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

IDF - "Centre of Education"

Impresso Especial
9912298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

ANAD INFORMA

Nº 128
ANO 23
Janeiro à Junho 2020

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2016-2018

FENAD

CONGRESSO TRANSFERIDO PARA JULHO DE 2021

25º CONGRESS
MULT
EM
23, 24

Organização:

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

Apoio Científico:

FM
FACULDADE DE MED

de saúde:
médicos,
utricionistas,
ros, Assistentes
sicólogos,
s, Professores de
Física, Gestores e
sáveis de Saúde
Pública.

O MAIS COM TES

"Traduzind a"

- Políticas de Saúde em D.M
- Nutrição em D.M (SBD)
- Doenças Renal Crônica
- Atualizações em DM
- Simpósio Satélite (
- Neuropatia e Pé
- Programa Roc
- Remoto para
- DM e Doe
- Tecnolo
- Atuaç
- Obe
- D

LaBiMPH)

Diabético

Demonstração na Prática
Pé Diabético (SBD)

cíficos: Jornada de Atualização em Podologia; lecular Aplicada à Prática Endocrinológica; Curso de em Diabetes; Curso Básico em D.M; Curso de ação para Prescrição e Acompanhamento do Exercício em Curso de Diabetes em Odontologia; Curso Avançado para npanha Nacional de Diabetes; Curso de Contagem de arboidratos e Monitorização da Glicose;

Temas Livres: Pôster e Oral

OBS.: Congresso Pontuado pela Comissão Nacional de Acreditação. Associação Medica Brasileira - Conselho Federal de Medicina. Processo nº. **130.736/2020**.

Inscrições para TEMAS LIVRES
Prêmio R$2.000,00

Atenção ao Diabetes
ariana
P - Tel.: (11) 5908-6777 / 5572-6559
congresso E-mail: congresso2020@anad.org.br

Local:

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

Corona Vírus COVID-19 e Diabetes Mellitus

Como todos sabemos, estamos passando por uma ***PANdemia*** jamais imaginada pela humanidade. Esse vírus denominado Corona vírus, também chamado de novo Corona vírus ou pela sigla COVID-19, teve origem na China e pelo seu alto índice de contaminação espalhou-se pelo mundo. Não existe medicamento efetivo e nem tratamento específico. Aguarda-se as vacinas para dentro de um ano.

DA CONTAMINAÇÃO:

Das medidas mais efetivas para a contensão da contaminação, a principal é o isolamento social. Também evitar as aglomerações e trânsito, encontros com outras pessoas possíveis portadores do vírus, que ao falar ou espirrar podem eliminar e contaminar diretamente pessoa a pessoa.

Além deste contagio direto o vírus pode contaminar através de superfícies, pois quando expelido através da fala, espirro ou tosse por portadores, ou por já doentes, infectados, permanece nas superfícies e ao tocá-las e levar a mão a boca ou ao nariz a pessoa pode se contaminar.

DO VÍRUS:

Conhecendo-se o inimigo é que podemos combatê-lo. O vírus não é um micro-organismo e pode ter apenas uma molécula de proteína coberta por uma camada protetora de gordura. Quando absorvida pelas células da mucosa ocular, nasal e da boca, altera o seu código genético e converte estas células em agressores sendo multiplicadoras de vírus. Assim para sobreviver o vírus necessita de um organismo vivo que infelizmente é raça humana. Não afeta outros animais.

Este vírus é muito frágil, a única coisa que o protege uma fina camada externa de gordura. É por isso que qualquer sabão ou detergente é o melhor remédio, porque corta a gordura e mata este vírus. O calor derrete a gordura e é por isso que é tão bom usar água acima de 25°C para lavar as mãos, roupas e tudo mais. Lembro que ao lavar as mãos a espuma deve ser feita durante 20 segundos. Com álcool ou qualquer mistura com álcool, (como álcool gel acima de 65%) dissolve qualquer gordura especialmente a camada externa do vírus.

Qualquer mistura de uma parte de Cândida em cinco partes de água: - O que chamamos de água sanitária, dissolve diretamente o vírus. Esta é uma forma, muito efetiva e barata. Lembramos que nenhum bactericida: antibióticos ou desinfetante servem, pois não conseguem matar o vírus.

Observações Importantes: Note que este vírus pode ficar em roupas e lençóis até 4 horas, ou em outros objetos expostos à contaminação: No papelão vinte e

quatro horas, 42 horas em metais, e 72 horas em plásticos. Mas ao sacudir as moléculas do vírus, elas flutuam no ar por até três horas e podem se alojar no nariz. O clima frio ou de condicionadores de ar podem dar esta-bilidade ao vírus. Por isso é que os ambientes secos, quentes e iluminados com luz do sol e ventilados degradam mais rapidamente o vírus. Pela facilidade de contaminação recomenda-se que tudo o que você tocar deve ser descontaminado com álcool ou água sanitária.

DO DIABETES:

Infelizmente o grupo de maior mortalidade é de pessoas com Diabetes, obesas e portadores de doença cardiovascular. Todos têm em comum a doença Arteriosclerose.

Em particular no Diabetes a hiperglicemia é um fator de diminuição da imunidade propiciando a infecção deste vírus. Uma vez invadido o organismo produzirá uma tempestade inflamatória que acarretará a formação de coágulos e entupimento dos vasos.

Por essa razão recomendo que todos os pacientes com Diabetes façam o máximo possível para o controle da glicemia, da pressão arterial, do colesterol e da coagulação, e os que tem alguma complicação cardiovascular, a critério de seu médico, o uso de aspirina preventiva em baixas doses. Faça seus exames e procure seu médico para agilizar e acertar seu controle clínico, para evitar as complicações e ser contaminado. Tenha um melhor prognóstico no tratamento.

Vamos todos nos cuidar para que possamos ultrapassar esta pandemia "vinda da China."

Atenciosamente,

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD - FENAD
Profº. Titular Endocrinologia FMABC
Presidente Eleito SACA (2021 - 2022)

Índice

05 LEMBRETE **EDUCATIVO**

17 FENAD UNIDOS SEREMOS FORTES

18 PSICO **ANAD**

19 DATAS **COMEMORATIVAS**

21 **ANAD** ATIVIDADES

23

FESTA DE **NATAL**

34 NUTRIÇÃO

51 NOTÍCIAS

53 BAZAR **ANAD**

55

RÁDIO **ANAD**

56 PREMIADOS DA **RÁDIO**

57 PROGRAMAÇÃO **ANAD**

ANAD Informa é uma publicação oficial e gratuita aos associados da **Associação Nacional de Atenção ao Diabetes (ANAD).**
Rua Eça de Queiroz, 198
Vila Mariana - Cep: 04011-031
São Paulo - SP
Tel: (11) 5908-6777 e 5572-6559
E-mail: anad@anad.org.br
Site: www.anad.org.br

Conselho Editorial:
Profº. 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 R. da Silva

Projeto gráfico / Editoração:
Heberson R. da Silva

ANAD Informa: A redação não se responsabiliza por opiniões e conteúdos emitidos em artigos assinados e informativos publicitários. VENDA PROIBIDA!

https://www.Facebook.com/anadoficial/ https://www.instagram.com/anadoficial/ https://www.YouTube.com/anadoficial/

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

ATIVIDADE FÍSICA

Os Fundamentos

Como Posso me Iniciar na Atividade Física?

Escolha uma atividade que aprecie para aumentar as chances de dar continuidade à iniciativa. Caminhada é a mais popular e a mais frequentemente recomendada para pessoas com sobrepeso. Comece devagar, caminhando uns 10 minutos, cinco dias por semana. Você também pode usar as escadas, cortar a grama e passear o aspirador na casa. A maioria dos programas de emagrecimento estimula os dois tipos de atividade para queimar mais calorias.

Não é preciso suar ou entrar para uma academia, mas um *personal trainer* no início ajuda a alcançar sucesso na empreitada. Manter registros de sua atividade física (tempo de prática ou calorias queimadas) em seu diário de alimentação o ajuda a identificar padrões e fornece um bom retorno de seu progresso. Você será capaz de ver a ligação entre as calorias queimadas e a perda de peso. Meça seus quadris, cintura, bíceps e coxas. Músculos pesam mais que gordura, portanto se não for observada uma modificação na balança, você poderá sentir-se estimulado pelas modificações nas medidas – e no tamanho das roupas também!

Enquanto caminha, você pode escutar fitas de áudio que o estimulem e ajudem a variar a marcha para melhor trabalho físico. Ou então pegar um livro em áudio na biblioteca e aproveitar uma "leitura" enquanto se exercita.

É Possível Aumentar Minha Atividade Física Através da Rotina Diária?

Sim. Estas atividades podem incluir aspirar a casa, cortar a grama, pintar paredes, lavar o carro, trabalhar no pátio e no jardim, usar as escadas, estacionar o carro mais distante e caminhar até o destino, além de simplesmente caminhar mais. (Consiga um podômetro). Essas atividades podem ser realizadas em diversas velocidades e durante períodos variados de tempo.

Por Que é Necessário Fazer Aquecimento e Alongamento Antes de se Exercitar?

O aquecimento ajuda o sangue a fluir um pouco mais rápido, preparando o corpo para um trabalho mais vigoroso. Você deve fazer um aquecimento gradual começando a caminhar lentamente, fazendo exercícios leves

Benefícios da Atividade com Trabalhos Domésticos e Jardinagem

Categoria da Atividade		Médias de Calorias/30 min
Trabalhos domésticos leves		90 a 100 calorias
Cozinhar/Assar	Carpintaria leve	
Tirar pó dos móveis	Varrer o chão	
Lavar a roupa	Lavar a louça	
Trabalhos domésticos/de jardinagem moderados		130 a 190 calorias
Jardinagem	Levar o lixo para fora ou para reciclagem	
Cortar grama/aparar a cerca viva	Aspirar o chão	
Varrer folhas	Lavar o carro	
Esfregar o chão	Lavar os vidros	
Trabalhos domésticos/de jardinagem pesados		Mais de 200 calorias
Cavar terra	Consertos domésticos	
Remover terra		

(sem usar pesos) ou dançando. O ideal é elevar gradativamente a frequência cardíaca até umas vinte batidas dentro dos limites de sua meta. O aquecimento também dá aos músculos e articulações a chance de se soltar. Finalize o aquecimento alongando cada parte do corpo. Não há um alongamento único que cuide do corpo todo. Comece pelo pescoço e desça até o tornozelos. Inicie com rotações do pescoço, passe para um movimento de ombros e balanço dos braços, flexione os joelhos suavemente e acabe com rotações de tornozelos. Alongue os tendões que suportam as grandes articulações até retesá-los completamente, mas não a ponto de sentir dor. NÃO faça o alongamento com movimentos de impulso, pois isto prejudica articulações e músculos. Respire profundamente e relaxe no alongamento. Cada articulação e grupo muscular deve ser alongado por 5 a 30 segundos. Agora você está preparado para tirar todas as vantagens de seu exercício aeróbico sem sofrer lesões.

Por Que é Necessário Fazer um Arrefecimento e Alongamento após o Término do Exercício?

O arrefecimento ajuda a diminuir a frequência cardíaca e no retorno dos músculos e articulações a um estado de inatividade. Você reduz as chances de lesões e músculos doloridos

se suas caminhadas rápidas e outras atividades aeróbicas incluírem o aquecimento e alongamento anteriores e arrefecimento e alongamento posteriores. Para esfriar pode-se ir diminuindo a atividade aeróbica ou caminhar lentamente por 5 a 10 minutos ao término do exercício. Este arrefecimento deve terminar com alongamento. Novamente, o alongamento inclui rotações de pescoço, movimento de ombros, balanços de braços, suave flexão de joelhos e rotação de tornozelos. Os alongamentos devem compreender movimentos suaves e fluídos. Como na prática de ioga, você pode manter o alongamento, mas não faça movimentos, seu corpo deve se sentir relaxado e mais flexível. Ao final do arrefecimento e alongamento, sua frequência cardíaca deverá ter voltado à anterior ao exercício.

Por Que Sinto Dor nas Pernas Quando Caminho?

Músculos doloridos podem se fazer sentir quando você caminha, mas a dor pode também ser um sintoma de má circulação. Na presença de Diabetes ou outros fatores de risco cardiovascular, como hipertensão, o médico deve avaliar a dor. Talvez o problema seja claudicação intermitente ou má circulação. A claudicação intermitente dá uma sensação incomoda ou de câimbra. A dor ocorre

Meta de frequência cardíaca para pessoas saudáveis

Idade	Batimentos por minuto 60%	Batimentos por minuto 80%	Batimentos/âmbito de 6 segundos
20	120	160	12 a 16
30	140	152	11 a 15
40	108	144	10 a 14
50	102	136	10 a 14
60	96	128	9 a 13
70	90	120	9 a 12
80	84	112	8 a 11

mas eficaz. É provável que você tenha excedido sua frequência cardíaca se tiver dificuldade de puxar o fôlego ou de conversar enquanto se exercita. Consulte-se com o médico se tiver Diabetes ou doença cardíaca. Se tomar medicamentos, como betabloqueadores, sua frequência cardíaca pode não se elevar com a atividade física.

A pulsação pode ser tirada na artéria de qualquer um dos lados da traquéia ou na artéria da parte interna do pulso, logo abaixo do dedo polegar. Não use o dedo polegar para tirar a pulsação.

Será Que eu Necessito de uma Prova de Esforço?

Pergunte ao médico. Talvez precise fazer uma prova de esforço se estiver aumentando a intensidade da atividade física ou se tiver Diabetes ou doença cardíaca. Além de serem aplicadas em programas cardiológicos, as provas de esforço costumam ser usadas como parte do planejamento para entrar em forma. Ao entrar para uma academia, por exemplo, você pode precisar de uma prova de esforço para assegurar-se de poder participar com segurança de várias atividades e para ajudá-lo a estabelecer metas de exercício.

Bons motivos para consultar seu médico antes de iniciar um programa de exercícios.

- Homem com mais de 40 anos ou mulher com mais de 50.

- Tem Diabetes e mais de 35 anos.

- Tem Diabetes Tipo 2 há mais de 10 anos.

- Tem Diabetes Tipo 1 há mais de 15 anos.

- Tem níveis elevados de triglicerídeos e/ou colesterol ou baixos níveis de colesterol HDL.

- Tem doença cardíaca.

- Tem hipertensão.

- Toma medicamento para o coração ou hipertensão.

- Tem sofrido dores ou pressão no peito, desmaios ou tonturas.

Por Que Recomendam Caminhada e Contagem de Passos?

Caminhar é barato, fácil e conveniente. Mais de 60% dos adultos nos Estudos Unidos têm um grau de atividade física inferior ao recomendado de 30 minutos diários. 5 dias por semana. As pessoas inativas dão em média entre 2.000 e 4.000 passos por dia. Pessoas moderadamente ativas dão 5.000 a 7.000 passos por dia. Pessoas ativas dão pelo menos 10.000 passos por dia. Os diabéticos tem mais probabilidade de serem inativos que outras

porque os vasos sanguíneos que vão para a parte inferior das pernas estão estreitados e os músculos não recebem sangue suficiente. A dor geralmente ocorre após uma curta caminhada. O médico pode recomendar que você caminhe até começar a sentir dor, pare para descansar e caminhe um pouco mais. A distância da caminhada vai sendo gradativamente aumentada e a circulação das pernas vai melhorando, aliviando a dor.

Dor nas pernas também pode ser devida a músculos doloridos. Se a pessoa estiver fora de forma e tentar caminhar com muita rapidez, poderá sentir desconforto nas pernas. Talvez esteja alongando músculos não acostumados ao alongamento. Se você corre ou se exercita vigorosamente, poderá provocar lesão na tíbia ou tendinite na parte frontal inferior da perna. Caminhe mais lentamente ou faça uma atividade diferente por alguns dias até que a dor desapareça.

O Que é uma Prova de Esforço?

O propósito de uma prova de esforço é descobrir o quanto você pode se

exercitar com segurança. Este tipo de teste também pode ser usado para desenvolver um programa de reabilitação cardíaca para pessoas que tenham sofrido um infarto ou como ferramenta para avaliação de doenças cardíacas. A prova é feita numa esteira ou bicicleta ergométrica, Mede-se pressão sanguínea, eletrocardiograma (ECG) e frequência cardíaca durante a prova, que costuma durar menos de 30 minutos. O teste por prova de esforço oferece um ambiente controlado para observar efeitos de uma exigência crescente do coração por oxigênio. O ECG fornece evidências de lesão nas artérias coronárias que suprem os músculos cardíacos de sangue. Mudanças de pressão sanguínea também fornecem informações sobre as condições do coração. A pessoa que faz uma prova de esforço geralmente precisa relatar sintomas como cansaço, dor no peito ou falta de ar para fornecer um quadro mais completo das funções cardíacas. Uma prova de esforço pode lhe informar sua frequência cardíaca máxima. Com isso, você pode calcular sua meta de frequência cardíaca durante o exercício.

Porque Devo Verificar Minha Meta de Frequência Cardíaca?

A meta de frequência cardíaca fica geralmente entre 60 e 80% de sua frequência cardíaca máxima (que pode ser determinada por uma formula matemática ou por prova de esforço).

Você necessita de um grau de atividade suficientemente alto para elevar a circulação sanguínea e frequência cardíaca. Entretanto, o coração não pode sofrer estresse demasiado. Sua meta de frequência cardíaca o mantém no limite seguro,

pessoas. Altas taxas de açúcar no sangue costumam deixar a pessoa cansada e sem energia, então ela não se exercita. Porém, estudos demonstram que um programa de caminhada pode aumentar a sensibilidade à insulina por até 72 horas – baixando a glicemia e dando mais energia.

Um podômetro pode ajudá-lo a contar (e aumentar) o número de passos que dá todos os dias. Estes aparelhos podem ser adquiridos a baixo preço na maioria das lojas de artigos esportivos. Alguns, um pouco mais caros, também medem a distância. A distância pode ser calculada pelo número de passos. Caminhar 2000 passos equivale a aproximadamente 1,6 Km. A consciência do número de passos vai ajudá-lo a pensar em modos criativos de andar mais. Existem até pedômetros "falantes" que o motivam ainda mais enquanto você caminha.

PRECISO EMAGRECER!

Chega um Ponto em que meu Peso Fica Estagnado em Determinado Platô. Que Posso Fazer Quando o Ponteiro da Balança não Sai do Lugar?

Quando isto acontece, pergunte-se o seguinte:

1. Será que não estou perdendo de vista as calorias e gramas de gordura?

2. Será que o tamanho das porções está correto? Estou calculando as porções no olho ou realmente pesando e medindo para ter certeza de que estão corretas?

3. Baseado no meu peso atual, preciso reduzir as calorias para continuar a perder peso?

4. Tenho me exercitando o suficiente?

Veja se a resposta a qualquer uma dessas

questões pode indicar uma possível causa para o platô. Dê uma olhada no seu padrão de emagrecimento ao longo do tempo. Nem todos perdem a mesma quantidade de peso toda semana. Algumas pessoas perdem entre um e dois quilos em uma semana e depois não perdem mais nada por duas semanas apesar da alimentação saudável e da atividade física. Outras pessoas retêm líquido de tempos em tempos, mascarando o verdadeiro peso. Se você está consciente de que seus hábitos alimentares e de atividade estão dentro da meta, a perda de peso geralmente é uma consequência.

O segredo é encontrar modos de ficar motivado enquanto o platô durar. Descubra outras maneiras de aferir seu progresso, como medir sua cintura ou coxas, de modo que possa ver os centímetros que perdeu.

Como Posso Lidar com Férias e Festas para não Engordar de Novo?

Férias e festas são as épocas em que a maioria das pessoas relaxa e aproveita para comer e beber à vontade. Portanto é

preciso estabelecer metas razoáveis de peso e atividade. Pode ser mais sensato ter a expectativa de manter o peso em vez de perder algum durante as férias.

Volte a concentrar-se no emagrecimento quando as festas acabarem. Planeje antes de comer fora. Talvez seja melhor restringir o número de vezes que irá comer fora e utilizar o tempo e o dinheiro economizado em outras atividades.

Quando for a um restaurante, coma o que quiser, mas restrinja as calorias consumindo porções menores. Promova sucesso em seu ambiente alimentar levando consigo alimentos de baixa caloria.

Pense com antecedência no que gosta de fazer para se manter ativo. Antes de iniciar, discuta suas metas de alimentação e atividade física com familiares e amigos e as maneiras como eles podem ajudar. Planejar facilita o cumprimento dos seus objetivos. Mas lembre-se de que é preciso passar por uns 3 ou 4 períodos de férias ou festas antes de conseguir planejar tudo certo. Aprenda com suas experiências. Veja o que o ajudou e o que desviou. Na próxima vez faça ajustes de estratégia. Não fique desestimulado, seja paciente e continue tentando!

Como Posso Aprender a Controlar a Compulsão de Comer para Ser Bem Sucedido no Emagrecimento?

Comer compulsivamente significa comer em excesso e não ter controle sobre a situação. Esse comportamento está associado a pesos elevados, mais dificuldade de emagrecer e altos níveis glicêmicos. Se você deseja controlar um problema de compulsão com comida, o primeiro passo é manter registro da alimentação.

Assim poderá ver claramente os padrões de compulsão e como eles se modificam conforme são tentadas diferentes estratégias. Observe seus registros para descobrir:

- O que você consome durante a compulsão (alimentos proibidos?)

- Quando ocorre a compulsão (à noite, fins de semana, dias da semana?)
- Desencadeadores da compulsão (emoções, estresse, solidão?)
- Motivos para a compulsão (para aliviar tensão, distrair de um problema?)

É importante também verificar seu peso uma vez por semana em torno da mesma hora do dia, para avaliar suas tendências de peso ao longo do tempo. Uma vez que você tenha um sistema para avaliar seus padrões alimentares e tendências de peso, estará pronto para tentar diferentes estratégias que controlem a compulsão alimentar.

Conforme experimenta uma estratégia, verifique em seus registros de alimentação as mudanças nos números de episódios de compulsão, nos tipos de alimentos que consome, no momento dos episódios, nos desencadeadores e nas funções desempenhadas pelas compulsões.

Que Estratégias Posso Tentar para Reduzir a Compulsão de Comer?

Algumas das estratégias para controlar a compulsão

de comer são:

1. Mantenha registros da alimentação.

2. Estabeleça um padrão regular de alimentação, fazendo 3 refeições e 2 a 3 lanches. Não pule refeições.

3. Alimente-se a cada 3 ou 4 horas. A maioria das pessoas come compulsivamente quando está com muita fome ou quando tem muito tempo livre.

4. Se você beliscar ou comer compulsivamente entre as refeições e lanches planejados, volte logo para seu padrão regular.

5. Coma mais devagar e concentre-se em saborear cada garfada. Aprecie a visão, o aroma, o sabor e a textura dos alimentos. É mais fácil fazer isso se você sentar, sem assistir à televisão, ler ou trabalhar enquanto se alimenta.

6. Reorganize seu ambiente alimentar.

7. Reorganizar seu ambiente emocional.

8. Faça uma lista de atividades que aprecia e que possa distraí-lo da necessidade compulsiva de comer ou dificultem isso (exercitar-se, visitar amigos, trabalhar ou um hobby).

Lembre-se que encontrar a combinação de estratégias que funcionam melhor no seu caso requer tempo, paciente e prática.

Como Posso Saber se uma Escorregada na Alimentação Saudável é ou não um Problema?

Todo individuo que esteja tentando se alimentar de modo saudável para emagrecer acaba escorregando. Algumas pessoas chamam de trapacear, mas tudo bem. É normal. Geralmente não é a escorregada o problema, mas sim o modo como reagimos a ela quando acontece.

A verdade é que não há uma escorregada isolada que possa arruinar nosso progresso geral. Sair dos trilhos faz parte do processo de mudança de hábitos. Uma escorregada não caracteriza um padrão.

Entretanto, se você percebe uma série delas e um retorno aos velhos hábitos, que está perdendo seu foco geral e já readquiriu mais de 1,5 quilos, é hora de tomar providências para se concentrar novamente e buscar ajuda. Tente fazer uma lista de “pistas” que mostrem haver algo mais que apenas uma escorregada. As pistas de sua lista podem incluir, por exemplo, um ganho de peso superior a 1,5 quilo, mais de uma semana sem se exercitar, certas roupas que estejam muito apertadas ou o retorno de um velho hábito que tenha sido difícil de superar.

Uma Vez Tendo me Desviado da Alimentação Saudável e Engordado, Como Posso Voltar aos Trilhos?

Aprendemos com os erros, portanto eles têm seu valor. Assegure-se de que sua reação às escorregadas ou trapaças na alimentação não atuem contra você.

1. Não se envolva em autocensura nem fale negativamente a seu respeito. Seja positivo consigo mesmo. Em vez de pensar “estraguei tudo”, tente pensar “uma

escorregada não arruinará tudo. Posso voltar à uma melhor alimentação agora mesmo". Pensamentos positivos afetam nosso modo de sentir e agir.

2. Observe o motivo que o levou a escorregar e tente aprender com a experiência. Todos os que tentam se alimentar saudavelmente e emagrecer têm sua própria lista de situações de alto risco que provocam as escorregadas. Esta é sua chance de aprender mais sobre estas situações, de modo que possa pensar sobre o modo de evitar uma escorregada da próxima vez.

3. Conserve com alguém. Familiares, amigos, colegas de trabalho e outros podem ser uma verdadeira fonte de apoio. Fale sobre o que provocou a escorregada, o que aprendeu com a situação e sobre suas ideias para lidar com essa situação de alto risco no futuro. Considere consultas regulares com a nutricionista ou psicólogo para obter um auxílio mais profissional.

Sei como Emagrecer, mas Como Consigo Força de Vontade para Tanto?

Força de vontade é a

capacidade de resistir a alimentos tentadores em seu ambiente. Se você depender apenas da força de vontade para ser bem sucedido no processo de emagrecimento, é provável que seu sucesso tenha vida curta, porque a motivação para resistir aos alimentos tentadores pode ir e vir com o tempo. Para perder peso você aprende a escolher os melhores alimentos, mas também deixa de lado a dependência na força de vontade para tornar o autocontrole um hábito. A pessoa constrói o auto controle quando reorganiza o ambiente alimentar e modifica o modo de pensar sobre comida e dieta, de modo que seu desejo de comer surge com menos frequência e intensidade.

Há diversas maneiras de reorganizar seu ambiente alimentar para o sucesso.

1. Mantenha distância de alimentos problemáticos deixando de comprá-los ou deixando-os fora de vista.

2. Sempre tenha uma variedade de alimentos de baixa caloria a sua volta.

3. Não fique longos períodos (mais de 4 a 5 horas) sem se alimentar, pois isto pode levá-lo a ficar com muita fome, ânsias alimentares e uma tendência maior a se exceder.

4. Escolha alimentos de baixa caloria.

5. Envolva-se em atividades que não incluam comida.

Fico Entediado de Comer os Mesmos Alimentos e Anseio por Coisas que Não Deveria Consumir. Como Posso Controlar este Problema?

Você precisa introduzir novos alimentos saudáveis em sua dieta e talvez mudar as horas das refeições. Misture. Variedade é importante. Quando sentir que está entediado, questione:

• Estou sacrificando

variedade por conveniência ou rapidez nos almoços que carrego ou nos jantares que faço? Que outros alimentos eu poderia usar?

• Quais são as refeições, lanches ou alimentos que mais me dão tédio?
• Como posso variar esta parte da minha alimentação e ainda emagrecer?
• Será que mudanças de sabor, textura ou temperatura poderiam deixar minhas refeições mais satisfatórias e interessantes? Será que prefiro algo mais temperado em vez de adocicado ou insosso? Algo quente, frio ou na temperatura ambiente? Algo crocante, mastigável ou fluido?

Ao responder a essas questões, você percebe maneiras de variar as refeições e lanches e não fica entediado ou com vontade de consumir alimentos pouco saudáveis. Na biblioteca, você pode pesquisar revistas dedicadas à alimentação e livros de culinária saudável para obter receitas rápidas e ideias de novos alimentos que satisfaçam suas necessidades pessoais de sabor, textura e temperatura. Divirta-se com seu planejamento alimentar. É uma das coisas mais importantes do seu cotidiano.

Devo Tomar Suplementos Vitamínicos Enquanto estou Reduzindo a Alimentação para Emagrecer?

Se você reduzir os alimentos para emagrecer e não estiver fazendo uma dieta saudável como a descrita na Pirâmide Alimentar, é possível que necessite de um suplemento multivitamínico. A pirâmide Alimentar recomenda uma alimentação variada e um mínimo diário de:

• 6 porções de pão, cereal matinal, arroz ou massa (uma porção costuma ser uma fatia ou ½ xícara).
• 3 porções de vegetais.
• 2 porções de fruta.
• 2 porções de laticínio (leite, iogurte ou queijo).
• 2 porções de carne, peixe, ave, ovos ou feijões.

Caso sua alimentação não contenha esse número de porções de um dos grupos alimentares, é possível que você não esteja consumido proteína suficiente ou as vitaminas e minerais de que necessita. Um nutricionista pode ajudá-lo a determinar a quantidade nutricional de sua alimentação e lhe dizer se há carência de quaisquer vitaminas ou minerais.

Como é que a Combinação de Alimentos Realmente Funciona?

Diversas dietas de emagrecimento recordam que se evite certas combinações de alimentos para melhorar a digestão e o metabolismo. Dizem que alimentos amidoados devem ser consumidos isoladamente para favorecer o emagrecimento. As pessoas que fazem essas dietas realmente costumam emagrecer, mas é porque consomem menos calorias.

A abordagem que combina alimentos estimula o consumo de muitas frutas e vegetais, uma modesta quantidade de amidos e porções restritas de carne.

Tudo isto é válido, mas os laticínios não são permitidos de forma alguma. Cada tipo de alimento é basicamente consumido de forma isolada, o que reduz a tendência de excessos

alimentares. Esta abordagem estruturada realmente ajuda a evitar o acréscimo de calorias que vem com uma alimentação sem planejamento. Mas é preciso ter um plano cuidadoso que permita a passagem recomendada de tempo antes de consumir um alimento que não deveria ser combinado com o consumido anteriormente. O Plano alimentar tende a ser pobre em cálcio, vitamina B12, vitamina D, zinco e proteína.

É Fato que Laranja Ajuda a Queimar Gordura e a Perder Peso?

As respostas são “Não” à queima de gordura, mas “Sim” à ajuda no emagrecimento. Muitas dietas populares de emagrecimento promovem a laranja, afirmando que a acidez da fruta queima gordura. E as pessoas que costumeiramente comem laranja antes das refeições têm maior probabilidade de perder peso. A razão é que essa fruta satisfaz e possui relativamente baixas calorias, portanto é provável que a pessoa se sinta satisfeita com menos comida quando fizer a refeição.

Não há pesquisas que confirmem a afirmativa de que a laranja queime gordura corporal, acelere o metabolismo ou provoque o emagrecimento através de qualquer outro milagre. Embora não seja um alimento milagroso para queimar gordura, é uma ótima opção para satisfazer o estômago de modo nutritivo. A conclusão é que o consumo de laranja pode ser útil, mas é preciso fazer mais que isso para emagrecer.

Alimentos Dietéticos e Todas Aquelas Frutas e Vegetais Parecem tão Caros... Como Posso Fazer meu Plano Alimentar Custar Menos?

Pode-se fazer um orçamento monetário como se faz um orçamento de calorias. Não é necessário

comprar alimentos dietéticos de alto preço. Vegetais frescos, frutas e alimentos que você mesmo prepara sempre são escolhas menos dispendiosas. Pode ser uma boa ideia perder um pouco de tempo e economizar dinheiro.

Pratos congelados de baixas calorias tendem a custar mais que as versões normais. Os que contêm mais carne custam mais que os baseados em massa. Reduzir o consumo de carnes caras pode ser uma economia a ser usada na compra de vegetais e frutas. Sempre é bom comparar os preços das diferenças. Diferentes marcas de vegetais congelados. Ao comprar vegetais compare os embalados com aqueles que se compra a granel. Adquirir as frutas da estação é outra fonte de economia. Outro modo de economizar é comprando direto do produtor. Nas centrais de Abastecimento, ou nas grandes redes de supermercados.

Beber Água Ajuda a Emagrecer?

Sim, beber água pode ajudar a emagrecer. A água não contem calorias e

ajudar a pessoa a se sentir satisfeita. Os especialistas recomendam beber 8 copos de água diariamente para ter uma boa saúde. Um número crescente de pessoas conscientes à respeito da própria saúde aumentou a ingestão de água levando uma garrafa para onde vão.

Infelizmente, muita gente bebe refrigerantes em excesso em vez de água. A obesidade epidêmica nos Estados Unidos está ligada à popularidade de consumir quantidades maiores de refrigerantes e bebidas isotônicas ricas em açúcar.

Se este for o seu hábito, é preciso saber que um refrigerante de 600 ml contém entre 300 e 400 calorias e entre 15 e 20 colheres de chá de açúcar.

Isto significa 12 a 15 calorias por 30 ml. Sucos de frutas também contêm 12 calorias por 30 ml. Até mesmo as bebidas isotônicas possuem entre 6 a 10 calorias por 30 ml. Esses níveis de calorias fazem da água uma opção realmente muito atraente.

Se você não é fã de água, talvez aprecie água mineral gasosa. Os refrigeran-tes dietéticos são outra opção, mas pela saúde e variedade, beba água também.

Posso Simplesmente Criar minha Própria Dieta?

Sim. Comece com os alimentos que aprecia, sua agenda diária e necessidades de saúde. Você pode usar a pirâmide alimentar, o sistema de intercâmbio ou a contagem de carboidratos.

1. Limite as escolhas. Para a maioria das pessoas, conforme aumenta a variedade de alimentos, a quantia e calorias consumidas também aumentam. O melhor a fazer é não ter alimentos tentadores em casa e se preparar para quando comer fora. Você pode experimentar alguns substitutos alimentares.

2. Identifique e modifique os comportamentos que levem a um excesso de calorias. Algumas pessoas ficam sem comer o dia todo e à noite têm um apetite incontrolável. Tome o café da manhã, almoce e jante. Para outras pessoas, simplesmente consumir menos bebidas açucaradas ou guloseimas faz uma grande diferença.

3. Conscientize-se de sua alimentação. Muitas pessoas não têm consciência do que e do quanto comem. Aprenda mais sobre seu estilo de se alimentar. Vá devagar e mastigue cada bocado umas vinte vezes. Talvez você precise fazer registros do que come por uma ou duas semanas.

4. Desenvolva uma atitude positiva. Muitas pessoas entram para programa de emagrecimento com o propósito de sentir que pertencem a um grupo e para ficarem estimuladas. Celebre sua capacidade e cada sucesso.

Fonte: *ADA - American Diabetes Association.*

ANBED

ASSOCIAÇÃO NACIONAL BRASILEIRA
DE EDUCADORES EM DIABETES

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

(Em todas as unidades UNIP do Brasil)

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

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

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

Telefone: 0800 010 9000

MATRÍCULAS ABERTAS

Associação dos Diabéticos e Familiares de Tanguá - ADIFAT

Recebemos da ADIFAT um relatório de atividades.

- Fundada em 2008

- Contam com o apoio da Secretaria da Saúde e de profissionais (Médicos, Dentistas, Psicólogos, Nutricionistas, Podólogos, Fisioterapeutas e Assistentes Sociais).

- Realizaram Palestras, Orientações, Atendimentos, Atividades Educativas, Reuniões, Campanhas, Participação no Conselho Municipal de Saúde, Visitação às Residências.

Palestra no Posto de Saúde de Campos de Goytacazes. "A importancia da Associação de Diabéticos no apoio a Pessoa com Diabetes e seus familiares»

SIPAT — Palestra e verificação de HGT e PA na Viação de Transporte Rio Ita em Rio Bonito.

A Equipe Multidisciplinar da ADIFAT presente no 24°Congresso Brasileiro Multidisciplinar de Diabetes em São Paulo.

A Doença Também é Responsabilidade da Família

Quando um indivíduo recebe o diagnóstico de uma doença, percebe algumas mudanças, seja no corpo, na rotina, na maneira de pensar ou na imagem que tem de si mesmo. Todos esses questionamentos podem gerar algum tipo de sofrimento emocional ou físico. Alguns sentimentos se tornam presentes, são eles: sentimentos de culpa, medo, desamparo, ansiedade, inferioridade, raiva, revolta, baixa auto estima, mau humor e até mesmo dificuldades em se relacionar com outras pessoas.

Quando uma pessoa da família tem uma doença crônica, tal como o Diabetes, se faz necessário que todos os indivíduos da família de adaptem a uma nova rotina e estilo de vida do paciente. Toda essa mudança pode auxiliar na adesão ao tratamento e maior controle glicêmico.

Além dos sentimentos do paciente com Diabetes, os familiares também relatam alguns deles, como: frustração, ansiedade, culpa, medo, negação, entre outros.

Quando falamos de uma criança com Diabetes, podemos perceber alguns pais tornando-se superprotetores, tentando compensar a sobrecarga do tratamento. Acabam vivenciando um luto pela perda do filho saudável, frente ao doloroso tratamento que exige a medição da glicemia, aplicação da insulina, alimentação equilibrada e cuidados diários. Com tudo isso, alguns familiares podem enfrentar alguns momentos de insegurança, incerteza ou falta de controle, intercalados por sentimentos de aceitação, otimismo e esperança. Essas variações emocionais surgem devido às necessidades de cuidado intenso e repetitivo.

Entretanto, não podemos esquecer a importância da família no tratamento do Diabetes. O relacionamento familiar pode auxiliar na aceitação da doença, pois o paciente sabe que pode contar com as pessoas ao seu redor, para enfrentar as dificuldades com mais segurança e tranquilidade, mostrando aspectos emocionais positivos e qualidade de vida.

Também não podemos esquecer que a família além de cuidar do paciente, também precisa ter os cuidados para que não adoeça. Devem ter momentos de lazer e descontração, e não se esquecer de fazer o acompanhamento médico e psicológico.

O papel do psicólogo é essencial nesse momento, pois ao receber o diagnóstico do Diabetes, os sentimentos surgem à flor da pele, não só no paciente, mas com a família também. As pessoas geralmente não estão preparadas para conviver com as mudanças impostas pela doença e seu tratamento. Sentem dificuldade em criar uma nova rotina, o que acaba gerando uma instabilidade emocional para a família.

O acompanhamento psicológico pode ajudar a família e o paciente, na busca da aceitação da doença, motivação para a adesão ao tratamento, no autocuidado e na busca do equilíbrio emocional. Diminuindo assim, o sofrimento psíquico para, consequentemente, gerar maior bem estar e qualidade de vida não só para o paciente, mas para toda a família.

Fonte: *www.psicologiaviva.com.br/acompanhamento-psicologico-para-diabetes/*

Programação PsicoAnad

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

Todas as quartas-feiras:
16:00 hs: Grupo de Psicologia
16:30 hs: Grupo de Educação em Diabetes

Todas as sextas-feiras do mês:
10:00 hs: Aula de Inglês
15:00 hs: Arte Terapia

Colaboradores: Bayer, Roche, Stevita, Lowçucar, Finn, Village, Wow Nutrition, Gold.

Coordenadoras: Psic. Carolina Antunes e Psic. Claudia Chernishev

DATAS COMEMORATIVAS

Janeiro

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

Fevereiro

28	Carnaval

Março

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

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 / Enfermeiro
15	Dia do Assistente Social
20	Dia Mundial da Amizade
31	Dia Mundial sem Tabaco

Junho

5	Dia da Ecologia Dia Mundial do Meio ambiente
11	Dia Mundial da Conservação do Solo
12	Dia dos Namorados

Aniversariantes da Anad

29/01	Farm. Alexandre Delgado
30/01	Drª. Vivian Fanny D. França Arruda
15/02	Sr. Milton Pestana
14/04	Renata Ribeiro de Almeida
16/04	Fanny Faleiros Takeda
13/05	Educ. Claudete Gioielli
22/06	Carolina Del Giudice Antunes

Aniversariantes da Diretoria

20/01	Dr. João Sérgio Almeida Neto
08/02	Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
09/02	Sr. Rufino Gomes Soares Neto
11/02	Profº. Dr. Domingos Malerbi
19/02	Sr. Ronaldo Braga
26/02	Profª. Drª. Nutr. Ana M. Lottenberg
02/04	Profº. Dr. Sérgio A. Dib
09/04	Dr. Márcio Krakauer
18/04	Dr. Marivaldo Medeiros
12/05	Dr. Paulo R. Quartin Barbosa
15/06	Enfª. Paula M. de Pascali
25/06	Enf. Paulo Koiti Sayama

ATIVIDADE GRATUITA

Aniversários na ANAD

Todos os meses nossos associados comemoram seu aniversário na ANAD!

Janeiro

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

Fevereiro

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

Março

02/03 - Laura Penteado Ferratoni
06/03 - Vilgidássio B. dos Santos
10/03 - Helena Millos
20/03 - Rosiris Almeida Neves
21/03 - Benta de Mello
24/03 - Akio Itami
30/03 - Nathalia Ingrid M. Guedes

Abril

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

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
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

Grupo de Arte Terapia

Todas as sextas das 15:00 às 17:00 horas, os associados da ANAD participam de um grupo terapêutico, com a Artista Plástica Edna Naomi Unten. A atividade consiste em trabalhar recursos artísticos, expressivos e visuais de cada participante, como elemento terapêutico. Durante os encontros, os associados são convidados a explorar seu consciente e inconsciente por meio da expressão artística, em desenhos, pinturas, recortes, modelagem, escultura, poesia e dança. Vagas Limitadas. Inscrição com Psic. Carolina Antunes ou Nutr. Cleonice Lupino.

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, Martha Rocha e Isadora Rossi. Não é necessário fazer a inscrição, apenas comparecer a ANAD e participar. A atividade é gratuita.

Aulas de Inglês

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

Bazar de Artesanato

ATIVIDADES GRATUITAS

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

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

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

Associados durante o Bazar

Festa de Natal dos Associados da ANAD

No dia 21 de dezembro tivemos um encontro muito alegre e emocionante para a ANAD, comemoramos o Natal com os associados. Esse dia foi muito especial para todos nós, contamos com a colaboração dos Panetones Village, Flormel e Lowçucar. Gostaríamos de agradecer a todos pela oportunidade de poder proporcionar um Natal feliz para os associados da ANAD.

Foi servido um almoço de Natal que foi balanceado e criado pela Nutr. Cleonice Lupino, para as necessidades dos portadores.

A festa foi organizada pela Psic. Carolina Antunes. Todos os participantes ganharam presentes de Natal como forma de agradecimento por tudo que realizaram ao longo do ano de 2019. Esse dia proporcionou a aproximação e o estreitamento dos laços de amizade entre os associados e profissionais, além de promover um momento de bem estar e qualidade de vida de todos os envolvidos.

Tivemos a participação do Presidente Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho, que proporcionou a todos uma tarde muito agradável, mostrando que não importa o tempo que passe essa data será sempre marcante e trará o brilho no olhar de todos os associados da ANAD.

Muito obrigada pela participação.

Dr. Fadlo fazendo seu discurso para os associados

Associados da ANAD na Festa de Natal

Alimentação Balanceada pela Nutr. Cleo Lupino

Grupo de Psicologia

Todas as quartas-feiras (após o Chá da Tarde) das 16:00 às 17 horas, temos um encontro marcado com as estagiárias do Mackenzie, onde abordamos assuntos pessoais e emocionais dos participantes do grupo. O objetivo é através de atividades dinâmicas, desenvolver um melhor convívio entre as pessoas, estimulando o apoio social e auxiliando numa melhor qualidade de vida. Cada semana é realizada uma atividade diferente desenvolvida pelas estagiárias. Não é necessário fazer inscrição. Venha participar!

ATIVIDADES GRATUITAS

Estágio de Psicologia

Em continuação à parceria com o curso de Psicologia da Universidade Presbiteriana Mackenzie. Recebemos dois estagiárias do último ano da Faculdade. Este estágio tem como objetivo possibilitar aos alunos o desenvolvimento de habilidades e competências, para a aplicação dos conhecimentos técnicos e teóricos na condução do trabalho clínico em Instituições de Saúde.

Todo o trabalho feito pelos estagiários em nossa instituição é supervisionado pelas professoras da Universidade Presbiteriana Mackenzie, Sandra Ribeiro A. Lopes e Sandra Amorim, recebendo também o suporte e orientação da Psicóloga da ANAD, Carolina Antunes.

Isabela Santos Cameron

Maria Eduarda Bernardes

Passeios Externos

Os associados da ANAD foram convidados para participar de uma Atividade Cultural. Todos os participantes se encontraram na Japan House, que se encontra na Avenida Paulista.

A Psic. Carolina Antunes e a Nutr. Cleo Lupino, e suas estagiárias de Nutrição, acompanharam o passeio com os Associados da ANAD.

O objetivo desse passeio foi incentivar os pacientes com Diabetes Mellitus a realizarem com maior frequência passeios entre si, estimulando o convívio social entre eles.

Escolhemos um Centro Cultural que fica próximo da ANAD. No dia que fomos visitar estava acontecendo uma Exposição de Mangá, desenhos da tradição japonesa, além disso o espaço apresenta diferentes tipos da cultura Oriental, tem um modelo de restaurante tradicional Japonês, entre peças de vestir e de decoração.

Foi uma tarde muito gostosa. Após o passeio caminhamos pela Avenida Paulista e fomos tomar um chá da tarde no SESC Paulista.

Para Participar dos nossos Passeios Externos entre em contato com a Psicóloga ou a Nutricionista da ANAD. Será um prazer tê-los conosco!

ATIVIDADES GRATUITAS

Associadas durante passeio no Centro Cultural de São Paulo

Associadas tomando chá da tarde no Sesc Paulista

Resultados das Atividades do PsicoANAD - 2019

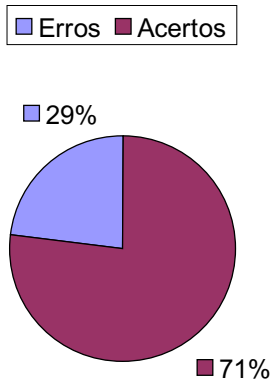
GRUPO DE EDUCAÇÃO (2ª-FEIRA)

Foram realizados 31 “Grupos de Reflexão”, com o total de 223 participantes. Os resultados dos questionários de Educação em Diabetes, antes e após a intervenção educativa, foram:

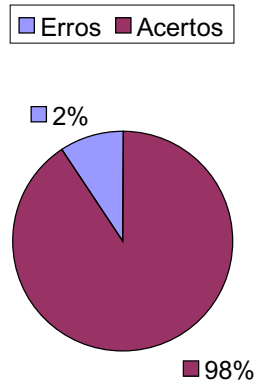
Resultados:

Questionário Pré
Acertos: 415 (71%) **Erros:** 170 (29%)
Questionário Pós
Acertos: 575 (98%) **Erros:** 37 (2%)

Questionário Pré



Questionário Pós



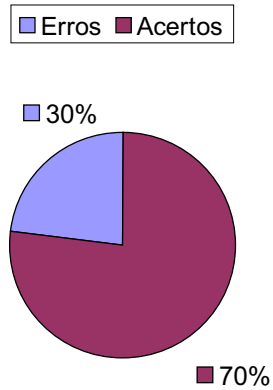
GRUPO DE EDUCAÇÃO (4ª-FEIRA)

Foram realizados 27 “Grupos de Artesanato”, com o total de 120 participantes. Os resultados dos questionários de Educação em Diabetes, antes e após a intervenção educativa, foram:

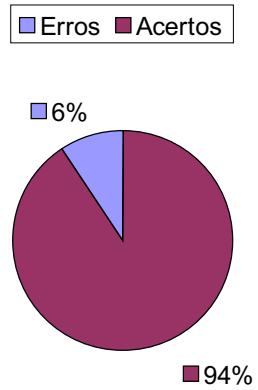
Resultados:

Questionário Pré
Acertos: 192 (70%) **Erros:** 82 (30%)
Questionário Pós
Acertos: 272 (94%) **Erros:** 4 (6%)

Questionário Pré



Questionário Pós



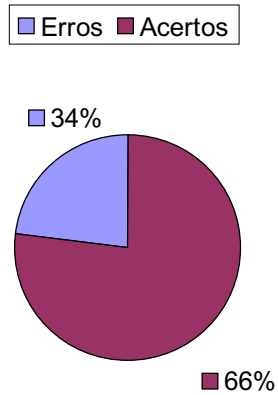
GRUPO DE EDUCAÇÃO (6ª-FEIRA)

Foram realizados 30 “Aulas de Inglês”, com o total de 279 participantes. Os resultados dos questionários de Educação em Diabetes, antes e após a intervenção educativa, foram:

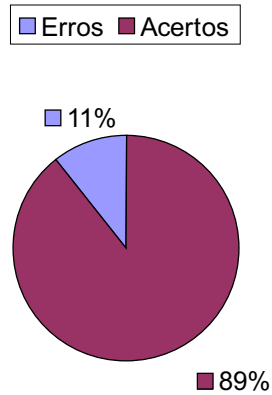
Resultados:

Questionário Pré
Acertos: 318 (66%) **Erros:** 162 (34%)
Questionário Pós
Acertos: 426 (89%) **Erros:** 54 (11%)

Questionário Pré



Questionário Pós



DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD (DNA)

Convênio com Faculdades: São Camilo
Universidade Cruzeiro do Sul

Anne Silveira Berg, Daffyne Domelas, Débora Graner, Itaiza Souza, Letícia Aoki, Marco Reis Rafaella Femandes e Tereza Cristina Verti.

Coordenadoras do curso de Nutrição das entidades:

Centro Universitário São Camilo: Profª. Sandra Chemin Seabra.
Universidade Anhembi Morumbi: Profª. Viviane Chaer Borges.
Universidade Cruzeiro do Sul: Profª. Ligia Lopes Simões Baptista

Supervisoras do curso de Nutrição das entidades:

Centro Universitário São Camilo: Profª. Maria do Carmo Leung
Universidade Anhembi Morumbi: Profª. Viviane Chaer Borges
Universidade Cruzeiro do Sul: Profª. Angélica Marques de Pina Freitas

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

Dia da Vivência (quinzenal - quinta-feira)
Associado Diet (quinzenal - quinta-feira)
Café da Manhã (todas as sextas-feiras)
Chá da tarde (todas as quartas-feiras)
Aula de Culinária (quinzenal - terça-feira)
Passeio cultural (quinzenal - terça-feira)
Plantão de dúvidas nutricionais aos Associados (Diário)

Atividades Extras

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

Supervisora: Nutr. Profª. Drª.Viviane Chaer
Coordenadora: Nutr. Cleonice Lupino
Estagiárias: Daffyne D. Vilela, Débora C. Graner, Itaiza S. Laranjeira, Tereza Cristina X. Verli e Rafaella Fernandes.

DNA - ASSOCIADO DIET

Kibe de Forno

Ingredientes:

- Carne moída patinho 250g.
- Trigo para quibe (3 colheres de servir)
- Quinoa em grão (1 colher de sopa)
- Folhas de hortelã fresca (1/2 maço)
- Gengibre desidratado (2 colheres de chá)
- Salsa desidratada (2 colheres de chá)
- Coentro fresco (1/2 maço)
- Pimenta calabresa desidratada (2 colheres de chá)
- Cebola desidratada (2 colheres de chá)
- Alho desidratado (2 colheres de chá)
- Queijo minas frescal 200g
- Orégano desidratado (2 colheres de chá)
- Sal (2 colheres de chá).

Modo de Preparo:

- Deixar o trigo para quibe de molho em 500 ml de água filtrada fria por 2 horas. Escorrer em peneira e espremer para retirar todo o excesso de água. Reserve.
- Cozinhar a quinoa em 250 ml de água, escorrer e deixar esfriar. Reserve.
- Cortar o queijo minas em cubos bem pequenos e temperar com orégano. Reservar.
- Picar o coentro e a hortelã;
- Em uma tigela colocar a carne moída, adicionar os temperos frescos acima, em seguida adicionar os temperos desidratados e misturar bem.
- Acrescentar o trigo para quibe e a quinoa reservados.
- Misturar completamente até obter uma mistura homogénea;
- Untar uma assadeira 20x30 com azeite, colocar metade da mistura do quibe distribuindo por todo o fundo da assadeira, por cima colocar o queijo minas frescal e cobrir com o restante da mistura do quibe;
- Levar para assar em fomo 180°C por aproximadamente 45 minutos ou até dourar.

Tempo de preparo:
1h 10min

Rendimento:
10 porções de 100g

Informação Nutricional:
Valores nutricionais por porção (100g)

Calorias: 112,2 kcal
Carboidratos: 5,7g
Proteínas: 9,0 g
Lipídios: 6,1g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação.

Tema: Quinoa, seus benefícios e escolhas diversificadas para preparo.

ATIVIDADES GRATUITAS

Supervisora: Nutr. Profª. Drª.Viviane Chaer
Coordenadora: Nutr. Cleonice Lupino
Estagiárias: Daffyne D. Vilela, Débora C. Graner, Itaiza S. Laranjeira, Tereza Cristina X. Verli e Rafaella Fernandes.

AULA DE CULINÁRIA

Receita da Coxinha FIT

Ingredientes:

- 500 gramas de peito de frango cozido e desfiado.
- 200 gramas de requeijão light.
- 1 tomate sem semente picado.
- 1 cebola picadinha.
- 1 colher (sopa, alho moído).
- pimenta do reino a gosto.
- sal a gosto.
- 1 xícara de farinha de linhaça dourada (para empanar).

Modo de Preparo:

- Em uma tigela colocar o frango desfiado, sal, cebola, alho, tomate, requeijão cremoso, pimenta do reino e misturar bem.
- Divida a massa em porções iguais e molde as coxinhas,
- Passe as coxinhas na farinha de linhaça:
- Untar assadeira,
- Levar as coxinhas para assar em um forno 180°C por aproximadamente 40 min,
- Sirva.

Tempo de preparo:
50 minutos

Rendimento:
30 unidades

Porção:
2 unidades 25g.

Informação Nutricional:
Valores nutricionais por porção (25g)

Calorias: kcal
Carboidratos: 1,57g
Proteínas: 4,0 g
Lipídios: 1,06 g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação.

Tema: Benefícios do tomate, receita coxinha fit

Supervisora: Nutr. Profª. Drª.Viviane Chaer
Coordenadora: Nutr. Cleonice Lupino
Estagiárias: Daffyne D. Vilela, Débora C. Graner, Itaiza S. Laranjeira, Tereza Cristina X. Verli e Rafaella Fernandes.

DNA - ASSOCIADO DIET

Associado:
Isa Rodrigues Lima

Bolo de Cenoura

Tempo de preparo:
50 min.

Rendimento:
12 porções de 75g

Informação Nutricional:
Valores nutricionais por porção (75g)

Calorias: 389 kcal
Carboidratos: 36,60g
Proteínas: 4,8 g
Lipídios: 25,14g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação.

Tema: Cenoura e seus benefícios.

ATIVIDADES GRATUITAS

Ingredientes:

Massa:
- 2 cenouras médias picadas e cruas.
- 3/4 xícaras de óleo de soja.
- 3 ovos.
- 3 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão.
- 2 colheres de aveia.
- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz.
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Cobertura:
- 180g de chocolate Diet (barra).
- 1 caixa de creme de leite Light.

Modo de Preparo:

Massa:
- Bater no liquidificador as cenouras, o óleo, os ovos e o adoçante. Misturar manualmente a farinha e o fermento e a aveia;
- Untar uma assadeira média com óleo, polvilhar farinha de trigo.
- Assar em forno pré aquecido a 180ºC, 40 minutos.

Cobertura:
- Derreta o chocolate Diet em banho maria, sempre mexendo.
- Transfira para uma tigela e adicione o creme de leite Light.
- Despeje sobre o bolo ainda morno.

Supervisora: Nutr. Profª. Drª.Viviane Chaer
Coordenadora: Nutr. Cleonice Lupino
Estagiárias: Daffyne D. Vilela, Débora C. Graner, Itaiza S. Laranjeira, Tereza Cristina X. Verli e Rafaella Fernandes.

AULA DE CULINÁRIA

Panqueca com Geléia de Morango

Tempo de preparo:
12 minutos

Rendimento:
12 porções de 60g

Informação Nutricional:
Valores nutricionais por porção (60g)

Calorias: 160 kcal
Carboidratos: 28,4g
Proteínas: 4,4 g
Lipídios: 3,2g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação.

Tema: Os benefícios do morango, receita panqueca com geléia d morango

Panquecas

Ingredientes:
- 1 Xícara de farinha de arroz
- 1 Xícara de farinha de aveia
- 1 Xícara de leite
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 1/2 xícara de adoçante forno-e-fogão.

Modo de Preparo:
- Em um liquidificador junte os ovos, o leite, as farinhas e o óleo soja até formar umas massa homogênea.
- Em uma frigideira bem quente, untada com óleo, distribua uma concha da massa e doure dos dois lados.
- Recheie as panquecas com geléia de morango.

Geléia de Morango

Ingredientes:
- 1 caixa (250g) de morango
- 1 maçã pequena
- 1 colher de chá de suco de limão
- 5 gotas de adoçante sintético liquido Sucralose.

Modo de Preparo:
- Higienize as maçãs e morangos.
- Corte as maçãs, com casca, em cubos e bata no liquidificador até atingir a consistência de pure. Reserve.
- Retire os talos dos morangos e pique-os. Reserve.
- Em uma panela coloque o purê, suco de meio limão e os morangos picados Misture tudo em fogo baixo e tampe a panela por 5 minutos, para soltar água.
- Após os 5 minutos, destampe a panela e inda em fogo baixo, mexa de vez em quando amassando os morangos, por aproximadamente 15 minutos, até atingir o ponto de desgrudar da panela.
- Desligue o fogo. Coloque a geléia em um refratário.
- Leve à geladeira por 4 horas.
- Retire da geladeira acrescente a Sucralose. Misture.

ATIVIDADES GRATUITAS

Oficina de Café da Manhã

É realizado as sextas-feiras das 09h às 10h, juntamente com uma palestra sobre Nutrição.

Objetivo: Tem a finalidade da educação continuada aos Portadores de Diabetes, visando proporcionar uma melhor qualidade de vida aos nossos associados.

Supervisora: Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges
Coordenadora: Nutr. Cléo Lupino
Estagiários: Anne Berg, Letícia Aoki e Marco Reis.

Palestras e dinâmicas do bimestre:

• **Selênio:** O tema abordado por meio de uma palestra (apresentação de slides em PowerPoint), com ênfase em explicar os benefícios do Selénio e sua recomendação diária. Os associados realizaram uma dinâmica chamada “Jogo da memória”.

• **Conservação dos Alimentos:** O tema foi abordado por meio de uma palestra (apresentação e slides em PowerPoint), com o objetivo de explicar o método correto da conservação e os riscos da não realização. A dinâmica aplicada foi "UNO".

• **Detox:** O tema foi abordado por meio de uma palestra (apresentação de slides em PowerPoint), com o objetivo de explicar mitos e verdades sobre sucos “detox”. A dinâmica aplicada foi “Caça Palavras”.

• **Mitos e verdades:** O tema foi abordado por meio de uma palestra (apresentação de slides em PowerPoint), com o objetivo de desmistificar algumas informações passadas pelas mídias sociais. A dinâmica aplicada foi "Labirinto".

• **Cromo:** O tema foi abordado por meio de uma palestra (apresentação de slides em PowerPoint), com ênfase em explicar os benefícios do Cromo e sua recomendação diária. A dinâmica aplicada foi "Forca".

Todas as palestras educativas tem avaliação de conhecimentos pré e pós orientação para analisar se o conteúdo abordado foi absorvido pelos associados.

CHÁ DA TARDE

Supervisora: Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges **Coordenadora:** Nutr. Cléo Lupino **Estagiários:** Anne Berg, Letícia Aoki e Marco Reis.

ATIVIDADE GRATUITA

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

Objetivo: Tem a finalidade da educação continuada aos Portadores de Diabetes, visando proporcionar uma melhor qualidade de vida aos nossos associados.

Palestras e dinâmicas do bimestre:

• **Fibras:** O tema foi abordado por meio de uma palestra (apresentação de slides em PowerPoint), com objetivo de explicar benefícios das fibras, sua classificação, modo de preparo, benefícios e sua recomendação diária. Os associados realizaram uma dinâmica chamada "Jogo da memória.

• **Chá e infusão:** O tema foi abordado por meio de uma palestra (apresentação de slides em PowerPoint), com o objetivo de explicar a diferença de ambos, seus benefícios e especificamente do gengibre A dinâmica aplicada foi “Quem Sou Eu?”.

• **Higienização das mãos e dos alimentos:** O tema foi abordado por meio de uma palestra de (apresentação de slides em PowerPoint), com o objetivo de explicar o método correto, e seus malefícios se não realizar o procedimento correto.

Todas as palestras educativas tem avaliação de conhecimentos pré e pós orientação para analisar se o conteúdo abordado foi absorvido pelos associados.

PATROCÍNIO:

Dia de Vivência

Supervisora: Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges **Coordenadora:** Nutr. Cléo Lupino **Estagiários:** Anne Silveira Berg, Daffyne Dornelas, Débora Graner, Itaiza Souza, Letícia Aoki, Marco Reis, Rafaella Fernandes e Tereza Cristina Verti.

ATIVIDADES GRATUITAS

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ:
café com leite
pão integral
requeijão

COLAÇÃO:
iogurte com shake

ALMOÇO:
Entrada: salada de alface com rúcula e beterrada;
Prato Principal: Frango com creme de leite,
Guarnição: Arroz integral, vagem e cenoura;
Bebida: Suco de laranja

Sobremesa: Manjar de coco.

LANCHE DA TARDE:
Brownie de chocolate;
Café

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 1090 Kcal
Carboidratos: 61,5 g
Proteínas: 147,3 g
Lipídios: 28,39 g

Atividades: ***Palestra de Nutrição:*** *Super Heróis. Com avaliação de conhecimentos antes e após palestra a fim de analisar a compreensão e associação do conteúdo apresentado.*

Dinâmicas: ***'Que comida sou eu?',*** *Jogo das vitaminas, Super trunfo dos alimentos, Bingo e Sorriso milionário.*

Colaboradores: *Konjac, Lowçucar, Juxx, Cuide Bern, Finn, Magro, Línea, Flormel e Village.*

Receita Mais Apreciada pelos Associados:

FRANGO COM CREME DE LEITE

Ingredientes:
- 1 kg e ½ de peito de frango
- 2 caixa de creme de leite Light
- 1 cebola
- Alecrim a gosto
- Manjericão a gosto
- Alho a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo:
1. Corte o frango em pequenos pedaços, tempere com alho, manjericão, alecrim e sal, reserve.
2. Na panela com um fio de óleo, coloque a cebola picada e refogue.
3. Acrescente o frango, mexendo até dourar.
4. Coloque o creme de leite e prove o tempero, se necessário ajuste o sal.
5. Sirva com arroz integral.

Informação nutricional por porção (100g):

Valor Calórico: 167,19 kcal
Proteína: 22,89g
Carboidrato: 1,65g
Gorduras totais: 7,67g

Dia de Vivência

Supervisora: Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges **Coordenadora:** Nutr. Cléo Lupino **Estagiários:** Anne Silveira Berg, Daffyne Dornelas, Débora Graner, Itaiza Souza, Letícia Aoki, Marco Reis, Rafaella Fernandes e Tereza Cristina Verti.

ATIVIDADES GRATUITAS

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ:
Crepioca com mozareta;
Cappuccino;
Maçã;

COLAÇÃO:
Vitamina de mamão

ALMOÇO:
Entrada: Creme de lentilha,
Salada com tomate e cebola;
Prato Principal: Frango grelhado em tiras,
Guarnição: Arroz integral,
Ratatouille;
Bebida: Suco de Cranberry e uva

Sobremesa: Mousse de maracujá.

LANCHE DA TARDE:
Bolo de laranja
Chá verde de pêssego gelado

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 1065 Kcal
Carboidratos: 106,27 g
Proteínas: 69,49 g
Gorduras: 38,3 g

Atividades: ***Palestra de Nutrição:*** *Dieta Mediterrânea com avaliação de conhecimentos antes e após palestra a fim de analisar a compreensão e associação do conteúdo apresentado.*

Dinâmicas: *7 erros, caça palavras, artesanato, labirinto, trava línguas e bingo. Entrega de brindes e lembrancinhas.*

Colaboradores: *Línea, Finn, Gold, Paçoquita, Cuida Bem, Lowçucar e Juxx.*

Receita Mais Apreciada pelos Associados:

RATATOUILLE

Ingredientes:
- 2 abobrinhas
- 2 berinjelas
- 2 cebolas
- 3 tomates
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- Azeite a gosto
- Alecrim a gosto
- Manjericão a gosto
- Alho a gosto
- Sal a gosto
- Louro a gosto
- Molho de tomate para cobrir o fundo da forma

Modo de Preparo:
1. Corte os vegetais em rodelas finas sem as sementes.
2. Cubra o fundo de uma forma com o molho de tomate.
3. Monte tudo intercalando os vegetais.
4. Amasse o alho e espalhe por cima acrescentando o sal e o alecrim a gosto
5. Regue com um pouco de azeite e cubra com papel-manteiga ou alumínio.
6. Leve ao forno por 40 minutos a uma temperatura de 180ºC a 200ºC.

Informação nutricional por porção (60g):

Valor Calórico: 20,74 Kcal
Proteína: 0,7 g
Carboidrato: 2,82 g
Gorduras totais: 1,04 g

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD

Supervisora: Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges **Coordenadora:** Nutr. Cleonice Lupino **Colaboradora:** Nutr. Mirella Beni **Estagiários:** Ana Paula M. Alonso, Enzo Inao Tukahara, Fernanda Aida Garre, Isadora Paladino, Matheus da Costa Ferrare, Natália Albertoni Batochi, Natália Xavier Duarte, Raquel Gouveia Cardoso, Thamires Alves da Silva.

Universidade Cruzeiro do Sul

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

Associado Diet

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

A Importância da Higienização Correta dos Alimentos e das Mãos

Existem alguns tipos de contaminação:

Biológico - microorganismos,
Químicos - venenos e agentes químicos,
Físico - Pedras, cacos de vidro, pregos e sujeiras em geral.

O que são microorganismos?
Eles crescem e multiplicam-se rapidamente quando encontram condições favoráveis, como lugares quentes e úmidos. Presentes no chão, água, ar, poeira, alimentos, fezes, utensílios, lixos e principalmente nas pessoas (cabelo, nariz, boca, garganta e mãos).

DTA - Doenças Transmitidas por Alimentos

São doenças causadas pelo consumo de alimentos contaminados por bactérias patogênicas, ou suas substâncias tóxicas.

Principais sintomas de DTA: Diarréias, dores abdominais, dor de cabeça, febre, alteração da visão, olhos inchados, dentre outros.

A prevenção adequada para os alimentos:

- Saber escolher/comprar os alimentos.
- Cozinhar bem os alimentos, temperatura adequada é 76°C.
- Não descongelar os alimentos à temperatura ambiente ou em água,
- Consumir imediatamente os alimentos prontos (não deixar os alimentos prontos em temperatura ambiente por mais de 2 horas).
- Armazenar cuidadosamente todos os alimentos.
- Reaquecer bem os alimentos prontos (até levantar fervura dou sair fumaça).
- Utilizar água de boa qualidade.
- Lavar as mãos constantemente.
- Manter limpos os utensílios, equipamentos c todas as superfícies da cozinha.
- Manter os alimentos fora do alcance de insetos, roedores e outros animais.
- IMPORTANTE: Após a abertura, o alimento deve ser acondicionado em recipientes adequados, de plástico ou vidro, lavados e desinfetados, deve ser colocada uma etiqueta de identificação com o nome do produto e prazo de validade.
- Deve ser verificada a necessidade de refrigeração, conforme a recomendação do fabricante.

Como Higienizar Corretamente os Alimentos?
Devem ser lavados - Frutas, verduras, legumes e raízes, ou seja, alimentos que são consumidos crus, conforme o passo a passo recomendado pela Anvisa. Abaixo segue algumas orientações de higienização;

1. Retire os alimentos da embalagem ao chegar da feira ou supermercado, coloque em sacos limpos e abertos para permitir que respirem.

2. Lave cada uma das folhas e cada uma das frutas, sempre com água corrente, (pois na bacia, apenas se espalha a sujeira).

3. Deixe-os mergulhados por 15 minutos em uma solução de um litro de água com uma colher de sopa de água sanitária, já que cloro é a única substância recomendada pelo Ministério da Saúde.

4. Retire e enxague.

Carnes NÃO devem ser lavadas porque isso aumenta sua quantidade de água, tomando-as mais atraentes para bactérias. Nesse caso, a dica é eliminar a camada de gordura o máximo possível e não consumir a pele.

Higienização das mãos:
1. Esfregue as mãos com um pouco de produto antisséptico.

Atenção: Ao lavar as mãos, fique atento a alguns cuidados: esfregue todas as regiões das mãos (veja a ilustração com as áreas normalmente esquecidas);

2. Secar bem as mãos após a lavagem usando papel-toalha ou outro sistema de secagem eficiente.

3. Se possível utilizar álcool 70º para finalizar.

Referências:
NASCIMENTO NETO. F Manual de Boas Práticas de Fabricação (BFF) em Restaurantes São Paulo. Senas, 2005.
BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária, Ministério da Saúde. Higieniza, das Mãos em Serviços de Saúde Brasília; 2007.
GOVERNO DO RIO GRANDE NO SUL. Dicas para conservação de alimentos em casa. Secretaria da Saúde, Rio Grande do Sul, 2019. Disponível em https://saude.rs.gov.br/dicas-para-conservacao-de-alimentos-em-casa. Acesso em 12 fev. 2020.
MONTEIRO, M.M. Quer congelar alimentos? 9 dicas para facilitar o seu dia a dia! Blog Senac. São Paulo. Disponível em https://www.blogsenacsp.com.br/dicas-para-congelar-alimentos/. Acesso em: 11 fev. 2020.
SILVA, E. C; CARDOSO, N. R. M. MASCHIO, A. BROENSTRUP. A.; PASSOS, M.; CIBILS. E.; FASANO, S.; VIDAL, F.; GONÇALVES, R.; KISSMANN, T. A feira, 2004. Disponível em: https://www.ufrgs.br/afeira/operacoes-unitarias/preliminares/branqueamento. Acesso em: 12 fev. 2020.

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 2020 - Ligue para se informar sobre os temas do mês: (11) 5908-6777 **

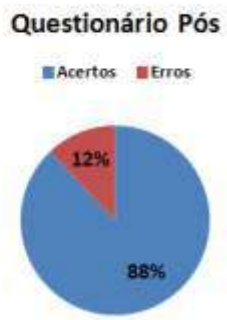
MESES	Vivência O dia todo	Café da manhã Sextas às 8h	Associado Diet às 14h	Chá da Tarde Quartas às 15h	Culinária Diet às 14h	Cantinho da Nutrição	PF*
JANEIRO	-	-	-	-	-	Todos os Dias Das 8h às 17h	-
FEVEREIRO	13, 20 e 27	14, 21 e 28	-	12, 19 e 26	18		-
MARÇO	05	06	22	04 e 11	03		-
ABRIL	-	-	-	-	-		-
MAIO	-	-	-	-	-		-
JUNHO	-	-	-	-	-		-

EQUIPE DNA
Supervisora: Nutr. Profª. Drª.Viviane Chaer Borges **Coordenadora:** Nutr. Cleonice Lupino **Colaboradora:** Nutr. Mirella Beni

RESULTADOS DAS ATIVIDADES DO DNA EM - 2019

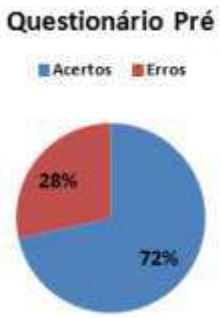
Foram realizados 15 “Dias de Vivência”, com o total de **162** participantes. Resultados do conhecimento antes e após a intervenção educativa realizada no dia de Vivência.

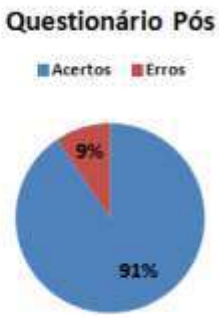
Resultados:
Questionário Pré
Acertos: 454 / **Erros:** 356
Questionário Pós:
Acertos: 705 / **Erros:** 105



Foram realizados 24 “Chá da Tarde”, com o total de **97** participantes. Resultados do conhecimento antes e após a intervenção educativa realizada no dia de Vivência.

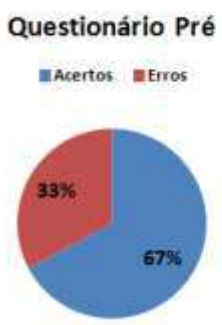
Resultados:
Questionário Pré
Acertos: 608 / **Erros:** 442
Questionário Pós:
Acertos: 824 / **Erros:** 206

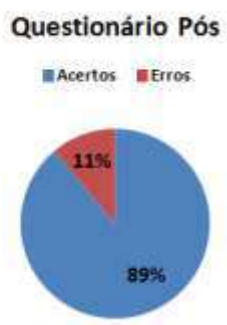




Foram realizados 15 “Café da Manhã”, com o total de **93** participantes. Resultados do conhecimento antes e após a intervenção educativa realizada no dia de Vivência.

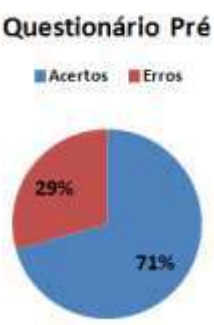
Resultados:
Questionário Pré
Acertos: 302 / **Erros:** 163
Questionário Pós:
Acertos: 386 / **Erros:** 79

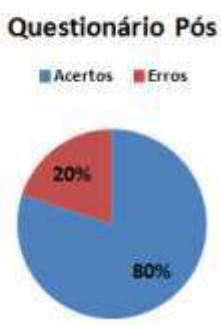




Foram realizados 5 “Associado Diet”, com o total de **36** participantes. Resultados do conhecimento antes e após a intervenção educativa realizada no dia de Vivência.

Resultados:
Questionário Pré
Acertos: 75 / **Erros:** 30
Questionário Pós:
Acertos: 84/ **Erros:** 21





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

PERGUNTA: Tenho indicação de "bomba de insulina", mas tanto Roche, quanto a Medtronic, não fornecem bomba para testar.

A Anad disponibiliza algum modelo para teste? É possível requisitar teste judicialmente?

Achei um produto caro demais para comprar para testar ou vocês tem alguma dica para tal situação?

Carla Bicudo
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Carla, a Associação não fornece modelos para teste de bomba ou de qualquer tipo de equipamento, insumo ou medicamento.*

Talvez seja possível alugar o equipamento, em alguma empresa de locação especializada. Seria uma boa solução para evitar um gasto considerável sem a certeza de êxito do tratamento.

Judicialmente não temos precedentes de ações para obtenção de tratamento para o teste, mas, dependendo dos detalhes específicos de seu caso, eventualmente possa ser analisada a viabilidade. Esperando ter auxiliado.

Atenciosamente,

Drª. Adv. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da ANAD

PERGUNTA: Tenho um filho de 14 anos, que é DM1 há 1 ano. Tem que aplicar toda vez que se alimenta, porém sendo adolescente, só quer aplicar em lugar privado, não muito movimentado de pessoas. Gostaria de saber no Colégio, quais são os direitos de meu filho, porque estuda num colégio estadual, começou ontem o ensino médio, possuem varias salas de primeiro ano, mas a dele chove, tem 12 goteiras, o ar condicionado não funciona, não tem ventilação.

E todas possuem armários com chave, só a do meu filho que não? Falei hoje com a coordenação e eles disseram que não podem mudar ele de sala. Gostaria de saber se tem alguma lei, ou tem como pedir em algum órgão público que possa pedir para que troquem ele de sala, considerando que estamos no início do ano, e isso está mexendo com o psicológico dele, porque tem vergonha, tem que andar de lá para cá com a bolsa térmica, onde guarda as insulinas. Moramos na cidade de São José-SC, cidade próxima a Florianópolis.

Rosangela G de Barros
São José - SC

RESPOSTA: *Prezada Rosangela,*

Não temos notícias de nenhuma legislação, seja ela federal, ou de sua região em específico, que determine especificamente tal possibilidade. Sugerimos, portanto, que faça tal solicitação de forma administrativa, à Diretoria da Escola.

Outrossim, lembramos que qualquer forma de discriminação, inclusive por motivo de doença, é crime.

Entendemos que seu filho sinta-se incomodado com o inconveniente da logística para promover seus auto cuidados, mas se esse inconveniente logístico passar a alguma modalidade de violência emocional ou bulling, procure o Ministério

Público mais próximo à sua residência.

Atenciosamente,

Drª. Adv. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da ANAD

PERGUNTA: Sou diabético tipo 1 desde minha adolescência, há aproximadamente 12 anos. Atualmente ajudo nos grupos de diabéticos da minha cidade, qual seja, Goiânia, Goiás. Consigo orientar as pessoas de como conseguir tratamento gratuito e o passo que devem percorrer para obter esse tratamento. Entretanto, recentemente uma portadora de DM1 que veio de outro estado procurou ajuda para conseguir ter acesso aos medicamentos e insumos que ela recebia em sua cidade de origem aqui de Goiânia, não encontrei nenhum procedimento nos órgãos públicos locais para agilizar e facilitar essa situação, bem como não achei uma portaria ou lei que me ajudasse nesse caso, por isso estou recorrendo a vocês, pois atualmente até ela conseguir uma receita e relatório médico o SUS daqui para iniciar o processo administrativo na prefeitura vai gastar no mínimo seis meses. Existe essa previsão e procedimento para quem precisa mudar de estado ou cidade?

Daniel Braga
Goiânia

RESPOSTA: *Prezado Daniel,*
Os medicamentos do SUS estão divididos por blocos de financiamento da assistência farmacêutica, sendo de responsabilidade municipal (componente básico), estadual (componente especial e especializado) ou federal (componente estratégico – programas de saúde do Ministério da Saúde).

Organizacionalmente, no entanto, o paciente tem seu cadastro efetuado dentro do Munícipio e Estado no qual reside, inclusive mediante comprovação documental. E, até, o momento, não temos notícia de um sistema informatizado e organizado que permita a simples transferência, de forma objetiva, do recebimento de drogas ou insumos, de um Estado para outro, sem que se passe pelo processo administrativo padrão daquela unidade. Assim, parece-nos necessário seguir o procedimento de solicitação do Estado de atual residência da paciente.

Atenciosamente,

Drª. Adv. Cynthia Maria BassottoCury Mello
Advogada Voluntária da ANAD

RETORNO: Bom dia, Drª. Cinthya e muito obrigado pela atenção e esclarecimentos. Gostaria de saber se mesmo à distância posso ajudar voluntariamente a associação?

Sou DM1 desde a minha adolescência e também sou advogado, ajudo aqui na associação, mas infelizmente as pessoas tem interesse em se dedicar a causa, o envolvimento se limita em grande parte apenas aos momentos críticos de falta de medicação e insumos.

Se tiver como, por favor me informe a forma que posso participar que ficarei muito feliz em ajudar.

Daniel Braga
Goiânia

RESPOSTA: *Prezado Daniel,*

Comumente recebemos contatos de pacientes e interessados de diversas partes do país, que necessitam de instruções e encaminhamentos, muitas vezes administrativos, muitas vezes jurídicos. Sabendo que podemos contar contigo em sua região, já temos mais suporte para oferecer.

Agradecemos imensamente sua disponibilidade e colaboração.

Atenciosamente,

Drª. Adv. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da ANAD

PERGUNTA: Eu Izete Tavares dos Santos Almeida, estou precisando de esclarecimento sobre direito de adquirir a medicação Jardiance 25mg, faço uso de insulina que pego gratuita. Dei entrada no Maria Zélia e a resposta foi negativa.

Fui na procuradoria da justiça na Rua Boa Vista, 150 e fui orientada a procurar a Drª. Ivete endocrinologista que me atende no Posto Burgo Paulista na Zona Leste de São Paulo.

Ela me disse que esse medicamento não esta na literatura e só quem pode fazer uso é o diabético tipo 1 eu sou tipo 2, no entanto faço uso e me faz bem, não entendi a colocação dela.

A doutora não quis fazer o relatório para eu levar na procuradoria não entendei esse negócio de literatura acho que é uma permissão para o uso do Jardiance por diabéticos tipo 2.

Faz três meses que tento resolver e não consigo. Por favor, preciso de uma orientação se tenho direito ou não, estou desempregada e esta difícil para comprar.

Se existe esse negocio de literatura na medicina gostaria de uma orientação sobre isso, sou leiga nesse assunto. Fico no aguardo.

Izete Tavares
São Paulo

RESPOSTA: *Olá, Izete. Conforme estabelecido na Lei Federal n. 11,374/2016, os portadores de Diabetes receberão, gratuitamente, do Sistema Único de Saúde (SUS), os medicamentos e insumos necessários ao tratamento e controle de determinada patologia, que são selecionados e protocolados com base nas diretrizes terapêuticas e protocolos clínicos do SUS. As diretrizes terapêuticas e protocolos clínicos são formulados por uma equipe técnica do Ministério da Saúde, de acordo com a literatura médica. Literatura médica nada mais é do que a literatura científica da medicina, ou seja, artigos em revistas, textos e publicações em livros, estudos científicos e ensaios clínicos dedicados ao campo da medicina.*

Há, no entanto, uma lista restrita de medicamentos, insumos e materiais que são fornecidos gratuitamente aos portadores de Diabetes, pelo SUS ou pelas Farmácias Populares, mediante comprovação da doença. Não são todos os medicamentos e/ou tratamento que estão contemplados nesta lista. Por exemplo, as insulinas análogas de ação rápida, com base nas diretrizes terapêuticas e protocolos clínicos do SUS, são disponibilizadas gratuitamente apenas aos portadores de Diabetes do Tipo 1.

Deste modo, para os portadores de Diabetes que necessitam fazer uso de insulinas e/ou insumos

diferenciados, e não contemplados/especificados em lista de fornecimento gratuito pelo SUS, como é o seu caso, deve-se requerer o tratamento prescrito, inicialmente pela via administrativa, junto à unidade da Secretária de Saúde mais próxima da sua residência, por meio de formulário próprio e da entrega de toda documentação médica que comprove a necessidade do medicamento, para que a solicitação seja avaliada pela equipe técnica da instituição.

Considerando que, no seu caso, conforme nos foi relatado, a solicitação administrativa não foi atendida, você poderá pleitear judicialmente, por meio de ação judicial própria, o fornecimento gratuito do tratamento prescrito pelo seu médico assistente.

Para maiores esclarecimentos sobre o caso e/ou para viabilizar o procedimento, sugerimos que consulte um advogado de sua confiança.

Atenciosamente,

Drª. Adv. Patrícia Helena de Campos Ditt

Advogada voluntária da ANAD

PERGUNTA: Vocês poderiam me dar uma informação? Tenho 40 anos, Diabetes Mellitus desde os 4 anos, Hipotireoidismo desde os 11 anos, hipertensa desde os 14 anos.

Tenho IGA que foi inferior a 6 mg, aumentou para 185 mg, agora há 2 anos, a IGA foi 0. Alguns meses atrás, minha IGA estava inferior a 4 mg e no último exame do dia 01-02 IGA inferior a 15 mg.

Estou no começo de desvio, desgaste na coluna, hérnia de disco. Eu trabalho registrada, sou auxiliar administrativo e devido a estes problemas de saúde que tenho três doenças autoimunes, é possível eu tentar uma aposentadoria? Meu chefe, falou para eu verificar, porque, quem sabe às vezes tenho direito. Obrigada!

Rose
São Paulo

RESPOSTA: *Olá Rose,*

A aposentadoria por invalidez é um benefício previdenciário devido ao trabalhador/ segurado permanentemente incapacitado para o trabalho, sem possibilidade de reabilitação para outra atividade laborativa, que será constatada por meio de perícia médica.

Para requerer a aposentadoria por invalidez são necessários documentos comprobatórios das patologias incapacitantes (laudos, relatórios, exames e atestados médicos, dentre outros), além da condição de segurado, outorgada aos contribuintes previdenciários, respeitado o período de carência do benefício.

Em face do quadro clínico narrado, sugerimos que procure um advogado especialista em Direito Previdenciário, para analise dos documentos, maiores esclarecimentos sobre o caso e/ou para viabilizar o procedimento.

Atenciosamente,

Drª. Adv. Patrícia Helena de Campos Ditt
Advogada voluntária da ANAD

PERGUNTA: Sou insulino dependente Diabetes Mellitus. Estou sendo acompanhada na UMS próxima a minha

residência desde outubro de 2017. Em vista dos médicos da UMS não saberemos dar orientações corretas frente a agressividade da doença fui encaminhada para o Serviço de Endocrinologia e Metabolismo Federal do Paraná. Lá os endocrinologistas receitaram tomar 22U de insulina Lantus em Jejum e Humalog conforme prescrição. Solicitaram fazer a correção 3 vezes por dia, ou seja, no café da manhã, almoço e jantar usando 1U de Humalog para cada 40mg/dL mais 1U para cada 14g de carboidratos consumido. Nas demais refeições ou lanches o uso da Humalog é feito sem a correção, ou seja, 1U para cada 14g de carboidrato consumido.

Também solicitaram medir a glicemia antes de dormir. Assim eu uso pelo menos 4 tiras testes por dia e eventualmente quando passo mal também meço para saber se está alta ou baixa, ou seja, se preciso de mais insulina ou preciso ingerir carboidrato. Assim, até o inicio de janeiro/2020 a UMS me fornecia cerca de 150 tiras por mês. No entanto, dia 24/01/2020 uma nova enfermeira da UMS me deu apenas 50 tiras para uso durante 1 mês e disse que as orientações da Secretaria de Saúde são para não fornecer mais que isso para cada paciente.

Ocorre que com 50 tiras eu não consigo fazer as 3 correções diárias, nem medir antes de dormir. Dessa forma não tenho como saber quantas unidades de insulina com menos 4 tiras por dia, totalizando 120 ao mês, solicito orientação para saber se tenho como conseguir essa quantidade por meio de um processo judicial. Grata.

Rosecleia Hanki
Paraná

RESPOSTA: *Olá Rosicleia,*

É possível solicitar judicialmente, por meio de ação própria, os medicamentos e insumos prescritos para o tratamento da sua patologia.

No entanto, é necessário fazer, inicialmente, um requerimento por escrito, justificando a necessidade mínima de 4 tiras por dia, junto à unidade da Secretária de Saúde mais próxima, com o preenchimento de formulários específicos e entrega de toda a documentação médica solicitada. Esta etapa administrativa é obrigatória. O requerimento será analisado e avaliado por uma equipe técnica do Órgão Pública.

Se houver negativa do requerimento administrativo formulado, você poderá ingressar judicialmente com uma ação própria, pleiteando o fornecimento gratuito do tratamento prescrito.

Sugerimos que consulte um advogado, para maiores esclarecimentos sobre o caso e/ou para viabilizar o procedimento.

Atenciosamente,

Drª. Adv. Patrícia Helena de Campos Ditt
Advogada voluntária da ANAD

PERGUNTA: Olá, meu médico receitou Diamicron 30mg, uma vez pela manhã, para uso contínuo, até ulterior decisão. Já tomei duas caixas de 60 comprimidos, mas fiquei meio preocupado. Só tenho consulta em dois meses. Estou bem, nada sinto. Gostaria de saber se existe limite para uso do Diamicron 30mg, uma vez ao dia. Desde já agradeço a atenção de todos.

David Couto de Mendonça
Mato Grosso

RESPOSTA: *Sr. David,*

O Diamicron é um remédio muito seguro e eficaz, podendo ser usado em uso continuo, por meses ou anos. Siga motivado, cuidando se, até seu retorno em consulta.

Drª. Marcia J. Kelman
Médica Endocrinologista da ANAD

PERGUNTA: O município de Montes Claros, MG não está fornecendo as seringas para aplicação de insulina a mais de 4 meses... Como obter ajuda?

Vagner Martins Domingues
Montes Claros/MG

OFÍCIO ENCAMINHADO À SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE:

Ofício 16/2019 – FENAD
Secretaria Municipal Montes Claros – Minas Gerais
Exma. Srª. Secretária
D.D. Drª. Dulce Pimenta Gonçalves

Vimos, pelo presente, solicitar esclarecimento sobre reclamação de usuário, portador de Diabetes, que há mais de 4 meses não recebe seringas para aplicação de Insulina.

Tendo em vista que a aplicação de Insulina é vital para os portadores de Diabetes que dela dependem, pedimos as providências de Vossa Excelência para a normalização do fornecimento dessas seringas. No aguardo de manifestação, agradecemos e despedimo-nos.

Atenciosamente,

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD/FENAD
Médico Endocrinologista

RESPOSTA: *Sr. Vagner,*

Finalmente, após cobrar intensamente uma resposta da Secretaria Municipal de Saúde de Montes Claros, hoje finalmente tivemos uma resposta.

Veja abaixo cópia do e-mail recebido:

Prezados, bom dia!

Em reposta à denúncia de número DSU00000860/2020, da Associação Nacional de Atenção ao Diabetes, à Secretaria Municipal de Saúde de Montes Claros, através da Coordenação de Assistência Farmacêutica, informa que o estoque da SERINGA PARA APLICAÇÃO DE INSULINA está regularizado na rede municipal de saúde de Montes Claros.

Os pacientes insulinodependentes podem retirar as seringas para aplicação de insulina nas Farmácias Básicas, conforme DELIBERAÇÃO CIB-SUS/MG Nº 2.964, DE 17 DE JULHO DE 2019, que Aprova o Protocolo Estadual para Aquisição, Distribuição e Dispensação de Insumos para Monitoramento de Diabetes no âmbito do SUS-MG.

Atenciosamente,

Bianca M. Santana
Farmacêutica-Bioquímica
Coordenação de Assistência Farmacêutica
SMS/Montes Claros
(38) 22114334

PERGUNTA: Estou super interessada em realizar a minha inscrição na pós-graduação de Educação em Diabetes, mas acabei de ver que ao final do curso tem que apresentar TCC e acho um absurdo o aluno ser avaliado somente por esse método!

Vocês sabiam que existem muitas pessoas com uma fobia terrível chamada glossofobia? Eu penso que as Instituições de ensino precisam se colocar mais no lugar do aluno, apresentando outras opções pra que o aluno escolha a que melhor lhe cabe. Eu como sofro dessa fobia, me sinto excluída totalmente!

Tatiana Bittencourt
Manaus/AM

RESPOSTA: *Prezada Tatiana,*

Os métodos avaliativos dos cursos de pós-graduação são critérios estabelecidos pelo MEC (Ministério da Educação). Até Abril de 2018 a apresentação de um Trabalho de Conclusão de Curso (artigo científico, monografia, dissertação, entre outros) era questão obrigatória para as especializações lato sensu. Portanto, tanto a UNIP (Universidade Paulista) quanto a ANBED (Associação Nacional Brasileira de Educadores em Diabetes) que são as instituições responsáveis pelo curso, seguem o que as diretrizes educacionais nacionais determinam.

Lembrando que o aluno também é avaliado com provas presenciais e questionários online.

De qualquer maneira, a Glossofobia mencionada por você, é caracterizada pelo medo de falar em público e não caberia para a forma como os trabalhos de conclusão de curso eram defendidos nas bancas examinadoras dos cursos no formato EAD (ensino a distância), uma vez que, as perguntas eram feitas de forma online e o aluno digitava as respostas, assim, em nenhum momento ele precisava explanar seus argumentos em público.

A partir de 2018, o mesmo MEC determinou que o TCC não seria mais obrigatório para os cursos de pós-graduação Lato Sensu e deixou a critério das universidades sua adoção ou não. A UNIP optou por retirá-lo de sua grade. Desta forma, caso venha a se matricular não precisará apresentar TCC.

Estou tentando contato através do número de telefone fornecido sem sucesso.

Caso tenha alguma dúvida por favor acesse: https://www.posunip.com.br/curso-detalhe/formacao-de-educadores-em-Diabetes/98816

Atenciosamente,

Enfª. Kelly Rodrigues Rocha
Enfermeira e Educ. em D.M

PERGUNTA: Eu tomo insulina duas vezes ao dia, pela manhã e no fim da tarde. O que eu gostaria de sabe é se de manhã quando eu medir minha glicemia estiver normal eu devo tomar a minha dosagem de manhã ou não. Sendo que vou passar o resto do dia me alimentando e só vou toma insulina no fim do dia.

André Santos
Rio de Janeiro

RESPOSTA: *Prezado André, boa tarde!*

Você deve utilizar a insulina conforme a prescrição médica. Se lhe foi prescrito aplicar duas vezes é porque seu médico julgou que esta era a melhor forma de controlar sua glicemia, e certamente levou em consideração seus hábitos alimentares, tempo de ação da insulina prescrita e etc. Se sua glicemia está normal quer dizer que o tratamento com insulina está adequado e por tanto deve ser mantido.

Lembre-se de que para controlar a glicemia (açúcar no sangue) também é necessário manter uma dieta adequada e atividade física regular.

Atenciosamente,

Enfª. Kelly Rodrigues Rocha
Enfermeira e Educ. em D.M

PERGUNTA: Estamos desenvolvendo um produto para dietas de ingestão controlada de açúcares e estou com dúvidas em relação à Maltodextrina.

Temos a intenção de passá-la em volta de um doce em barra, ou seja, será utilizada no doce já acabado. A dúvida é se podemos usar a Maltodextrina neste tipo de produto (sem adição de açúcares) ou não?

Agradeço desde já.

Tatiana Bittencourt
Amazonas

RESPOSTA: *Srª. Tairine,*

Em relação a utilização de Maltodextrina no seu produto, quantidades, em qual o produto é permitido, as legislações da Anvisa poderão lhe direcionar, para isso podem entrar em contato com eles e sanar essas dúvidas.

Nós da ANAD, não fazemos orientações ou consultoria sobre fabricação. Avaliamos produtos que desejam ter o "Selo de Confiança e Qualidade Anad", verificando se estão dentro dessas normas da legislação vigente ou não.

Atenciosamente,

Cléo Lupino
Nutricionista Coordenadora Departamento de Nutrição Anad

PERGUNTA: Açúcar de côco pode ser usado por diabéticos?

Clara Kushida Watanabe
São Paulo

RESPOSTA: *Srª. Clara,*

Não recomendamos açúcar de coco para Diabéticos, pois tem praticamente a mesma quantidade de frutose do açúcar refinado e de outros açúcares, ou seja, causará impacto no controle glicêmico.

Atenciosamente,

Cléo Lupino
Nutricionista Coordenadora - Departamento de Nutrição Anad

PERGUNTA: Gostaria de saber por que vocês apoiam produtos a base se maltodextrina, maltitol e sucralose para diabéticos, sabendo que estes produtos alteram a glicemia tanto quanto a sacarose?! Não seria muito perigoso para essas pessoas?!

Cristiane Pivoras
Paraná

RESPOSTA: *Srª. Cristiane,*

Respondendo aos seus questionamentos:

Sobre a Sucralose: https://www.Diabetes.org.br/publico/colunistas/78-dra-debora-bohnen-guimaraes/1286-sucralose-em-debate-o-que-devemos-saber#comment-1208

Sobre o Maltitol: https://www.Diabetes.org.br/profissionais/images/2017/diretrizes/diretrizes-sbd-2017-2018.pdf LEIA PAGÍNA 100

Os produtos Diet para o consumo dos portadores de Diabetes ou para pessoas com restrição de açúcar, não podem conter açúcares adicionados, conforme rege a Legislação da Anvisa Vigente para esse fim.

A Maltodextrina embora seja um carboidrato, não é classificado como açúcar pela Legislação, podendo assim estar presente em um produto Diet.

Porém, se for consumido, da mesma forma que outros carboidratos, deve ser com moderação e segundo a recomendação diária de carboidratos prescrita pelo seu Nutricionista.

Atenciosamente,

Cléo Lupino
Nutricionista Coordenadora - Departamento de Nutrição Anad

PERGUNTA: Prezados,

Solicito a gentileza de me esclarecer como proceder no seguinte caso:

Minha mãe de 90 anos, tem Diabetes Tipo 2, controlada e foi sugerido o uso de Souvenaid. Tentei falar com o laboratório pra saber quanto tem de Açúcar... mas, não consegui uma definição esclarecedora. Gostaria que vocês me orientassem se é

seguro um diabético tomar Souvenaid! Obrigada.

Cristina Bernardi
Rio de Janeiro

RESPOSTA: *Srª. Cristina,*

Respondendo ao seu questionamento conforme e-mail abaixo:

O produto Souvenaid não possue o Selo Anad, portanto não foi avaliado por nossa equipe. Porém entramos em contato com a Danone no 0800 55 14 04, falamos com a atendente Sávia que nos informou que esse produto não é destinado ao público dos portadores de Diabetes por conter açúcar adicionado. Ficando assim a critério do médico se vale o risco/benefício da prescrição.

Souvenaid contém os seguintes ingredientes: água, maltose-dextrina, açúcar, óleo de peixe, proteína de leite, aroma de dissódio, 5-monofosfato de uridina, cloreto de colina, regulador de acidez. Estabilizadores de citrato de potássio, lecitina de soja, hidróxido de cálcio, L-ascorbato de sódio, DL-a-tocoferylactaat, hidróxido de magnésio, hidróxido de potássio, cloreto de sódio, selenito de sódio, lactato de ferro, citrato de sódio, agente de coloração, peteroylmonoglutaminezuur, cianocobalamina, sulfato de zinco, retinilo acetato de nicotinamida, cloridrato de piridoxina, gluconato de cobre, sulfato de manganês, cloreto de crómio, D-pantotenato de cálcio, D-biotina, colecalciferol, cloridrato de tiamina, molibdato de sódio, riboflavina, iodeto de potássio, filoquinona e outros.

Atenciosamente,

Cléo Lupino
Nutricionista Coordenadora - Departamento de Nutrição Anad

PERGUNTA: Estou com uma ferida no dedão do meu pé que não está cicatrizando, queria saber como faço pra comprar essa pomada milagrosa de urucum.

Antônio Carlos Barbosa
Rio de Janeiro

RESPOSTA: *Sr. Antônio,*

Não existe milagre. Existe prevenção e tratamento. Procure seu endocrinologista para normalizar sua glicemia e então, poderá começar a tratar a ferida.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Srs. cheguei a este site após pesquisa. Minha esposa foi diagnosticada como diabética. Vem tomando Glifage e mais recentemente NESINA. Ocorre que eu tomei conhecimento de um site www.doutormeajuda.com.br, em que o Dr. Victor Miranda afirma que pode fazer com que o Diabetes seja controlado e, mesmo, revertido. Dando exemplo da avó dele que chegou a perder a visão do olho esquerdo e, seguindo as dicas dele, conseguiu recuperar a visão. Peço aos Srs. que me informem se conhecem esse médico e seu método. Se podemos confiar. Ao final da explanação ele informa que irá fornecer material para o tratamento, pagando-se a importância (hoje!) de 12 x R$12. Agradeço a atenção desde já.

José Dativo M. Moutinho
Rio de Janeiro

RESPOSTA: *Sr. José,*

Como não existe base científica no que essa pessoa apresenta, recomendamos que você continue com seu tratamento convencional e não creia em pessoas que só tem interesse comercial. Para a medicina apresentar uma evidência é necessário mais de 10 anos de pesquisas com aprovação mundial e se este método fosse verdadeiro a comunidade científica teria conhecimento.

Nós mandaremos este caso, como denúncia para o C.R.M. (Conselho Regional de Medicina).

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Gostaria de obter orientações a respeito dos alimentos que posso consumir para em uma dieta para poder baixar o IG! Desde já agradeço.

Maria Cristiane A. Oliveira
Bahia

RESPOSTA: *Srª. Maria Cristiane,*

Para fazer dieta é necessário que a pessoa passe por uma consulta com nutricionista. E caso esta pessoa tenha alguma patologia deve passar antes pelo médico especialista.

Após avaliação física e exames laboratoriais, aliados a características físicas, idade, peso, altura e preferências pessoais, aí será preconizada a dieta para cada pessoa.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Olá gostaria de saber se posso frequentar este instituto, pois tenho Diabetes não consigo controlá-lo estou com um ferimento em baixo do meu pé que não está fechando em minha perna esquerda gostaria de saber como posso fazer para ter uma orientação correta desde já agradeço pela atenção fico no aguardo.

Atenciosamente,

Antônio Carlos de Albuquerque
São Paulo

RESPOSTA: *Sr. Antônio,*

Você pode se associar à Anad. Ligue (11) 5908-6777 e peça informações com Sônia.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Preciso urgente de ajuda (tratamento) pra uma pessoa que possui Diabetes. Desenvolveu neuropatia e agora vai se submeter a hemodiálise. Por favor ajudem-nos. É possível reverter a doença com a cirurgia metabólica?

Obrigado.

Helaine Magalhães
Goiás

RESPOSTA: *Srª. Helaine,*

Não é possível fazer nada por e-mail. Você deve procurar um endocrinologista e ele sim orientará as condutas corretas.

Isso é o que deveria ter sido feito desde o início da doença e não esperar que evoluísse ao ponto que chegou.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Tenho hipoglicemia pós prandial, diagnosticada em 2016, dois anos após entrar na menopausa, tomei Arcarbose e tive alergia e controlo com alimentação. Agora de uns 15 dias para cá estou tendo sintomas um pouco diferente, não consigo comer, assim que como meu intestino forma gases e começo a tremer, na verdade minha musculatura se contrai demais e sinto um mal estar enorme. Ontem passei mal em todas as refeições menos no almoço, hoje achei melhor não comer, só quando a glicemia abaixar e mesmo assim comecei a ter cólica e fui no banheiro e estou tremendo e passando mal. Por favor se puderem me ajudem, não sei o que fazer. Já Agradeço muito!

Edna Cristina L. G. Bastos
São Paulo

RESPOSTA: *Srª. Edna,*

Você deve consultar um médico endocrinologista, pois não é possível ter Diabetes e não ter acompanhamento médico. Você pode se associar à Anad e marcar consulta aqui. Ligue (11) 5908-6777 e se informe com Sônia.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Sendo diabético desde os 14 anos, venho buscando melhorar o controle do Diabetes e tenho me deparado com algumas questões, sem resposta: 1. Qual é o tempo médio

indicado entre a 1ª consulta e o retorno, para avaliação, quando o paciente tem a sua insulinização (UI insulina: g CHO) modificada e segue dieta com contagem de carboidratos? 2. Quais exames laboratoriais são indispensáveis nessa avaliação? 3. Para inclusão da atividade física no tratamento do Diabetes, que exames são indispensáveis para a liberação de um paciente de 51 anos?

Paulo Sérgio A. Oliveira
Goiás

RESPOSTA: *Sr. Paulo Sergio,*
1 - Dentro de 15 dias ou um mês, caso o médico diga que haverá retorno. 2 - Os que o médico pedir (cada caso é diferente do outro). 3 - Só o médico poderá dizer, dependendo das condições do paciente e de avaliação física.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Na data de 12/11/2019 meu filho de 15 anos foi diagnosticado com Diabetes Tipo 1. Ficou internado até a data de 14/11/2019. Saiu do hospital com alguns medicamentos, dois tipos de insulina, e medindo a taxa glicêmica em vários horários por dia.

Temos convênio, mas gostaria de saber como funciona, para passar com vocês.

Os picos que ele tem são bem altos. Quando foi internado e alguns dias atrás o valor da glicêmia foi HI. Por favor, aguardo resposta.

Cintia de Paula Pereira
São Paulo

RESPOSTA: *Srª. Cintia,*

Você pode associá-lo à Anad. Aqui temos médicos, enfermeiras, nutricionistas, psicólogas, dentistas, podólogos e toda orientação e educação.

Compareça a Rua Eça de Queiroz, 198 - Vila Mariana, com os documentos dele e exames de glicemia e hemoglobina glicada, e comprovante de residência e poderá associá-lo e marcar consultas. Segue informativo sobre os benefícios da Anad.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Eu gostaria de fazer uma associação dos diabéticos no município de Horizontina. Gostaria de ver se esta associação tem sugestões que possa nos passar.

Oldair Bianchi
Rio Grande do Sul

RESPOSTA: *Sr. Odair,*
1- Reunir pessoas (principalmente profissionais da saúde) que tenham o mesmo objetivo;
2- Ter um médico Endocrinologista para orientar todas as ações;
3- Fazer ata e livro de presença em todas as reuniões;
4- Nas reuniões preparar um estatuto e um regimento interno (ir no cartório da cidade pedir modelo que eles aprovem);
5- Montar a 1ª diretoria;
6- Providenciar sede;
7- Depois de tudo pronto convocar (com 30 dias de antecedência) uma Assembleia Geral Ordinária (por carta registrada) onde a pauta será: Criação da associação, Aprovação do estatuto, Eleição e posse da 1ª diretoria;
8- Convidar diretoria, outros profissionais, pessoas influentes da comunicação e pacientes;
9- Mandar ata e livro de presença para registro em cartório;
10- Quando voltar fazer o CNPJ;
11- Enquanto isso ir preparando a organização administrativa e pedagógica/educativa da Associação.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Gostaria de saber qual é a melhor opção pra tratamento do Diabetes, em Paglifozina (Jardiance 25) ou Linaglipitna (Tryenta 5). Grato,

José Nilton Cunha
Ribeirão Preto

RESPOSTA: *Sr. José Nilton,*

É proibido interferência em tratamento e receitar por e-mail. Somente o médico endocrinologista, após exames clínicos e laboratoriais é que poderá definir qual o melhor tratamento para cada caso.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

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
- Dr. Guilherme Yasbek

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

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

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

Geriatria
- Drª. Eneide P. de Moura

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

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

Nefrologista
- Dra. Anita Saldanha

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

Otorrinolaringologia
- Clínica Dr. Osvaldo Leme

Ortopedia
- Dr. Fábio Batista

Optica
- Qualitá Occhiali

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

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

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

Entrevista Concedida pelo Dr. Fadlo à Gazeta da Zona Norte

Entrevistado:
Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista
Presidente da ANAD e FENAD
Presidente Eleito IDF/SACA
(2021 - 2022).

1. O número de pessoas com Diabetes é alarmante e as estatísticas mostram que vem aumentando. No mundo estima-se mais de 422 milhões de adultos diagnosticados. O Brasil aparece em 4º lugar com 12,5 milhões de pessoas com Diabetes. A que é atribuído o aumento de casos no mundo? Especialmente no Brasil?

O aumento da incidência do Diabetes, não só no Brasil como no mundo, está relacionado principalmente ao aumento da obesidade, resultante do estilo de vida moderno, alimentação inadequada e sedentarismo.

O envelhecimento populacional, ou seja, o aumento da expectativa de vida, também é um fator que contribui para o aumento do Diabetes. O Diabetes também está relacionado com outras alterações metabólicas como aumento do colesterol, do triglicérides, hipertensão arterial, esteatose hepática (gordura no fígado) e com o aumento de doenças cardiovasculares.

2. Como o senhor avalia a conscientização da população com relação à doença e suas consequências?

O nível de conscientização da população (e também dos gestores) ainda está muito abaixo do desejado.

Precisamos da imprensa para dar mais tempo e mais visibilidade aos problemas da saúde, de modo a prevenir as temidas complicações decorrentes do mau controle do Diabetes.

3. O Brasil aparece como o 6º país com maior gasto com Diabetes, porém não está entre os 10 primeiros quando se analisa o investimento médio por indivíduo. O que isso representa?

Como este é um problema político a população fica à mercê do descaso, com graves consequências futuras, pois com o descontrole do Diabetes as complicações cardíacas, vasculares, renais, dos pés e outras inevitavelmente aparecerão, comprometendo a qualidade de vida e o futuro da pessoa, acarretando custos muito maiores do que os para controle do Diabetes.

4. Qual a melhor forma de tratar o Diabetes tanto no caso do Tipo 1, quanto Tipo 2?

O principal para tratamento do Diabetes é o diagnóstico e tratamento precoces. A partir daí cada caso é específico quanto à medicação e para todos dieta e exercícios físicos são essenciais.

O Diabetes Tipo 1 será sempre

tratado com insulina.

O Diabetes Tipo 2 com antidiabéticos orais e em alguns casos também com insulina.

5. Como prevenir a doença?

O Diabetes Tipo 1 não pode ser prevenido, uma vez que é uma doença autoimune. Já no caso do Diabetes Tipo 2 o estilo de vida é um fator muito importante. Com atividade física constante, alimentação balanceada, não fumar, fazer check-up anual e para quem é do grupo de risco (obeso, idosos, coronariopatas, quem tem histórico familiar, mães com Diabetes Gestacional) fazer o teste de glicemia com maior frequência e ficar atendo aos sinais e sintomas (muita sede, urinar muito, fadiga, muita fome, infecções de pele frequentes), uma vez que o Diabetes é uma doença silenciosa que pode vir a ser descoberta somente através da manifestação de uma complicação, como enfarte, AVC, cegueira, falência renal, amputação e etc.

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

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

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. Dr. Ricardo Cestari
Adv. Drª. Patrícia Helena Campos Ditt

Reunião no CONASS

O CONASS Conselho Nacional dos Secretários de Saúde, órgão que representa os Secretários de Saúde Estaduais do Brasil realizou uma importante reunião com representantes das sociedades de saúde organizadas em sua sede em Brasília.

A reunião foi presidida pelo Sr. Jurandi Frutuoso, Secretário Executivo do CONASS, com auxilio da Srª. Maria José Evangelista, Assessor Técnica do CONASS para trazer ai debate das associações relacionadas a saúde o grande tema do ano 2020 "**Como Organizar a Saúde na Media e Alta Complexidade**".

Representantes das principais associações de saúde como da Sociedade Brasileira de Diabetes, Sociedade Brasileira de Cardiologia, Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Sociedade Brasileira de Pediatria e Sociedade Brasileira de Enfermagem de Família e Comunidade e da Associação Nacional de Atenção ao Diabetes estavam presentes.

Na ocasião o Dr. Eugênio Vilaça Mendes trouxe a discussão da necessidade de mudança de modelo de organização do sistema atualmente focado em doenças agudas, para a atenção à doenças crônicas.

A ANAD, na ocasião representada pelo Dr. Paulo Henrique Morales, juntamente com os demais representantes apoiaram a iniciativa do CONASS e convidam nossos parceiros a se engajarem nessa discussão com o Ministério da Saúde. Em ano de mudanças, que sejam para melhor. 2020 será um grande ano para nós.

CARTÃO FIDELIDADE

Temos muitas vantagens para quem compra no Bazar Anad. O Cartão Fidelidade é uma delas.

Compre **R$ 50,00** em produtos e ganhe um selo, juntando 10 selos ganhe uma linda cesta de produtos. Esse trimestre foram 40 ganhadores, veja alguns deles.

SANTA HELENA
Paçoquita Diet

- ***Apresentação:*** *Tablete*
- ***Edulcorantes:*** *Sorbitol e glicosídeos de esteviol*
- ***Embalagem:*** *22g, 88g, 176g, e 528g.*
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

AMORE
Goiabadas Diet

- ***Apresentação:*** *De Corte, Cremosa e Cascão*
- ***Edulcorantes:*** *Sucralose e Sorbitol*
- ***Embalagem:*** *50g, 250g, 300g e 1,01Kg.*
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

NESTLÉ
Chocolate ao Leite Diet

- ***Apresentação:*** *Barra*
- ***Edulcorantes:*** *Maltitol*
- ***Embalagem:*** *500g.*
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

VILLAGE
Bolo de Páscoa Diet

- ***Apresentação:*** *Bolo*
- ***Edulcorantes:*** *Acessulfame K, Maltitol e Sucralose*
- ***Embalagem:*** *400g.*
- ***Sem Lactose***
- ***Sem adição de açúcar***
- ***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 Monitor

ACCU-CHECK PERFORMA APAC

Roche

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

Johnson & Johnson
PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.

ONETOUCH SELECT PLUS

Na compra de 1 Caixa de tiras com 50 unidades por **R$ 86,70**
Ganhe Kit Completo

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 12 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 Dr. Fadlo Fraige Filho, ou, Amigo Dr. Fadlo.

Como indaguei sobre as novidades dos congressos em que o senhor participou e fez pequeno *spoiler* dos mesmos, e, ouvindo recentemente a reprise de um programa onde se fala que a maioria da população não tem acesso a esses avanços da medicina, principal-mente para diabéticos, coloquei-me a pensar, isto é, a continuar minha meditação a respeito disso tudo: a medicina avança, a ciência sempre progride, mas o pobre coitado depende do SUS, por exemplo, não desfruta, não usufrui, nem mesmo experimenta as benesses das descobertas. E, como o senhor mesmo relatou, o paciente diabético fica com a medicação defasada, e, em minha opinião, o organismo se adaptando aos velhos remédios que não teriam mais a mesma eficácia de antes.

Mas não estou aqui para reclamar, doutor, pois, apesar desta minha reflexão de lamentação, quero mais é agradecer. Agradecer pela sua atuação e atenção aos diabéticos, de trazer notícias sobre avanços da medicina, por promover eventos como a Campanha (agora mesmo estou retirando meu exame de fundo de olho) e, é claro, por dar continuidade ao programa Educação em Diabetes, fundamental para a orientação desse segmento de público, carente em informação.

Então é isso, doutor: podemos não ter acesso prático aos resultados benéficos de tantas pesquisas, mas certamente temos direito às informações gratuitas, conhecimento, esclarecimento de dúvidas e orientações para uma vida melhor e mais saudável, e o senhor, doutor, nos proporciona isso através de seu programa Educação em Diabetes, das Campanhas gratuitas à população, do site da ANAD, enfim de sua atitude filantrópica e amiga. Informação é primordial, é essencial!

Registro aqui meus agradecimentos pelo seu trabalho, pelas suas orientações, pelos brindes, muito úteis que me supriram durante o ano e quero desejar-lhe muita alegria, paz e satisfação por ter ajudado muita gente.

São os votos do amigo e ouvinte Sidney e mão Maria José, ambos de Sapopemba.

Grande abraço!

Sidney Pedro da Silva
Maria José 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

Geruza Ferreira de Moraes
Glicosímetro Accu-Chek (Roche)

Mafalda Almeida C. Lotto
Kit Kopenhagen

José Henrique Roos Coelho
Kit Gold

Maria Bernardino Rosa
Kit Finn

Maria Kaoro
Kit Wow Nutrition

Marcio Cardoso dos Santos
Bella Páscoa Village

Aparecido F. do Nascimento
Kit Lowçucar

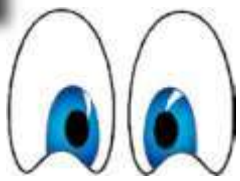
Maria Eliza P. Dionisio
Glicosímetro Accu-Chek (Roche)

Sidney Pedro da Silva
Kit Lowçucar

	Dentistas	Médicos	Podólogos	Enfermeiras	Nutricionistas	Outros Profissionais
2ª Feira			Elba De Las Rosas 8h30 às 16h	Enfª. Kelly Rocha 9h às 12h	Nutr. Cleonice Lupino 8h às 17h Nutr. Mirella Egli 8h às 11h	Psic. Carolina Antunes 12h às 17h
3ª Feira		Endocrinologista Dra. Márcia Kelmann 8h20 às 11h Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 13h20 às 16h20 Quinzenal	Elba De Las Rosas 8h30 às 16h	Enfª. Kelly Rocha 12h às 16h	Nutr. Cleonice Lupino 8h às 17h	Psic. Carolina Antunes 15h às 17h
4ª Feira			Luciana Gujev 8h20 às 16h	Enfª. Kelly Rocha 13h às 17h	Nutr. Cleonice Lupino 8h às 17h	Psic. Carolina Antunes 11h às 13h
5ª Feira		Oftalmologista Dr. Paulo Henrique Morales 11h30 Endocrinologista Dra. Débora Nazato 14h às 16h	Elba De Las Rosas 8h30 às 16h	Enfª. Kelly Rocha 12h às 16h	Nutr. Cleonice Lupino 8h às 17h	Psic. Carolina Antunes 13h às 16h
6ª Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 11h às 15h Quinzenal	Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 9h30 às 12h	Luciana Gujev 8h20 às 16h	Enfª. Kelly Rocha 09h às 13h	Nutr. Cleonice Lupino 8h às 17h	Psic. Carolina Antunes 8h às 13h
Sábado						Palestras Multiprofissionais: 10h GRATUITO

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 2020

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

JANEIRO

FEVEREIRO

MARÇO

ATENÇÃO:

Devido à Pandemia do coronavírus (Covid-19) a ANAD ficará fechada e portando não haverá palestras.

Aguardaremos orientações do Governo para reabrir e então agendaremos novos encontros!

À Direção

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.**

Roche

DiabetesBox

PLANO DE **ASSINATURA**

Receba em casa tiras de glicemia e insumos para terapia.

Frete Grátis

Envio Bimestral

Brindes Exclusivos

Personalize sua DiabetesBox, adicione mais itens e receba bimestralmente.

PLANOS
a partir de:
R$ **89,90** por mês

75 tiras de glicemia por mês.
Total de **150 tiras** enviadas a cada 2 meses.

GRÁTIS* no primeiro envio:
- **1 Kit Accu-Chek Guide**
- **1 Mascote Accu-Chek**

Acesse **loja.accu-chek.com.br** ou ligue para **0800 77 20 126** e faça parte do **Clube DiabetesBox!**

* Brindes do primeiro envio por tempo limitado e enquanto durarem os estoques.

ACCU-CHEK é uma marca da Roche. ©Roche Diabetes Care. Cód. BR-1442 - Julho 2019

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

ACCU-CHEK®