

Impresso Especial 9912298509 DR/SPM ANAD ANAD

#### **IDF - "Centre of Education"**







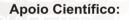




28, 29, 30 e 31 DE JULHO DE 2016

#### Organização:









#### Patrocínio:





## O MAIS COMPLETO EVENTO DE DIABETES

"Traduzindo a atualização científica para a prática"

#### PROGRAMAÇÃO: PRINCIPAIS TEMAS

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

- 🎍 A Doença Vascular Periférica no D.M
- Insuficiência Renal Dialise Transplante
- Obesidade e D.M.
- D.M, Obesidade e Manejo de Comorbidades
- Emergência em D.M.
- ♦ Oficinas:

Pé Diabético; Enfermagem; Educação em D.M; Nutrição Enteral;

OBS.: Congresso Pontuado pela Comissão Nacional de Acreditação.Associação Medica Brasileira - Conselho Federal de Medicina. Processo nº. 116.104/2016.







ANAD - Associação Nacional de Atenção ao Diabetes

Rua Eça de Queiroz, 198 - Vila Mariana

CEP: 04011-031 - São Paulo - SP - Tel.: (11) 5908-6777 / 5572-6559

Web Site: <a href="www.anad.org.br/congresso">www.anad.org.br/congresso</a>
E-mail: <a href="congresso2016@anad.org.br">congresso2016@anad.org.br</a>



Paraíso - São Paulo - SP

#### **EDITORIAL**



Prezados amigos,

Ocupamos este espaço para levar aos nossos leitores informação sobre alteração na publicação da revista Anad Informa.



Considerando a conjuntura econômica pela qual passa o país e a necessidade de se adaptar aos novos tempos de restrições e redução de investimentos de todos que atualmente sofrem com a crise instalada, resolvemos nos enquadrar nessas novas condições.

Dessa forma, e para continuar com as 6 edições da revista, a partir deste número alteramos a publicação para 3 edições impressas e 3 edições eletrônicas.

Estas edições eletrônicas ficarão à disposição de nossos leitores, gratuitamente em nosso site, permitindo assim maior visibilidade e alcance de público, que antes estavam restritos apenas ao mailling específico da revista.

O nosso mailling que já recebia a revista, receberá um link para poder acessá-la.

As edições impressas seguirão sua distribuição anterior.

Esta medida se deve ao alto custo das impressões e do correio. Também segue a tendência mundial de publicação.

Além da economia de produção, permite maior acessibilidade e facilidade de leitura, diretamente em seus equipamentos eletrônicos.

Em épocas de crise muitas atividades, eventos e instituições desaparecem. Esta foi uma maneira de preservar esta importante publicação.

Esperando que seja do agrado de nossos leitores esta nova modalidade de nossa revista, despedimo-nos com abraços.

Atenciosamente.

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho Presidente ANAD - FENAD Prof<sup>o</sup>. Titular Endocrinologia FMABC Member IDF Task Force Insulin



#### Recomendação do Departamento de Educação da ANAD - DEANAD

Coordenação: Prof<sup>a</sup>. Educ. em Diabetes Lilian Fanny de Castilho Colaboradores: Pedagoga Maria Salete B. Lima e Pedagoga Claudete Gioielli

## Coisas que Você Precisa Saber para Tratar o Diabetes... Agora!

#### O Que Esperar de Cada Consulta

Uma boa continuidade de atendimento é parte essencial da administração diabética. Isto significa consultas médicas regularmente marcadas e, às vezes, contato adicional. Se você iniciou a automonitorização glicêmica recentemente, por exemplo, ou teve uma modificação de tratamento, ou se o consultório médico é tão distante que dificulta sua ida até lá, talvez seu médico prefira comunicarse por telefone ou através de fax ou e-mail entre as consultas.

Esta comunicação pode incluir o relato de resultados dos testes glicêmicos caseiros, de modo que o médico possa ajudá-lo a fazer ajustes na medicação. É possível enviar estes dados por carta, fax ou email para poupar tempo. (Fornecer estas informações por telefone toma muito tempo e é fácil cometer erros aos anotar as informações).

Por outro lado, muitos médicos não incentivam este contato entre as consultas, preferindo vê-lo cara a cara. Contudo, o Diabetes é tão complexo que algum tipo de contato — especialmente após uma grande modificação no plano de tratamento — costuma ser preciso. A ADA observa em seus Padrões de Atendimento

que em algumas situações, como quando a pessoa começa a tomar injeções de insulina, o contato diário pode ser necessário até que o controle glicêmico do paciente melhore. Com uma mudança na dieta ou medicação oral, um contato semanal costuma ser suficiente.

Nota do Editor: O ideal é ter o acompanhamento de um enfermeiro ou educadora em Diabetes para orientar estas adaptações.

#### A Frequência das Consultas

Se você for tratado com insulina, a ADA sugere pelo

menos quatro consultas anuais com seu médico. Caso não use insulina, duas a quatro consultas anuais é o recomendado, dependendo de como você está se saindo em suas metas de tratamento. Um contato mais frequente pode ser necessário caso não esteja conseguindo cumprir suas metas para a glicemia e pressão arterial ou se houver sintomas de complicações diabéticas.

Seu médico ou outro profissional instrutor deve ter lhe ensinado como reconhecer problemas em controle glicêmico combase nos testes.

Se houver qualquer preocupação com os resultados da auto-monitorização glicêmica. contate o médico ou um dos membros de sua equipe de apoio. É preciso criar um plano de ação para os problemas que exiiam uma chamada à equipe médica. Exemplos disso são a presença de cetonas na urina. níveis glicêmicos constantemente acima 250 mg/dL ou uma pressão arterial acima de 160/100 mmHG. Tudo isso pode exigir um contato com o médico ou outros dos profissionais que o assistem.

#### Revisão do Programa

Revisão do Controle Glicêmico. A cada consulta você irá repetir alguns dos procedimentos da primeira. Isto inclui a discussão de qualquer episódio de hipoglicemia que tenha ocorrido, a frequência, causas e gravidade. Os resultados glicêmicos e a busca por um padrão de baixas e altas também devem ser discutidos em detalhes.

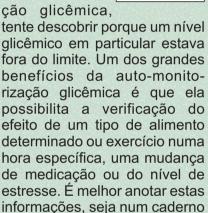
#### Considere a Computação

Muitas empresas fabricantes de medidores de glicemia desenvolveram um programa de computador para identificar padrões nos níveis glicêmicos. Um programa destes consegue, por exemplo, descobrir um padrão de altos níveis glicê-

micos antes do café da manhã. Algumas pessoas gostam de um gráfico heterogêneo que lhes informe quantos níveis glicêmicos de uma hora determinada do dia estão dentro, acima ou abaixo da meta. É possível que este tipo de programa se popularize com o tempo e que os dados dos medidores possam ser baixados, seja no consultório médico ou na casa do paciente.

#### **Anote**

Ao revisar os resultados da automonitorizacão glicêmica.



específico ou numa folha

qualquer (a maioria dos

programas de computador

agora disponíveis não

consegue registrar todos estes

dados, então fica por sua

#### Modificações de Tratamentos

conta).

A cada consulta, é preciso discutir qualquer mudança que você queira ou precise fazer em seu plano de tratamento do Diabetes. Na maioria das vezes são modificações planejadas de medicação (especialmente insulina) devido a uma

mudança de atividade, um jantar especial de celebração ou um resultado glicêmico anormal. Se você fez qualquer modificação no plano de tratamento desde a última consulta, este é o momento de falar a respeito.

É difícil seguir à risca um plano de tratamento por uma série de razões. Depressão, tensão no trabalho ou qualquer exigência doméstica podem afetar o processo, portanto é importante mencioná-las ao médico. Ele poderá lhe indicar uma aiuda externa, seja de um nutricionista ou de um psicólogo. Problemas financeiros podem dificultar a compra dos medicamentos e suprimentos necessários e o médico deve ser capaz de mudar sua receita para uma medicação genérica, mais barata, ou indicá-lo a um assistente social para receber assistência financeira.

Medicamentos e suprimentos variam enormemente de preço, portanto seu médico pode aconselhá-lo a pesquisar.

#### **Discuta Qualquer Sintoma**

Discuta qualquer sintoma que possa sugerir desenvolvimento de complicações diabéticas. Entre eles estão:

- Uma mudança na visão

   possível retinopatia ou catarata.
- Inchaço dos tornozelos ou dores nos pés – possível nefropatia.
- Dores no peito possível doença cardíaca.

Fale ao médico caso tenha procurado algum outro especialista devido a qualquer problema, se tomou qualquer remédio e o nome deste.

#### Outras Preocupações de Saúde



Se você tiver outros problemas

de saúde além do Diabetes, é preciso conversar com o médico a respeito. Talvez você tenha um médico que atenda tanto seu Diabetes como outros problemas de saúde, ou talvez consulte um determinado profissional – um médico de família, por exemplo – para a maior parte do seu atendimento de saúde, mas vai a um endocrinologista para tratar do Diabetes.

Se tiver mais de um médico, é importante que figue bem claro para todos quem faz o quê. Você pode ter um médico que lida com seu Diabetes, por exemplo, outro que receita remédios para a pressão alta e um terceiro que é responsável por vacinas de rotina. Isto pode ser problemático, pois muito frequentemente mais de um médico está receitando medicamentos diferentes para o mesmo problema. Ou então um médico receita um remédio que não deveria ser tomado como o receitado pelo outro. Uma droga pode interferir com os efeitos de outra ou causar uma interação perigosa. Mesmo que seu médico não lhe pergunte, mantenha-o sempre informado sobre qualquer medicação que esteja tomando. Algumas pessoas preferem



levar todos os frascos de remédio que estejam tomando para a consulta.

Todos os profissionais de saúde que o assistem precisam conversar entre si para assegurar-lhe o melhor atendimento possível. Na maioria das grandes clínicas, hospitais universitários ou certas organizações de manutenção da saúde, isto não deve ser problema, pois um prontuário médico é usado por todos os que ali trabalham.

#### O Exame Físico

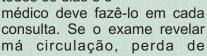
A ADA recomenda que parte dos exames físicos se repita em todas as consultas. Peso e



pressão devem ser verificados. assim como a altura das crianças. Qualquer coisa que tenha se mostrado anormal em consultas anteriores precisa ser reexaminada. Na consulta anterior, por exemplo, o médico pode ter descoberto um grande calo na planta do seu pé e lhe disse mudar de calçados e usar uma pedra pomes com suavidade para tentar reduzir seu tamanho ou talvez tenha tratado uma infecção de pele com anti-bióticos. Agora, ele deverá verificar o calo ou certificar-se de que a infecção sumiu.

#### Pés

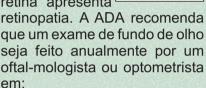
Você deve examinar os pés todos os dias e o



sensação, defor-mações, ulcerações, ou infecções, seu médico pode indicar um especialista, um podiatra por exemplo. O médico ou profissional instrutor pode lhe explicar claramente como inspecionar os pés e como cuidar deles.

#### Olhos

O médico deve verificar se sua retina apresenta



- Todas as pessoas a partir dos dez anos de idade que estejam convivendo com o Diabetes por três a cinco anos.
- Todos que tenham mais de trinta anos.
- Qualquer paciente que tenha sintomas e/ou anormalidades visuais

O médico oftalmologista irá verificar a presença de catarata e glaucoma, assim como de retinopatia. A perda de visão por causa do Diabetes pode ser resultado de qualquer dessas doenças. Os exames de visão anuais são cruciais, pois muitos problemas oculares, se detectados cedo, podem ser tratados. Entre todas as pessoas cegas dos Estados Unidos, 8% chegaram a esta condição devido ao Diabetes e aproximadamente 12% dos novos casos de cegueira têm

esta mesma causa. O rastreamento e tratamento prematuro podem ajudar a salvar sua visão.

## **Exames de Laboratório Contínuos**

Os seguintes exames de laboratório são necessários regularmente:

#### Hemoglobina Glicada

Este exame verifica o controle glicêmico das últimas doze a dezesseis semanas. As pessoas tratadas com insulina devem fazer este exame quatro vezes por ano e as que não usam insulina, de duas a quatro vezes por ano ou com a frequência necessária para verificar o quanto estão próximas de suas metas glicêmicas. O nível de hemoglobina glicada pode ajudá-lo a sentir-se motivado e melhorar seu controle, pois lhe permite saber como estiveram os níveis glicêmicos por um período de semanas. Para melhor utilização desta informação, entretanto, você precisa saber dos resultados do exame durante ou logo após a consulta médica. (Se tiver de esperar três meses até sua próxima consulta, não será capaz de fazer o melhor uso deste exame importante). A maioria dos médicos usa um exame de hemoglobina glicada que fornece os resultados em menos de dez minutos. O sangue é tirado no início da consulta e os resultados estão disponíveis na hora em que vocês estiverem conversando sobre seu controle glicêmico.

#### Teste de Glicemia em Jejum

Este exame, feito no consultório médico ou no laboratório verifica a glicemia pela manhã, quando você está em jejum desde a noite anterior. Ele aiuda a determinar o controle diabético em pessoas com DM2, especialmente naqueles que não fazem a automonitorização da glicemia. Para os que fazem, é uma boa idéia verificar o nível alicêmico dentro de cinco minutos do exame feito no laboratório para verificar a precisão do medidor. Pode ser que você descubra, por exemplo, que seu medidor está lhe dando resultados mais elevados que os do laboratório. Se isto acontecer toda vez. você pode ajustar esta diferença quando fizer as verificações glicêmicas em casa.

## Níveis Lipídicos (Gordura no Sangue)

Os níveis lipídicos merecem atenção especial dos diabéticos. A ADA recomenda que os adultos que obtêm resultados anormais nos exames de lipídeos sejam examinados anualmente para verificar as seguintes gorduras sanguíneas:

- Colesterol total.
- Colesterol HDL (lipoproteína de alta densidade).
- Colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade).

Triglicérides em jejum.

Se os seus níveis de lipídeos forem anormais - elevados em triglicérides, em LDL e colesterol total ou baixos em HDL - seu médico irá lhe recomendar mudanças na alimentação e, talvez, nos medicamentos. Seus níveis lipídicos devem ser testados à medida do necessário para ver se o tratamento está funcionando. Se os exames de lipídeos estiverem dentro dos níveis normais, é possível que você não precise fazer exames com tanta frequência. Se os níveis estiverem, fazê-los após os dois anos de idade. Se os níveis estiverem anormais ou limítrofes, o exame deveria ser repetido para que se tenha certeza dos resultados. Crianças com níveis lipídicos normais deveriam fazer outro exame em cinco anos.

#### Albumina na Urina

Grandes quantidades de albumina, um tipo de proteína, na urina pode indicar doença renal. Pessoas que já passaram da puberdade e que convivem com o DM1 no mínimo há cinco anos devem fazer este exame. Os que têm DM2 deveriam fazer exame logo após serem diagnosticados, pois é possível que tenham Diabetes há anos sem saber.

#### Plano de Administração

Em cada consulta, revise seu plano de administração diabética para descobrir problemas e verificar seu progresso no cumprimento dos objetivos.

Para a maioria dos diabéticos, isto irá incluir uma revisão de:

- Plano para o Diabetes (inclusive exercício físico).
- · Complicações.
- Controle de pressão arterial.
- · Níveis lipídicos.
- Frequência de hipoglicemia.

Talvez seja preciso procurar especialistas, como um endocrinologista para o controle do Diabetes, um oftalmologista para exame de visão ou um nefrologista para doenca renal avançada. Suas técnicas em lidar com o Diabetes deveriam ser revistas uma vez por ano. Junto ao médico é preciso rever quaisquer medicamentos em uso, possíveis modificações na alimentação e programa de exercícios com base nos testes glicêmicos diários, os cuidados rotineiros dos pés, o planejamento alimentar, o tratamento da hipoglicemia e qualquer outro elemento de um tratamento bem sucedido do Diabetes.

Talvez nem todos os médicos possam oferecer um atendimento que cumpra os Padrões de Atendimento da ADA. As razões variam desde o paciente cujo plano de saúde não cobre a automoni-torização glicêmica ou a falta de um educador em Diabetes para instruir os pacientes, até a um médico que não seja experiente em todas as facetas do



tratamento de um diabético. Nestes casos, a ADA sugere que você procure um dos seguintes profissionais:

- Um endocrinologista (um médico especializado em doenças do sistema endócrino, inclusive o pâncreas, que secreta insulina).
- Uma equipe de tratamento liderada por um diabetologista (um endocrinologista especializado no tratamento do Diabetes).

Talvez não lhe peçam que procure um especialista, pois

estes não se encontram em todas as comunidades. Além disso, seu médico pode não entender sua necessidade de procurar um. Em alguns planos de saúde, é bem possível que você seja o responsável pelo pagamento de um diabetologista.

Caso precise consultar diversos médicos ou tenha sofrido complicações e a papelada do seguro saúde é esmagadora, talvez seja bom buscar a ajuda de um profissional que o assista em suas reivindicações. Esta pessoa poderá:

- Registrar suas revindicações junto a companhia de seguros.
- Apelar reivindicações

negadas.

- Calcular o que deveria ser pago.
- Procurar por erros nas notas e conseguir reembolso do médico ou hospital.
- Explicar-lhe a apólice de seguro.
- Fornecer um resumo de suas despesas médicas para propósitos fiscais.

Certifique-se de que o profissional que contratar seja licenciado, vinculado ou assegurado.

#### Perguntas para Fazer ao Médico

- Devo enviar-lhe os resultados da automonitorização glicêmica?
- Quais resultados da automonitorização glicêmica deveriam fazer com que eu o chamasse ou a outro profissional da equipe imediatamente? Quem deveria ser chamado?
- Onde posso encontrar um programa de computador que identifique os níveis glicêmicos da minha automonitorização? O que devo procurar em tal programa?
- A quem devo procurar se tiver uma dúvida? E se for num fim de semana?
- Há algo de novo no tratamento do Diabetes?
- O que devo fazer se quiser aumentar bastante meu programa de exercícios?
- Como posso manter meu plano alimentar quando comer fora? Ou quando for a uma festa?
- Preciso consultar um oftalmologista? Quem?

#### Perguntas que o Médico Pode lhe Fazer

- Observou alguma mudança na visão? Sentiu dor no peito?
- Teve inchaço nos tornozelos?
- Sentiu dores nos pés ou mudanças em seu formato?
- Consultou algum outro médico?
- Está tomando alguma outra medicação?
- Consultou um oftalmologista?
- Aumentou (ou diminuiu) sua quantidade de exercício físico?
- Teve dificuldades em manter o plano de tratamento?
- Teve algum problema de hipoglicemia?



#### MINHA FILHA TEM DIABETES TIPO 1.

"Quando a Anneli foi diagnosticada com diabetes tipo 1, meus primeiros pensamentos foram de que eu queria que nossas vidas continuassem simplesmente do jeito que eram, nos divertindo, rindo, sem ter de nos preocupar com os níveis de insulina a todo o momento. Nosso médico e nossa enfermeira no hospital me convenceram de que, com o uso da bomba de insulina, a Anneli teria um controle melhor – e uma vida melhor. Eles estavam certíssimos! Com o passar dos anos, nós participamos de várias corridas femininas juntas, viajamos pelo mundo e até esquiamos na Lapônia. Graças à bomba e ao melhor controle da Anneli, nós voltamos a poder fazer qualquer coisa!"

Martina, mãe da Anneli, Áustria

#### Um melhor controle é possível.



MiniMed<sup>•</sup>Veo<sup>™</sup>

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 exp da bomba de insulina MiniMed® Veo™, consulte o guia do usuário disponível.









#### Como Tornar-se Mais Ativo na Melhor Idade:

- 1. Use as escadas em lugar do elevador.
- 2. Estacione o carro um pouco mais longe do destino.
- 3. Desça do trem, ônibus ou metrô uma ou duas estações antes
- **4.** Caminhe em vez de usar o carro para ir ao banco, à padaria, ao correio, ao shopping.
- 5. Cuide você mesmo da sua casa e do jardim.
- 6. Se você tem carro, lave-o você mesmo.
- 7. Saia para dançar, ou dance em casa, mesmo sozinho.
- 8. Saia da cadeira e mude manualmente os canais de TV.
- 9. Faça você mesmo as compras do supermercado ou da feira.
- **10.** Aproveite as filas nos bancos ou correios para fortalecer os músculos do abdômen e das pernas.
- **11.** Procure realizar atividades em conjunto com amigos, familiares ou centros de encontros, assim você terá mais prazer em ser ativo.
- 12. Não se esqueça que atividades como natação, a hidroginástica, exercícios em cadeiras, Yoga, Tai Chi Chuan, Lian Gong e exercícios de fortalecimento muscular são atividades incríveis.

#### Classifique o Estágio de Comportamento:

Assinale qual destas frases bate com o que você pensa em relação ao exercício hoje:

- 1. Eu penso em me dedicar a fazer exercício regularmente mas nunca consigo.
- 2. Eu não penso em me dedicar a fazer exercício.
- 3. Eu gostaria de me dedicar a fazer exercício regular, mas não tenho certeza como começar.
- **4.** Eu estou seriamente pensando como me dedicar a fazer exercício regularmente em um futuro próximo.

- **5.** Às vezes eu penso que deveria me dedicar ao exercício regular.
- **6.** Agora eu não quero me dedicar ao exercício regular.
- 7. Às vezes eu me preocupo com a falta de exercício regular.
- 8. Eu fiz exercício regular no passado e gostaria de voltar a fazer isso logo.
- 9. Eu não tenho necessidade de fazer exercício regular.
- 10. Eu já faço exercício e quero manter.
- 11. Eu faço exercício e quero aumentar.

Veja aqui abaixo em que estágio você se encontra:

- Pré-Contemplativo: Alternativas 2, 6 e 9.
- Contemplativo: Alternativas 1, 3, 4, 5, 7, e 8.
- Ativo: Alternativas 10 e 11.

Fonte: CELAFISCS, Programa Agita São Paulo.

CoordenadoreseColaboradores:Prof.Ed.Fís.ePsic.ClaúdioCancellieri,Prof.Ed.Fís.PedroBortz,Prof.Dr.MárioM.Bracco,

Profa. Ed. Fís. Ms. Denise O. Alonso.



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

## Aspectos Emocionais e Diabetes

De acordo com algumas pesquisas brasileiras, cerca de 21,6% da população acima de 65 anos é diagnosticada com o Diabetes, um índice bem maior do que entre as pessoas de 18 a 24 anos (6%).

No início com o diagnostico da doença, é possível perceber que o sentimento de insegurança e angústia aparece em alguns casos, pois muitas pessoas pensam que por terem uma doença crônica, não são mais responsáveis pela sua saúde e sua vida, passando assim a acreditar que o Diabetes dominou, o que não é verdade.

A atitude positiva frente à doença pode melhorar e auxiliar no controle glicêmico. O primeiro passo é aceitar emocionalmente a doença e saber conviver com ela, pois caso haja uma negação ou resistência da pessoa, o tratamento se torna mais difícil e as complicações podem aparecer.

Como o Diabetes é uma doença que o modifica o indivíduo e suas ações, ocasionando repercussões na identidade e nas vivências das pessoas portadoras, a descoberta da doença, é vista como uma ameaça ao destino da pessoa, o que altera a relação do sujeito com ele mesmo e com o mundo a seu redor. Muitos sentimentos são disparados nesse momento, como: apreensão, desesperança, impotência, entre outros.

As alterações na rotina do paciente diabético podem



influenciar socialmente ou emocionalmente o indivíduo, uma vez que ele passa a se perceber como sendo doente e portador de uma doença crônica.

Muitos conhecimentos e habilidades de profissionais das áreas da saúde podem contribuir de forma positiva para o tratamento do paciente com Diabetes, facilitando assim as mudanças de comportamento e de rotina. Com o auxilio dos profissionais, é possível que o

#### 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

paciente receba diversas orientação sobre a doença, exercendo assim uma melhor adesão ao plano dietético, à atividade física, à auto monitorização da glicemia capilar, e ao uso dos medicamentos orais e/ou insulina. A adesão ao tratamento é importantíssima, uma vez que ela contribui para a diminuição das complicações crônicas.

Os aspectos emocionais apresentam um papel essencial no tratamento do Diabetes, e a forma como o indivíduo lida com seus sentimentos, é de suma importância, pois facilita a elaboração e aceitação da doença para a obtenção de uma melhor qualidade de vida e tratamento. Essas questões emocionais podem ser tratadas com os profissionais de Psicologia.

Fonte: http://www.revista.ufpe.br/ revistaenfermagem/index.php/revista/ article/view/8255/pdf 9573

**Colaboradores:** Bayer, BD, Abbott, Jasmine, Kopenhagen, Lowçucar, Ofner, Diatt, Village, Finn e Nestlé.



Coordenadora do Departamento: Psic. Carolina Antunes.

#### Associação dos Diabéticos de Vila Velha



A ADVV realizou uma ação chamada "CAFÉ COM PÉ" onde ofereceram gratuitamente serviços de enfermagem e podologia para os idosos portadores de Diabetes daquele município.







#### Associação dos Diabéticos de Foz do Iguaçu



A ADIFI teve eleição para nova diretoria, orientação sobre Dengue, Zika, Chikumgunya e outras atividades com a equipe técnica da associação.

Parabéns a ADIFI e a nova diretoria.

## Associação Sergipana de Proteção ao Diabético

A ASPAD realizou em fevereiro em Mutirão do Carnaval oferecendo glicemia capilar, avaliação do IMC e orientação, materiais educativos, aferição de pressão arterial e atendimento médico pelo Dr. Raimundo Sotero.

Foram **544** atendimentos com **52,22%** de resultados alterados.



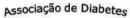
#### Associação Sempre Amigos de Indaiatuba

Eles continuam com muitas atividades, como por exemplo: Projeto "Diabetes no Controle" que é uma parceria com a Faculdade Ma Planck e a Prefeitura. Atende hoje a 36 portadores de Diabetes que se reúnem três vezes por semana.

Também participam de programas de TV, organizam palestras e fazem parcerias.













Marg	ço			
7	7 Dia Mundial da Saúde Dia Mundial da Oração			
8	Dia Mundial do Rim			
11	Dia Mundial do Enfermo			
14	Dia Mundial da Amizade			
22	Dia Mundial da Água			
26	Dia dos Animais			
Abri	I			
3	Dia Mundial da Atividade Física			
8	Dia Mundial do Combate ao Câncer			
15	Dia Mundial da Conservação do Solo			

16/04	Sheila Suemi Isagawa Fuzioka Fanny Faleiros Takeda		
	,		
niver	sariantes da Diretoria		
0/04			
2/04			
2/04 6/04			
	Dr. Bernardo Leo Wachenberg		
6/04	Dr. Bernardo Leo Wachenberg Sra. Dulce Santos Dolcemascolo		
6/04 8/04	Dr. Bernardo Leo Wachenberg Sra. Dulce Santos Dolcemascolo		

#### Convênios da Anad

#### Para melhor atender nossos associados continuamos conveniados com especialistas

#### **PROFISSIONAIS**

#### Cardiologia

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

#### Cirurgia Vascular

• Equipe do Dr. Bonno Van Bellen

#### Dermatologia

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

#### Fonoaudiologia

- Ana Luisa Ornellas Borges de Oliveira
- Paula Vulcan Gomes

#### Feridas em Pé Diabético

- CLIPÉS Clínica Integrada para Prevenção e Tratamento dos Pés
- Enfa. Vera Ligia Lellis

#### Geriatria

• Dra. Eneide P. de Moura

#### Ginecologia/Obstetrícia

- Dr. Mauro Sancovski
- Dra. Lais Cristina Yazbek

#### Hepatologia / Gastro Clínica e Cirúrgica

• Dr. Rogério Renato Peres

#### Nefrologista

• Dra. Anita Saldanha

#### Oftalmologia

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

#### Otorrinolaringologia

• Clínica Dr. Osvaldo Leme

#### Ortopedia

• Dr. Fábio Batista

#### 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



## **Aniversários** na ANAD

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

PATROCÍNIO:





**ATIVIDADE GRATUITA** 

#### Marco

02/03 - Laura Penteado Ferratoni

06/03 - Vilgidássio B. dos Santos (Gil) 12/04 - Mirian Cotin

10/03 - Helena Millos

20/03 - Rosiris Almeida Neves

21/03 - Benta de Mello

24/03 - Akio Itami

29/03 - Lucila S. de Moraes

30/03 - Nathalia Ingrid M. Guedes

08/04 - Assunta Catarina Petroni

12/04 - Lucas Leite F. Fernandes

14/04 - Tokie Yamaoka

14/04 - Paula Leda S. Silva

24/04 - Giulia Brito Rosa

## 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.





#### **ATIVIDADESANAD**

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud Estagiárias: Carolina Magini Prado Lyra; Caroline Leite Constantino; Jéssica Cristina Bezerra; Larissa Herrera e Samya Seller Loureiro.

#### **DNA - ASSOCIADO DIET**

#### Associada:

Regina Pereira da Silva

#### Bolo de Banana com Aveia

#### **Ingredientes:**

3 ovos

1 xícara (chá) de óleo vegetal 15 porções (70g)

3 xícaras (chá) de banana nanica em rodelas

1 xícara (chá) de uva passa

1 xícara (chá) de farinha de aveia

1 xícara (chá) de aveia em flocos

1 colher de sopa de fermento em pó



#### Modo de Preparo:

Bater no liquidificador ovos, bananas, óleo vegetal e ½ xícara de chá de uva passa, reservar. Colocar em uma tigela farinha de aveia, aveia em flocos, ½ xícara de chá de uva passa e o fermento em pó. Misturar delicadamente os ingredientes da tigela com os ingredientes do liquidificador. Untar uma forma de bolo com óleo ou margarina e enfarinhar. Colocar todos os ingredientes na forma untada e levar para assar em forno médio pré aquecido (180°C).

# Vota 10

#### **Tempo de preparo:** 40 minutos

Rendimento:

15 porções de 70 g

#### Informação Nutricional:

Valores nutricionais por porção (70g)

Calorias: 220,0 kcal Carboidratos: 7,9 g Proteínas: 3,2 g Lipídios: 19,5 g Fibras: 1,6 g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação.

Tema:

Benefícios da banana

#### Café da Manhã

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

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

importância dos alimentos que foram utilizados em sua composição.

Temas abordados no Bimestre:

- Benefícios da Aveia
- Índice Glicêmico X Carga Glicêmica









#### 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:

- Benefícios da Spirulina no Diabetes: Em seguida, foi realizada uma palestra, cujo tema foi "Os Benefícios da Spirulina no Diabetes", explicando para os associados o que é "Spirulina", quais os benefícios que ela traz para os seres humanos e principalmente, os benefícios que ela traz para o Diabetes.
- Os Benefícios da Beterraba para o Portador de Diabetes: Em seguida, foi realizada uma palestra, cujo tema foi "Os benefícios da Beterraba", explicando quais são os benefícios da beterraba para indivíduos diabéticos.





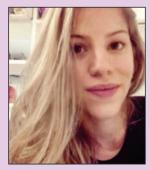




#### Estágio de Psicologia



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



Marta Rocha



João Vitor L. Cestavo



Marcya Jeanne M. S. Oliveira

#### **ATIVIDADESANAD**

#### 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 autocuidado. Esta atividade é coordenada pela Psic. Carolina Antunes.

Não é necessário fazer a inscrição, apenas aparecer no grupo, venha conhecer!



ATIVIDADES Gratuitas

#### Grupo de Reflexão

O departamento de Psicologia da ANAD oferece um espaço destinado 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. Não é necessário fazer a inscrição, apenas comparecer a ANAD e participar. A atividade é gratuita!





## DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD

Supervisora: Nutr. Profa. Dra. Viviane Chaer Borges. Coordenadoras: Nutr. Amanda Aboud, Nutr. Marlene Valenca, Nutr. Mirella Beni. Estagiárias: Ana Cristina Rodrigues de Oliveira, Camila Penha Deda, Carolina Bonfim Hadzistylise, Carolina Yamin Abdelnur, Rebeca Yumi Yoshimura Garcez.





#### **Associado Diet**

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

#### A Importância das Oleaginosas no Dia a Dia

As castanhas e nozes são sementes oleaginosas riquíssimas em nutrientes, entre eles os ácidos graxos essenciais (ômega 3 e ômega 6), que não podem ser produzidos pelo ser humano. Dentro deste grupo estão as NOZES, AMÊNDOAS, CASTANHAS, AVELÃS, entre outras.

Mesmo sendo pequenas no tamanho, as castanhas, nozes e as amêndoas são grandes fontes de minerais, vitaminas, fibras e gorduras saudáveis, trazendo diversos benefícios para a nossa saúde.

Normalmente, costumamos consumí-las apenas como aperitivo, em saladas ou em sobremesas. Em algumas regiões do mundo, onde a carne é proibida, são consideradas como alimento primordial como nos tempos antigos.

Além disso, são isentas de colesterol, devido ao fato de ser um produto de origem

Outro ponto positivo das oleaginosas é o conteúdo de compostos bioativos, que possuem efeito antioxidante e antiinflamatório, auxiliando na redução do colesterol ruim (LDL) e do risco de doenças do coração, na imunidade e no combate aos radicais livres.



São uma ótima opção para os lanches entre as refeições, pois não exigem nenhum tipo de preparação para o seu consumo. ATENÇÃO! As oleaginosas não devem ser consumidas em demasia.

A castanha do Pará ou do Brasil exige o consumo de apenas duas unidades ao dia, pois ela é muito rica em selênio, e em excesso este mineral poderá trazer efeitos tóxicos ao corpo. E, além disso, com estas duas unidades já é possível alcançar a recomendação diária.

O ideal é que elas estejam presentes diariamente, em nosso dia a dia, em quantidades moderadas e adicionadas a outros alimentos, como saladas, granolas, frutas, iogurtes, sobremesas, arroz, entre outros.

Fonte: Saiba os benefícios de castanhas, nozes e amêndoas. site: www.brasil.gov.br/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 2016 - 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 às 14h	PF*
MARÇO	3 e 17	11	24	9, 23 e 30	-	-	-
ABRIL	7 e 28	15 e 22	28	20 e 27	-	À combinar	-

<sup>\*</sup>Grupo de Férias

#### **EQUIPE DNA**

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











## RECOMENDAÇÕES DO DEPTO. MÉDICO

#### Informação ao Paciente - Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia - Regional São Paulo





#### **MENOPAUSA**

#### O Que é Menopausa?

É a data da última menstruação, quando os ovários entram em falência e deixam de fabricar o principal hormônio feminino, chamado estrógeno. Tratase de um diagnóstico retrospectivo, ou seja, uma mulher está em menopausa após um ano sem menstruar. Antes disso, existe o período chamado de perimenopausa ou climatério. O climatério é um período que engloba a perimenopausa e a pósmenopausa, e pode ter duração variável.

**Importante** - Cerca de 70% das mulheres atingem a menopausa espontânea ao redor dos 50 anos.

#### Quais são os Primeiros Sinais da Menopausa?

Todos os sintomas decorrem da falta do estrógeno e podem variar entre as mulheres, mas entre os mais frequentes, estão:

- Irregularidades
   menstruais (desde
   menstruação de duas a
   três vezes no mesmo
   mês, como ficar de dois a
   três meses sem sangrar);
- Sintomas vasomotores, que são os conhecidos 'calores' acompanhados ou não de sudorese que se intensificam à noite;
- Insônia;
- Irritabilidade;
- Oscilação no humor (da

euforia à tristeza, sem causa aparente);

- Queixas genitourinárias (tais como falta de lubrificação vaginal durante o coito, gerando desconforto);
- Sensação de urgência miccional. Devido à uma hiperatividade da bexiga, a mulher tem uma sensação iminente de urinar, gerando muito desconforto, principalmente, durante a noite.

#### Os Desconfortos

Costuma-se dividir os sinais e sintomas do hipoestrogenismo oriundo da falência ovariana em três momentos:

- **A.** Iniciais ou precoces, que seriam os descritos acima ressaltando a irritabilidade, insônia, alterações menstruais e "fogachos";
- B. Sintomas genitourinários como dispauremia (dor na relação sexual), queda da libido, infecções urinárias recorrentes, nocturia (necessidade de urinar várias vezes durante a noite), hiperatividade vesical:

C. Tardios como osteoporose, eventos cardiovasculares e doença de Alzheimer

#### Como Tratar

Recomenda-se a terapia de reposição hormonal da menopausa (THM). Em mulheres histerectomizadas (sem útero), repõe-se apenas o estrógeno. Nas mulheres com útero, é necessária a adição da progesterona para proteção endometrial.

É importante ressaltar que quanto antes for iniciada a



reposição, melhores os benefícios, principalmente no que se refere à proteção cardiovascular.

Chamamos de "janela de oportunidade" o período ideal para introduzir a THM

até seis anos após a última menstruação, período onde os benefícios superam os riscos no que concerne aos eventos cardiovasculares.

O tratamento pode ser feito por via oral, percutânea, transdérmica, com implantes ou injetável, de acordo com a preferência e condições clínicas de cada paciente. A prescrição depende da via utilizada.

Fonte: Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia Regional São Paulo - SBEM.

#### **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

## **Dicas Contra a Dengue**

- 1. Evite todo acúmulo de água limpa parada.
- 2. Mantenha sua caixa d'água sempre fechada e fechado todo e qualquer recipiente de água.
- 3. Não deixe pneus e garrafas em lugares onde possam acumular água.
- 4. Lave sempre os pratos dos vasos de plantas, bebedouros de pássaros e vasilhas de animais domésticos.
- 5. Coloque areia nos pratos de vasos de plantas.
- 6. Receba bem os agentes de saúde e colabore com eles nas inspeções domiciliares.
- 7. Converse com seus vizinhos sobre o assunto.
- 8. Você e cada brasileiro, criança, jovem ou adulto, precisa ser uma unidade viva de combate à Dengue.

#### **UM MOSQUITO NÃO PODE VENCER ESSA GUERRA!**

**Disque Dengue: 156 / 3396-4000** 

Fonte: Comitê Civil Contra a Dengue, vereador Gilberto Natalini.

#### **ANAD**

A Anad tem atividades educativas diárias que você pode conferir nesta revista ou se informar também pelos telefones: 11 5908-6777 / 5572-6559

Também oferecemos consultas médicas. nutricionais, de enfermagem, odontologia. Na sede vocês encontram endocrinologista e oftalmologista, e as outras especialidades nos convênios da Anad. Os exames laboratoriais também podem ser feitos em laboratórios conveniados.

Conheça também o nosso site www.anad.org.br e nossa fan page no Facebook. Se você tem Diabetes, ou conhece alguém que tem, venha conhecer a Anad e se associar. Você será muito bem recebido, pois nossa missão é

"Melhorar a Sua Qualidade de Vida"





**TRUE**result

Prático e conveniente

Preciso e eficiente

Idealizados para se adaptarem perfeitamente ao seu estilo de vida! Conte com a família **TRUE** no controle do Diabetes!





**PERGUNTA:** Como a ANAD indica o consumo de carboidrato tendo como base o índice glicêmico? Ex: abaixo de 75, ou abaixo de 60. Agradeço a atenção.

#### Reinaldo Ferreira São Paulo

**RESPOSTA:** Olá Sr. Reinaldo,

A ANAD tem como consenso as diretrizes da SBD e ADA. Sendo assim orientamos aos nossos associados o consumo de carboidratos integrais aos invés dos refinados, e que escolbam apenas um carboidrato por refeição. Quanto ao conceito de índice glicêmico, utiliza mos em consultas individuais conforme o perfil do paciente, e sim orientamos de maneira geral, alimentos com baixo ín dice glicêmico, ou seja, aqueles que possuam valor >55.

Permaneço à disposição;

Atenciosamente,

Hanna F.
Martiniano
Nutricionista
Coordenadora do
Depto. Nutrição
ANAD



PERGUNTA: Gostaria de recei tas de pães integrais para pes soas com Diabetes e cirrose, pois é muito difícil encontrar produtos específicos para essas pessoas. Desde já meus sinee ros agradecimentos.

Norma Lucia Souza Campinas **RESPOSTA:** Olá sra. Norma, tudo bem?

Temos bastante receitas de pães no nosso site, é só acessar este link:

http://www.anad.org.br/receitas/lanchesepaes.asp

Atenciosamente,

Hanna F. Martiniano Nutricionista Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD

PERGUNTA: Sou diabética e gostaria de saber se posso con sumir batata doce, claro respeitando a contagem do carboidrato e de substituição. Gostaria de saber sobre o índice glicêmico e sobre a porção. Obrigada.

#### Gislayne G. Moreira Minas Gerais

**RESPOSTA:** Olá Gislayne,

Primeiramente, se você já faz a terapia de "contagem de carboidratos", provavelmen te deve ter uma nutricionista, sendo assim, o ideal seria que ela a oriente sobre o consumo dos alimentos.

De maneira geral, a batata doce não é excluída da alimentação do portador de Diabetes, mas deve ser consumida esporadicamente e em pequenas porções, lembrando que será o carboidrato da refeição e por isso não deve ser consumida junto com outro carboidrato.

Quanto ao índice glicêmico da batata doce é de 77, o que é considerado moderado, segundo a FAO/OMS. Carbobydrates in Human Nutrition, 1998. Referente a porção de batata doce, quem deve estabelecer isso é a sua nutricionista, de forma individualizada.

Atenciosamente,

Hanna F. Martiniano Nutricionista Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD

**PERGUNTA:** Gostaria de fazer uma denúncia grave, muito grave e gostaria de receber res posta. Tenho Diabetes e tenho restrição a açúcares. Eu só eo mia o pão da marca Nutrella, que em sua embalagem trazia "SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR", e o consumo era normal. No mês passado mudou de emba lagem onde diz 0,7 de açúcar e abaixo (\*\*), Fiquei desconfiado e liguei para o 08007024626, onde fui bem mal atendido e a mesma me disse que eu teria que perguntar ao meu médico se eu poderia comê-lo ou não. Me disseram ainda que o pão Nutrella, 7 grãos não teria açú car. Comprei e levei a uma nu tricionista que me disse que sim tem açúcar. Minha denúncia é a seguinte: Como uma empresa, divulga na internet que todos pães não tem açúcar, propaganda enganosa e perigosa, pois em sua embalagem não contém o selo de segurança, exigido por lei. Gostaria que me escla reçam. Obrigado!

> Mauricio Lima Goiás

**RESPOSTA:** Sr. Mauricio, boa tarde!

Referente à sua denúncia, en tramos em contato com a em presa pelo número informa do pelo senbor e realmente a atendente não sabia informar sobre a tabela nutricional dos pães, porém fomos transferi dos para um atendente mais especializado, que explicou sobre o equívoco, pois no site deles não bá anúncio dizendo que TODOS os pães são "SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR" e alguns pães contém açúcar natural do ingrediente utilizado, mas não foi ADICIONADO AÇÚCAR neste pão, caso este que não contraria o rótulo.Quanto ao SELO DE QUALIDADE E CON FIANÇA DA ANAD, não é obri gatório por lei a presença deste em todos os produtos diet, ele é colocado em produtos de empresas parceiras da ANAD, pois acrescentam maior confiança ao consumidor.

Sr. Mauricio, quando falamos com o pessoal da Nutrella (Bimbo) eles ficaram de entrar em contato com o senbor para uma retratação, espero que te nham feito.

Agradeemos a confiança na ANAD e a preocupação em ge ral com o público diabético.

Atenciosamente.

Hanna F. Martiniano Nutricionista Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD **PERGUNTA:** Gostaria de saber se o açúcar vendido pela União, o FIT pode ser consumido pelo diabético. Obrigada.

#### Selmar Oliveira Goiás

**RESPOSTA:** Olá Sr. Selmar.

O Açúcar União Fit não é reco mendado para portadores de Diabetes, pois este produto é a união do açúcar comum (sacarose) com um adoçante dietético (sucralose), o que apenas traz redução nas calorias, mas não é um adoçante dietético.

Atenciosamente,

Hanna F. Martiniano Nutricionista Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD

PERGUNTA: Sou DT2 e uso Galvus Met 50/850mg, duas ve zes ao dia, e tenho notado que o medicamento não tem correspondido às necessidades e ultimamente a médica sugeriu aumentar a dose. Estou em dú vida, pois não tenho condições de aumentar ainda mais meu custo com farmácia. Por genti leza peço opiniões e orienta ções. Quero registrar o quanto me sinto tranquila em consumir produtos com selinho da ANAD. Passa muita confiança. Um abraço.

#### Lúcia Simões Barbieri Ribeirão Preto

RESPOSTA: Lúcia,

O certo é seguir sempre a orientação do seu médico. Quando o paciente não concordar com o tratamento, é melbor buscar outro médico.

O importante é que seja um médico endocrinologista e que lhe ofereça, talvez, outras al ternativas.

Atenciosamente,

Equipe Anad



**PERGUNTA:** Gostaria de saber se a pessoa que tem Diabetes, pode fazer tatuagem e quais seriam os riscos?

Nadia Barbosa da Costa São Paulo

**RESPOSTA:** Prezada Nadia,

Não é recomendável. Há riscos de infecções locais e ou generalizadas dependendo do controle da doença.

Atenciosamente,

Equipe Anad

## SERIGY Cappuccino em Pó Diet SANSUCRE

- Apresentação: Pó
- Edulcorantes: Taumatina, Stévia e Sucralose
- Embalagem: Potes contendo 165 gr. e 270 gr.
- Sem adição de açúcar
- Contém lactose
- Não contém Glúten
- Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD



## FLORMEL Barra de Castanhas com Cupuaçu e Coco Verde Zero

- Apresentação: Barra
- Edulcorantes: Sorbitol e Maltitol
- Embalagem: Barra de 27 gr.
- Contém fibras
- Não contém Glúten
- Zero lactose
- Sem adição de açúcar
- · Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD



#### KIBON UNILEVER Sorvete Zero

- Apresentação: Sorvete
- Edulcorantes: Sucralose e sorbitol

Sabor: Baunilha com chocolate e baunilha

com morango

- Embalagem: Pote contendo 1 Litro
- Sem adição de açúcar
- Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD



## NATIVE Creme Hidrante Corporal

**Descrição:** Creme hidrante com óleo de semente de girassol, milho, gergelim, macadâmia e oliva vegetal

- Apresentação: Cremosa
- *Indicação*: Creme hidrante para pele extremamente ressecada.
- Embalagem: Pote contendo 200 gr.
- Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD

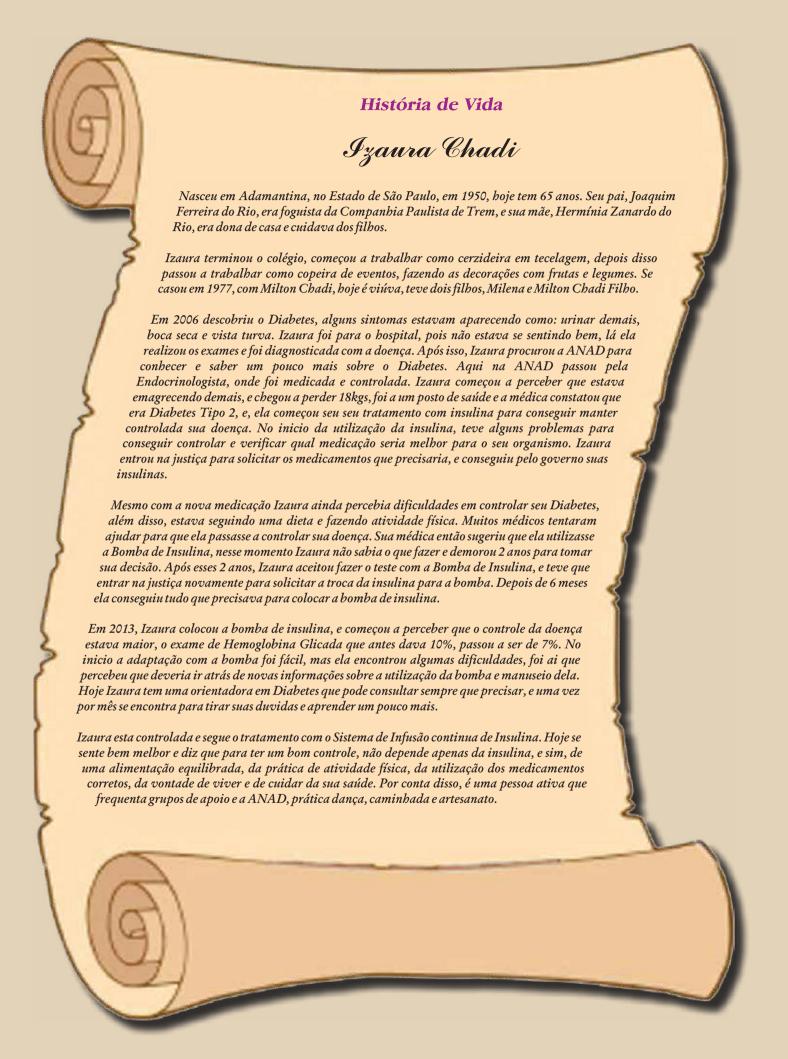














Izaura com seu marido Milton



Izaura em 2013



Izaura com sua Bomba de Insulina



Milena e Milton Chadi, filhos de Izaura



Izaura com seus amigos da ANAD



#### "Educação em Diabetes no Rádio"

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



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



#### NO RÁDIO

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



253-4845 / 3289-3580

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



## Agradecimentos dos ouvintes e telespectadores

Dr. Fadlo, saudações.

Ao acompanhar e participar do programa Educação em Diabetes no rádio, há uma década no ar, as minhas dúvidas vão ficando para trás! A qualidade de vida melhora. e a saúde também!

A informação e orientação do Dr. Fadlo, é muito importante, pois o objetivo é "ajudar o próximo". Abraços,

José Kazuo

Dr. Fadlo.

Queremos agradecer ao senhor e a ANAD pela manutenção do

tem ajudado não só as pessoas conselhos e orientações. diabéticas mas aos seus familiares no conhecimento desta doenca.

Pena que o seu programa é somente dois dias por semana.

Irenne da Purificação

Dr. Fadlo.

Sempre escuto o seu programa, que me ajuda na luta contra o Diabetes.

minha vida, que melhorou muito com o apoio de vocês. Agradeço

programa na rádio Trianon que imensamente por todos os

**Bruna Santos** 

Dr. Fadlo.

Sou ouvinte da rádio Trianon e acho o seu programa excelente. Sempre que posso, recomendo as pessoas que são diabéticas a assistirem o seu programa. Que Deus lhe abencoe diariamente, lhe dando alegrias e felicidades, além de força e saúde para que o senhor continue levando sua voz e seu Você e a ANAD fazem diferença na conhecimento a todos que precisam.

Josefa A. da Silva

## 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



Clério Rodrigues Kit Kopenhagen



Claudete Fernandes Kit Diatt



Maria Bernardino Rosa Kit Finn



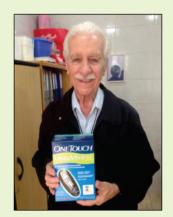
Alserina Correia de Farias Kit Lowçucar



Antônio José Glicosímetro Accu-Chek (Roche)



Geralda Marques Glicosímetro Breeze2 (Bayer)



Ezequiel Bertoldi Glicosímetro Ultra-Mini (J&J)



Dulce da Purificação Araujo Chocolates Brasil Cacau



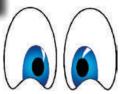
Aparecido F. do Nascimento Kit Jasmine

## PROGRAMAÇÃO<mark>ANAD</mark>

	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
3ª Feira	Dra. Maria do Socorro 11h às 14h30	Endocrinologista Dra. Aline Inuy 8h às 11h20	Elba De Las Rosas 9h20 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 Educação Física Prof. Pedro Senger 12h30 às 13h15
4ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 12h às 13h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h às 12h  Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 13h às 16h40	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
5a Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 11h às 16h	Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 8h30 às 12h		Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 13h às 16h
6a Feira		Oftalmologista Dr. Paulo Henrique Morales 13h	Elba De Las Rosas 9h20 às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 8h às 13h Educação Física Prof. Pedro Senger 12h30 às 13h15
Sábado	Dr. Alexandre Fraige 8h às 11h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h às 12h (Quinzenal)	Elba De Las Rosas 8h às 12h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 12h		Palestras Multiprofissionais: 10h GRATUITO

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

## Tratamento Oftalmológico



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

**Recomendações:** Não ir em jejum e levar acompanhante.

**ATENDIMENTO:** todas as quintas-feiras às 11h30. É necessário chegar 11h para a preparação do exame (dilatação das pupilas)

#### **Profissional do Bimestre**



Alexandre Fraige

Alexandre é dentista e está conosco desde os tempos de Faculdade quando ingressou na equipe, na

época em que instituímos o Departamento de Odontologia.

Especializado em implantes em portadores de Diabetes, ele é hoje um grande colaborador que só enobrece a família Anad.

#### SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

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

#### **PALESTRAS 2016**

ATIVIDADE GRATUITA

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

em	em gerai prestação de serviços gratuitos					
IV	MARÇO					
0	05/03	"Cuidado com os Pés" Enf <sup>a</sup> . Rebecca Ortis La Banca				
1	12/03	"Sexualidade e Diabetes" Enf <sup>a</sup> . Dr <sup>a</sup> . Maria Julia de Santana Kenj				
1	19/03	"Tira Dúvidas sobre o Diabetes" <b>Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho</b>				
2	26/03	Feriado				
A	ABRIL					
0	02/04	"A Importância da Higiene Bucal"  Cir. Dent. Dra. Maria do Socorro O. Sousa				
0	09/04	"Doença Cardiovascular e Diabetes" Prof. Dr. Roberto Tadeu Barcelos Betti				
1	16/04	"Prevenção das Complicações do Pé Diabético" Enf <sup>a</sup> . Podóloga Vera Lígia Lellis Jacob				
2	23/04	"Tira Dúvidas sobre o D.M"  Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho				
3	30/04	Feriado				
ľ	MAIO					
C	07/05	Feriado				
1	14/05	"Tira Dúvidas sobre Exames Laboratoriais" <b>Prof. Dr. Álvaro Pulchinelli Junior</b>				
2	21/05	"Retinopatia Diabética" <i>Dr. Fernando Malerbi</i>				
2	28/05	Feriado				

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.

## O QUE É DIABETES?

















criação e produção: Estúdio Artecétera