste ano.

Cerca de um terço das pessoas que sofreram AVC apresentam depressão como uma complicação do episódio. Apesar disso, a relação entre os eventos não é totalmente clara. Uma hipótese é a de que as sequelas e a debilidade do paciente contribuem para o desenvolvimento da depressão.

Metade dos pacientes com depressão pós-AVC tratados com a estimulação não tiveram recaída de nenhum dos sintomas.

A corrente contínua é aplicada no paciente acordado, sem anestesia e não apresenta nenhum efeito colateral sério. "Nos primeiros minutos da aplicação, os pacientes sentem um leve formigamento na cabeça, parecido com alguns aparelhos de fisioterapia", diz Valiengo.



O aparelho utilizado é simples de ser fabricado, pode ser portátil e custa cerca de R$ 1.000,00.

Técnicas

Existem outros tratamentos para a depressão que dispensam medicação. A eletroconvulsoterapia, conhecida como eletrochoque, e a estimulação magnética são outras possibilidades já aprovadas para uso no país.

Na eletroconvulsoterapia os eletrodos induzem uma corrente elétrica no cérebro com o paciente anestesiado. É indicada para depressão profunda e para pacientes que não respondem ao tratamento convencional.

"É eficaz, mas ainda sofre um pouco de estigma negativo, porque antigamente o paciente não era anestesiado, e causa alguns efeitos colaterais na memória", diz Valiengo.

Já a estimulação magnética é indolor e, como a ECC, não requer anestesia.

Uma bobina, que é apoiada na cabeça do paciente, gera um campo magnético que afeta os neurônios, ativando-os ou inibindo-os. O aparelho de estimulação magnética, porém, pode custar até 20 vezes mais que o de corrente contínua, conta Valiengo.

Fonte: Folha de São Paulo, saúde ciência, 2015.

Rótulos Deverão Exibir Aviso para Alérgicos

Nova regra obriga fabricantes do país a informar a presença dos principais alimentos causadores de alergias

Mudança aprovada pela diretoria da ANVISA ocorreu após pressão de grupo de mães

A rotina de quem tem alergia alimentar e vive tentando entender as informações cifradas nas embalagens dos produtos ou ligando para o serviço ao consumidor das fabricantes está prestes a mudar.

Rótulos de alimentos e bebidas terão que informar a presença dos principais componentes que podem causar alergias (veja lista no destaque).

A decisão foi tomada pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) em junho de 2015.

A norma entrará em vigor no país dentro de um ano, período em que as fabricantes deverão se adequar.

O alerta será feito por meio da mensagem "Alérgicos: contém...", que deve estar visível, em negrito, logo após a lista de ingredientes.

Países como Estados Unidos, Austrália e Nova Zelândia já têm regras determinando que as embalagens tenham avisos quanto à presença de alérgenos.

Pressão das Mães

A mudança ocorre após pressão de movimentos como o Põe no Rótulo, que reúne centenas de mães de crianças alérgicas e conseguiu que a ANVISA realizasse uma consulta pública sobre o tema.

Antes dessa decisão, uma lei determinava que as empresas informassem apenas a lista de ingredientes e a presença de glúten. Não havia, porém, um alerta específico para quem sofre com alergias.

Além disso, os ingredientes costumam ser informados com letras miúdas e nomes técnicos pouco compreensíveis para o consumidor.

"O leite aparecia como caseína, soro, produtos lácteos. Isso confunde quem vai consumir", afirma o presidente da ASBAI (Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia).

Isso deve mudar, já que a regra prevê que os produtos sejam informados com nomes comuns, pelos quais são de fato conhecidos.

As empresas também terão que informar a possibilidade de contaminação do produto durante a produção – por causa de diferentes produtos processados na mesma máquina, por exemplo. Hoje, a presença não informada de traços de um ingrediente é tido como um dos principais vilões por quem sofre alergia.

As novas informações devem diminuir acidentes por reações alérgicas. Hoje, a estimativa é que de 1,5% a 5% da população sofra do problema. A alergia alimentar pode causar simples coceira nos lábios e desconfortos estomacais até inchaço, fechamento da garganta e choque anafilático.

Representantes das indústrias dizem que o prazo para a regra entrar em vigor é insuficiente. O ideal, defendem, seria de três anos, mesmo prazo adotado na Europa.

Fonte: Folha de São Paulo, saúde ciência de 2015.

51st Annual Meeting EASD

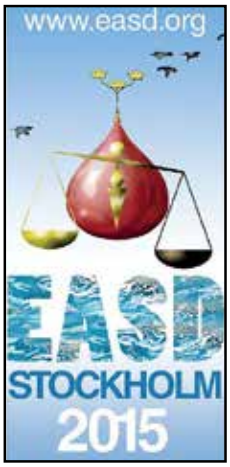
No mês de setembro, em Estocolmo Suécia, ocorreu o 51% congresso anual da EASD (Associação Européia para Estudos do Diabetes).

Como sempre nosso presidente Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho e a superintendente Profª. Lilian Fanny de Castilho estiveram presentes.

Este Congresso reúne especialistas principalmente da Europa, com grande conteúdo técnico científico evidenciado pelos lançamentos de novos medicamentos e equipamentos para o controle do Diabetes e apresentação de trabalhos científicos de alto nível.

Dentre as novidades destacamos os novos glicosímetros sem punção digital, fazendo glicemia através de um adesivo (sensor) que junto a pele transmite para um aparelho e também para um celular, a cada 5 segundos.

Encontros e reuniões também tornaram este Congresso de grande importância.



Presidente da ISPAD, Presidente da IDF e Dr. Fadlo Fraige

Em Salvador ocorreu o evento "Diabetes na Linha da Vida", organizado pela Profª. Drª. Reine Marie Chaves Fonseca, que é diretora do CEDEBA - Centro de Educação em Diabetes, da Bahia.

A programação dirigida aos profissionais de saúde, com o objetivo de oferecer educação continuada foi focada nas diferentes fases a vida do diabético: Infância, adolescência, adulto e idoso.

Nosso presidente, Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho foi um dos palestrantes com o tema: "Tratamento por Insulinoterapia no Paciente Internado".

Nossa superintendente Profª. Lilian Fanny de Castilho também esteve presente ao evento.

Christian

Melhor controle com o uso de sua bomba desde 2012.

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

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

Christian, Alemanha

Um melhor controle é possível.

MiniMed® Veo™

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

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

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

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

Medtronic

PERGUNTA: Gostaria de saber se existe algum tipo de caneta/lanceta para teste de glicemia que já tem o display do resultado na própria caneta.

Maria Ap. dos Santos
Rio Grande do Sul

RESPOSTA: *Prezada Maria Aparecida,*

Não existem lancetadores que são o próprio glicosímetro, ou seja, capazes de mensurar a glicemia e mostrar os resultados.

Os lancetadores são utilizados apenas para obter a amostra de sangue, que será analisada pelo glicosímetro.

Atenciosamente,

Enfa. Kelly Rodrigues Rocha
Enfermeira Educadora em Diabetes e Coordenadora de Pesquisa Clínica

PERGUNTA: O uso de aplicadores de insulina (em vez de seringas) tem alguma contra indicação? Vocês realizam testes com este equipamento?

Carlos Eduardo P. Albuquerque
São Paulo

RESPOSTA: *Prezado Sr. Carlos Eduardo,*

Não há nenhuma contra indicação para o uso de canetas de aplicação de insulina. Ao contrário, por terem mecanismo de dosagem preciso e facilidade de manuseio, elas são até mais indicadas do que as seringas. Para garantir doses precisas, certifique-se que o fabricante da caneta é o mesmo da insulina e troque de agulha a cada aplicação.

Não realizamos testes de cunho técnico, para tal procedimento o ideal é contactar o SAC do fabricante, entretanto, podemos verificar se os mecanismos principais aparentam bom funcionamento, assim como, orientá-lo quanto a maneira correta para aplicação de insulina caso haja dúvida.

Atenciosamente,

Enfa. Kelly Rodrigues Rocha
Enfermeira Educadora em Diabetes e Coordenadora de Pesquisa Clínica

PERGUNTA: Olá Anad,

Por favor, me expliquem a maneira correta para descartar agulhas, algodão usado e lancetas. Eu jogava no lixo, mas me disseram que não posso fazer isso. É verdade?

Ana Clara de Jesus
Londrina/PR

RESPOSTA: *Ana Clara,*

Realmente é verdade você não pode absolutamente jogar materiais perfuro, cortantes ou infectados no lixo comum, pois é um risco à saúde pública.

O correto é comprar o descartador especifico para esse tipo de material, que é encontrado nas farmácias. Caso você não possa ter esse tipo de gasto, pode usar uma garrafa PET, como as de coca-cola, e descartar todos os materiais lá dentro, fechando bem a tampa da garrafa.

Mas também não jogue a garrafa no lixo e sim leve-a à uma farmácia ou Associação de Diabetes para que seja descartada no lixo hospitalar da Prefeitura.

Atenciosamente,

Profa. Lilian Fanny de Castilho
Educadora em Diabetes e Presidente da ANBED

PERGUNTA: Olá Anad,

Não tenho Diabetes, mas estou gordo. Posso me associar à Anad?

Antônio Kollman
São Paulo

RESPOSTA: *Antônio,*

A Anad é única e exclusivamente para portadores de Diabetes. Procure um endocrinologista para que ele o oriente a perder peso com segurança e saúde.

Equipe Anad

SUA SAÚDE É A NOSSA META

TVANAD

SUA SAÚDE É A NOSSA META

IDF "Centre of Education"

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2014-2016

"Educação em Diabetes na TV"

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

PROGRAMA EDUCAÇÃO EM DIABETES

800.000 telespectadores assistem o programa pioneiro "Educação em Diabetes pela TV" - TV ANAD

Veja as cidades e os canais de veiculação:

TV Aberta - São Paulo
Canal 9 NET / Canal 186 Vivo Digital

TV Comunitária - Curitiba
Canal 5 NET e 72 TVA

TV Comunitária - Brasília
Canal 8 NET

TV Vale das Artes - Peruibe
Canal 16 SAT TV

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

DIRETORIA DA ANAD

Presidente
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 Neto

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
Dr. Luís Flávio de Freitas Leite
Assistência Jurídica
Dra. Adriana Daidone
Dra. Cynthia Cury
Dra. Fernanda Tavares

LOWÇUCAR
Chá Vermelho

- **Apresentação**: Bebida em pó para diluição sem adição de açúcares;
- **Edulcorantes**: Sucralose, Ciclamato de sódio e sacarina sódica;
- **Embalagem**: Envelopes com 8g;
- **Sabor**: Chá Vermelho com frutas vermelhas;
- **Sem adição de açúcar**
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança Anad***

NESTLÉ
Sorvete Molico Sabor Creme

- **Apresentação**: Sorvete Molico sabor creme;
- **Edulcorantes**: Sorbitol e Sucralose;
- **Embalagem**: Pote com 270g;
- **Sem adição de açúcar**
- **Contém Lactose**
- **Não contém Glúten**
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança Anad***

SPA - COFFE BEANS
O Café para Comer

- **Apresentação:** Confeitos de Café sabor Café com Leite;
- **Embalagem:** Caixa com embalagem de 10g a unidade;
- **Sem adição de açúcar**
- **Não contém Glúten**
- **Contém Chocolate**
- **Pode conter traços de leite, amêndoas e soja**
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança Anad.***

SERIGY
Leite Condensado Dietético em Pó SANSUCRE

- **Apresentação:** Leite Condensado Dietético em Pó sem adição de açúcares;
- **Edulcorantes:** Taumatina, Stévia e Sucralose;
- **Embalagem:** Pote com 200g e 300g;
- **Sem adição de açúcar**
- **Contém Lactose**
- **Não contém Glúten**
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança Anad***

Abbott
A Promise for Life

FREEDOM LITE
R$ 43,50

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

Bayer HealthCare
Diabetes Care

BREEZE2
R$ 69,90

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

ACCU-CHEK ACTIVE
R$ 49,90

Roche

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

Johnson & Johnson
PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.

ONE TOUCH ULTRA MINI
R$ 49,90

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF "Centre of Education"
International Diabetes Federation
IDF Centre of Education 2014-2016

"Educação em Diabetes no Rádio"

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

PROGRAMA EDUCAÇÃO EM DIABETES

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

NO RÁDIO

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

3253-4845 / 3289-3580

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

Agradecimentos dos ouvintes e telespectadores

Olá, Dr. Fadlo.

Desejo que o senhor tenha sempre uma vida de paz, amor, prosperidade espiritual e material, também para toda sua família e todos os funcionários da Anad e da rádio Trianon que são maravilhosos.

Dr. Fadlo que Deus lhe abençoe cada vez mais e continue sendo sempre assim. Sua missão aqui é ajudar a todos e que seu programa tenha o maior sucesso com todos os ouvintes.

Maria Iris
São Paulo

Querido Dr. Fadlo,

Sou ouvinte de seu programa e me sinto muito feliz em receber os seus conselhos e principalmente quando há a oportunidade de conseguir falar com o senhor.

Muito eu aprendo sobre a nossa saúde. Que Deus abençoe a todos. Meu muito obrigado!

Jacyra R. Cardoso
São Paulo

Dr. Fadlo,

Desejo de coração que o senhor seja muito feliz com sua família e a todos os funcionários da Anad e da rádio Trianon. Agradeço pelo atendimento e pelo modo de nos tratar pelo telefone.

Agradeço o modo que o senhor nos orienta sobre o Diabetes e outros problemas que nós temos. Que Deus lhe dê muitos anos de vida, que este programa continue, pois através dele muitas vidas tem sido salvas.

Obrigado por tudo e pela Anad existir. Muito obrigado pela dedicação.

Celso Oliveira
São Paulo

Querido Dr. Fadlo,

Agradeço sempre a sua presença na minha casa através da rádio Trianon.

Que Deus o ilumine e abençôe o senhor sempre.

Dulce
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

José Gomes da Rocha
Kit Lowçucar

Iris Marli Lopes de Bari
Kit Kopenhagen

Mario de Oliveira Reis
Kit Diatt

Madalena Fernandes dos Reis
Kit Lowçucar

Seleta Leonora de Castro Ligório
Kit Jasmine

Jaime de Souza Marcos
Glicosímetro Accu-Check Performa (Roche)

Alserina Correia Farias
Kit Chocolate Brasil Cacau

Ninalda Nolasco
Glicosímetro Breeze2 (Bayer)

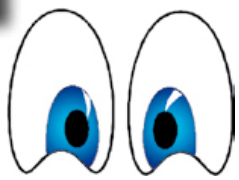
Clério Rodrigues
Kit Kopenhagen

	Dentistas	Médicos	Podólogos	Enfermeiras	Nutricionistas	Outros Profissionais
2ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 12h às 14h	Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 13h às 16h40	Luzinete P. Silva 12h20 às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 12h às 17h Educação Física Prof. Pedro Senger 8h30 às 11h30
3ª Feira	Dra. Maria do Socorro 11h às 14h30	Endocrinologista Dra. Aline Inuy 13h às 16h	Luzinete P. Silva 12h20 às 16h30	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	Dr. Alexandre Fraige 12h às 13h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h às 12h	Luzinete P. Silva 12h20 às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Mirella Egli 8h às 11h30 Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 11h às 13h Educação Física Prof. Pedro Senger 8h30 às 11h30
5ª Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 11h às 16h	Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 8h às 11h40 Oftalmologista Dr. Paulo Henrique Morales 11h30	Luzinete P. Silva 12h20 às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 13h às 16h
6ª Feira			Elba De Las Rosas 9h20 às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h CGMS	Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 8h às 13h
Sábado	Dr. Alexandre Fraige 8h às 11h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h às 12h	Elba De Las Rosas 8h às 12h	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)

Venha Conhecer a Anad

Descubra os Benefícios que Oferecemos:

- Consultas;
- Educação Continuada;
- Convênios;
- Produtos selecionados;
- E muito mais... Venha descobrir!!

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

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

ATIVIDADE GRATUITA

PALESTRAS 2015

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

SETEMBRO	
05/09	Não Haverá Palestra (Feriado)
12/09	"Atividade Física e Diabetes" ***Educ. Fís. Pedro Senger***
19/09	"BD: Utiliza Insulina? Dicas de aplicação para melhor controle glicêmico" ***Farm. Ismael Martins***
26/09	"Tira Dúvidas sobre o D.M" ***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***
OUTUBRO	
03/10	"Roda de Conversa sobre o Diabetes" ***Dr. Lívia Maria Zimmermann***
10/10	Não Haverá Palestra (Feriado)
17/10	"Prevenção de Quedas" ***Fisiot. Luis Guilherme de Ávilla***
24/10	"Direito na Saúde" ***Adv. Dra. Adriana Daidone***
31/10	"Tira Dúvidas sobre o D.M" ***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***
NOVEMBRO	
7/11	"Prevanção do Pé Diabético" ***Pod. Especialista em Diabetes Andréia Faranha***
14/11	Campanha Dia Mundial do Diabetes
21/11	Não Haverá Palestra (Feriado)
28/11	"Tira Dúvidas sobre o Diabetes" ***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***

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

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

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

A responsabilidade social é de todos!

ATENÇÃO

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