ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ATENÇÃO AO DIABETES
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF - "Centre of Education"

IDF - "Centre of Education"

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2016-2018

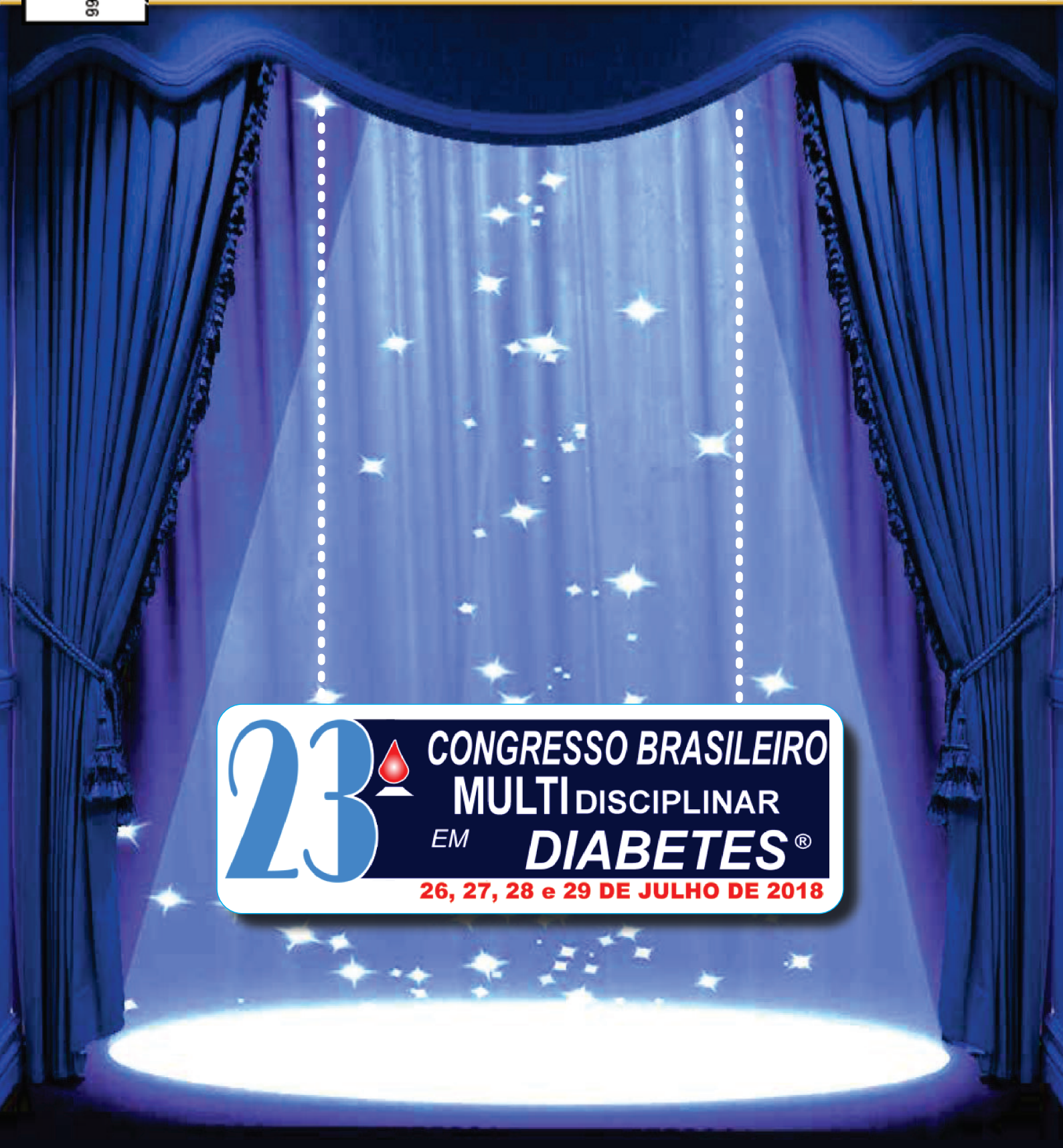
FENAD
UNIDOS SEREMOS FORTES
Federação Nacional das Associações e Entidades de Diabetes

Impresso Especial
9912298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

Nº 123
ANO 21

ANADINFORMA

Abril/Maio/Junho 2018



O Lenhador e a Raposa!

Um lenhador acordava às 6 da manhã e trabalhava o dia inteiro cortado lenha, só parando tarde da noite.

Ele tinha um filho lindo de poucos meses e uma raposa, sua amiga, tratada como bicho de estimação e de sua total confiança.

Todos os dias o lenhador ia trabalhar e deixava a raposa cuidando do bebê.

Ao anoitecer, a raposa ficava feliz com sua chegada.

Os vizinhos do lenhador alertavam que a raposa era um bicho, um animal selvagem e, portanto, não era um animal confiável, e, quando sentisse fome, comeria a criança. O lenhador dizia que isso era uma grande bobagem, pois a raposa era sua amiga e jamais faria isso.

Os vizinhos insistiam:
- Lenhador, abra os olhos! A raposa vai comer seu filho. Quando ela sentir fome ela vai comer seu filho!

Um dia o lenhador, exausto do trabalho e cansado desses comentários, chegou em casa e viu a raposa sorrindo como sempre, com sua boca totalmente ensanguentada.

O lenhador suou frio e, sem pensar duas vezes, acertou o machado na cabeça da raposa.

Desesperado, entrou correndo no quarto. Encontrou seu filho no berço, dormindo tranquilamente; e, ao lado do berço, uma cobra morta.

Controlar nossos impulsos assegura serenidade e razão às nossas decisões.

Fábula domínio público – autor desconhecido.

Esta é uma sábia lição! Devemos controlar nossos impulsos em todas as situações.

Você que têm Diabetes deve controlar a quantidade de alimentos que ingere. Também sua medicação nos horários e dosagens determinadas, fazer atividade física e controlar o *stress*.

Controle seu *stress*, seus impulsos, suas decisões para poder não tomar decisões precipitadas que podem prejudicar outras pessoas e principalmente a você mesmo, pois a raiva, o nervoso, o *stress*, o aborrecimento podem causar muitas doenças, inclusive o descontrole da glicemia e o agravamento do Diabetes.

Vida sábia e controlada é sinônimo de Saúde!!

Atenciosamente,

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

Índice

04 LEMBRETE **EDUCATIVO**

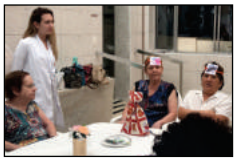
12 FENAD UNIDOS SEREMOS FORTES

14 PSICO **ANAD**

16 DATAS **COMEMORATIVAS**

18 **ANAD** ATIVIDADES

26 DIA DE **VIVÊNCIA**



28 NUTRIÇÃO

34 ENTREVISTA **JOSÉ LORETO**

36 NOTÍCIAS

48 RÁDIO **ANAD**

49 PREMIADOS DA **RÁDIO**

50 PROGRAMAÇÃO **ANAD**

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

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

Fotos e textos:
Profª. Lilian Fanny de Castilho

Assistente de Marketing:
Heberson da Silva

Projeto gráfico / Editoração:
Heberson da Silva

Impressão:
WT Indústria Gráfica Ltda.
Tiragem: 10.000 exemplares

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

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

EMAGRECIMENTO

Existe um Método de Emagrecer que Seja Melhor?

Sim, consumir menos calorias do que se queima é o segredo. Há uma grande variedade de terapias de emagrecimento que vão da terapia nutricional (dietas de baixa caloria e maior atividade física) à terapia comportamental, remédios e cirurgia. Mas a longo prazo, o que conta é queimar as calorias que se ingere. Recentemente sob a supervisão dos Institutos Nacionais de Saúde (NIH). O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) finalizou um estudo sobre dietas populares e concluiu que as dietas que reduzem as calorias resultam em emagrecimento. Se a pessoa não se exercita, o consumo aproximado de 1.400 a 1.500 calorias diárias é recomendado, não importando o tipo de alimento consumido.

Tudo indica também que o melhor modo de controlar as calorias é cortando a quantidade de gordura consumida. Na alimentação da maioria das pessoas bem-sucedidas na perda de peso e em sua manutenção, a gordura é responsável por 20 a 30% das calorias totais, o que representa bem menos gordura do que a média presente na alimentação dos americanos, que consomem mais de 36% das calorias em forma de gordura.

O que precisa ficar claro é que não seguimos uma dieta por oito dias, oito semanas ou oito meses. Os novos hábitos alimentares são a base para as escolhas de alimentos durante o resto de sua vida. Planos alimentares saudáveis são ricos em vegetais, frutas e outros carboidratos, como cereais integrais e laticínios com baixo teor de gordura. Esta é uma maneira de se alimentar com gordura moderada e baixa caloria que interrompe o ganho de peso, leva ao emagrecimento e à sua manutenção. E rápida, conveniente e barata. Então, por que as pessoas ainda procuram por uma pílula mágica? Esta é mais saborosa!

Qual é a Necessidade de ser Fisicamente Ativo?

Queimar as calorias que se consome. Engordamos quando ingerirmos mais energia alimentar do que usamos.

Ser fisicamente ativo nos deixa saudáveis porque todos os sistemas — coração, pulmões, circulação e digestão — também se exercitam. Mas a atividade física é particularmente útil para aqueles que querem emagrecer porque ela queima calorias. Perdemos aproximadamente meio quilo para cada 3.500 calorias queimadas. O exercício físico também ajuda a criar músculos, o que é benéfico, pois eles queimam calorias mesmo estando em repouso. As pessoas com Diabetes se beneficiam do exercício físico porque ele também baixa a glicemia.

Os Benefícios do Exercício Físico são Muitos e Incluem:

- Mais energia.
- Perda de peso.
- Mais mobilidade e amplitude de movimentos.
- Mais atitude e auto-estima.
- Melhor controle glicêmico.
- Menos chance de enfarto do coração ou derrame.
- Melhor pressão sanguínea.
- Melhores níveis de colesterol.

É bom não esquecer que músculo pesa mais que gordura. Enquanto estiver criando músculos e perdendo gordura, não se lamente na balança. Meça os centímetros que está perdendo na cintura, nas coxas e nos bíceps para ver seu progresso no emagrecimento.

O que Fazer para Queimar mais Calorias?

Talvez você se surpre-enda com a quantidade de atividades

cotidianas que queimam calorias. Esta tabela mostra as calorias queimadas por uma pessoa de 68 quilos fazendo 30 minutos de cada atividade. Se você pesar mais de 68 quilos, queimará mais calorias.

Essas Dietas da Moda tão Populares Funciona?
Não muito. No início, essas dietas podem produzir alguma perda de peso, mas o que se perde mesmo é líquido. Outra razão para que a princípio funcionem é porque são, basicamente, dietas de baixa caloria disfarçadas. Seguidas à risca, elas geralmente oferecem entre 1.000 e 1.600 calorias diárias. Para a maioria dos americanos, isto representa menos calorias do que estão habituados. Contudo, o problema é manter a perda de peso. É difícil dar continuidade a essas dietas.

Logo sentimos falta de carboidratos e voltamos aos velhos hábitos alimentares. Quase todas as dietas populares promovem o elevado consumo de proteína e baixo de carboidrato.

Os autores afirmam que podemos consumir quantidades ilimitadas de alimentos ricos em proteína e gordura, mas limitam bastante as frutas, vegetais, legumes, cereais integrais e laticínios, assim como pães, cereais matinais e biscoitos.

Ora, esses são os melhores alimentos! Há uma longa lista de sérios riscos à saúde associados a essas dietas, como desnutrição, pressão sanguínea elevada, colesterol elevado, câncer, osteoporose, gota e cálculos renais. Elas são particularmente nocivas para os diabéticos, porque a ingestão de muita gordura saturada provoca risco de enfarto e derrame (AVC).

O Que Há Além das Dietas Populares para Emagrecer com Sucesso?
Não há fórmulas rápidas para emagrecer. Resumindo, é preciso queimar mais calorias do que se ingere, e para facilitar este processo, você deve seguir as seguintes normas:

- Faça uma alimentação variada, que inclua todos os grupos alimentares.
- Inclua pelo menos cinco porções de frutas e vegetais diariamente.
- Restrinja os alimentos açucarados.
- Consuma porções menores.
- Restrinja a gordura especialmente as saturadas (de origem animal) e as gorduras trans" (presente nos óleos hidrogenados). Pratique uma atividade física por pelo menos 30 minutos, 3 a 5 dias por semana.

Procure a ajuda de um nutricionista preferencialmente de um que também seja educador em Diabetes, se for o seu caso, para desenvolver um plano alimentar baseado em suas preferências, horários e situação de saúde. Este é um passo muito importante para criar um estilo de vida mais saudável.

Gorduras trans ou ácidos graxos trans são gorduras formadas a partir de processo industrial denominado hidrogenação, que consiste na introdução de átomos de hidrogênio em posição cruzada. (N. do R.)

O Que Deve ser Levado em Consideração ao Escolher um Programa de Controle de Peso?
Faça o seguinte questionamento sobre o programa:

- Qual é a frequência e a duração das sessões?
- O programa está convenientemente localizado e a hora se encaixa em minha agenda?
- Quais são minhas metas de curto e longo prazo?
- Meus riscos de saúde são altos?
- Minha saúde é verificada no início e acompanhada durante o programa?
- O pessoal possui treinamento e experiência no tratamento do(s) meu(s)

problema(s) de saúde?
● Que método ou métodos são usados para emagrecer? Haverá necessidade de comprar alimentos caros?
● O programa inclui instruções sobre alimentação saudável, mais atividade física e melhora da auto-estima?
● Uma vez que eu tenha emagrecido, que serviços são oferecidos para a manutenção à longo prazo?
● Eles possuem registros para exibir o próprio sucesso tanto com emagrecimento quanto com manutenção?
● Que padrões médicos são seguidos para atender meus problemas de saúde
● Que tipo ou tipos de apoio contínuo são oferecidos?
● Existem possíveis riscos à saúde ou efeitos colaterais de que devo estar consciente?
● Quais são os custos e há algum que seja coberto por meu plano de saúde?

O Que é um Programa de Controle de peso "de Última Geração"?

O melhor programa de controle de peso assemelha-se ao que foi usado para prevenir Diabetes no Programa de Prevenção da Diabetes (DPP em inglês) e se concentrava na mudança de estilo de vida. Os pacientes envolvidos nesse programa possuíam metas diárias para as gramas de gordura consumida. Se a satisfação daquelas metas não os ajudasse a emagrecer, eles passavam a consumir entre 1.200 e 1.800 calorias diárias, sendo que menos de 25% dessas originavam-se de gordura. Outra característica era a prática de alguma atividade física moderada, como caminhada aeróbica por 30 minutos pelo menos 5 vezes por semana. Como fator de apoio e instrução, os participantes frequentaram 16 sessões individuais ao longo de seis meses e sessões em grupo com outros dez a vinte pacientes. A equipe envolvida nesse programa de mudança de hábitos era formada por profissionais, inclusive nutricionistas, fisiatras (especialistas em exercício físico) e psicólogos comportamentais. Os participantes mantinham registros diários de calorias e atividade física (minutos de exercício ou calorias queimadas).

A maioria dos pacientes completou o estudo de três anos, atingindo suas metas de novos hábitos. Os resultados foram impressionantes: 58% dos participantes do programa preveniram a Diabetes em comparação a 31% dos que somente tomaram medicação. O programa de última geração oferece metas diárias de gramas de gordura, restrição de calorias, atividade física e anotação de registros, além de fornecer apoio profissional tanto em sessões individuais quanto grupais.

É Realmente Necessário Anotar o que se Come? Em Caso Afirmativo, por quê?

Sim. É uma das melhores técnicas de emagrecimento. A pessoa que escreve o que come e bebe tem mais probabilidade de ser bem-sucedida no processo de perder peso e em sua manutenção. O registro da alimentação fornece o histórico do que foi consumido, de modo que a perda, ou ganho, de peso deixa de ser um mistério.

Além disso, essas anotações fornecem algo palpável com que trabalhar. Os problemas podem ser identificados, permitindo que você comece a solucioná-los. Sem os registros, você nem sequer tem conhecimento da natureza dos problemas. A manutenção de um registro o ajuda a monitorar seu progresso e nível de habilidade, além de identificar os padrões de seu comportamento de controle de peso. O retorno fornecido pelos registros fortalece suas habilidades no controle do peso.

Anote os alimentos num período de 15 minutos após seu consumo. A maioria das pessoas que utiliza o registro soma seu total no final do dia ou logo na manhã seguinte numa folha de resumo semanal.

A realização de registros bem

feitos é uma habilidade que exige muita prática. Haverá inícios e interrupções, e a maioria das pessoas não gosta de fazer essas anotações, pois dão trabalho. Mas é um esforço que realmente vale a pena. Você irá se beneficiar com ele!

Qual é a Aparência dos Registros da Alimentação e o que Faço com Eles?

Os registros podem ser feitos em cadernos de espiral, em cartões ou de qualquer outra forma que lhe parecer adequada. As anotações são organizadas em colunas ou divisões onde se escreve o nome do alimento, a porção (gramas, xícaras, colheres de sopa) e as calorias fornecidas pelos gramas de gordura ou de carboidrato das porções ou grupos de intercâmbio, dependendo do método de planejamento alimentar utilizado.

Para o controle de peso, você pode acompanhar o número de porções de vegetais e frutas consumidos por dia — e ter por meta 5 ou mais (3 vegetais e 2 frutas). No final de uma semana, some o total das calorias, porções de vegetais, de frutas, etc.

Desses totais, poderá calcular seu consumo médio diário de calorias, carboidratos e gorduras. Faça uma coluna para qualquer outra coisa que tenha impacto sobre suas escolhas ou comportamento alimentar durante o dia. Você deve anotar a hora que come, onde está com quem está e se qualquer coisa está causando tensão à sua volta. Anote também sua atividade física diária, mesmo que seja apenas subir escadas, tudo conta.

Se tomar medicação anti-diabética, pode relacionar isso também. Os alimentos consumidos interagem com os comprimidos ou insulina e também com o exercício físico, portanto é importante mencioná-los em seu registro.

E o Que Vocês têm a Dizer Sobre Dietas de Baixíssimas Calorias? São Recomendadas para Pessoas Diabéticas?

As dietas de baixíssimas calorias (DBCs), que compreendem menos de 800 calorias por dia, têm sido usadas no tratamento de pacientes gordos de alto risco e, em particular, com pessoas que têm Diabetes Tipo 2. Neste programa de emagrecimento, a pessoa bebe pelo menos 5 porções de uma fórmula comercial diariamente, além de quantias generosas de bebidas sem caloria e talvez algum alimento muito pouco calórico, como alface. A fórmula possui vitaminas e minerais que satisfazem as necessidades dietéticas recomendadas, pois quando ingerimos menos de 1.200 calorias, não conseguimos satisfazer nossas necessidades nutricionais somente com os alimentos. Muitas DBCs não incluem os alimentos normais que podemos comprar no mercado.

Essas dietas parecem seguras se a pessoa for previamente avaliada e monitorada de perto por profissionais da área médica. As DBCs produzem perdas de peso significantes e melhoram os níveis glicêmicos, de colesterol e a pressão sanguínea.

Infelizmente, com o uso de DBCs apenas, sem um programa de mudança comportamental, é improvável que a pessoa consiga manter a perda de peso. Alguns estudos relatam que cinco anos mais tarde a maioria das pessoas tinha mantido só 5% da quantia de peso inicialmente perdida.

Relatórios mais recentes, entretanto, mostram que a manutenção do peso após um programa de DBC está melhorando. Se você tiver um bom programa de mudança de hábitos que enfatize o equilíbrio calórico com mais atividade física, reduzindo calorias oriundas de gordura e a manutenção de registros, poderá manter aqueles quilos extras fora da balança. É importante continuar em contato com os profissionais da área médica para melhorar a manutenção da perda de peso à longo prazo também.

O Que é um Substituto Alimentar?

Substituto alimentar é uma porção controlada de alimento ou bebida, contendo entre 100 e 300 calorias, usada para substituir urna refeição ou lanche, no intuito de reduzir seu total de calorias e provocar a perda de peso. Esses substitutos podem vir em forma de *shakes*, de sopas, pratos prontos ou barras' e podem ser consumidos no lugar de alimentos mais calóricos. Eles satisfazem as exigências do estilo de vida contemporâneo de refeições rápidas e práticas, ao mesmo tempo que evitam os alimentos com alto teor de gordura e calorias dos restaurantes de *fast-food*. O uso de substitutos alimentares só é recomendado se acompanhado de porções generosas de frutas e vegetais diariamente, como uma batida de frutas com um *shake* ou um prato pronto mais duas xícaras de vegetais. As barras oferecem conveniência e variedade e a maioria das pessoas as apreciam.

	Refeições Convencionais	Substitutos Calorias	Alimentares Economizadas
Café da Manhã	*Muffin* 500 calorias	*Shake* 100 calorias	400 calorias
Jantar	Carne, amido, salada de vegetais 1.000 calorias	Prato pronto e duas xícaras de vegetais 350 calorias	650 calorias

Quais São os Benefícios de se Usar os Substitutos Alimentares?

Seus usuários têm uma perda de peso significativamente maior em comparação com as pessoas que fazem as dietas padronizadas de baixa caloria.

O conteúdo calórico desses substitutos é consistente e preciso, portanto seu uso facilita a redução do consumo de calorias e gordura, assim como dos níveis de colesterol, se a pessoa tiver Diabetes. São de fácil aquisição, geralmente custam menos que a refeição que substituem, são de fácil armazenamento e requerem pouca ou nenhuma preparação. Eles simplificam as escolhas alimentares e o ajudam a evitar os alimentos que poderiam provocar abuso. A maioria dos programas de emagrecimento que utilizam os substitutos alimentares recomenda que a substituição de duas refeições e um lanche por dia para perder peso. Para sua manutenção, substitua uma refeição e um lanche por dia.

	Calorias	Valor Nutricional
Fórmula Shake (uma porção)	100 a 300	1 porção de carboidrato 30 a 60g de proteína traços de gordura
Pratos (um)	200 a 300	60 a 90g de proteína 2 a 3 porções de carboidratos menos de 5g de gordura
Barras (uma)	125 a 250	30g de proteína 1 a 2 porções de carboidrato menos de 5g de gordura

No Brasil, contamos com os shakes e as sopas. Os dados acima relacionam-se aos produtos comercializados nos EUA. Informe-se com seu nutricionista ou médico. (N. da T)

Quais São as Ciladas do Uso de Substitutos Alimentares?

Os substitutos alimentares não servem para todos. Algumas pessoas não gostam do sabor. Se um substituto alimentar for consumido em acréscimo aos outros alimentos normalmente consumidos, a pessoa estará ingerindo mais calorias que usualmente e não perderá peso.

Outro problema é consumir esses substitutos em excesso

com a ideia errônea de que são saudáveis e portanto, comer mais é bom. Imagine uma pessoa que compre uma caixa com 24 barras e as consome num curto período de tempo. Como bem sabemos mesmo um produto saudável pode fazer mal se houver exagero. Com o passar do tempo o uso dos substitutos alimentares pode ficar monótono. A pessoa pode se sentir privada, ter ânsias alimentares ou começar a comer compulsivamente.

Esses produtos só devem ser usados paralelamente a outros alimentos saudáveis, especialmente quantidades generosas de frutas e vegetais. Foram criados para ajudar a restringir os alimentos que possam ser problemáticos, como alimentos amidoados, lanches e doces. Os críticos do substituto alimentar argumentam que este não passa de urna muleta e não ensina a pessoa a alimentar-se no mundo real. É preciso estar consciente disso para usar os substitutos alimentares de modo correto.

Corno Faço para Escolher um Programa de Emagrecimento?

Primeiro decida se está pronto para dedicar o tempo, a atenção e o esforço necessários para ser bem-sucedido no emagrecimento. Depois, estabeleça suas metas de perda de peso a curto e longo prazo. Tente encontrar um programa que o ajude a satisfazer essas metas.Escolha um programa que se concentre numa alimentação saudável, em mais atividade física, maior auto-estima e manutenção da perda de peso.

Procure por programas que o ajudem a mudar seus hábitos alimentares através de informações, orientação e treinamento de habilidades. Peça por impressos do programa que relacionem as credenciais e treinamento do pessoal responsável e informações concretas sobre os resultados bem-sucedidos do programa, não apenas histórias pessoais. Um programa sadio e seguro o deixará informado sobre quaisquer riscos possíveis do mesmo (especialmente se incluir dietas de baixíssimas calorias, medicamentos ou cirurgia). Ele deve monitorar seu peso e dar continuidade ao trabalho através do seu planejamento alimentar e hábitos de atividade física ao longo do tempo. Discuta com seu médico ou outro profissional de saúde o impacto que o programa terá sobre você tendo em vista seu histórico médico e expectativas de perda de peso. Planeje *check-ups* regulares para calcular as mudanças efetuadas em sua saúde após o início do programa.

Sempre que Começo a Emagrecer, Desenvolvo um

Mecanismo de Auto-Sabotagem. O Que Posso Fazer a Respeito?

Primeiramente, identifique os modos como esta sabotagem atua. Avalie tanto seu ambiente alimentar como suas crenças sobre alimentação e dietas. Seu ambiente alimentar promove sucesso ou sabotagem? Se forem suas crenças sobre alimentação e dietas os agentes sabotadores então é importante mudar seu modo de pensar e suas atitudes em relação a comer e perder peso.

1. Tente se conscientizar de quaisquer crenças negativas que possam remetê-lo ao fracasso.

2. Avalie essas crenças. Elas fazem sentido? São lógicas, razoáveis ou úteis para seus objetivos.

3. Se suas crenças não fazem sentido nem são úteis, tente desafiar essas ideias sabotadoras, substituindo-as por uma mensagem mais positiva.

4. Estabeleça metas mais realistas, de modo que haja maior probabilidade de ser bem-sucedido e de ter ideias mais positivas. Permita-se fracassar.

Não é realista achar que precisa satisfazer todas as suas metas 100% das vezes. Se elas forem satisfeitas em sua maioria, haverá progresso. Diga a si mesmo que consegue. Fale bem de si mesmo.

É uma Boa Ideia Pular o Café da Manhã para Emagrecer?

Não. Você pode achar que está economizando calorias se não tomar o café da manhã, mas o que está realmente fazendo é se privando de um suprimento estável de glicose, sua fonte de energia, e fixando um padrão para comer demais à noite. Se as refeições e lanches forem distribuídos igualmente ao longo do dia, há mais probabilidade de evitar períodos de muita fome e excessos na alimentação. Se tiver Diabetes, isto o ajudará a ter um melhor controle glicêmico.

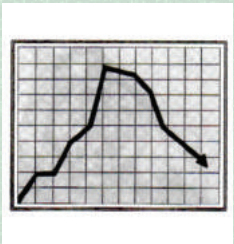
Questione esta falta de apetite de manhã. Algumas pessoas consomem uma quantidade tão grande de suas calorias diárias no jantar e à noite em forma de lanches que mesmo na manhã seguinte ainda não têm fome.

Este padrão de alimentação fornece ao organismo um grande suprimento de glicose logo antes de ir dormir. Se a pessoa tem Diabetes, pode também provocar um padrão de altos níveis glicêmicos durante a noite. Muitas pessoas simplesmente não sentem fome de manhã cedo, mas isso não significa que precisem pular o café da manhã. Sempre é possível fazer um pequeno desjejum mais tarde.

Quais São os Efeitos do Álcool Sobre a Perda de Peso?

O álcool tem 7 calorias por grama e é metabolizado como gordura. Não possui vitaminas nem minerais, portanto essas calorias são "vazias". Muitas bebidas alcoólicas derivam suas calorias de açúcar, carboidratos ou gordura. O álcool também pode reduzir seu auto-controle, levando-o a comer em excesso. No caso dos diabéticos, ele pode contribuir para problemas de hipoglicemia (baixíssima taxa de açúcar no sangue). Portanto, se você tem Diabetes e estiver tomando insulina ou medicação que possa causar hipoglicemia, faça uma refeição ou lanche com o álcool para prevenir tal ocorrência. Todos esses fatores podem levar a um excesso de calorias e retardar seu emagrecimento ou contribuir para o ganho de peso. Se você estiver tentando emagrecer reduzindo a ingestão de alimentos, é melhor escolher aqueles que representem uma boa fonte de vitaminas e minerais e não as calorias "vazias" do álcool. As bebidas alcoólicas menos calóricas são as cervejas *light* de 360 ml, 30 ml de bebida destilada misturada com refrigerante dietético ou água ou 150 ml de vinho — cada uma delas contendo 100 calorias. Dentre as bebidas alcoólicas mais calóricas estão os coquetéis preparados com creme. Um desses coquetéis de 180 ml pode conter entre 450 e 500 calorias. Se além da bebida, você também fizer um lanche ou consumir um alimento extra, fica fácil saber por que o álcool dificulta o processo de emagrecimento!

Corno Saber Quantas Calorias Consumir Diariamente para Emagrecer?



O número de calorias a serem consumidas diariamente depende do seu peso inicial e da quantia de peso que deseja perder por semana. Os especialistas recomendam uma perda de meio a um quilo semanal. A tabela abaixo relaciona o número de calorias diárias para perder meio quilo ou um quilo por semana.

Não tente menos de 1.200 calorias. Não é preciso consumir exatamente o mesmo número de calorias diárias. Se você pesa, por exemplo, 95 quilos, pode começar com 1.300 a 1.500 calorias diárias para perder um quilo por semana ou 1.800 a 2.000 calorias para perder meio quilo.

Talvez prefira ser mais flexível e deixar seu âmbito de calorias entre 1.300 e 2.000 diárias, notando que em alguns dias você consumiria quase 1.300 calorias e em outros, entre 1.800 e 2.000, o que pode ser mais realista.

Metas calóricas sugeridas para perda de peso		
Seu peso atual (kg)	**Para perder ½ Kg por semana**	**Para perder 1 Kg por semana**
Inferior a 68	1.200 calorias*	Desaconselhável
68 a 90	1.400 a 1.600 calorias	1.200 calorias
Superior a 90	1.800 a 2.000 calorias	1.300 a 1.500 caloriasa

*Se você não perder peso neste estágio, é melhor aumentar a atividade física do que reduzir demais as calorias. *Wylie-Rosett et al. The Complete Weight Loss Workbook*, Associação Americana de Diabetes, 1997.

Estou Sempre com Fome. Será Que é de Verdade?

Sim, mas pode não ser necessariamente fome o que você está sentindo. É preciso distinguir entre fome e apetite. Fome é uma resposta fisiológica à falta de alimento e apetite é o desejo de comer. Muitas coisas podem desencadear o desejo de comer — mesmo que você tenha acabado de fazê-lo. É fácil se condicionar à ideia de que o desejo de comer seja fome. Se você estiver com sensação de fome, mas bastante seletiva sobre o que deseja comer questione se é fome de fato o que está sentido.

Por outro lado, se tentar cortar calorias pulando refeições, irá sentir fome de fato. E infelizmente ficará com tanto apetite que será difícil controlar o quanto come para satisfazer essa fome. Se você fizer uma dieta pouquíssimo calórica, por exemplo, inferior a 1.000 calorias diárias, irá sentir muita fome na maior parte do tempo. É mais aconselhável ingerir mais calorias — digamos entre 1.200 e 1.500 — para um emagrecimento mais lento, mas de longo prazo. Ao longo do tempo, a restrição severa de calorias pode fazer o tiro sair pela culatra se você estiver faminto todo o tempo. E, além disso, é preciso aprender a se alimentar com um nível calórico mais elevado para manter o peso.

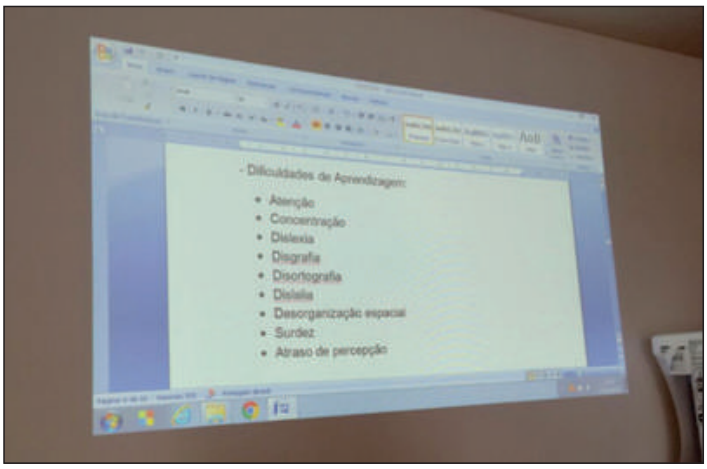
Fonte: *101 Dicas de Emagrecimento para Prevenir e Controlar a Diabetes – ADA.*

Associação de Diabetes de Bauru - ADB

Foi oferecida uma palestra cujo o objetivo foi explicar como o sistema proprioceptivo influencia na postura, causando alterações corporais, funcionais e de percepção, levando muitas vezes às dores ditas crônicas, e como a PNS, método de tratamento apropriado e específico para estes problemas, pode ajudar as pessoas que sofram com estes sintomas.

A PNS (Posturoterapia Neurossensorial) foi idealizada pelo Osteopata e Podologo francês Philippe Villeneuve e tem se mostrado muito eficaz para estes distúrbios e muitos outros que têm como causa as alterações posturais, que podem levar muitas pessoas à incapacidades funcionais importantes.

Palestrante: Dr. Geraldo Porto Tristão Neto.



A palestra "**Tirando Dúvidas Sobre Diabetes**" com Dr. Carlos Antonio Negrato consistiu em perguntas de pessoas com Diabetes e familiares que estavam presentes.

Foi um bate papo agradável com uma dinâmica muito boa. Dúvidas frequentes e que muitas vezes se esquecem de perguntar ao seu médico.

Um alerta para aqueles que desconhecem o Diabetes. Após o bate papo, um lanchinho para descontrair e interação entre os presentes.

DIABETES: O EMOCIONAL AFETADO PELA DOENÇA

O Diabetes é uma doença grave que perdura no indivíduo o resto da vida. É considerado um problema de saúde mundial, pelo excesso de casos, pelo crescimento constante, pelos processos dolorosos envolvidos (físico e emocional), pelo grande custo financeiro, controle da doença, tratamento e consequências desagradáveis que o descontrole glicêmico pode causar.

Essa doença crônica é causada por uma deficiência endógena de secreção hormonal do pâncreas, a produção de insulina é insuficiente. Em geral alguns sintomas levam os indivíduos a procurarem o médico (sede excessiva, vontade de urinar, cansaço, perda de peso...) e saem com um diagnóstico de doença crônica, e muitas vezes, nem são orientados sobre os cuidados e mudanças que devem ocorrer em sua vida.

Portanto devemos saber que o tratamento do Diabetes requer alguns cuidados, de diferentes áreas da Saúde.

Deve ocorrer um equilíbrio entre alimentação, exercício físico e injeções de insulina e/ou antidiabéticos orais, assim como a frequente monitorização do nível de glicose no sangue e autocuidados, esses pontos que variam de acordo com o paciente e o quadro da sua doença. Além de todos esses cuidados com o Diabetes, faz-se necessário o cuidado psicológico devido às alterações que o mesmo sofrerá.

Algumas pesquisas mostram que o nível de açúcar no sangue afeta os aspectos emocionais dos pacientes. O desequilíbrio emocional gerado pelo diagnóstico do Diabetes é comum entre crianças, adultos e idosos, a natureza do stress e a forma como a pessoa lida com ele varia em função da idade, maturidade, consciência e cuidado. Todo o processo de descoberta, readaptação e tratamento, é extremamente estressante, e afeta todos os envolvidos, pois muitas vezes essas mudanças devem ocorrer da noite para o dia.

"Dependendo de como a doença se manifesta e do significado que ela (a doença) tem na fantasia do paciente, pode atingir o seu "eu", sua autoestima, a qualidade de vida, a capacidade de amar, de ter esperanças, as possibilidades e qualidades das relações pessoais" (***GEED, 2000***).

Quando uma pessoa adoece, automaticamente as primeiras emoções e sentimentos são negativos, a doença chega como uma invasão, causando dor, medo, raiva, ansiedade e vários outros sentimentos, produzindo um grande agravo na autoestima do indivíduo. O Diabetes por ser uma doença crônica, determina mudanças internas nas atividades diárias da pessoa, acarretando em diversos sentimentos (rejeição, insegurança, negação, depressão).

Nos depoimentos dos pacientes podemos perceber que o sentimento de aceitação do diagnóstico é muito difícil, pois eles acreditam que não são mais responsáveis pelo próprio corpo, e que vão viver o resto da vida dependendo de remédios para sobreviver. Viverá assim diante de uma frustação de dependência de outras pessoas, que irão monitorar o tempo todo, seus passos, para que não ocorram consequências causadas pelo descontrole glicêmico.

Após a descoberta da doença é aconselhável procurar ajuda nutricional para ajustar as mudanças na alimentação, e orientação psicológica para auxiliar na forma como o indivíduo irá lidar com as mudanças na rotina, e aceitação da doença.

É muito importante tentarmos envolver a família, amigos e pessoas próximas no processo de tratamento do Diabetes, pois esse tipo de apoio é fundamental para a adaptação e ajustes necessários. Para isso, é necessário que os profissionais de Saúde e Educadores em Diabetes, tenham um conhecimento dos hábitos familiares, costume, cultura, crenças, atitudes, questão financeira, sentimentos, comportamentos, enfim, tudo que o indivíduo aprende e vive em seu meio social.

Os pacientes precisam desse incentivo para que todas essas mudanças ocorram em sua vida. Sozinho é muito mais difícil. Com o apoio familiar e social que precisa, seu emocional funcionará melhor e o controle glicêmico será facilitado.

Portanto podemos concluir que o envolvimento da família e do indivíduo são de extrema importância para o Controle Glicêmico.

Fonte: *http://www.unifimes.edu.br/ojs/index.php/coloquio/article/viewFile/4/160*

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 Inglês

14:00 hs: Aula de Ativ. Física

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

Coordenadoras: Psic. Carolina Antunes e Psic. Claudia Chernishev

ANBED
ASSOCIAÇÃO NACIONAL BRASILEIRA
DE EDUCADORES EM DIABETES

FENAD

ANAD ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ATENÇÃO AO DIABETES
SUA SAÚDE É A NOSSA META

UNIP UNIVERSIDADE PAULISTA

ALAD ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE DIABETES

International Diabetes Federation

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

(Em todas as unidades UNIP do Brasil)

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

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

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

Telefone: 0800 010 9000

MATRÍCULAS ABERTAS

DATAS COMEMORATIVAS

Abril

3	Dia Mundial da Atividade Física
8	Dia Mundial do Combate ao Câncer

Maio

1	Dia Mundial do Trabalho
7	Dia Mundial do Oftalmologista
9	Dia das Mães
11	Dia Mundial da Enfermagem
15	Dia do Assistente Social

Junho

5	Dia da Ecologia Dia Mundial do Meio ambiente
12	Dia dos Namorados

Aniversariantes da Anad

16/04	Fanny Faleiros Takeda
13/05	Educ. Claudete Gioielli
22/06	Carolina Del Giudice Antunes

Aniversariantes da Diretoria

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

Convênios da Anad

Para melhor atender nossos associados continuamos conveniados com especialistas

PROFISSIONAIS

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

Cirurgia Vascular
- Equipe do Dr. Bonno Van Bellen

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

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

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

Geriatria
- Drª. Eneide P. de Moura

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

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

Nefrologista
- Dra. Anita Saldanha

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

Otorrinolaringologia
- Clínica Dr. Osvaldo Leme

Ortopedia
- Dr. Fábio Batista

Optica
- Qualitá Occhiali

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

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

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

ATIVIDADE GRATUITA

Aniversários na ANAD

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

Abril

08/04 - Assunta Catarina Petroni
12/04 - Mirian Cotin
12/04 - Lucas Leite F. Fernandes
14/04 - Tokie Yamaoka
14/04 - Paula Leda S. Silva
24/04 - Giulia Brito Rosa

Maio

07/05 - Maria Cleusa C. Pinto
10/05 - Alexandre Carolino Ribeiro
12/05 - Kauê Molina Valêncio
12/05 - Maria Ilka Ribeiro Silva
14/05 - Carlos Augusto do Carmo
16/05 - Elza Lopes Ribeiro
16/05 - Maria A. Guimarães
17/05 - Paulo Egídio Massa
23/05 - Sophia Maduar Collato
30/05 - Vilma Victoria Lemos
30/05 - Maria Eliza

Junho

03/06 - Cleoffe C. de Capitani
03/06 - Maria Lydia
04/06 - Shirley Caleff
05/06 - Regina Pereira da Silva
07/06 - Stella Mezaros
08/06 - Marco N. Lima
16/06 - Benedito Jorge
18/06 - Antonio Draetta
21/06 - Izaura Chadi
21/06 - Higor N. Oliveira
22/06 - Maria Helena da Silva
24/06 - Cleide Alegiani
29/06 - Fernanda V. Lourenzo

DIRETORIA DA ANAD

Presidente:
Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

Vice- Presidente:
Dr. Marivaldo Medeiros

Diretora Médica:
Dra. Vivian Fanny Delgado França Arruda

Primeira Secretária:
Dra. Cynthia Maria Bassoto Cury

Segunda Secretária:
Dra. Fernanda Tavares

Primeiro Tesoureiro:
Profº. Dr. Paulo Henrique de Avila Morales

Segundo Tesoureiro:
Paulo Koiti Sayama

Diretora de Relações Públicas:
Jornalista Zélia Xedich Prado

Diretora Educação e Orientação:
Enf. Marcia de Oliveira

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

Suplentes:
Sr. Rufino Gomes Soares Neto
Des. Dr. Carlos Eduardo Carvalho

Conselho Consultivo:
Dr. Alexandre Fraige
Dr. João Roberto de Sá
Dr. Marcio Krakauer
Dr. Roberto Betti
Dr. Vicente Amato Neto
Dr. Walmyr Ribeiro de Mello
Prof. Claudio Cancelliere
Prof. Dr. Domingos Malerbi
Prof. Dr. Simão Lotemberg
Prof. Dra. Nutr. Ana Maria Pita Lottemberg
Sr. Nelson Vieira Barreira
Sr. Paulo Roberto Quartim Barbosa
Sr. Reginaldo Ramos
Sr. Ronaldo Braga
Sra. Laurena de Almeida Magnoni
Enf. Paula M. de Pascali Honório
Sra. Fernanda Villalobos
Sr. Reinaldo Bertagnon
Sr. Bruno Casseli Dias
Sr. Argeu Villaça Filho
Sr. Luiz Flavio de Freitas Leite
Sr. André Fernando Pedrosa Sá Freire de Souza
Sr. Roberto Marcos Piscitelli
Enf. Odete de Oliveira
Nutr. Amanda Aboud
Sr. Amaury Couto
Sra. Carla Giuliano Montenegro
Psic. Carolina Antunes
Sra. Carolina Daber Rolfo
Sra. Carolina P. Mauro
Sr. Ciro Massari
Psic, Claudia Chernishev
Sra. Cristiane Florin da Silva
Sr. Edson Ferraz
Dra. Elaine Escobar
Sra. Elaine Moreira
Sra. Elci A. Fernandes
Dra. Grazia M. Guerra
Enf. Jacqueline M. Aguiar
Sra. Janilene M. Pescuna
Dra. Karla Mello
Enf. Kelly Rocha
Enf. Luiza Kiguchi
Enf. Magda T. Yamamoto
Nutr. Marcia Terra
Enf. Monica Parreira
Dr. Orsine Valente
Enf. Monica Gamba
Nutr. Mirela Bini Egli
Sr. Oswaldo Azevedo
Sr. Pedro Bortz
Dr. Raul Pilate
Farm. Vera Lucia Pinelo
Nutr. Viviane C. Borges
Dr. Fernando Valente
Sra. Ana Claudia Santos

Conselho de Voluntários:
Sra. Cleoffe Cândida de Capitani,
Sra. Elisabete Simões Seabra
Sr. Ezequiel Bertoldi
Sr. Fulvio Traldi
Sra. Maria Eliza Dyonisio
Sra. Maria K. Ito Murakami
Sra. Marisa Levin Goiman
Sra. Neide de Lourdes Martins Barreto
Sra. Teresa Saito
Sr. Valentim Antonio Rodrigues

Administração da ANAD
Superintendente:
Profª. Educ. em Diabetes Lilian Fanny de Castilho

Farmacêutico Responsável:
Dr. Alexandre Delgado

Assistência Jurídica:
Adv. Drª. Cynthia Cury
Adv. Drª. Fernanda Tavares

Grupo de Artesanato

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

ATIVIDADES GRATUITAS

Grupo de Reflexão

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

Aulas de Inglês

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

Bazar de Artesanato

ATIVIDADES GRATUITAS

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

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

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

Associados durante o Bazar

Dia Mundial da Atividade Física

A caminhada do programa Agita São Paulo ocorreu na manhã do dia 08 de Abril (Domingo) na Av. Paulista e celebrou o Dia Mundial da Atividade Física com o tema "**Seja Ativo Todo o Dia**".

O evento contou com a participação do presidente da ANAD Dr. Fadlo Fraige, da Psic. Carolina Antunes, da enfermeira Luiza Kiguchi e da Educ. Fís. Tatiana Silva Neres. O evento foi composto inicialmente por um aquecimento no qual foi feita uma coreografia, e logo após foi iniciada a caminha que tomou o asfalto na Avenida Paulista que está sendo fechada aos Domingo.

Na parte final da caminhada houve um desaquecimento coreografado e em ritmo lento, similar a parte inicial. Após a atividade foi realizado o exame de glicemia capilar para verificar o nível glicêmico dos pacientes.

O programa agita São Paulo tem como foco a manutenção da saúde através da pratica de atividade física sendo 30 minutos diários contínuos ou divididos em blocos de no mínimo 10 minutos.

Dr. Fadlo e Associados da ANAD na Caminhada do Agita São Paulo

Associados da ANAD na caminhada

Presidente da ANAD Dr. Fadlo Fraige Filho, Dr. Victor Matsudo, Vereador Dr. Gilberto Natalini e Dr. José da Silva Guedes

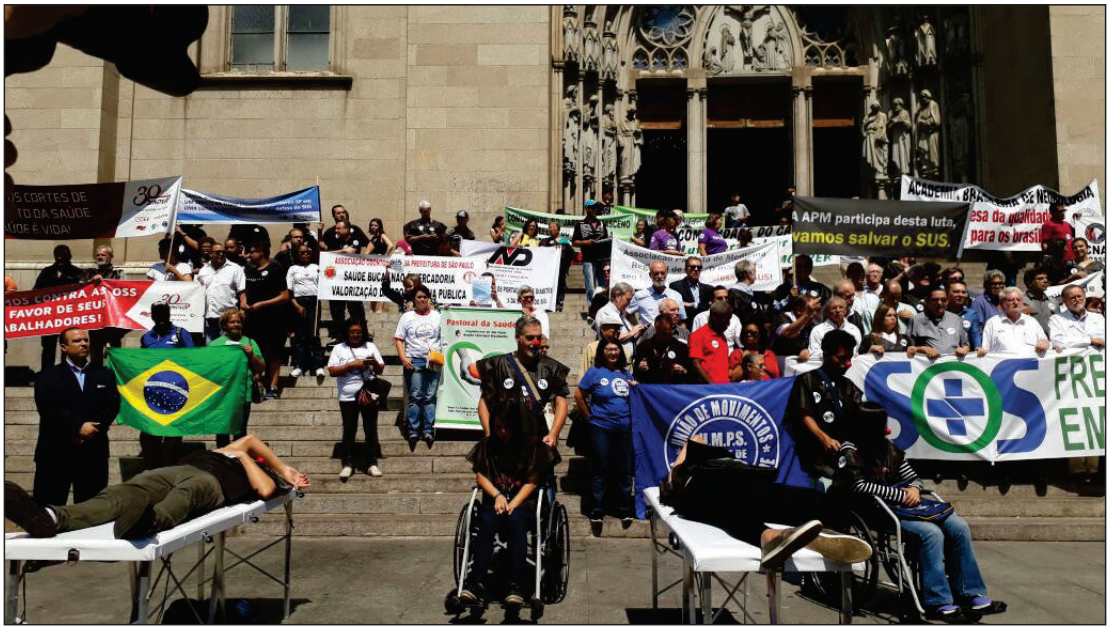
Ato Público Político em Defesa ao SUS

No dia 5 de abril de 2018, aconteceu o Ato Público em Defesa do SUS.

As entidades de Saúde, Sociedade Civil e Lideranças Políticas e Religiosas, através da Frente Democrática em Defesa do SUS, se organizaram para realizar esse Ato Público em defesa do SUS e pelos Direitos a Saúde e Qualidade de Vida de todos.

Os Associados da ANAD representaram todos os Diabéticos do Brasil.

Associados da ANAD representando os Diabéticos do Brasil



Instituições que Apoiaram o Ato Público em Defesa do SUS

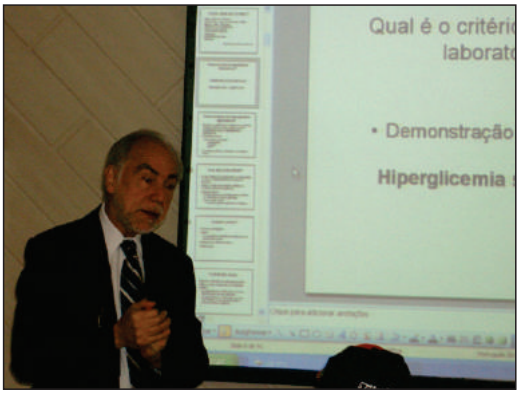
Palestras Educativas Semanais na ANAD

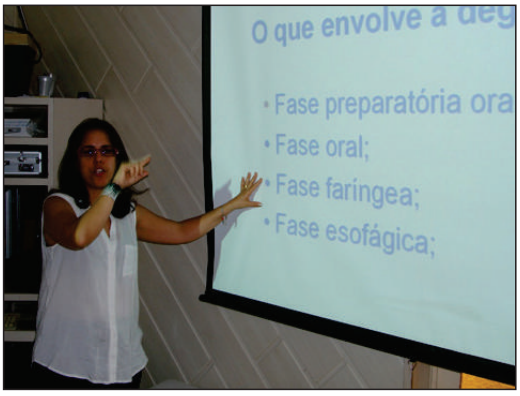
Aos sábados a ANAD oferece aos seus associados e a quem nos visitar e quiser participar a oportunidade de tirar suas dúvidas em Diabetes, junto aos especialistas nas várias áreas.

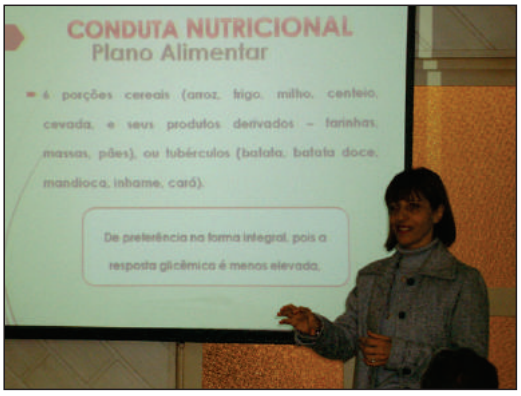
Venha Participar!

Produção de Testosterona

Modificáveis
Idade
Sexo


Demonstração
Hiperglicemia


Fase preparatória ora
Fase oral;
Fase faringea;
Fase esofágica;


CONDUTA NUTRICIONAL
Plano Alimentar
De preferência na forma integral, pois a resposta glicêmica é menos elevada.

Coordenadora: Nutr. Cleonice Lupino
Estagiárias: Amanda R. Freitas, Giovana Maghidman, Giovanna V. G. Damasco, Isis M. Monteiro, Islândia S. Torres, Luiza T. Caprecci, Priscila E. Albernaz, Stéfanie R. M. Ferreira e Sueli F. Monteagudo.

DNA - ASSOCIADO DIET

Associado:
Divina Cenzi Gubica

Gelado de Abacaxi

Ingredientes:

- 1 abacaxi;
- ¾ xícara (chá) de adoçante dietético culinário;
- 1 caixinha de creme de leite *light*;
- 3 folhas de hortelã;
- 1 ½ saquinho de gelatina sem sabor;
- 1 ½ xícara (chá) de água;

Modo de Preparo:

Pique o abacaxi, e ferva em uma panela com a água até o abacaxi ficar bem macio. Não deixar a água secar totalmente. Hidratar a gelatina sem sabor. Em um liquidificar, bater o abacaxi e todos os ingredientes restantes. Passar na peneira e colocar em uma forma. Colocar na geladeira por 3 horas ou até a sobremesa endurecer.

Nota 10

Tempo de Preparo:
25 minutos e
3 horas de geladeira

Rendimento:
10 porções de 80g

Informação Nutricional:
Valores nutricionais por porção (80g)

Calorias: 419 kcal
Carboidratos: 90 g
Proteínas: 16 g
Lipídios: 3,2 g
Fibras: 1,9 g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação.

Tema:
Os Benefícios do Abacaxi

ATIVIDADES GRATUITAS

Oficina de Café da Manhã

É realizado quinzenalmente as sextas-feiras das 8h às 10h, juntamente com uma palestra sobre alimentação.

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

Temas abordados no Bimestre:

- **Entendendo os Rótulos**
- **Hidratação**
- **Cálcio, Vitamina e Osteoporose**
- **Perda do Paladar no Envelhecimento/ Suplementação com Zinco**

CHÁ DA TARDE

ATIVIDADE GRATUITA

Coordenadora: Nutr. Cleonice Lupino
Estagiários: Islândia S. Torres, Priscila E. Albernaz, Stéfanie R. M. Ferreira, e Sueli F. Monteagudo.

É realizado as quartas-feiras das 15h às 16h, juntamente com uma palestra

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:

• **Alimentos integrais:** O tema foi abordado por meio de uma palestra (apresentação de slides em *Power Point*), com ênfase nas fibras solúveis e insolúveis. Dinâmica: Os associados se dividiram em dois grupos para responder as perguntas com alternativas em placas A, B, e C, discutiam a resposta e levantavam a placa.

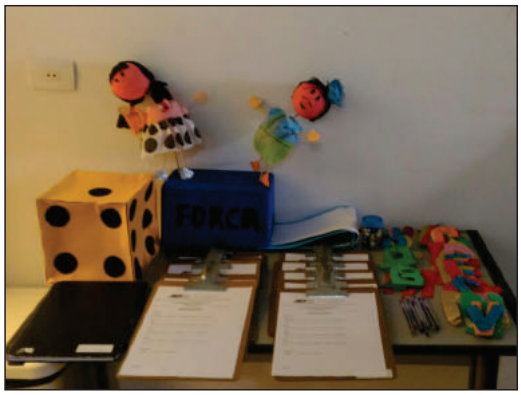
• **Frutas:** O tema foi abordado por meio de uma palestra (apresentação de slides em *Power Point*), com ênfase no índice glicêmico. Dinâmica: Os associados foram divididos em dois grupos, um componente de cada grupo se colocava a frente com uma imagem de fruta presa à testa, os outros componentes respondiam com sim ou não a pergunta dele, para descobrir qual a fruta.

• **Leites:** O tema foi abordado por meio de uma palestra (apresentação de slides em *Power Point*). Dinâmica: Os participantes se dividiram em dois grupos para brincadeira da forca, com palavras relacionadas à palestra.

• **Abacate pode ser consumido por diabéticos?:** As estagiárias de nutrição apresentaram o tema por meio de uma palestra (apresentação de slides em *Power Point*). Dinâmica: Os associados se dividiram em dois grupos, responderam as perguntas que estavam dentro das bexigas que eles iam estourando.

• **Pirâmide Alimentar:** O tema foi abordado por meio de uma palestra (apresentação de slides em *Power Point*). Dinâmica: Montar a pirâmide.

• **Leguminosas e Oleoginosas:** O tema foi abordado por meio de uma palestra (apresentação de slides em *Power Point*). Dinâmica: "Jogo da velha".



PATROCÍNIO:

Dia de Vivência

Coordenadora: Nutr. Cleonice Lupino
Estagiários: Amanda Ribeiro Freitas, Giovana Maghidman, Giovanna V. G. Damasco, Isis M. Monteiro, Islândia S. Torres, Luiza T. Caprecci, Priscila E. Albernaz, Stéfanie R. M. Ferreira e Sueli F. Monteagudo.

ATIVIDADES GRATUITAS

Atividades: Palestras de Nutrição: “Vitaminas, minerais e fibras nas frutas”, “Fibras Solúveis e insolúveis”. Dinâmicas: Dominó de frutas, descobrindo os grãos, Stop, Jogo da pirâmide alimentar, forca, bexigas com perguntas, entrega de brindes e lembrancinha do Dia das Mães.

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ:
Pão de forma integral com requeijão Light, Cappuccino diet ou café com leite, Melão

COLAÇÃO:
Iogurte desnatado com granola

ALMOÇO:
Entrada: Tabule de Quinoa
Prato Principal: Macarrão de grão de bico com molho á bolonhesa
Acompanhamento: Ratatue de legumes
Bebida: Suco Diet
Sobremesa: Manjar branco com calda de ameixa Diet

LANCHE DA TARDE:
Bolo de baunilha Diet
Chá de maçã com canela

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 1239,6 kcal
Carboidratos: 188,6 g
Proteínas: 36,3g g
Gorduras totais: 38,5 g

Colaboradores: Saborama, Lowçucar, Línea e Flormel.

Receita Mais Apreciada pelos Associados:

TABULE DE QUINOA

Ingredientes:
- 2 xícaras de quinoa cozida
- 2 pepinos japonês
- 1 tomate
- 2 limões tahiti
- 1 maço de salsinha
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino;

Modo de Preparo:
Deixe de molho a quinoa de um dia para o outro na geladeira. Higienize o pepino, o tomate, o limão e a salsinha. Corte em cubos o tomate, a cebola, o pepino, o alho e a salsinha e reserve-os. Cozinhe a quinoa por 20 minutos e escorra a água em seguida. Deixe esfriando. Misture todos os ingredientes picados com a quinoa, coloque os limões espremidos, por último adicione o sal, a pimenta do reino e a salsinha. Deixe na geladeira por uma hora e sirva.

Rendimento: 15 porções de 60 g.

Informação nutricional por porção (60g):
Calorias: 7,4 Kcal
Proteínas: 31,8 g
Carboidratos: 5,0 g
Lipídios: 195,5 g

PATROCÍNIO:

Dia de Vivência

Coordenadora: Nutr. Cleonice Lupino
Estagiários: Amanda Ribeiro Freitas, Giovana Maghidman, Giovanna V. G. Damasco, Isis M. Monteiro, Islândia S. Torres, Luiza T. Caprecci, Priscila E. Albernaz, Stéfanie R. M. Ferreira e Sueli F. Monteagudo.

ATIVIDADES GRATUITAS

Atividades: Palestra de Nutrição: "Sustentabilidade – Reaproveitamento integral dos alimentos". Dinâmicas: Horta caseira, bingo, vídeo ilustrativo, quiz e entrega de brindes.

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ:
Pão de forma integral com requeijão Light;
Leite desnatado;
Banana;

COLAÇÃO:
Suco de abacaxi com hortelã e couve

ALMOÇO:
Entrada: Salada de pepino com gergelim
Prato Único: Purê de Ervilha
Acompanhamento: Batata assada com alecrim, Couve e Talos refolgados
Bebida: Suco de groselha
Prato Principal: Carne de panela
Sobremesa: Doce de abobora

LANCHE DA TARDE:
Bolo de Banana
Doce de leite Diet
Chá de Casca de Abacaxi

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 1099,87 kcal
Carboidratos: 125,32 g
Proteínas: 60,91 g
Lipídios: 38,14 g

Colaboradores: Saborama, Pullman, Louçucar e Wnutrition.

Receita Mais Apreciada pelos Associados:

PURÊ DE ERVILHA

Ingredientes:
- 250g de ervilha seca
- 3 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto;

Modo de Preparo:
Deixe a ervilha de molho por 4 horas. Após isso descarte a água. Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola, acrescente a ervilha e o sal, e cozinhe na pressão com 4 dedos de água acima da ervilha, por aproximadamente 7 minutos. Quando a pressão sair mexa com uma colher até ficar na consistência de purê. Acrescente o cheiro verde e sirva.

Rendimento: 10 porções 50 g.

Informação nutricional por porção (50g):

Calorias: 40,5 kcal
Proteínas: 7,21 g
Carboidratos: 2,66 g
Lipídios: 0,24 g

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD

Supervisora: Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges. **Coordenadoras:** Nutr. Cleonice Lupino, Nutr. Marlene Valença, Nutr. Mirella Beni. **Estagiárias:** Amanda R. Freitas, Giovana Maghidman, Giovanna V. G. Damasco, Isis M. Monteiro, Islândia S. Torres, Luiza T. Caprecci, Priscila E. Albernaz, Stéfanie R. M. Ferreira, e Sueli F. Monteagudo.

Universidade Cruzeiro do Sul

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃOCAMILO

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

Ovo

Comer ovos é uma adição dietética saudável e não aumenta o risco de doenças cardiovasculares em pessoas com Diabetes Tipo 2, disseram pesquisadores australianos.

O ingrediente simples, que pode ser cozido de várias maneiras diferentes, sempre foi motivo de controvérsia quando se trata de se é saudável comer. Porém vale salientar que devemos ficar atentos ao preparo, pois é um alimento que pode causar problemas à saúde se não for cozido adequadamente, não é aconselhável o consumo crú ou mal cozido.

No ano passado, um documentário da Netflix intitulado *What the Health* afirmou que comer apenas um ovo por dia era tão ruim para a expectativa de vida quanto fumar cinco cigarros por dia. A ideia de que os ovos podem representar perigo para a saúde também foi amplamente difundida por muitos sites e revistas populares.

Mas uma plenitude de pesquisas recentes desmascarou esse mito, ajudando a decifrar a desinformação sobre os ovos para a nossa saúde.

Apesar de serem ricos em colesterol, os ovos também são uma grande fonte de nutrientes saudáveis, como proteínas, vitaminas, fosfolipídios e carotenóides.

E, pesquisas recentes têm reunido evidências cada vez mais claras de que os ovos realmente não influenciam no risco de doença cardiovascular (DCV).

Um estudo publicado em 2013 no *The BMJ*, por exemplo, concluiu que comer até um ovo por dia não estava ligado a um risco elevado de doença cardíaca ou acidente vascular cerebral.

Outro estudo, publicado no início deste mês no *American Journal of Clinical Nutrition*, sugeriu que uma "dieta rica em ovos" de até 12 ovos por semana não aumentaria o risco cardiovascular.

Mas uma pesquisa recente da Escola de Saúde Pública do Centro de Ciências da Saúde da Universidade de Pequim, vai ainda mais longe. Os investigadores principais Liming Li e Dr. Canqing Yu descobriram agora que uma dieta em que os ovos são consumidos regularmente pode realmente proteger a saúde cardiovascular. As descobertas da equipe foram publicadas na revista *Heart*.

Um outro estudo feito pela Universidade de Sydney foi dividido em duas partes, as quais levaram os participantes a seguir uma série de diferentes dietas relacionadas a ovos.

O primeiro grupo do estudo envolveu adultos com Diabetes Tipo 2 comendo 12 ovos por semana, com os pesquisadores comparando seus resultados de saúde com o segundo grupo daqueles que limitaram sua ingestão de ovos a apenas dois por semana. Após três meses, os pesquisadores disseram que não observaram nenhuma diferença nos fatores de risco cardiovascular entre os grupos.

No estudo de acompanhamento, os mesmos participantes foram solicitados a seguir uma dieta de perda de peso com gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas (como abacate e azeite, que são considerados componentes valiosos de uma dieta baixa em carboidratos) e continuar com ovos com altos ou baixos consumos.

Após mais seis meses, novamente, nenhum elemento de risco cardiovascular foi descoberto e todos perderam peso, independentemente de quantos ovos eles tinham consumido.

O líder do programa de pesquisa, Dr. Nicholas Fuller, do Centro Charles Perkins da Universidade de Sydney, na Austrália, disse: "Apesar de conselhos diferentes sobre níveis seguros de consumo de ovos para pessoas com pré-Diabetes e Diabetes Tipo 2, nossa pesquisa indica que as pessoas não precisam deixar de comer ovos se isso fizer parte de uma dieta saudável.

Fonte: *Revista Americana de Nutrição Clínica, Revista Heart; Diabetes News - diabetes.co.uk, de 15 de maio de 2018 por Jack Woodfield; Medical News Today,por Maria Cohut, 22 de maio de 2018.*

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

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

ATIVIDADES GRATUITAS

Programa de Atividades para 2018 - Ligue para se informar sobre os temas do mês: (11) 5908-6777 **

MESES	Vivência O dia todo	Café da manhã Sextas às 8h	Associado Diet às 14h	Chá da Tarde Quartas às 15h	Culinária Diet Lowçucar às14h	Culinária Diet LINEA às 14h	PF*
ABRIL	-	27	-	25	À definir	À combinar	-
MAIO	03 e 17	10 e 25	24	09, 16, 23 e 30	À definir	À combinar	-
JUNHO	07	01	28	06	À definir	À combinar	-

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

A vida vai bem quando você tem o controle.

Roche

PORTAL DE BEM COM A VIDA
debem**com**a**vida**.accuchek.com.br

Aqui você se sente bem.
Bem informado, bem atendido, bem valorizado.

Accu-Chek® Active, Accu-Chek® Performa, Accu-Chek® Performa Connect, Accu-Chek® Performa Combo e Accu-Chek® Spirit Combo são marcas da Roche. © 2017 Roche Diabetes Care.
Reg. ANVISA: Accu-Chek® Active 10287411023 | Accu-Chek® Performa 10287411004 | Accu-Chek® Performa Connect 10287411061 | Accu-Chek Spirit Combo® 10287410883 | Accu-Chek® Performa Combo 10287410884
Cód: BR-700 – Junho/18 – Roche Diabetes Care Brasil | 0800 77 20 126 | www.accu-chek.com.br | brasil.accuchekresponde@roche.com | Av. Engenheiro Billings, 1729 - prédio 38 - Térreo - São Paulo - SP - Brasil

Você pode contar.

ACCU-CHEK®

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD (DNA)

Convênio com Faculdades: São Camilo
Universidade Cruzeiro do Sul

Amanda, Giovana, Giovanna, Isis, Islândia, Luiza, Priscila, Stéfanie e Sueli.

Coordenadoras do curso de Nutrição das entidades:

São Camilo: Profª. Sandra Chemin Seabra
Universidade Cruzeiro do Sul: Profª. Lígia Lopes Simões Baptista

Supervisoras do curso de Nutrição das entidades:

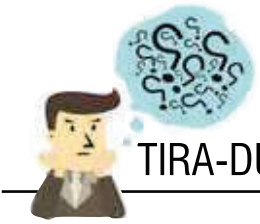
São Camilo: Profª. Adriana Garcia Pellogia de Castro
Universidade Cruzeiro do Sul: Profª. Lígia Lopes Simões Baptista

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

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

Atividades Extras

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



TIRA-DÚVIDAS ANAD

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

Gilberto M. Servo
São Paulo

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

Equipe ANAD

PERGUNTA: Caros Senhores,

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

Atenciosamente,

Climério dos Santos Vieira

RESPOSTA: *Sr. Climério,*

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

Atenciosamente,

Equipe ANAD

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

Jéssica Lobo
Paraná

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

Equipe ANAD

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

José Antonio Praxedes
Espírito Santo

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

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Eu preciso urgentemente um tratamento para Diabetes.

Jaciel Francisco
Paraná

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

Equipe ANAD

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

Marcos Gomes
Minas Gerais

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

Equipe ANAD

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

Ana Claudia Ribeiro
São Paulo

RESPOSTA: *Boa tarde,*

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

Equipe ANAD

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

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

Leiliany
Goiás

RESPOSTA: *Prezada,*

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

Equipe ANAD

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

Renata Arruda

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

Atenciosamente,

Equipe ANAD

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

Atenciosamente,

Ilma Maria Á. Bandim
Jundiaí

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

Atenciosamente,

Equipe ANAD

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

Fernando S. Pires
São Paulo

RESPOSTA: *Bom dia,*

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

Atenciosamente,

Equipe ANAD

José Loreto

Creme DiabetTX®

- Cidadão
- Bom Filho
- Marido Consciente
- Pai Amoroso
- Ator de Sucesso
- Pessoa com Diabetes

Aqui você tem o retrato de uma pessoa, igual a muitas, com muitas coisas boas e valores importantes para uma vida de respeito e que vale a pena ser vivida.

Além de tantas coisas, ele também tem Diabetes.

O importante é que esse fato em nada atrapalhou sua trajetória de menino a homem de sucesso, marido e pai. Ao contrário, o ajudou a ter melhor qualidade de vida.

Por essa razão, queremos mostrar a você que o Diabetes não lhe tirou nada, ao contrário acrescentou consciência e responsabilidade.

Vejam a entrevista que ele nos concedeu.

José Loreto hoje, além de todas as suas atividades, é porta-voz da marca DiabetTX, que tem um creme especialmente desenvolvido para pessoas com Diabetes e justamente por essa razão tem o **"Selo Qualidade e Confiança Anad".**

Entrevista de José Loreto para ANAD

Nome: José Loreto.

Data de nascimento: 27 de maio de 1984.

Natural de onde: Niterói / RJ.

É casado?
Sim, com a atriz Debora Nascimento.

Tem filhos?
Sim, recém-nascida: Bella.

Quando (data) e como descobriu o Diabetes?
Eu tinha 14, 15 anos. Eu estava urinando muito, sentindo sede em excesso. Conversei com meu pai, que é médico, e ele me levou para fazer os exames.

Como reagiu? Como os pais reagiram?
Eu não entendi muito bem a princípio, mas depois que me recomendaram o tratamento, levei com muita seriedade e dedicação. Meus pais ficaram chateados no começo, mas viram que eu fazia o tratamento direitinho e perceberam que eu era disciplinado.

Qual a conduta adotada?
Aplico a insulina sempre, todos os dias. Tenho uma alimentação saudável desde sempre, pois meus pais sempre foram muito atentos com a saúde. Aprendi a fazer substituições de alimentos, como trocar a batata frita pela batata doce, arroz branco pelo arroz integral...

O que mudou na sua vida?
Na verdade, minha qualidade de vida melhorou. Minha alimentação se tornou ainda mais saudável, tenho mais consciência sobre a vida, mais equilíbrio!

E na da família?
A minha família se adaptou, ainda mais com a alimentação, saúde e bem-estar.

O tipo de alimentação da família se adaptou à nova realidade?
Totalmente. Começamos a fazer substituições. Hoje não comemos uma lasanha feita com massa, mas feita com berinjela. É saudável, é gostoso e faz bem para todo mundo.

Pratica esporte regularmente?
Regularmente! Faço *cross fit*, jogo futebol e desde cedo pratico judô. Sou faixa preta!

Teve alguma complicação?
Nunca tive complicações, porque sempre segui o tratamento. Claro que já tive hipoglicemia, mas tenho sempre tudo sob controle e corrijo com glicose.

Como é sua rotina diária para o controle do Diabetes?
Meço a glicose algumas vezes por dia.

Quais medicações toma?
Tomo insulina de ação rápida (antes das refeições) e insulina de ação longa (24 horas)

Como decidiu ser ator?
Antes do vestibular, participei de uma apresentação no teatro do colégio. Percebi que gostava muito de estar no palco. Fui atrás de uma escola de teatro e segui a carreira de ator.

Na sua profissão a rotina é estressante, sem muito horário. Como faz para controlar alimentação|medicação?
Hoje em dia é mais fácil controlar por causa da medição da glicose. Eu costumo me alimentar sempre, de 3 em 3 horas. Levo sempre frutas e castanhas comigo.

O Diabetes te obrigou à alguma restrição?
Para viagens eu sempre tenho que me programar. Então tenho algumas restrições quanto a isso. Sempre preciso saber quantas horas estarei em voos, por exemplo. Como a medicação tem que ficar numa temperatura adequada, sempre uso uma térmica para manter a temperatura.

Como foi sua infância e adolescência com Diabetes, sofreu *bulling* ou enfrentou bem, normal e sem problemas?
Nunca sofri *bulling*, mas era tímido na adolescência. Por causa disso, eu não aplicava insulina em lugares públicos. Hoje isso não é mais um problema! Aplicar insulina é como usar um colírio ou tomar uma vitamina, é natural!

Que conselhos ou recomendações você daria às crianças e jovens com Diabetes?
Tem que haver acompanhamento de endócrino, de nutricionista, tem que se exercitar também. Esporte é remédio para os diabéticos.

Conte um pouco de sua rotina de vida para que possa servir de exemplo para outros, já que você tem uma vida sem problemas de saúde e é um vitorioso.
Eu tenho uma alimentação saudável, substituo alimentos que serão melhores para o meu corpo. Sigo o tratamento, sou disciplinado. Meço a glicose várias vezes ao dia, aplico a insulina. E claro, pratico atividades físicas!

Sessão Solene na Santa Casa de São Paulo

Os correios fizeram um selo comemorativo dos 50 anos de formação de médicos da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo.

Foi realizada seção solene na Assembléia Legislativa do Estado de São Paulo, onde estiveram presentes a cúpula diretiva da Santa Casa, bem como seu provedor Dr. Arnaldo Vieira de Carvalho.

Contou também com a presença de autoridades e deputados da casa, entre eles Dr. José da Silva Guedes, executivo da secretaria de saúde, professor da Faculdade e ex-aluno dos quais nosso presidente Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho faz parte.

Nosso presidente opõe o carimbo e recebe do diretor dos correios Sr. Fernando Gouveia, o selo comemorativo.

Apresentação NUTRISCORE

A ANVISA está estudando alteração na rotulagem de alimentos que possam ser nocivos à saúde:

- com Alto Teor de Sal;
- com Alto Teor de Gordura;
- com Alto Teor de Açúcar;

Foram apresentados três propostas:

- Triangulo Preto – IDEC
- Farol – ABIAD
- NUTRISCORE – ABRAN

Nosso presidente foi convidado para participar na ABRAN, para debates desta proposta.

Na proposta da IDEC foi colocado também a inclusão dos edulcorantes.

Tendo em vista que os edulcorantes não são nocivos à saúde, e ao contrário, são essenciais para quem tem Diabetes, a ANAD fez uma manifestação pela retirada dos edulcorantes da relação, o que foi acatado pela ANVISA.

Por essa razão nosso presidente está colaborando com todas as entidades para defesa do tema.

Representante da Secretaria Municipal de Saúde - SP

Foi realizada uma reunião, na ANAD, com Dr. Amaury Zatorre Amaral, coordenador da área técnica de cardiologia da SMS-SP, para definição da parceria com a SMS-SP, nas atividades de 2018, dentre elas ***23º Congresso Brasileiro Multidisciplinar em Diabetes*** em julho e Dia Mundial de Diabetes em Novembro.

Dr. Amaury Zatorre Amaral e Dr. Fadlo Fraige

Associação Nacional de Atenção ao Diabetes Apoia Campanha de Vacinação Contra a *Influenza* e Estimula os seus Associados a Tomarem a Vacina Contra a Gripe

ANAD alerta que portadores de Diabetes apresentam maior risco de complicações em virtude de sua doença de base. Assim a imunização nesse grupo é de extrema necessidade

SUA SAÚDE É A NOSSA META

International Diabetes Federation
Centre of Education and Excellence in Diabetes Care
Valid until April 2020

SANOFI PASTEUR

O Diabetes é uma doença crônica que atinge hoje no Brasil aproximadamente 14 milhões de pessoas e 430 milhões de indivíduos no mundo com previsão de 640 milhões para 2040 com gasto mundial de 673 bilhões.

Quando não controlado, o Diabetes apresenta complicações, incapacitantes tais como retinopatia e consequente cegueira; nefropatia: Inicia-se com hipertensão arterial cujo problema renal poderá culminar na necessidade de hemodiálise; Arterioscle-rose: Comprometimento dos vasos que pode evoluir para gangrena e amputações nos membros inferiores; no coração e cérebro, coronariopatias, infarto e acidentes vasculares encefálicos. Além disso, pode também afetar dentes, produzir impotência sexual masculina, propensões à infecções pela diminuição da imunidade, entre outros.

A evolução destas complicações sem os cuidados apropriados poderá levar à uma qualidade de vida insuficiente, com aumento da morbimortalidade.

Os números do Diabetes são alarmantes:

- 50% das amputações não traumáticas ocorrem em portadores de Diabetes
- O Diabetes é responsável por 50% das cegueiras no mundo.
- 60 a 80% dos infartos e acidentes vasculares encefálicos ocorrem em consequência do Diabetes.
- A cada 8 segundos, uma pessoa morre por Diabetes
- A cada minuto ocorre um novo caso de Diabetes

A *IDF (International Diabetes Federation)* órgão máximo de Diabetes no mundo, com apoio da OMS (Organização Mundial da Saúde), faz um alerta permanente para a prevenção e o cuidado com o portador de Diabetes.

O organismo do portador de Diabetes é mais predisposto a afecções variadas. Dessa forma o Ministério da Saúde, estabeleceu em 2011, a inclusão de portadores de doenças crônicas entre os grupos prioritários para vacinação contra a gripe no Programa Nacional de Imunizações (PNI). Os portadores de Diabetes foram incluídos por apresentarem maior risco de complicações em virtude de sua doença de base. Assim a imunização nesse grupo é de extrema necessidade.

Em 2017, de todos óbitos relacionados à gripe de pessoas com fatores considerados de risco, 29,7% ocorreram em portadores de Diabetes*.

Em 23 de abril de 2018, o Ministério da Saúde iniciou a Campanha Nacional de Vacinação contra a Gripe, que vai até 1º de junho, e quem tem Diabetes está incluído no grupo de pacientes com comorbidades, com direito a receber gratuitamente a vacina. A vacina protege contra os vírus H1N1, *Influenza* B e H3N2.

O Ministério da Saúde informa que a vacina pode reduzir de 32% a 45% o número de internações por pneumonia e de 39% a 75% a mortalidade por complicações advindas da *Influenza*.

No Brasil existem duas vacinas disponíveis:
A Quadrivalente e a Trivalente. A vacina trivalente, que está disponível na rede pública, protege contra três tipos de vírus que causam gripe. Já a quadrivalente, disponível na rede privada de saúde (clínicas e centros de vacinação), protege contra quatro tipos, três que estão contidos na vacina trivalente e mais um.

TRIVALENTE = AH1N1+AH3N2+B
QUADRIVALENTE = AH1N1+AH3N2+B+B

A Sociedade Brasileira de Imunizações recomenda o uso preferencial, sempre que disponível, da vacina quadrivalente, pelo seu maior espectro de proteção. Porém, a entidade reforça que, na indisponibilidade do produto, a vacina trivalente deve ser utilizada de maneira rotineira, especialmente em grupos de maior risco para o desenvolvimento de formas graves da doença. Cuidados de higiene também ajudam o individuo a se proteger contra a Influenza.

O que é *Influenza*?
A *Influenza*, comumente conhecida como gripe, figura entre as viroses mais frequentes no mundo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que cerca de 10% da população seja infectada anualmente por algum tipo de vírus *Influenza* e que 1,2 bilhão de pessoas apresentem risco elevado para complicações relacionadas à doença. Entre elas, 385 milhões de idosos acima de 65 anos, 140 milhões de crianças e 700 milhões de pessoas com doenças crônicas. Causada por mais de um tipo de vírus, classificados como A e B, a Influenza tem diversos subtipos. Os subtipos A que mais frequentemente infectam humanos são H1N1 e H3N2, ambos com casos já notificados este ano no Brasil. Os subtipos B, por sua vez, são classificados como de linhagem Victoria e Yamagata. As informações são da Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIm) que publicou uma série de perguntas e respostas sobre os diferentes tipos vacina utilizadas no país.

Sobre a ANAD
A Associação Nacional de Atenção ao Diabetes, é uma entidade filantrópica, sem fins lucrativos, criada há 39 anos para educar, atender, orientar e acompanhar a quem tem Diabetes e seus familiares. Sua missão é melhorar a qualidade de vida dos portadores. Atua baseada em 3 pilares: atendimento integral ao portador, atualização e reciclagem aos profissionais de saúde e políticas públicas de saúde *(advocacy)*. Em sua sede atua com equipes multidisciplinares e multiprofissionais.

Realiza Congressos, Cursos, Campanhas na sede e externas. Fica na Rua Eça de Queiroz, 198 – Vila Mariana – São Paulo

Tel: (11) 5908-6777 / 5572-6559
Site: www.anad.org.br
E-mail: anad@anad.org.br

Atenciosamente,

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista
Profº. Titular Endocrinologia FMABC
Presidente Anad/Fenad

Fontes: *http://portalms.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/43002-vacinacao-contra-gripe-comeca-na-proxima-segunda-feira-em-todo-paishttp://pni.datasus.gov.br/sipni/03%2003%202017%20Informe_Cp_Influenza%20_%20final.pdf.* ■

Posição da ANAD Sobre Insulinas da Ucrânia

A Associação Nacional de Atenção ao Diabetes (ANAD), por meio de publicação no Diário Oficial da União (DOU), tomou conhecimento de que uma equipe técnica da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) foi mobilizada, em meados de janeiro, para verificar as condições de produção da insulina NPH, fornecida pelo Ministério da Saúde a partir de um acordo de cooperação técnica entre o laboratório público Farmanguinhos (FIOCRUZ) e o laboratório estatal ucraniano, Indar.

A primeira visita às instalações fabris do Indar resultou no indeferimento do Certificado de Boas Práticas de Fabricação (CBPF) do laboratório (Resolução 2.711, de 11/10/17) – exigência regulatória imprescindível para garantir a qualidade do medicamento. A missão concluiu que o Indar não atendeu a uma longa lista de obrigações de boas práticas para garantir a qualidade das insulinas NPH que são disponibilizadas no Sistema único de Saúde (SUS). No entanto, a segunda visita, em menos de três meses, às instalações fabris, concedeu o CBPF do laboratório, conforme publicação no DOU (de 05/02/2018).

É surpreendente a rapidez com que o laboratório ucraniano se dispôs a receber outra vistoria da ANVISA, dada a gravidade de algumas das infrações às boas práticas identificadas pelos técnicos da Agência. Algumas delas, por exemplo, exigiriam, seguramente, meses para a revisão estrutural de instalações físicas, além de correção em processos de produção. É também surpreendente a ANVISA ter concedido o CBPF em um prazo tão exíguo de apenas 15 dias após a segunda visita, apesar de estar ciente da impossibilidade de reversão do quadro em tempo tão curto. Em geral, a média de tempo para a concessão de um CBPF similar ao concedido ao Indar costuma ser de 64 dias.

Agora, existe ainda a iminente possibilidade de reversão da portaria da ANVISA, que proibiu a comercialização e distribuição dos produtos do Indar (Resolução 3.156, 04/12/17), em um período de tempo bastante reduzido se considerada a gravidade das infrações identificadas em outubro de 2017.

Há fortes evidências e manifestações nacionais – a começar por esta Associação que há 38 nos luta pelo atendimento aos pacientes com Diabetes – e internacionais, questionando a qualidade da insulina NPH do Indar. A própria associação dos pacientes com Diabetes ucraniana considera não segura a insulina produzida em seu país *http://www.anad.org.br/o-acordo-brasil-ucrania-e-a-insulina-nph-oferecida-aos-brasileiros-com-diabetes-via-sus-um-dossie-de-escandalos/*.
Sintetizamos, ao decorrer desse ofício, as inúmeras evidências que nos levam a externalizar nossa preocupação com a possível retomada de fornecimento dessa insulina na rede pública de saúde brasileira.

Sobre o Laboratório Estatal Ucraniano, Indar

Há motivos concretos de preocupação sobre a qualidade do produto fornecido pela Indar. Em 2012, a imprensa ucraniana pôs em xeque a capacidade de produção alegada pela fábrica. Levantou-se a suspeita de que insulina não esterilizada produzida na China estaria sendo importada pela empresa que, entretanto, não teria capacidade de esterilizar todo o material dentro da própria fábrica, especialmente pelo preço praticado. Mais tarde, os nomes de dirigentes e controladores da empresa foram associados a escândalos de corrupção e lavagem de dinheiro no cenário político da Ucrânia.

Em setembro de 2008 a importação da insulina ucraniana foi suspensa pela ANVISA sob a alegação de "risco evidente à qualidade, segurança e eficácia dos produtos", restrição posteriormente

levantada. Nesse contexto, não nos causou surpresa a decisão de outubro passado, quando a Agência indeferiu o CBPF do Indar.

Relação do Indar com o Governo Brasileiro

Apesar das polêmicas que orbitam o laboratório ucraniano, o Ministério da Saúde brasileiro insiste em tê-lo como fornecedor há mais de dez anos, mesmo o Indar nunca tendo enfrentado o processo de concorrência pública, tão caro à garantia da transparência e economicidade da administração pública.

O início dessa história remonta à 2006, na gestão do então presidente Luiz Inácio Lula da Silva, quando os governos de Brasil e Ucrânia firmaram acordo comercial no valor de R$ 208 milhões. Esse acordo previa a (i) transferência de tecnologia de produção da insulina humana NPH – produzida pelo Indar – para o laboratório de Farmanguinhos (FIOCRUZ), e a (ii) aquisição de 18 milhões de frascos do medicamento ao longo de 40 meses (até 2010). O objetivo final era que Farmanguinhos fosse autossuficiente para suprir o mercado público de insulinas em 2010.

Além do investimento inicial de R$ 208 milhões previsto no acordo com a FIOCRUZ, há indícios de que outros R$ 64,7 milhões (R$ 40 milhões do Ministério da Saúde e R$ 24,7 milhões do programa Fundo Tecnológico do BNDES) foram injetados em Farmanguinhos para adaptação de sua planta produtiva.

A transferência tecnológica nunca se completou. Das promessas públicas de produzir insulina em escala industrial e atender toda a demanda brasileira, o resultado foi apenas a produção em laboratório, sem nenhum efeito prático para os usuários do SUS. Apesar da falta de avanço, em 2011, ainda sem qualquer sucesso, a parceria entre Farmanguinhos e Indar foi renovada, desta vez, com novos termos: a importação, que antes deveria atender 50% da demanda brasileira pela insulina NPH passaria a atender apenas 25% desta demanda.

Em 2013, a parceria foi enquadrada como Parceria para o Desenvolvimento Produtivo (PDP) pelo Ministério da Saúde, mas extinta dois anos mais tarde, em 2015. No entanto, o acordo de cooperação internacional se manteve entre Farmanguinhos e Indar e não foram prejudicadas as atividades técnicas (absorção de tecnologia) e de fornecimento de insulina. Em 2017, o termo de cooperação entre as duas instituições foi retomado e prorrogado até 2018 (2º Termo Aditivo ao Termo de Cooperação nº. 2/2013).

Em março de 2017, o Ministério da Saúde anunciou que a PDP de Farmanguinhos com a Indar, embora extinta, seria redistribuída para o laboratório público estadual Bahiafarma. O novo acordo contempla, mais uma vez, a transferência de tecnologia do laboratório ucraniano para o brasileiro e a instalação de uma fábrica de insulinas em Simões Filho (BA). O cronograma do acordo prevê um prazo de três anos para a construção da fábrica e um investimento de mais R$ 250 milhões. A capacidade produtiva da planta, de acordo com o documento, será de R$ 25 milhões de frascos por ano.

A expectativa do governo era de que já em novembro de 2017, Bahiafarma começaria a entregar para o Ministério da Saúde a insulina produzida pela Indar – em condições que a ANVISA classificou como inadequadas, como constatou a vistoria feita no ano passado.

Diante do exposto, a ANAD vem solicitar da ANVISA cuidado extraordinário na revisão da portaria para autorização da importação das insulinas produzidas pelo Indar, o que está diretamente

relacionado à capacidade da Indar de prover um produto de qualidade aos pacientes brasileiros com Diabetes. A gravidade do histórico da empresa, a total falta de estudos que atestem a capacidade terapêutica da insulina NPH ucraniana e a sujeição dos processos do Ministério da Saúde aos interesses políticos deixa mais vulneráveis toda a população de doentes atendidos pelo SUS. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária é nossa última e praticamente única barreira para garantir tecnicamente que os diabéticos não estão sendo lentamente assassinados ao invés de salvos. ■

Posicionamento Anad Sobre Proposta de Advertência para Adoçantes em Rótulos de Produtos Alimentícios

Somos totalmente contra a proposta de um sinal de advertência no formato de um triângulo preto com frase assinada pelo Ministério da Saúde: CONTÉM ADOÇANTE, conforme imagem representada abaixo.

Razões para Sermos Contrários à Proposta:

Abordagem radical e agressiva – tipo tarja preta para alimentos, faz alusão a algo ruim. Uso de estratégia que usa fatos, força e medo para convencer alguém a adotar um comportamento mais saudável. Tal proposta não foi avaliada pelos portadores de Diabetes, seu principal público.

Tenta classificar alimentos como bons ou ruins, conceito que inexiste na alimentação. Todos os alimentos podem conter características positivas ou negativas, todos os alimentos são diferentes e únicos e podem ser consumidos numa dieta variada, levando-se em consideração a frequência e a quantidade.

A proposta remete diretamente a campanha contra o tabaco, contudo sabemos que os fumantes não param de fumar por deixarem de gostar dos seus cigarros, mas por encontrarem algo que eles desejam mais que os próprios cigarros. É um grande equívoco comparar a estratégia para combater o fumo, que é uma droga, com estratégias para melhorar o padrão alimentar das pessoas. Alimentos não são drogas, alimentos não são viciantes, não contêm contraindicação e não fazem mal, a não ser se consumidos de forma errada, por razões dietoterápicas ou se estiverem impróprios para o consumo.

O símbolo relativo ao adoçante não se sustenta, os adoçantes foram incluídos na tal proposta como ingrediente, que se ingerido em excesso poderia causar malefícios a saúde como obesidade, hipertensão, Diabetes e doenças crônicas.

Este fato é contraditório e completamente desproposital. Pois, em se tratando de adoçantes, os mesmos não contêm calorias significativas para serem computadas no total calórico da dieta. Uma vez, que não são metabolizados e apresentam sabor doce intenso, os mesmos são uma das ferramentas mais usadas no dia a dia da pessoa portadora de Diabetes, que necessita regular e controlar sua ingestão de carboidratos.

Discrimina TODOS os produtos voltados para o público portador de Diabetes. E sendo assim, acaba por discriminar o próprio público que necessita consumir estes produtos por necessidades dietoterápicas. Assim, entendemos que a presente proposta mais cria confusão e pânico do que educa e orienta.

Esse tipo de proposta é muito rasa e não atinge o objetivo de informar, mas ao contrário confunde e deseduca. O empoderamento do consumidor só vai acontecer com ações sustentadas de educação nutricional. Medidas simplistas mais atrapalham do que ajudam nesse entendimento.

Portanto, em razão do exposto acima, solicitamos à ANVISA que rejeite tais propostas – quaisquer – com alertas sobre adoçantes, porque entendemos que essa estratégia mais confunde do que esclarece, mas prejudica do que ajuda as pessoas portadoras de Diabetes, bem como aquelas que precisam controlar sua ingestão calórica. ■

Dê um passo à frente para seguir a vida com sua glicemia sob controle.

Chegou o App OneTouch Reveal®

Um jeito simples de controlar a sua glicemia.

- Tenha os resultados do seu medidor no smartphone.
- Sincronize via Bluetooth as medições dos níveis de glicose no sangue*.
- Inclua manualmente o consumo de carboidratos ou atividade física.
- Compartilhe os progressos do tratamento com sua família, amigos e médico.

Visite a **App Store** ou o **Google Play** no seu smartphone e baixe **gratuitamente** agora mesmo!

Disponível na App Store

Disponível no Google Play

ColorSure™ TECNOLOGIA

A **Tecnologia ColorSure™** relaciona os resultados da sua glicose no sangue com cores, facilitando a leitura dos resultados*

Johnson & Johnson

www.onetouch.com.br

Central de Relacionamento OneTouch®: 0800-761-8510.
Horário de funcionamento, em dias úteis, das 09h00 às 17h00.

*Sincronização via Bluetooth apenas para o medidor OneTouch Select Plus Flex™. Para os demais medidores OneTouch (UltraMini® e SelectSimple®), as medições podem ser incluídas manualmente.

A marca e os logos Bluetooth® são marcas registradas de Bluetooth SIG, Inc. e qualquer uso dessas marcas pela LifeScan Scotland Ltd. estão sob licença. As outras marcas registradas e nomes são dos seus respectivos proprietários.

©Johnson & Johnson do Brasil Indústria e Comércio de Produtos para Saúde Ltda., 2018. Johnson & Johnson Medical Brasil, uma divisão de Johnson & Johnson do Brasil Indústria e Comércio de Produtos para Saúde Ltda. Av. Presidente Juscelino Kubitschek, 2.041 - Complexo JK - Bloco B, São Paulo/SP. CEP 04543-011. Responsável técnica: Nancy Mesas do Rio– CRF-SP nº 10.965. Sistema OneTouch UltraMini® - Registro Anvisa nº 80145901138/ Sistema OneTouch Select Plus Flex™ – Registro Anvisa nº 80145909082/ Sistema de Medição de Glicose no Sangue OneTouch Select Simple® - Registro Anvisa nº 80145901388. Tracking code: 091710-180514.

ONETOUCH Reveal®

CAMPANHA para SOBRE viver DA Boehringer Ingelheim

Ajude a proteger o coração do idoso com diabetes

A Boehringer Ingelheim está lançando esta campanha para verificar o conhecimento dos brasileiros sobre Diabetes e a proposta é “Proteja o do idoso com Diabetes”.

A Anad foi convidada para ser um dos parceiros para ajudar na prevenção e tratamento das doenças coronárias nas pessoas com Diabetes.

O lançamento foi 24 de julho e no Congresso da ANAD haverá um Simpósio onde nosso presidente Dr. Fadlo Fraige Filho falará sobre o assunto e dará detalhes da Campanha.

No dia 12 houve uma entrevista com o ***"Sr. M. da S"*** para apresentação da campanha.

No dia 24 houve um evento no Cristo Redentor apagando e reascendendo o coração do cristo para chamar a atenção do público para este programa.

Campanha Educacional sobre Feridas Complexas

ANAD LANÇA CAMPANHA "O TEMPO NÃO CICATRIZA"

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

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

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

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

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

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

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

Junte-se a nós na divulgação dessa iniciativa!

Quer compartilhar essa ideia: #otemponaocicatriza

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

Quer saber mais: www.otemponaocicatriza.com.br

ANAD ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ATENÇÃO AO DIABETES

SUA SAÚDE É A NOSSA META

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

Acility™

#oTempoNaoCicatriza
CLIQUE AQUI!

#oTempoNaoCicatriza
CLIQUE AQUI!

#oTempoNaoCicatriza
CLIQUE AQUI!

LINEA
Adoçante

- ***Apresentação:*** *Adoçante Sucralose*
- ***Edulcorantes:*** *Sucralose*
- ***Embalagem:*** *Comprimidos 100 de 60mg.*
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

GRUPO CRM - BRASIL CACAU
Bombons

- ***Apresentação:*** *Bombom de Chocolate ao Leite Diet e Bombom de chocolate ao leite com creme de avelã e amendoim*
- ***Edulcorantes:*** *Sucralose e Acessulfame K*
- ***Embalagem:*** *Caixa com 12 bombons de 10g cada*
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

QUALIDADE ANAD ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ATENÇÃO AO DIABETES CONFIANÇA

COLGATE PALMOLIVE COMPANY
Linha Colgate Total 12

- ***Apresentação:*** *Fio e fita dental Colgate*
- ***Embalagem:*** *Fio - Embalagem com 50m e Fita - Embalagem com 25m*
- ***COM SELO DE QUALIDADE E CONFIANÇA ANAD***

Bayer HealthCare
Diabetes Care

CONTOUR PLUS

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

MedLevensohn®

ON CALL PLUS

Na compra de 2 Caixas de tiras com 50 unidades por **R$ 58,90**
Ganhe Grátis um KIT

ACCU-CHECK PERFORMA APAC

Roche

Na compra de 1 Caixa de tiras com 50 unidades por **R$ 96,90**
Ganhe Grátis um KIT

Johnson & Johnson
PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.

ONETOUCH ULTRA MINI

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

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ATENÇÃO AO DIABETES
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF Centre of Excellence in Diabetes Care
IDF Centre of Education
(2017 - 2019)

"Educação em Diabetes no Rádio"

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

PROGRAMA EDUCAÇÃO EM DIABETES

Há 11 anos levando informação e orientação para São Paulo, Grande São Paulo e Baixada Santista.

NO RÁDIO

- 2ª, 4ª e 6ª-feiras, das 16h às 16h30
- Programa interativo ligue e participe pelos telefones dos ouvintes:

3253-4845 / 3289-3580

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

Agradecimentos dos ouvintes e telespectadores

Prezado Profº. Dr. Fadlo Fraige,

Saudações!

É com muito prazer que venho por meio desta, bater um papo com o senhor, dar meu parecer sobre o programa de rádio "Educação em Diabetes" e, assim como na própria rádio, por vezes, tanto eu como os demais ouvintes desviamos um pouco o foco "Diabetes" e falamos também sobre outros assuntos de saúde, o sistema de saúde brasileiro, um pouco de política, enfim, está tudo relacionado.

Começo esta agradecendo o brinde que ganhei através do programa "Educação em Diabetes" e que estou retirando neste momento. Este e os anteriores que fui contemplado são de altíssima qualidade sem contar que são muito gostosos.

Também quero agradecer pelo convite (irrecusável) para o protocolo, o teste do uso do novo medicamento. Ainda não está confirmado se participarei pois dependo do resultado do exame da hemoglobina glicada que pegarei semana que vem no posto de saúde do SUS. Mesmo que eu não tenha os requisitos para participar, fico muito agradecido pelo convite feito no ar. Agradeço muito a consideração.

Quanto ao programa de rádio "Educação em Diabetes", está cada vez melhor; os ouvintes estão mais "sintonizados" com o tema, e percebem a importância de se cuidarem, sempre confiando muito no seu profissionalismo amigo e dedicado. Parabéns, Doutor!

Hoje, antes de escrever esta carta, acordei com uma ideia: Que tal aproveitar o início do mandato de nosso novo prefeito, que está com a corda toda e convidá-lo para uma mesa redonda em seu programa de rádio, cujo tema seria "saúde" é claro, onde o mesmo poderia expor algum projeto esperançoso em sua gestão? E por que não? Fica aí minha sugestão, afinal precisamos estar em contato com nossos representantes políticos.

Bem, fico por aqui mas sempre sintonizado no programa de rádio, sempre estudando, sempre esclarecendo dúvidas e sempre me cuidando. O senhor faz parte do incentivo para me cuidar, assim como acredito também, o mesmo para muitos ouvintes.

Muito obrigado por tudo. Minha mãe, Maria José envia um grande abraço! Que neste ano de 2018 tenhamos muitas coisas boas. São nossos votos a todos nós!

Parabéns! Sucesso! E um grande abraço.
De seu ouvinte!

Sidney Pedro da Silva
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

Maria de Jesus
Glicosímetro Contour (Bayer)

Sidney Pedro da Silva
Kit Kopenhagen

Madalena Fernandes dos Reis
Kit Lowçucar

Maria Kaoro
Kit Finn

Claudete Fernandes
Kit Stevita

Edson Carvalho de Castro
Bella Páscoa Village

Cleoffe de Capitani
Glicosímetro FreeStyle (Abbott)

Mauro Cerullo
Glicosímetro Accu-Check (Roche)

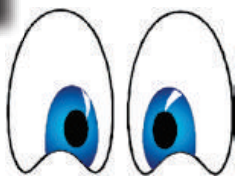
Salete Ligorio Leite
Kit Wow Nutrition

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

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

UTILIDADE PÚBLICA
SERVIÇOS GRATUITOS

Tratamento Oftalmológico



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

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

ENDOCRINOLOGISTA

É o médico especialista que trata do Diabetes.

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

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

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

ATIVIDADE GRATUITA

PALESTRAS 2018

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

ABRIL	
07/04	"Nutrição e Diabetes" *Nutr. Manuela de Almeida*
14/04	"Aprendendo a Ler Rótulo" *Nutr. Elci Fernandes*
21/04	Feriado
28/04	"Aspectos Emocionais e DM" *Psic. Claudia Chernishev*
MAIO	
05/05	Não Haverá Palestra
12/05	"Atividade Física e DM" *Dr. Antonio Roberto Doro*
19/05	"Contagem de Carboidratos" *Nutr. Educ. em D.M Erica Cristina da Silva Lopes*
26/05	Não Haverá Palestra
JUNHO	
02/06	"Nutrição e Envelhecer Saudável" *Nutr. Janilene Medeiros*
09/06	"Cuidados com Pés Diabéticos" *Dr. João Paulo Tardivo*
16/06	"Cuidados com Pés Diabéticos" *Enf. Monica Parreira*
23/06	"Fisioterapia em Diabetes" *Fisiot. Andressa Ferri*
30/06	"Prevenção de Complicações DM" *Enf. Monica Gamba*

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

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

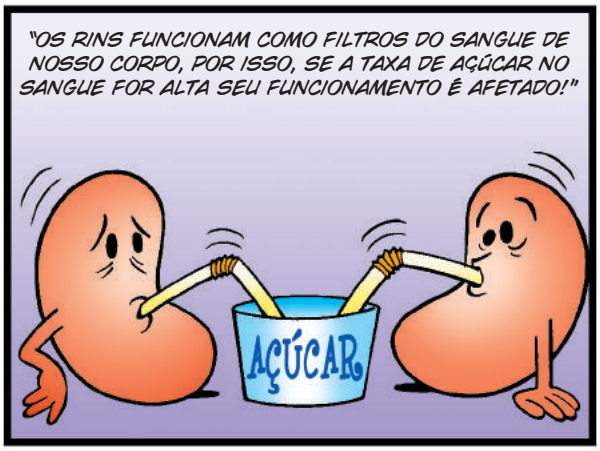
Faça doações:
Banco Bradesco
Agência: 0108-2 / **C/C:** 161.161-5

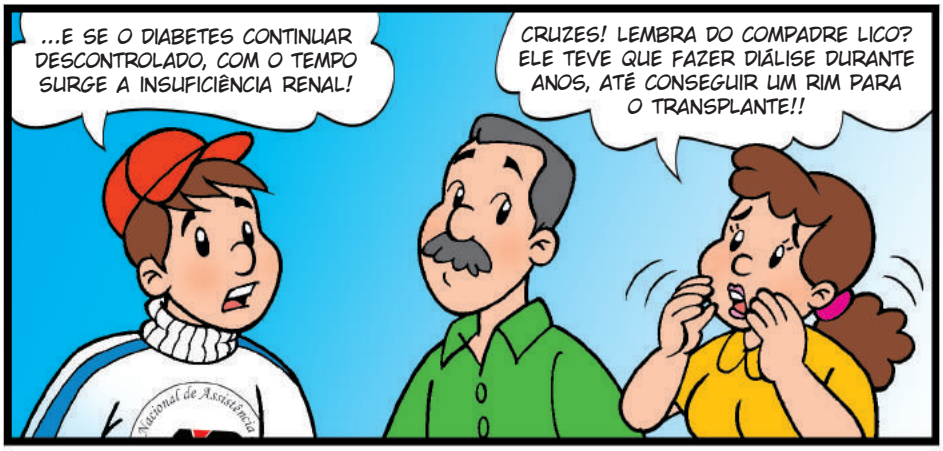
A responsabilidade social é de todos!

ATENÇÃO

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

ANA & DINHO em: RINS E DIABETES





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