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

Impresso Especial
9912298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

IDF - "Centre of Education"

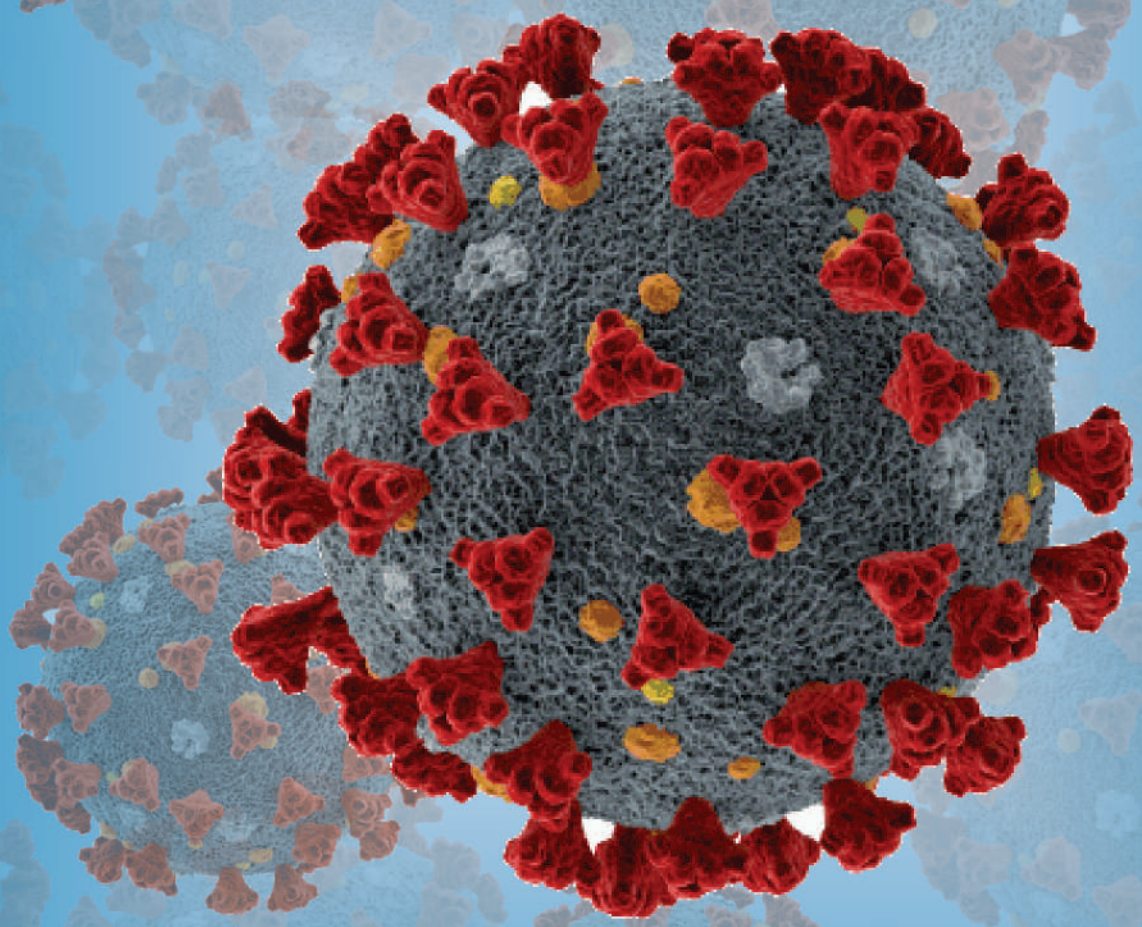
International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2016-2018

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

ANAD INFORMA

Nº 129
ANO 23
Julho à Dezembro 2020

COVID - A AMEAÇA DO SÉCULO
A PANDEMIA NOS PRENDEU, MAS VAMOS VENCER!



LOGO TODOS ESTAREMOS JUNTOS NOVAMENTE!

Comece Feliz o seu Dia

Está é a melhor maneira de viver.

Acorde feliz e agradeça por mais um dia.

E se você tem a benção de mais um dia esta já é a razão para ser FELIZ, a cada novo dia.

Pense nas pessoas amadas e em todas as coisas boas que você têm.

E agradeça também por tudo isso.

Não pense nos problemas nessa hora, porque problemas todos têm.
Pense neles mais tarde, porque nessa hora você só deve ter pensamentos felizes.

Com isso você ganhará ENERGIA e FORÇA para enfrentar o dia e os problemas.

Faça deste momento, um tempo de comunhão consigo mesmo, de reflexão, de preparo para o dia que virá.

Faça isso habitualmente, todas as manhãs, antes de começar suas atividades diárias. Você vai ver como se sentirá muito melhor e mais disposto para enfrentar o seu dia.

Isso quer dizer DAR UM COMEÇO AO SEU DIA. Não comece de qualquer modo, sem um começo real, que mais parece que já está pelo meio. O começo deve ser um ritual consigo mesmo e com aquilo que você acredita e também um momento de agradecimento a Deus.

Depois disso, abra a janela, olhe o dia que nasce para você, cumprimente o sol, ou a chuva, enfim o dia que nasce e se irmane com a natureza, se sinta parte dela, como ela faz parte de você. Veja a vida ao seu redor, respire fundo, inale essa vida e exale amor.

E neste tempo de pandemia do Corona, se cuide, se proteja, tenha bons hábitos, conserve a esperança, a alegria e a felicidade, para que não seja só hoje, mas sim por muito tempo, com boa saúde.

Amor pelo mundo, pelas coisas, pelas pessoas e por você mesmo. E amor pela vida!

Então agradeça de novo esse DOM que você tem, que é a VIDA.

E por todas essas razões: **COMECE FELIZ O SEU DIA.**

Abraços,

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD - FENAD
Profº. Titular Endocrinologia FMABC
Presidente Eleito IDF/SACA

Índice

04 LEMBRETE **EDUCATIVO**

16 RECOMENDAÇÕES **DEPTO. MÉDICO**

18 PSICO **ANAD**

19 DATAS **COMEMORATIVAS**

20 25º CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES® 29, 30 e 31/07 e 01/08 de 2021

23 23ª Campanha Nacional Gratuita em DIABETES de Prevenção das Complicações, Detecção, Orientação e Educação DIA MUNDIAL DO DIABETES 2021

28 **RECOMENDAÇÕES** DEPTO. DE ENFERMAGEM

30 **RECOMENDAÇÕES** NUTRIÇÃO

34 NOTÍCIAS E **INFORMATIVOS**

69 SUGESTÃO DO **BAZAR ANAD**

72 RÁDIO **ANAD**

73 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

Dicas de Emagrecimento para Prevenir e Controlar o Diabetes

COMER FORA

Comer em Restaurantes é de Fato um Desafio?

Sim — para todo mundo. Diversos estudos demonstram que comer fora praticamente impossibilita um dia de baixas calorias. Um estudo mostrou que o grupo que comia em restaurantes com mais frequência consumia 30% a mais de calorias diárias, 5% a mais de gordura e 36% menos fibra em comparação aos que comiam fora com menos frequência. Um segundo estudo mostrou que o primeiro grupo consumia 228 calorias a mais, 19 gramas a mais de gordura, mais sódio e muito menos fibras por dia. Os restaurantes servem muitos alimentos altamente calóricos e as porções são exageradas ou, ainda pior, oferecem bufês livres onde a pessoa come o quanto aguentar. Os almoços costumam ser refeições

completas. Quanto maior for sua frequência a restaurantes, mais necessitará de uma habilidade avançada para lidar com a questão. Para ser bem-sucedido no controle do peso, cozinhe em casa na maioria das vezes e raramente coma fora ou peça comida em domicílio. Lembre-se, não é preciso cozinhar como um chef. Muitos livros de culinária oferecem receitas rápidas, fáceis e saudáveis.

Que Habilidades Preciso Desenvolver para Comer Fora e Manter meu Plano de Emagrecimento?

Planeje com antecedência. Primeiro passo: escolha um restaurante que ofereça escolhas saudáveis. Se não souber o que há no cardápio, telefone antes, passe lá e dê uma olhada ou peça que lhe passem uma cópia. Segundo passo: estabeleça uma meta de calorias para a refeição. Use seus registros semanais para ver se pode dar-se ao luxo de uma ostentação calórica. Terceiro passo: questione o preparo da comida e suas porções antes de fazer o pedido. Como é que o item é preparado (na manteiga, no óleo, é frito)? É possível pedir uma preparação especial (grelhado, ao vapor, sem manteiga)? Eles dispõem de molhos de baixas calorias para a salada? Qual é a base da sopa (água, leite, creme de leite)? Qual é o acompanhamento do prato (batata frita, salada de maionese)? Pode-se pedir itens que não estejam no cardápio ou substituir alguns por outros mais saudáveis? Pode-se pedir uma porção destinada a crianças?

O que pode ser feito:

- Leve consigo molhos de baixa caloria.
- Guarde metade do pedido numa quentinha antes de começar a refeição.
- Compartilhe o prato principal ou a sobremesa com alguém.
- Retire pães, crackers, salgadinhos ou pães da mesa.
- Leve itens que complementem a refeição, corno frutas frescas ou vegetais crus para acompanhar um sanduíche de peru.
- Vá e volte do restaurante caminhando para queimar algumas calorias.

Quais são as Dicas para Fazer um Pedido em Restaurantes?

Procure formas de aumentar a quantidade de alimentos nutritivos, mas não de gordura e calorias. Tente o seguinte:

• Crie uma refeição sem prato principal, usando aperitivos, sopas, saladas ou acompanhamentos de vegetais. Por exemplo: coquetel de camarão (sem maionese), sopa de legumes à base de caldo, batata assada, vegetais ao vapor.
• Faça o pedido sem olhar para o cardápio.
• Peça pratos que não estejam no cardápio, como uma porção de vegetais ao vapor.
• Substitua itens ricos em gordura por outros (batata frita por batata assada, salada de maionese por salada verde).
• Peça os molhos separados — mergulhe o garfo no molho e depois na comida.
• Peça porções duplas de salada e vegetais.

• Requisite preparos especiais com baixo teor de gordura — peixes ou vegetais sem adição de gordura.
• Peça pelo menos duas xícaras de vegetais sem gordura com a refeição (Milho e batata não são contados como vegetais.)
• Peça o menor tamanho da refeição.
• Ao compartilhar uma refeição com alguém, peça uma batata ou vegetal a mais.
• Torne-se freguês regular; é bem provável que melhor atendam às suas requisições.

Como é que o *Fast-food* se Encaixa no meu Controle de Peso?

Talvez não se encaixe. Um estudo recente observou três refeições comumente pedidas para "viagem" em três cadeias diferentes de fast-food. A refeição típica desses restaurantes continha mais de mil calorias. Os autores concluíram que ao fazer pelo menos uma dessas refeições por semana, os participantes enfrentavam extrema dificuldade para satisfazer as normas recomendadas de saúde. Outra análise relatou a presença de 1.300 calorias numa refeição tipo fast-food.

E isto antes que fosse pedida a refeição tamanho gigante por apenas oitenta centavos de dólar a mais. Desse tamanho, o cálculo final ficava em 1.660 calorias por almoço! Muito poucas pessoas podem dar-se ao luxo de consumir 1.600 calorias por almoço regularmente, contudo este é o mundo em que vivemos. É preciso ser criativo e descobrir maneiras de cortar calorias. Não peça tamanhos grandes; eles têm alto preço. Há algumas escolhas com redução de calorias nas cadeias de fast-food, como sanduíches de frango grelhado e saladas com molhos pouco calóricos. Em todos esses restaurantes tente manter distância de qualquer coisa que seja frita ou coberta com queijo ou molho. O segredo é fazer a escolha certa ao pedir!

Como Posso Incluir meus Alimentos Favoritos ao Comer Fora?

Segundo os bem-sucedidos no controle do peso, "se

desejar, coma". É preciso afastar-se da ideia de bom alimento/mau alimento. A mensagem é simples: quando comer guloseimas, aprecie-as. Não se sinta culpado. Mas planeje bem. Identifique o alimento que muito o atrai e calcule a quantidade de calorias presentes na porção necessária para sua satisfação. Usando esse cálculo calórico, calcule o que mais pode ser incluído na refeição, se é que há essa possibilidade. Some as calorias que necessita economizar para a guloseima. Calcule quais seriam as calorias usuais para aquela refeição e subtraia das calorias contidas na guloseima. Se geralmente você consome 450 calorias no almoço, mas seu alimento favorito tem 950 calorias, você tem 500 calorias extras para encaixar na semana. É preciso economizar calorias com antecedência para consumir esse alimento favorito. Não tente tirar as 500 calorias de outras refeições num mesmo dia.

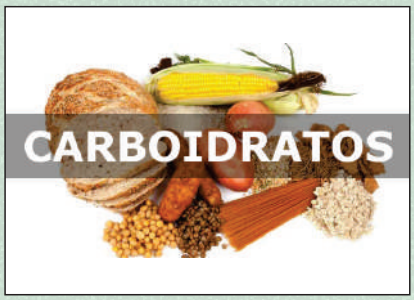
É melhor cortar algumas calorias a cada dia por vários dias antes de consumir a guloseima. Não esqueça que isso também pode ser feito com exercício. Tudo ajuda.

EXCESSOS AMBIENTE DESCONTROLADO

Tenho Ânsias por Carboidratos. Será que sou Viciado?

Frutas frescas, vegetais e feijões são carboidratos, no entanto ninguém parece ser viciado neles. São os carboidratos macios, fofos, cheios de açúcar e gordura que causam problema. Anote suas fontes de ânsia — são sonhos, batata frita ou bombons? A ânsia ou vício em carboidratos descreve o modo como seu consumo desencadeia o apetite e um desejo de consumir mais carboidrato. Se for um vício, há o que fazer a respeito.

O organismo transforma os carboidratos em glicose. O pâncreas produz insulina para ajudar as células a absorver a glicose e utilizá-la como energia. Algumas pessoas restringem o consumo de carboidratos, achando que isto irá reduzir sua ânsia, mas nós



necessitamos deles para nos sentirmos satisfeitos. Alguns estudos sugerem que a escolha de carboidratos naturais ou não processados, como aveia ou feijões, que têm mais fibras, ajuda a combater a ânsia. A fibra dá uma sensação de preenchimento. Não há nenhuma fibra num (ou mesmo em cinco) sonhos. Vegetais crus e frutas, como maçãs, podem ser satisfatórias e são alimentos ricos em fibras. Fique mais consciente de suas ânsias alimentares mantendo um diário de como seu padrão de alimentação está relacionado ao seu apetite.

Como Posso Perder Peso se Estou Sempre Comendo às Pressas?

Planeje com antecedência para fazer boas escolhas de alimentos e aproveite todas as oportunidades. É mais fácil comer vegetais utilizando os produtos prontos para consumo, como os sacos com verduras lavadas para

salada e as cenourinhas descascadas. Você pode economizar tempo e dinheiro levando um prato congelado de baixas calorias para aquecer no micro ondas do serviço ou então vegetais crus e frutas. Tenha mais atividade física diária com intervalos de cinco minutos para dar uma caminhada. Observe as oportunidades para caminhar mais durante sua jornada diária. Use um podômetro e acrescente alguns passos extras cada dia. Muitas pessoas engordam porque o tempo para fazer uma alimentação balanceada e ser fisicamente ativo deixa de ser uma prioridade em relação ao trabalho ou outros compromissos. Nada é mais importante que sua saúde, exercício físico e uma boa alimentação. Acerte suas prioridades e conseguirá criar tempo para cuidar de si mesmo. Para evitar confusão e indecisões, estabeleça metas claras que o ajudem a se manter organizado. Coma uma maçã todo dia, por exemplo. Use as escadas. Coma uma salada no jantar. Faça uma lista de compras. Cozinhe seu jantar.

Com o Dizer não aos Amigos que me Empurram Comida?

É difícil dizer "não" quando são amigos e familiares que nos oferecem comida. As pessoas podem se ofender quando rejeitamos os alimentos que oferecem. O alimento tem muitos significados emocionais. As mães costumam expressar seu amor pela família cozinhando as refeições favoritas. Socializamos com amigos e familiares em torno da mesa. Diga "não, obrigado" de modo firme e claro. Conversar com os outros sobre o modo de ajudar é o primeiro passo para fazê-los entender que o controle do peso é importante para você. Às vezes, sugerir outros alimentos é a solução. Ou pegar um pedacinho. Pessoas que têm a mania crônica de empurrar comida

podem não responder a abordagens mais sutis. Nesse caso, é preciso ser mais firme e recorrer a táticas que sejam mais diretas. Talvez seja preciso dizer "Eu sinto que tenho dificuldade de controlar o peso e a saúde quando estou ao seu lado. Gostaria de contar com seu apoio à minha decisão de não repetir" (ou qualquer outra coisa que você tenha decidido fazer). Se você puder atraí-los para seu lado, todos sairão ganhando.

Fico Facilmente Atrapalhado Quando Preciso Tomar Decisões. Seria Melhor ter Cardápios Planejados?

Sim. Estudos demonstram que se pode ser bem-sucedido a longo prazo usando cardápios ou pratos prontos. Eles ajudam se a pessoa sente que necessita mais estrutura para dar início ao processo, ao estar sob estresse e quando deu uma escorregada ou readquiriu alguns quilos, por exemplo. Escolher alimentos pode ser difícil quando você está tentando romper velhos hábitos. O uso de cardápios ou de pratos prontos pode facilitar suas decisões. Há muitos livros e revistas com

centenas de pratos saborosos e fáceis de preparar. Você pode escolher uma culinária e nível de calorias que se encaixem em suas necessidades. Se você se flagrar pensando "Mal posso esperar para acabar esta dieta", está correndo alto risco de voltar aos velhos hábitos.

Pode descobrir que sempre precisará de cardápios para se manter nos trilhos. Se utilizar substitutos alimentares; precisa tomar cuidado para não complementar a refeição com as antigas guloseimas ricas em calorias. Se tomar um *shake* ou comer uma barra substituindo uma ou duas refeições por dia, poderá acabar com fome. Tente satisfazer essa fome com vegetais crus ou uma fruta para o lanche.

Quando meus Alimentos Favoritos estão Disponíveis, eu Simplesmente não Consigo Resistir. O que Posso Fazer para me Manter no Plano Alimentar?

Lidar com as tentações alimentares pode ser bem difícil, especialmente quando elas ficam visíveis. Estas técnicas podem ajudá-lo:

• Doe ou congele os restos tentadores de celebrações especiais.
• Evite comprar ou preparar os alimentos que considerar irresistíveis.
• Se comprar alimentos tentadores, escolha o pote pequeno ou a casquinha de sorvete em vez de levar para casa o pote de 2 litros. Procure os *diet*.
• Combine com os membros da casa de manter os alimentos tentadores fora de vista ou de escolher outros alimentos que lhe sejam menos tentadores. Eles poderiam, por exemplo, escolher um tipo de chocolate de que você não gosta.
• Tente aprender a se satisfazer com uma porção menor do alimento tentador. Coma devagar e se concentre no sabor.
• Tente encontrar novos alimentos favoritos que sejam melhores para sua forma física.
• Converse, dance, ria ou caminhe, faça qualquer coisa que o afaste da ideia de comida.
• Coma sempre alimentos diet e light.

Por que Razão meu Marido (ou meus Amigos) Tentariam Sabotar Minha Dieta?

Se os membros de sua família e amigos tentam distraí-lo ou criticam seus esforços para emagrecer, você pode se sentir sabotada. Fale sobre o quanto se sente desestimulada pelas palavras ou atitudes deles. Discuta o que você espera para que eles verdadeiramente apoiem seus esforços de emagrecimento.

Pense em suas metas e no modo como emagrecer pode interferir em seus relacionamentos. Às vezes, o sabotador gosta de comer e deseja sua parceria no deleite de banquetear-se. Exponha claramente suas metas para mostrar que está tentando seriamente mudar o modo de se alimentar. Quais são as

metas deles em relação a você? Às vezes amigos e familiares ficam em conflito. Desejam seu sucesso, mas podem se ressentir com a imposição de não manter alimentos tentadores na casa. Talvez seja preciso negociar um plano aceitável.

Se os familiares e amigos se conscientizarem dos sentimentos ambivalentes que têm em relação ao seu emagrecimento, talvez você possa conversar sobre o que eles acham ser os prós e os contras. Mas muitas vezes a pessoa que a sabota não está consciente do fato. Se houver dificuldade de discutir a questão com ela, talvez seja indicado levar o problema a um psicólogo ou ao seu médico.

EMOÇÕES E BLOQUEIOS

E se Minha Vida for Muito Estressante e não Me Possibilitar Fazer o que Necessito para Emagrecer?

É importante identificar as razões para o estresse e planejar maneiras de reduzi-lo ou controlá-lo. As coisas que podem ser feitas para aliviar o estresse — como exercitar-se e fazer escolhas alimentares

saudáveis (para obter as vitaminas e minerais que ajudam a controlar o estresse) são idênticas às necessárias para perder peso. Na verdade, você pode trabalhar na perda de peso e na redução do estresse ao mesmo tempo. Separe 30 minutos para anotar os tipos de estresse que está sofrendo e as coisas que pode fazer para controlá-los. Respire fundo. Faça aulas de ioga. Dê socos num travesseiro. Corra em volta da quadra. Caminhe todos os dias. Leia um livro. Você precisa de equilíbrio na vida. Caso contrário, acabará fazendo o que muita gente faz —come mais e se exercita menos, favorecendo assim o ganho de peso. Se você aprender a restabelecer suas metas para estabilizar seu peso durante picos de estresse e depois se concentrar novamente na perda de peso quando o nível de estresse diminuir, poderá ser mais bem-sucedido. Se você tem Diabetes, qualquer estresse físico (resfriado, gripe, infecção ou lesão) ou estresse emocional pode elevar seus níveis glicêmicos. Comer em excesso e falhar a rotina de exercício só irá deixá-los mais elevados. Comece a liberar as tensões de sua vida hoje mesmo.

Eu Uso os Alimentos para me Confortar Quando Sinto Raiva, Depressão ou Fico Aborrecida. Será que este Hábito me Impedirá de Ser Bem-sucedida no Emagrecimento?

Não se você estiver consciente do que está fazendo e conseguir outros modos de se confortar. Exceder-se na alimentação em resposta a sentimentos negativos é comer pelo emocional. Aqueles que misturam comida com emoções usam o alimento para enfrentar sentimentos de raiva, aborrecimento, ansiedade, medo, tensão, depressão, decepção ou falta de estímulo. Outras pessoas perdem o apetite e comem menos em resposta a essas mesmas emoções. Há diversas razões para que as pessoas desenvolvam o hábito de comer pelo emocional; comer tende a acalmar os humores. As crianças são frequentemente condicionadas a associar a

alimentação com o ato de ser acalmadas ou confortadas. Comer é um modo rápido e conveniente de se distrair temporariamente de emoções estressantes. Não há nada de errado em relação a comer por razões emocionais. O problema é que muitas pessoas o fazem de modo caótico, comendo em excesso numa tentativa de ignorar ou anular os sentimentos. Este padrão de comportamento pode fazer com que você se sinta entorpecido, culpado e sem controle, o que pode dificultar o manejo do seu peso e o controle glicêmico. Talvez seja preciso consultar um psicólogo que o ajude a mudar esse hábito.

Como Posso Mudar Minha Tendência de Comer em Resposta à Emoções Negativas, de Modo a Possibilitar um Melhor Progresso na Perda de Peso?

Primeiro, questione-se a respeito do seguinte:

1. Comer pelo emocional está me causando problemas com comer em excesso, controle de peso ou controle glicêmico?
2. Que tipo de acontecimentos, situações, pessoas e sentimentos desencadeiam esta resposta?
3. De que modo esta relação entre comida e emocional afeta meu bem-estar físico, meu controle do Diabetes, minha auto-estima e humor depois de eu ter comido?
4. Além de comer, o que posso fazer que também possa me acalmar ou distrair das emoções estressantes?

Compartilhe seus sentimentos com alguém ou com seu diário em vez de sufocá-los com comida. Dê uma caminhada ou faça algum outro exercício que aprecie — isto também melhora seu humor e distrai. Caso se sinta cansado, tire uma soneca em vez de comer para ficar acordado. É

provável que se sinta melhor com o repouso. Tente encarar o problema que está causando as emoções negativas e elabore um plano para lidar com ele. Se você acabar comendo, admita seu estado emocional e se permita comer de um modo positivo, consciente, deliberado. Talvez descubra que uma porção menor de alimento o ajuda a sentir-se melhor e ainda lhe permite ter sucesso na perda de peso e no controle glicêmico.

Já Tentei Diversas Dietas e Fracassei. Como Posso Enfrentar outra Tentativa de Emagrecimento sem uma Sensação de Desesperança?

Primeiro trabalhe sua atitude. Encare suas experiências passadas com a perda de peso como um manancial de informações sobre o que funciona ou não para o seu caso. Avalie os programas que deram melhores resultados e o que aconteceu para que você perdesse o foco e engordasse novamente. Faça uma lista de coisas que foram úteis. Por exemplo, quando você se exercitava na volta do trabalho, quando era mais consistente e beliscava

menos antes do jantar. Talvez um lanche regular à tarde evitaria que ficasse muito faminto e comesse em excesso à noite.
Dê um crédito a si mesmo por todas as "pequenas vitórias". Mudar o estilo de vida e emagrecer não é fácil, além de exigir muito tempo e esforço. Se você dividir seu esforço em passos menores ficará mais preparado para o sucesso. Por exemplo, estabeleça uma meta de caminhar 30 minutos três vezes por semana e decida que isto é possível fazer. Dê a si mesmo crédito por uma pequena vitória cada vez que caminhar. Se decidir comer pelo menos três porções de frutas e vegetais todo dia e o fizer, orgulhe-se. Não espere até atingir sua meta de peso para celebrar o sucesso. Cada meio quilo perdido representa um progresso!

Gosto de Comer Bastante. Como Posso Deixar de me Sentir Privado?

Se você estiver se sentindo privada é porque seu plano alimentar não é do tipo que possa se tornar um hábito para toda a vida. Talvez o volume de alimento não seja suficiente. Outras vezes ocorre um sentimento de privação quando a pessoa tenta evitar seus alimentos favoritos ou diz "não" quando outros estão se banqueteando. Não importa o que esteja causando a sensação de privação, é preciso desenvolver um novo modo de pensar sobre seu relacionamento com a comida e passar da sensação de privação para a de satisfação. Se a carência for de volume, concentre-se no consumo de alimentos pouco calóricos que satisfazem, como vegetais e carboidratos com baixo teor de gordura. Saladas e sopas feitas à base de caldos podem deixá-la satisfeita. Há livros que ajudam a pensar no volume dos alimentos como um modo de se sentir mais satisfeito. Entre eles, incluí-se Dr. *Shapiro's Picture Perfect Weight Loss: The Visual Program for Permanent Weight Loss*, de Howard Shapiro e *The Volumetrics Weight Control Plan: Feel Full on Fewer Calories*, de Barbara Rolls e Robert Barnett. Planeje com antecedência economizando calorias para poder consumir um alimento ou refeição favorita. Consumir seus alimentos favoritos é mais fácil quando você aprende a apreciá-los em pequenas porções.

Quando Faço Dieta, Começo a Me Sentir Deprimido. O Que Posso Fazer para Não me Sentir Assim?

Você precisa ver o que está lhe causando a depressão. Se estiver se sentindo privado ou está emagrecendo rapidamente, mas se sente mal-humorado e irritável, talvez esteja comendo muito pouco. Estudos sobre inanição demonstram que restringir demais a quantidade de alimentos pode causar depressão. Seu organismo pode reagir a uma dieta de pouquíssimas calorias como se estivesse enfrentando uma situação de inanição. Consumir 200 ou 300 calorias a mais pode melhorar seu humor. Aumentar a atividade física

também melhora a disposição. Se você não estiver perdendo peso, a depressão pode estar associada ao fato de estar dando duro para emagrecer sem ver resultados. Seja paciente e fale a favor de si mesmo e de seus esforços, tornando isso um novo e poderoso hábito para lidar com a depressão. Não importa a causa de sua depressão, talvez seja útil conversar com um conselheiro. Alguns assistentes sociais e psicólogos se especializam em controle de peso. Seu profissional de saúde pode estar apto a lhe fazer uma recomendação.

Que Posso Fazer Quando dá Vontade de "Beliscar"?

Experimente uma estratégia de retardar e se distrair. Beber um copo de água ou sair para uma caminhada pode lhe deixar ocupado até que passe a vontade. Esse tipo de estratégia pode distrair a vontade de comer para fugir ao tédio. Listas de alimentos proibidos muitas vezes tornam aquele a ser evitado ainda mais atraente. Comer só um pouco pode satisfazer a ânsia e fazer a tentação passar. Os hormônios da gravidez ou da TPM podem desencadear a vontade de comer, assim como alguns medicamentos ou drogas ilícitas, como a maconha. Nesses casos, os desejos podem ter por alvo um alimento específico, como chocolate. Se for um medicamento que lhe causa tal apetite, seu médico pode receitar outro.

As ânsias alimentares NÃO significam que o organismo esteja prevenindo uma deficiência nutricional. Uma alimentação balanceada e o consumo de uma pequena porção do alimento desejado, como chocolate, podem ajudar a controlar as ânsias que são desencadeadas por hormônios. Às vezes dois alimentos estão as-sociados e o consumo de um desencadeia o desejo pelo outro. Se, por exemplo, você come pão com mantei-ga, é melhor evitar ambos, escolher um pão integral e tentar apreciá-lo sem manteiga.

O Que Posso Fazer para Continuar Motivado a me Alimentar de Modo Saudável?

Eis algumas ideias que ajudam:

1. **Tenha Confiança em seu Sucesso.** É preciso acreditar em si mesmo para ser bem-sucedido em qualquer coisa que se faça. Falar ou pensar a respeito de si próprio negativamente é uma cilada comum. Aprenda com as escorregadas. Use a técnica de falar positivamente de si mesmo, e em voz alta.

2. **Crie Recompensas.** É preciso ser bom consigo mesmo. A comida não é a única recompensa. É fácil usar alimentos altamente calóricos como conforto para lidar com o estresse. Procure por outras recompensas, como um novo CD, uma visita a um museu ou um passeio no parque. Além disso, escolha produtos frescos, que sejam tão saborosos a ponto de satisfazer tanto quanto uma guloseima.

3. **Pense em Passos Curtos.** Estabeleça pequenas metas que possam ser medidas.

Sinta-se bem com suas realizações, como sair para uma caminhada mesmo que esteja cansado. Não se sinta desencorajado pela balança. Perder entre 250 gramas e meio quilo por semana é um ritmo saudável de emagrecimento.

4. **Evite Ficar com Muita Fome.** Uma cilada comum é tentar ficar o dia inteiro sem comer. Talvez seja fácil pular refeições durante o dia quando você está ocupado, mas assim corre o risco de comer incontrolavelmente à noite. Sempre tome o café da manhã e almoce.

Por que Todo Mundo Fica me Importunando Quando estou Tentando Fazer Dieta? Será que Não Percebem que Isso me Faz Parar de Querer Emagrecer?

Amigos, familiares e colegas de trabalho podem ser importunos quando ficam dando orientações ou conselhos indesejados. Comentários do tipo "Isto você não pode comer..." podem fazer com que a pessoa se sinta como uma criança que necessita de permissão para comer.

Mesmo pequenos lembretes sobre seu plano podem deixá-lo ressentido. Pode-se assumir as rédeas fazendo as pessoas entenderem como tomar aquele apoio negativo em positivo. Faça uma lista das coisas que elas podem fazer ou dizer para ajudá-lo a ficar mais motivado. Um parceiro para a caminhada, por exemplo, pode ser útil. Talvez você queira receber elogios pelas boas escolhas que fizer. Por outro lado, pode sentir que está sendo tratado como criança. Deixar as guloseimas fora de vista pode ser útil ou lhe dar a sensação de estar sendo excluído. Algumas pessoas querem que todos ignorem seus esforços para emagrecer. Só você pode decidir se comentários e atitudes são úteis ou prejudiciais. Após ter decidido, compartilhe com amigos, familiares e colegas de trabalho o que deseja que eles façam para apoiá-lo.

PLANOS DE SAÚDE E DIREITOS

Quem Paga suas Contas de Hospital?

Os Planos de Saúde Reembolsam por Tratamentos de Obesidade?

Enquanto o reembolso pela auto administração do Diabetes e terapia nutricional em geral está aumentando nos EUA, o tratamento da obesidade não costuma ter cobertura dos planos de saúde. Se houver outros problemas de saúde que acompanham a obesidade, as chances de ser reembolsado pelo tratamento são melhores. Algumas companhias seguradoras tomam decisões com base na situação individual do paciente. Outras possuem uma política estabelecida, independentemente de quem seja o paciente ou quais sejam suas condições de saúde. Indague seu plano de saúde sobre as coberturas disponíveis. Mencione todos seus diagnósticos médicos e não apenas o de obesidade. Por

exemplo, "meu médico recomendou que eu participasse deste programa completo de mudança de hábitos para o tratamento de Diabetes, hipertensão e colesterol elevado". As partes do tratamento de obesidade mais provavelmente elegíveis para cobertura compreendem consultas médicas e exames de laboratório. As companhias seguradoras não reembolsam por suplementos nutricionais usados no tratamento da obesidade e as receitas raramente têm cobertura. Geralmente o mesmo acontece para a fase de manutenção de um programa de controle de peso.

Quais são as Dicas para Defender e Promover um Meio Ambiente Melhor para a Redução da Obesidade?

Contamos com grande abundância de alimentos que são agressivamente promovidos pelos veículos de comunicação. Porções enormes são servidas e fornecem um elevado consumo calórico, mas ninguém faz uma porção enorme de exercício físico.

Precisamos:

- Reduzir o tempo gasto pelas crianças em frente à televisão, vídeos e vídeo games.
- Pressionar a escola local para que haja na cantina uma oferta maior de frutas e vegetais e menos alimentos ricos em gordura.
- Restabelecer as aulas diárias de educação física e os jogos de equipe nas escolas.

Mudanças na comunidade que promovam a atividade física podem ser a abordagem mais prática para a prevenção da obesidade. Modificações simples, como melhorar a aparência dos vãos de escada e acrescentar calçadas e ciclovias nas áreas escolares, comerciais, residenciais e de trabalho realmente ajudam. Substituir o uso do carro por uma caminhada ou pedalada é o melhor modo de aumentar a atividade física.

Para que nossas comunidades se tornem lugares mais saudáveis onde viver, precisamos de uma parceria que inclua publicitários e fabricantes de alimentos, consumidores públicos e particulares de atendimento à saúde, grandes empresários, empresas de transporte, urbanistas e agentes imobiliários.

Fonte: *ADA - American Diabetes Association.*

ANBED

ASSOCIAÇÃO NACIONAL BRASILEIRA DE EDUCADORES EM DIABETES

FENAD · ANAD SUA SAÚDE É A NOSSA META · UNIP UNIVERSIDADE PAULISTA · SBD SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES · ALAD ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE DIABETES · International Diabetes Federation

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

(Em todas as unidades UNIP do Brasil)

- Parceria UNIP - Universidade Paulista.
- Todo mês formação de novas turmas.
- Curso à distância (EAD).
- Único curso oficial, aprovado pelo MEC.
- Único curso do Brasil que concede certificado de Educador em Diabetes.
- Duração de 6 ou 10 meses, ambos com 360 h/aula.
- Dividido em 6 módulos.
- Há pólos em todo o Brasil para fazer sua inscrição.
- Para profissionais de saúde com nível universitário.

Dúvidas? Escreva para o e-mail: anbed@anad.org.br

INSCRIÇÕES ABERTAS O ANO TODO

UNIP UNIVERSIDADE PAULISTA

www.unipinterativa.edu.br

0800 010 9000

Corona-virus + Diabetes

Ajude a Manter Nossa Comunidade Segura até Estarmos Todos Seguros

Fonte: *https://diabetesdisasterresponse.org*

Temos um objetivo simples: Aproveitar o poder da comunidade global de Diabetes para salvar vidas.

Viver com Diabetes não é fácil. O surto global do novo corona-vírus adicionou novos desafios, medos e incertezas. Os membros da comunidade de Diabetes estão entre os mais vulneráveis a complicações graves causadas por corona-vírus.

Mas há boas notícias: Pessoas com Diabetes – Diabetes Tipo 1 ou Tipo 2 – entendem que nossas ações e hábitos diários se somam.

Juntos, temos o poder de moldar o que acontece a seguir. Qualquer ação para conter a propagação do vírus representa prevenção de inúmeras infecções.

Junte-se a nós fazendo sua parte. Nem todo mundo com Diabetes enfrenta o mesmo risco pessoal, mas só somos poderosos contra o corona-vírus quando trabalhamos juntos. Se você é mais velho, tem Diabetes menos controlado ou mora com alguém que tem, faça um esforço e tome medidas para minimizar sua exposição. E se você for mais jovem e saudável, com menos riscos imediatos, tome todas as precauções possíveis para manter outras pessoas em sua comunidade em segurança.

Proteja os mais vulneráveis, incluindo membros da comunidade global de Diabetes. Proteja aqueles que não podem ficar em casa. Proteja aqueles nas linhas de frente. Proteger nossos agricultores, funcionários de supermercados, enfermeiras e farmacêuticos. Proteja-se e à sua família.

Juntos, podemos liderar o caminho para impedir a propagação da Covid-19. As vidas dos mais vulneráveis estão em risco. Quem somos nós? Saiba mais sobre a *JDRF-Beyond Type 1 Alliance*.

Nem Todos são Capazes de Tomar todas as Precauções – Mas qualquer Precaução que você Tomar faz a Diferença.

O Que Você Pode Fazer?

Tome estas precauções e incentive sua comunidade a se juntar a você. As recomendações foram endossadas pela *American Diabetes Association, Beyond Type 1, Harvard Medical School, ISPAD e JDRF* e estão sendo compartilhadas por comunidades de Diabetes em todo o mundo para manter os mais vulneráveis em segurança.

Junte-se ao movimento – divulgue a mensagem. Organizações interessadas em se tornar parceiras e compartilhar a mensagem; e-mail: coronavirus@beyondtype1.org

Recomendações para Pessoas com Diabetes

Faça o *download* de recomendações detalhadas + diretrizes de mudança de comportamento em inglês + espanhol.

As recomendações a seguir explicam exatamente como: Estabelecer e manter uma higiene pessoal rigorosa, minimizar a interação física com outras pessoas, minimizar os riscos quando em público, tornar o trabalho o mais seguro possível, preparar-se para o sucesso no cuidado com o diabetes, maximizar sua saúde física e mental, e se você ficar doente receber tratamento rapidamente. Cada pedacinho conta.

- Estabelecer e manter rigorosa higiene pessoal
- Lave as mãos toda vez que entrar em contato com algum objeto fora de casa.
- Desinfete regularmente superfícies de contato frequente em sua casa.
- Evite tocar seu rosto.
- Tosse ou espirre em seu cotovelo ou em um lenço.
- Aja como se você tivesse Covid e pudesse repassá-lo.
- Minimize a interação física com outras pessoas
- Minimize o contato com pessoas fora de sua casa.

Garanta uma quantidade suficiente de alimentos, suprimentos e medicamentos para

reduzir a frequência de saídas, conforme seu orçamento permitir. Peça para serem entregues, se for possível.

Procure atendimento médico de rotina em casa: utilize as opções de telemedicina e farmácias por correspondência.

- Minimize os riscos ao sair em público
- Mantenha uma distância de pelo menos 2 metros dos outros.
- Use uma máscara de pano ou cobertura de rosto.

Ajuste sua programação para evitar horários de pico em locais públicos. Aproveite os horários de compras dedicados para pessoas vulneráveis, se disponíveis. Torne o trabalho o mais seguro possível

Trabalhe em casa o máximo que puder. Observe as modificações nos ambientes de trabalho para manter uma distância de 2 metros dos outros. Ajuste sua programação para evitar horários de tráfego intenso.

À medida que as regras de distância física forem flexibilizadas, defenda opções de trabalho flexíveis para indivíduos de alto risco.

- Maximizar a saúde física e mental.
- Se você fuma, pare agora.
- Priorize descanso, hidratação, nutrição, atividade física e socialize virtualmente com os outros.
- Exercite-se dentro de casa ou em áreas isoladas. Se você estiver com problemas de saúde mental, procure ajuda *on-line*.
- Prepare-se para melhorar seu cuidado com o Diabetes.

Teste os níveis de açúcar no sangue (glicemia) com mais frequência; seu corpo pode estar reagindo de maneira diferente nessas novas circunstâncias. Se for possível, comece a se familiarizar com a verificação de cetonas. Verifique regularmente se há cetonas, independentemente dos níveis de açúcar no sangue.

Garanta uma quantidade suficiente de suprimentos, incluindo tiras de cetona e medicamentos para tratamento de hipoglicemia grave (glucagon).

Mantenha uma rotina saudável de atividade física alimentação e medidas de açúcar no sangue.

Entre em contato com seu médico ou profissionais de saúde por telefone/telemedicina, se possível, para tirar dúvidas e discutir preocupações sobre os cuidados com o Diabetes.

Utilize as comunidades de pessoas com Diabetes para obter ajuda – nenhum desses comportamentos é fácil e todos precisamos de apoio. Procure comunidades digitais e on-line.

Se você ficar doente, seja tratado rapidamente:

- Meça a temperatura diariamente com um termômetro e a frequência cardíaca com um relógio. Acompanhe as alterações.
- Nunca pare de tomar insulina ou outros medicamentos, mesmo quando estiver doente. Discuta as alterações da dose de insulina com um médico.
- Conheça os sinais de alerta da Cetoacidose diabética e procure atendimento médico imediato se tiver sintomas como hálito com cheiro de frutas, vômitos, perda de peso, desidratação, confusão e aceleração da respiração.
- Se você tem Diabetes e contraiu o novo corona-vírus, entre em contato com seu médico imediatamente.

Para mais informações, visite este recurso da Coalizão de Resposta a Desastres com Diabetes. ■

DEPTO. MÉDICO
Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho, Profº. Dr. Paulo Henrique A. Morales, Drª. Vivian Fanny F. Arruda, Drª. Débora Nazato e Drª. Márcia Kelmann

Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19 – Recomendações Gerais Fiocruz

Segundo a Fiocruz (2020) estima-se que até metade da população pode apresentar alguma manifestação psicológica em decorrência da pandemia. Essas manifestações devem ser consideradas normais uma vez que estamos vivenciando uma situação anormal.

Dentre as reações mais comuns destacam-se:

• Medo (do adoecimento, da morte, de perder entes queridos, do afastamento deles devido à quarentena, do desemprego, de transmitir o vírus a outras pessoas).
• Sensação de impotência
• Irritabilidade
• Angústia
• Tristeza
• Alterações ou distúrbios do apetite
• Alterações ou distúrbios do sono
• Conflitos interpessoais
• Violência (violência doméstica e violência direcionada aos profissionais da saúde)
• Pensamentos recorrentes (sobre a epidemia, saúde, sobre a morte e o morrer)

Quanto às estratégias de cuidado psíquico durante a pandeia recomendam:

• Reconhecer seus medos e receios e conversar sobre eles.
• Utilizar de estratégias para lidar com crise que foram bem sucedidas anteriormente.

• Utilizar ferramentas e estratégias para redução de estresse (meditação, leitura, exercícios de respiração, etc)
• Manter contato, mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas.
• Estimular ações compartilhadas de cuidado e de solidariedade.
• Reenquadrar os planos e estratégias de vida.
• Buscar fontes confiáveis de informação.
• Reduzir o tempo que se passa assistindo coberturas midiáticas.

Deve-se procurar ajuda especializada do profissional de saúde mental quando:

• Os sintomas continuarem persistindo.
• O grau de sofrimento for intenso.
• Apresente complicações associadas (por exemplo, ideação suicida).
• Apresente dificuldades profundas na vida familiar, social ou de trabalho.
• Problemas coexistentes (alcoolismo e outras dependências).
• Outros distúrbios (psicose, depressão).

Portanto, estes cuidados devem ser tomados para que os sintomas não se tornem crônicos.

Referência Bibliográfica:
https://www.fiocruzbrasilia.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-gerais.pdf

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

Observação: Programação Suspensa devido à Pandêmia.

Coordenadoras: Psic. Carolina Antunes e Psic. Claudia Chernishev

DATAS COMEMORATIVAS

Julho

2	Dia do Hospital
20	Dia do Amigo / Dia da Amizade
26	Dia da Vovó

Agosto

5	Dia Nacional da Saúde Dia Nacional da Farmácia
8	Dia Nacional do Combate ao Colesterol
10	Dia da Enfermeira
14	Dia dos Pais
27	Dia do Psicólogo
29	Dia Nacional do Combate ao Fumo
31	Dia da Nutrição

Setembro

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

Outubro

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

Novembro

1	Dia da Prevenção Contra as Doenças do Coração
5	Dia Nacional da Cultura
5	Dia do Brasileiro
14	Dia Mundial do Diabetes

Aniversariantes da Anad

4/8	Dra. Maria do Socorro O. Sousa
14/8	Sônia Junko Yanao Hanashiro
04/09	Claudia Chernishev
24/09	Herbson da Silva
28/09	Cleonice Lupino da Silva
12/10	Profª. Lílian Fanny de Castilho
9/11	Adv. Drª. Cynthia Cury Mello
28/12	Luiz Flávio de Freitas Leite

Aniversariantes da Diretoria

24/7	Dr. Vicente Amato Neto
25/7	Dr. João Roberto de Sá
3/8	Enfa. Márcia Camargo de Oliveira
4/8	Prof. Claudio Cancellieri
15/8	Prof. Dr. Simão Lottenberg
19/8	Dr. Carlos Eduardo Carvalho
26/8	Sr. Reginaldo Ramos
1/9	Dr. Uriel Maldonado
5/9	Prof. Dr. Antonio Carlos Lerário
21/10	Prof. Roberto Betti
3/12	Sra. Laurena Correia de Almeida
17/12	Jorn. Zélia Xedich Prado
22/12	Prof. Dr. Paulo Henrique de Avila Morales

Em 2020 a pandemia não nos permitiu realizar o congresso. Porém a ANAD não ficou parada.

E então preparou uma atividade on-line através de webinar, pela plataforma Stream Yard, "Programa de Atualização de D.M em Tempos de Covid-19 - ANAD 2020" com 9 módulos de vários assuntos sobre Diabetes.

Tivemos a participação dos maiores nomes da diabetologia que levaram orientação e atualização para profissionais de saúde do Brasil e também de fora do pais.

O programa se revestiu de grande sucesso e levou o nome da ANAD ainda mais longe com uma média de visualização de 1639 por módulo.

Agora todos os módulos estão disponíveis no site da ANAD https://anad.org.br/vídeos

A SEGUIR CONHEÇA O PROGRAMA NA INTEGRA

MEDIDAS PREVENTIVAS
01.08 | 10h30 às 11h40

1. Prevenção no Pré Diabetes

2. Antevendo a 3ª. Onda da Pandemia

– Impacto das DCNT – No Sistema de Saúde
– Necessidade de Manter o Seguimento Clínico

Moderador: Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

Palestrantes:

- Profº. Dr. Saulo Cavalcanti
- Profª. Drª. Hermelinda Pedrosa

MEDIDAS PREVENTIVAS
15.08 | 10h30 às 11h40

1. D.M. e COVID – O Que há de Novo para a Abordagem do Diabetes

– Medidas Preventivas para que os Pessoas com Diabetes não se Contaminem
– Recomendações para Pacientes que Foram Contaminados em Regime de Confinamento

2. A Importância da Vacinação para quem tem D.M.

– Como o Diabetes Influencia a Imunidade
– Quais são as Vacinas mais Importantes para esta População
– A Importância de Manter o Calendário Vacinal Atualizado

Moderador: Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

Palestrantes:

- Profº. Dr. João Roberto de Sá
- Profª. Drª. Reine Marie Chaves Fonseca

TRATAMENTO DA PESSOA COM DIABETES E COM COVID
22.08 | 10h30 às 11h40

1. Continuidade do Tratamento do D.M. Durante a Pandemia.

– Números Atualizados de Diabetes, Comorbidades e COVID-19, no Brasil e no Mundo
– Piora dos Sintomas e Internação
– Ajustes Terapêuticos para Dias de Doença, Incluindo COVID-19
– Ajustes na Insulinoterapia, Incluindo Bomba de Insulina

Moderador: Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

Palestrantes:

● Profº. Dr. Marcos Antônio Tambascia
● Drª. Karla Melo

NUTRIÇÃO – EDULCORANTES
29.08 | 10h30 às 11h40

– Inovação em Edulcorantes, Prós e Contras, Atualização Científica
– Aplicação e Modo de Usar
– História dos Adoçantes, Surgimento e Inovações
– Por que os Adoçantes Geram Tanta Discussão
– Estudos Científicos: O que há de Novo
– Aplicação Prática dos Adoçantes

– Moderador: Prof. Educ. Física Profº. Dr. Lancha Júnior

Palestrantes:

● Nut. Márcia Terra
● Eng. Alimentos Karina Costa
● Nut. Luciana Lancha
● Nut. Elaine Moreira

TRATAMENTO DA PESSOA COM DIABETES E COM COVID

05.09 | 10h30 às 11h40

1. Insuficiência Cardíaca:

– O Que o Endocrinologista Precisa Saber à Vista da Aprovação dos iSGLT2 para Insuficiência Cardíaca

2. Os Rins e o D.M:

– D.M como uma das principais causas da doença renal crônica e importante complicação do D.M
– Importância do tratamento do D.M para reduzir complicações renais
– Outros fatores de risco – Hipertensão
– Importância do acompanhamento da função renal no DM2 e como é feito

Moderador: Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

Palestrantes:

● Profº. Dr. Domingos Malerbi
● Profº. Dr. Fernando Valente

ADVOCACY
12.09 | 10h30 às 11h40

1. Tratamento Diferenciado para Doenças Crônicas
2. Manutenção dos Tratamentos Prescritos
3. Acesso a Medicamentos: Como Garantir a Provisão de Novas Terapias Incorporadas

Moderador: Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

Palestrantes:

● Representante CONASS
● Representante CONASEMS

VIDA E MENTE SAUDÁVEL NO CONFINAMENTO
26.09 | 10h30 às 11h40

Moderador: Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
IMPACTO PSICOLÓGICO DO CONFINAMENTO

– Depressão
– Medo
– Como Enfrentar

● Palestrante: Psicóloga Vânia M. Vargas

ATIVIDADE FÍSICA NO CONFINAMENTO

– Importância de se Exercitar em Tempos de COVID
– Atividades Recomendadas Para Quem Tem Diabetes

● Palestrante:

Prof. Ed. Fís. Pedro Cláudio Bortz

PÓS-COVID
03.10 | 10h30 às 11h40

1- DT1: O que o Confinamento nos Ensinou
2- Como Estimular os Jovens com D.M, para Voltar a ter um Estilo de Vida mais Saudável
3- Como Melhorar o Atendimento a esses Pacientes – Tecnologia

– Moderador: Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

Palestrantes:

● Prof. Dr. Balduino Tschiedel
● Dr. Walter Minicucci

AGRADECIMENTOS AOS APOIADORES E PATROCINADORES
Das atividades ANAD 2020

- Sociedade Brasileira de Diabetes – SBD
- Sociedade Brasileira de Cirurgia Cardiovascular – SBCCV
- Sociedade Brasileira de Pediatria – SBP
- Sociedade Brasileira de Nefrologia – SBN
- Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – SBGG
- Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular – SBACV
- Sociedade Brasileira de Cirurgia de Cabeça e Pescoço – SBCCP
- Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição – SBAN

DIA MUNDIAL DO DIABETES

DIABETES
NOVEMBRO AZUL

Além do Programa de Orientação on-line a ANAD realizará durante todo mês de Novembro, atividades presenciais nas UBS.

Como não foi possível realizar a Campanha na ANAD pelo risco de contaminação e aglomeração, resolvemos atuar nas UBS, onde foi criado um atendimento exclusivo para pessoas com Diabetes Mellitus.

Nesses locais os pacientes retiram seus medicamentos e insumos, por agendamento. Como essa estrutura de segurança, pronta para o atendimento, não há riscos de contágio ou aglomeração.

Será aí que a ANAD oferecerá:

- Exames de Fundo de Olho
- Exames de Hemoglobina Glicada (A1c)

As unidades previstas são:

UBS V. MARIA LUIZ PAULO GNECCO - R. ANDRÉ DA FONSECA, 70
UBS V. SABRINA - R. FRANCISCO FRANCO MACHADO, 150 C
UBS CARANDIRU - R. JOSÉ PEREIRA JORGE, 305
UBS PQ. NOVO MUNDO II - R. SOLDADO ANTONIO MATIAS DE CAMARGO, 50
UBS V. EDE - CEO VILA MARIA - R. PE. MARCOS SIMONI, 390
AMA/UBS INTEGRADA VILA GUILHERME - R. JOÃO VENTURA BATISTA, 615
UBS V. LEONOR - AV. ANGELINA, 770
AMA/UBS INTEGRADA JARDIM BRASIL - R. FRANCISCO PEIXOTO BEZERRA, 400
UBS/AMA ESPEC. IZOLINA MAZZEI - R. ORLANDO RIBEIRO DANTAS, 154
AMA/UBS INTEGRADA VILA MEDEIROS - R. EURICO SODRÉ, 353
UBS JD. JAPAO - R. DR. SOBRAL JUNIOR, 452
UBS JD. JULIETA - R. BALTHAZAR FIDELIS, 264
UBS PQ. NOVO MUNDO I - R. BENEDITA DORNELLAS CLARO, 451
HD/RHC V. GUILHERME/V. MARIA - R. JOÃO VENTURA BATISTA, 615

Não foi possível realizar as ações pelo Dia Mundial do Diabetes em 2020 por conta da pandemia do Corona vírus.

Porém a ANAD, mais uma vez não ficou parada.

Para celebrar o DIA Mundial do Diabetes, realizamos o "Programa de Orientação em D.M. em Tempos de Pandemia da ANAD-FENAD para Você – DMD 2020" com 10 módulos. Também foi on-line através de webinars, pela plataforma Stream Yard e com o apoio dos maiores profissionais da área de Diabetes.

Está sendo um grande sucesso e quem não puder se inscrever e assistir ao vivo, poderá conhecer o Programa no site da ANAD, a partir de 13 de Dezembro.

A SEGUIR CONHEÇA O PROGRAMA NA INTEGRA

CONHECENDO O DIABETES
10.10.2020 – Sábado – 10h30' – 12h

Coordenação: Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

● O que é?
● Tipos, Incidência, Prevalência
● Grupos de Risco – Sinais e Sintomas
Palestrante: → Dr. Márcio Krakauer

● Pré-Diabetes
● É Possível Prevenir o Diabetes?
● Hipoglicemia
● Hiperglicemia
Palestrante:→ Prof. Dr. Orsine Valente

COMPLICAÇÕES CRÔNICAS – (Mau Controle da Glicemia)
17.10.2020 – Sábado – 10h30' – 12h

Δ PÉ DIABÉTICO
Coordenação: Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

● Como Prevenir (Podologia)
● Como Tratar (Podiatria – Vascular)
● Úlceras que Podem Complicar – Como Evitar
● Gangrena e Amputação

Palestrantes:
→ Enfª. Nilce Botto Dompieri Folena
→ Profª. Drª. Geísa Maria Campos de Macedo

Δ OLHO DIABÉTICO

● Frequência Segura de Visita ao Oftalmologista
● Variação de Grau dos Óculos
● Como Perceber a Retinopatia Diabética – Fundo de Olho
Palestrante: → Prof. Dr. Paulo Henrique de Ávila Morales

COMPLICAÇÕES CRÔNICAS DO D.M.
24.10.2020 – Sábado – 10h30 – 12h

Coordenação: Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

● Complicações Cardíacas e Obesidade (25')
Palestrante:→ Prof. Dr. Antônio Carlos Chagas

● Complicações Vasculares (25')
Palestrante: → Prof. Dr. Walter Campos

● Complicações Renais (25')
Palestrante: → Prof. Dr. João Egídio Romão Júnior

TECNOLOGIA À FAVOR DA PESSOA COM D.M.
31.10.2020 – Sábado – 10h30' – 12h

Coordenação: Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

Δ ORIENTAÇÕES – USO DE GLICOSÍMETROS E APLICATIVOS

● Como Usar os Glicosímetros e os Aplicativos
● Acuracidade
● Erros Mais Comuns no Uso dos Glicosímetros
Palestrante: → Enfª. Educ. D.M. Kelly Regina Rodrigues Rocha

Δ ORIENTAÇÕES – USO CORRETO DE EQUIPAMENTOS:

● Seringas
● Canetas e Agulhas
● Armazenamento, Transporte e Descarte
Palestrante: → Enfª. Márcia Camargo de Oliveira

TÍTULO??
07.11.2020 – Sábado – 10h30' – 12h'

Coordenação: Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

Δ USO DE BOMBA DE INSULINA – TECNOLOGIA A FAVOR DA PESSOA COM D.M.

● Para Quem é Indicado
● Desmistificando a Bomba de Insulina
● Comparação Com Múltiplas Doses
Palestrante: → Prof. Dr. Levimar Rocha Araújo

Δ ESTILO DE VIDA – OBESIDADE E D.M. (NO CONFINAMENTO)

● Na Infância
● Na Adolescência
● Na Vida Adulta
● Na Menopausa
Palestrante: → Profª. Drª. Zuleika Salles Cozzi Halpern

IMPORTANCIA DO DIA MUNDIAL DO DIABETES NO MUNDO
14.11.2020 – Sábado – 10h30' - 12h

Coordenação: Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
Δ IMPORTÂNCIA DO DIA MUNDIAL DO DIABETES NO MUNDO

● O que é IDF – REGIÕES
● Conscientização do Portador e do Gestor
● Controle
● O Que é o Círculo Azul? Por Que a Cor Azul?
Palestrante: → Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

Δ – ORIENTAÇÕES JURÍDICAS PARA QUEM TEM D.M.

● Guia dos Direitos de Pessoas com Diabetes – Cartilha

● Fornecimento de Medicamentos Pelo Estado
● Fornecimento de Medicamentos Pelo Plano de Saúde
● Fornecimento de Insumos x Mudança de Endereço
Palestrante: → Adv. Drª. Cynthia Maria Bassoto Cury Mello

INTENSE SWEETENERS, APPETITE FOR THE SWEET TASTE, AND RELATIONSHIP TO WEIGHT MANAGEMENT
21.11.2020 – Sábado – 10h30' – 12h

Coordenação:
→ Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
→ Nut. Profª. Drª. Márcia O. Terra M. Tibeau

● *Does Low-Energy Sweetener Consumption Affect Energy Intake And Body Weight?*
Palestrante: → Dr. Peter Rogers

● *Does Sweet Taste Influence The Acceptance And Preference For Sweetness In The Diet?*
Palestrante: → Dr. Katherine Appleton

NUTRIÇÃO E D.M.
28.11.2020 – Sábado – 10h30' – 12h

Coordenação: Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

● Montagem de Um Prato Saudável
● Substituições
● Alimentos a Evitar
● Preferência por Alimentos Integrais
Palestrante: → Nut. Profª. Drª. Ana Maria Pita Lottenberg

Δ ODONTOLOGIA E D.M.

● Saúde Bucal da Pessoa com D.M. e COVID
● Controle Multiprofissional da Glicemia
● Prevenção e Saúde Bucal
Palestrante: → Cir. Dent. Profª. Drª. Elaine Cristina Escobar

05.12.2020 – Sábado – 10h30' – 12h

Coordenação: Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
Δ O Papel do Laboratório no D.M.

● Peculiaridade dos Métodos Laboratoriais para Dosagem da Glicose que o Médico e o Paciente Necessitam Saber
● O Diagnóstico Laboratorial do D.M.
● Como Interpretar os Resultados de Hemoglobina Glicada no Acompanhamento do D.M.
Palestrante: → Prof. Dr. Nairo M. Sumita

Δ A MULHER E O D.M.

● A Mulher com D.M. e a Gestação: Planejamento e Riscos
● Diabetes Gestacional: Diagnóstico e Perspectivas Futuras Pós Gestação
Palestrante: → Prof. Dr. Airton Golbert

12.12.2020 – Sábado 10h30' às 12h

Coordenação: Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
Δ PÓS COVID

1- Benchmark – A visão da IDF sobre a Pandemia – Qual a Situação nas 7 Regiões Globais? – Como os Portadores de Diabetes Foram Tratados?
2 – Por que os Portadores de D.M. Estão Entre os com Maior Mortalidade
3 – Futuro: Qual o Legado Deixado pela Pandemia? Como Podemos Aprimorar o Cuidado com os Portadores de D.M.
4- Considerando o Crescimento de Pacientes com DM2, com Comorbidades, Quais Ações Podem ser Realizadas para Conter a Expansão da Doença?

Palestrantes:
→ Prof. Dr. Andrew Boulton – Presidente IDF
→ Prof. Dr. Aktar Houssein – Presidente Eleito IDF

AGRADECIMENTOS AOS APOIADORES E PATROCINADORES
Das atividades ANAD 2020

- Sociedade Brasileira de Diabetes – SBD
- Sociedade Brasileira de Cirurgia Cardiovascular – SBCCV
- Sociedade Brasileira de Pediatria – SBP
- Sociedade Brasileira de Nefrologia – SBN
- Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – SBGG
- Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular – SBACV
- Sociedade Brasileira de Cirurgia de Cabeça e Pescoço – SBCCP
- Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição – SBAN

Departamento de Enfermagem da ANAD

Coordenadora: Enf. Educ. D.M. Kelly Rodrigues Rocha
Colaboradoras: Enf. Educ. D.M. Márcia Camargo de Oliveira, Enf. Educ. D.M. Magda Tiemi Yamamoto e Nut. Educ. D.M. Janilene Medeiros Pascusma

RECOMENDAÇÕES: Atenção Remota ao Portador de DM em Tempos de Covid-19: Consulta de Enfermagem para o Incentivo ao Auto Cuidado e Bom Controle Metabólico

Mesmo diante de fatos novos e evidente necessidade de estudos clínicos, está claro que boa parte da população experimentará sintomas fracos da Covid-19. No entanto as pessoas com Diabetes e/ou outras condições crônicas são mais propensas a experimentar sintomas de maior gravidade, necessitando de cuidados hospitalares.

Os últimos dados apontam para que 81% dos diagnosticados terão sintomas leves ou serão assintomáticos, 14% terão sintomas graves e 5% críticos. Os riscos aumentam em pessoas com mais de 70 anos e destaca-se esta condição para os portadores de doenças crônicas, dentre elas o Diabetes. Alguns estudos mostraram que o risco de um resultado fatal de Covid-19 é de até 50% maior em pacientes com Diabetes do que naqueles sem Diabetes.

Mediante a estatística mencionada, para os portadores de Diabetes, manter o isolamento social é fundamental para diminuir os riscos de contaminação, no entanto o acompanhamento por parte da equipe de saúde continua imprescindível e um dos objetivos é auxiliar pessoas com Diabetes que ainda não foram infectadas com o vírus SARS-CoV-2 a intensificar seu controle metabólico conforme necessário como meio de prevenção primária da Covid-19.

A assistência de Enfermagem pode e deve ser mantida ao portador de D.M.–, inclusive respeitando a necessidade de distanciamento social. Para tanto, nos beneficiamos (pacientes e profissionais) da tecnologia para a realização de consultas remotas através de aplicativos de mensagens com chamadas de vídeo.

Devido a necessidade, disponibilizamos o acolhimento on-line de novos associados e a tele consulta de enfermagem na ANAD.

Orientações para o Momento da Tele Consulta:

Se Você é Portador de D.M –

1. Caso não tenha familiaridade com celulares e aplicativos de mensagens peça auxílio para algum familiar ou amigo.

2. Certifique-se que sua conexão com a internet está boa o suficiente para a chamada de vídeo.

3. Mantenha papel e caneta próximos para anotar metas e propostas levantadas.

4. Se tiver dúvidas quanto a automonitorização da glicemia, anote as dúvidas em papel e deixe próximo seu glicosímetro, lancetas, lancetador e diário de glicemia.

5. Se você tiver dúvidas quanto a insulino-terapia e utilização de medicamentos injetáveis para o tratamento de D.M. – preparo e aplicação, transporte, conservação, armazenamento e descarte anote as dúvidas em papel e deixe próximo

canetas de aplicação e/ou seringas, agulhas, frascos e/ou refis de insulina/ medicamentos injetáveis para o tratamento de D.M.

6. Se necessitar de orientações quanto aos cuidados com o pés, anote-as em papel e deixe disponível para demonstração, modelo de calçado e meia utilizados com frequência.

IMPORTANTE:

• A tele consulta de Enfermagem deve ser solicitada por telefone (11-5908-6777) diretamente com a Enfermeira. Caso possível ela poderá ser realizada imediatamente. Na impossibilidade será agendada.
• Dúvidas quanto a ajuste de medicamentos, trocas de medicamentos, prescrição de medicamentos, receitas, pedidos de exame e relatórios de solicitação de insumos são tratadas em Consulta Médica.
• Dúvidas relacionadas a alimentação são tratadas em Consulta com Nutricionista.

Dicas e Orientações Gerais:

• Os níveis de glicose no sangue podem subir perante o Covid-19. Aconselha-se a aumentar a monitorização da glicemia sanguínea.
• Continue seguindo rigorosamente as orientações quanto ao tratamento do Diabetes: Medicação – Alimentação – Atividade Física (realize-a em domicílio se possível).
• Familiarize-se com os aplicativos de gerenciamento de dados sobre o Diabetes. Neles você pode inserir: valores de glicemia, dosagens de medicação, informações sobre a alimentação. Estas informações gerarão gráficos e relatórios que podem ser enviados para os profissionais de saúde que o acompanham. Este tipo de ferramenta se mostra muito interessante para o momento, pois permite que haja a transmissão de informações importantes mantendo-se o distanciamento social.
• Certifique-se que tem suprimentos/ insumos o suficiente e que ainda estão dentro do prazo de validade.
• Com o advento da pandemia do Covid-19 a prática da utilização do álcool gel para a higienização das mão se intensificou.

Levantamos o questionamento sobre utilização do álcool gel para a assepsia da pele para a punção do teste de glicemia capilar e durante nossas pesquisas o tema se mostrou bastante controverso, fazendo com que percebêssemos que ainda não há um consenso se a utilização do álcool gel pode ou não alterar o resultado dos testes de glicemia capilar.

O que é sabido é que alguns produtos tem em sua composição glicerina, extrato de Alo e Vera e/ou outros componentes hidratantes. Estes componentes alteram o tempo de secagem das mãos, além do fato de o álcool gel formar uma película com substância ativa que demora mais para evaporar e isto pode interferir significativamente no resultado.

Para evitar possíveis alterações nos resultados indicamos que se verifique a composição do mesmo e se certifique que a pele do dedo está completamente seca após a utilização do álcool gel. ■

Enfª. Kelly Rodrigues Rocha
Educadora em Diabetes, Coord. Depart. de Enfermagem ANAD

Referências: *Journal of Diabetes Nursing, At a glance factsheet:* COVID-19 and diabetes. Acesso em: https://www.diabetesonthenet.com/journals/issue/603/article-details/glance-factsheet-covid-19-and-diabetes.The lancet–Diabetes and Endocrinology, Practical recommendations for the management of diabetes in patients with COVID-19. Acesso em: https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587(20)30152-2/fulltext #ADCES Association of Diabetes Care & education specialists, The 10 Most Common COVID-19 Questions From the Diabetes Community. Acesso em: https://www.diabeteseducator.org/news/perspectives/aade-blog-details/adces-perspectives-on-diabetes-care/2020/03/30/ the-10-most-common-covid-19-questions-from-the-diabetes-community Portal PebMed, Recomendações práticas para o manejo do diabetes em pacientes com Covid-19. Acesso em: https://pebmed.com.br/recomendacoes-praticas-para-o-manejo-do-diabetes-em-pacientes-com-covid-19/

RECOMENDAÇÕES: Alimentação e Covid-19

Ainda existem poucas evidências científicas sobre a relação entre a doença por COVID-19 e a alimentação. Contudo, sabemos que um estado nutricional e de hidratação adequados contribuem, de um modo geral, para o fortalecimento do sistema imunológico, para uma melhor recuperação dos indivíduos em situação de doença.

Mas podemos salientar que as medidas adotadas para a prevenção da propagação da COVID-19, como o isolamento preventivo, podem contribuir para alterações no comportamento de compra e de consumo de alimentos. As compras com menor frequência, podem gerar exagero nas quantidades das compras. Essa demanda maior pode ser um estímulo ao consumo alimentar excessivo, pela oferta, facilidade do consumo, ansiedade, depressão e solidão. Todos esses fatores também podem causar o aumento do consumo de alimentos de baixa qualidade nutricional, congelados, enlatados, fritos, refeições prontas por aplicativos (com excesso de sal, açúcar e gordura.

Então o que podemos fazer?
Desembrulhar menos e descascar mais. Se possível cozinhar sua refeição, sozinho ou em família.

A lista de compras é uma ferramenta ótima para assegurar a compra de todos os alimentos que necessita, permitindo evitar as idas frequentes ao supermercado e a compra excessiva. Também podem ser considerados os serviços de entrega em domicílio. E como planejar as compras?
- Confirmar os alimentos que ainda tem disponíveis em casa e definir as refeições que pretende fazer, assegurando a utilização prioritária desses ingredientes;
- Verificar a capacidade disponível de armazenamento do armário, geladeira e frezzer;
- Considerar a importância de incluir na sua maioria, alimentos que fazem parte de um padrão alimentar saudável, ou seja, alimentos dos diferentes grupos: carboidratos integrais, legumes, hortaliças, carnes, frutas, etc;
- Optar por alimentos que tenham um prazo de validade mais longo.
Surgem também algumas perguntas como: O COVID-19 pode ser transmitido através dos alimentos?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) não existe, até ao momento, evidência de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozidos ou crus. Contudo o vírus pode permanecer vivo durante horas em diversas superfícies de contato com os alimentos e pode possibilitar o risco de contaminação, atuando como veículo para sua transmissão. Dessa forma, alguns cuidados devem ser realizados para evitar a contaminação na manipulação dos alimentos, segue algumas dicas:

- Higienizar os alimentos com embalagens de plástico, vidro e latas: deve-se aplicar álcool a 70% com papel toalha ou lavar com água e sabão;
- Alimentos com embalagens de papelão: Aplicar álcool a 70% com papel toalha.
*- Alimentos consumidos in natura (folhosos, frutas e legumes) devem ser lavados em água corrente potável para retirar as sujeiras, parasitos e pequenos insetos, em seguida deixar de molho em solução clorada por 15 minutos**. Utilizar luvas para o enxague em água corrente e potável. Secar bem com papel toalha. Guardar no refrigerador em sacos de plástico ou um recipiente com tampa;*
- Carnes, aves e peixes devem ser retirados de sua embalagem e acondicionados porcionados em sacos ou embalagem plástica com tampa hermética, armazenados no freezer;
- Ovos devem ser retirados de sua embalagem original e colocados em embalagem de plástico com tampas, em seguida armazenados no refrigerador;
▪ Utilizar sempre os produtos sanitizantes, álcool á 70% ou solução de hipoclorito de sódio. (água sanitária sem alvejante).
- Lavagem frequente e adequada das mãos;
- Durante a preparação e consumo, adote as medidas de etiqueta respiratória;
*- Lavar adequadamente os alimentos crus**, enxaguar e secar.*
- Evitar a contaminação entre alimentos crus e cozidos;
- Cozinhar e "empratar" a comida a temperaturas apropriadas;
- Evitar compartilhar comida ou objetos;
- A desinfeção apropriada das bancadas de trabalho e das mesas com produtos apropriados;

Podemos reforçar o sistema imunológico através de determinados alimentos ou suplementos alimentares?
A evidência científica é escassa no que diz respeito à relação entre alimentação e o reforço do nosso sistema imunológico, não existindo nenhum alimento específico ou suplemento alimentar que possa prevenir ou ajudar no tratamento da COVID-

19. As boas práticas de higiene continuam sendo a melhor forma de prevenir a doença.

Recomenda-se também a prática de uma alimentação saudável, pois podem ser particularmente relevantes para as adultos e crianças que estão em isolamento devido à COVID-19, pois são muitos os estímulos para um consumo alimentar excessivo e inadequado, o que pode levar a obesidade que segundo estudos é um dos maiores fatores de risco para Covid-19.

A população idosa é um dos grupos que apresenta um maior risco de doença grave por COVID-19. Como grupo de risco, os idosos são particularmente aconselhados a adotar medidas para reduzir o risco da doença, nomeadamente o isolamento preventivo. Estas medidas de isolamento e distanciamento social para minimizar a transmissão da COVID-19, podem ser um fator de risco para o agravamento do estado nutricional dos idosos, nesses casos associa-se a um pior prognóstico e a um risco aumentado de complicações em caso de doenças crônicas como Diabetes (que segundo estudos aumentam em até 20% o risco de mortalidade em pacientes com Diabetes que desenvolvem a doença), Hipertensão, entre outras.

Assim, considera-se fundamental promover uma alimentação saudável para a população idosa, de forma a promover um adequado estado nutricional. Essas orientações não são diferentes das recomendações que já deviam ser genericamente seguidas pela população idosa:
- A manutenção de um bom estado de hidratação;
- Considerando a diminuição do apetite que é comum nesta faixa etária e a alteração do paladar, devem ser promovidas refeições frequentes ao longo dia e de menor volume (cerca de 5 a 6 refeições)
- Deve ser incentivado o consumo de carne, peixe ou ovos nas duas refeições principais (1 porção por refeição);
- Hortaliças em pelo menos duas refeições;
- Devem ser consumidas leguminosas (por ex. feijão, grão, ervilhas, lentilhas...) pelo menos 3 vezes por semana, por exemplo através da sua adição à sopa.
- Devem ser consumidas 2 a 3 porções de fruta por dia (1 porção = 1 fruta média);
- Diariamente devem ser consumidas duas porções de leite ou derivados (1 porção de leite = 240ml), nas refeições intermediárias.

*** Solução de 1 litro de água com 1 colher de água sanitária*

Referências:
ANVISA. NOTA TÉCNICA GVIMS/GGTES/ ANVISA Nº 22/2020. Recomendações e alertas sobre procedimentos de desinfecção em locais públicos realizados durante a pandemia da COVID-19. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/ documents/ 2857848/5624592 /Nota+Técnica_Desinfecção+cidades.pdf/ f20939f0- d0e7-4f98-8658-dd4aca1cbfe5>. Acesso em 23 de abr 2020. 2-ANVISA. NOTA TÉCNICA GVIMS/GGTES/ANVISA Nº 26/2020. Recomendações sobre produtos saneantes que possam substuir o álcool 70% na desinfecção de supercies, durante a pandemia da COVID-19. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/ documents/219201/4340788/SEI_ ANVISA+-+0964813+-+Nota+Técnica.pdf/ 71c341ad-6eec-4b7f-b1e6-8d86d867e489. Acesso em 23 de abr 2020.Brasil. Ministério da Saúde. Saúde anuncia orientações para evitar a disseminação do coronavírus. Brasília: [Ministério da saúde], 2020. Disponível em: https://www.saude.gov.br/noticias/ agencia-saude/46540- saudeanuncia-orientacoes-para-evitar-a-disseminacao-do-coronavirus. Acesso em 24 abr. 2020. FIOCRUZ https://portaldeboaspraticas. iff.fiocruz.br/atencao-mulher/coronavirus-prevencao-controlenotificacao/Kampf, Gunter.; Todt, Daniel.; Pfaender, Stephanie.; Steinmann, Eike. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. J Hosp Infect, v.104, n.3,p.246-251, 2020. DIETZ, William; SANTOS-BURGOA, Carlos. Obesity and its Implications for COVID-19 Mortality. Obesity: a research journal, v. 28, n. 6, p. 1005, June, 1, 2020. Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ oby.22818. Acesso em: 26 maio 2020.

ATIVIDADES GRATUITAS

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

Programa de Atividades para 2020 - Ligue para se informar sobre os temas do mês: (11) 5908-6777 **
Observação: Programação Suspensa devido à Pandêmia.

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

PARCERIAS:

Universidade Cruzeiro do Sul

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

APOIO: Agita São Paulo – Atividade Física é Saúde: acumule 30 minutos todos os dias; CELAFISCS

Manifesto da Atividade Física Pós Covid – (CELAFISCIS)

O maior legado do Simpósio Internacional de Ciências do Esporte foi esse documento produzido pelos maiores especialistas do mundo.

Contamos com a sua participação ativa na disseminação desse documento para um mundo mais ativo e melhor.

Data: 28 de Outubro às 15h00
Local: (Webinar via Zoom)
E-mail: celafiscs.luis@gmail.com
Programação: https://celafiscs.org.br/manifesto-da-atividade-fisica/

SAVE THE DATE

No dia 28 de Outubro, quarta-feira às 15h, teremos o Webinar de lançamento do Manifesto.

Participe desse momento histórico, com a participação de grandes figuras da atividade física e saúde.

A reunião será via Zoom e as vagas são limitadas. A participação é gratuita.

LINK: *https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSditCGSQJ2NWwBxaV9GZ41UQIeSavVaLcvRTpGFIYKruFN_w/viewform*

BENEFÍCIOS DE QUEM SE ASSOCIA À ANAD

A ANAD oferece a seus associados uma completa assistência e orientações precisas aos portadores de Diabetes e seus familiares, através de profissionais especializados e experientes na prevenção e no controle do Diabetes.

O Bazar da ANAD oferece produtos específicos para os portadores de Diabetes com o Selo de Qualidade e Confiança ANAD.

O associado tem à sua disposição uma série atividades sociais e educativas **GRATUITAS**, tais como Campanhas, Palestras, Grupos de Convivência e Consciência, Dia de Vivência e Orientações Nutricionais, com programações atualizadas mensalmente e um exame de glicemia mensal gratuito.

O Associado encontra na ANAD:

- Acolhimento;
- Consultas com médicos Endocrinologistas;
- Consultas/Avaliação com Dentistas;
- Consultas gratuitas com Enfermeiras especializadas;
- Consultas com Nutricionistas;
- Consultas com Psicólogos;
- Consultas com Podólogos;
- Desconto nos valores de consultas junto a clínicas e ou médicos conveniados;
- Desconto nos valores de exames de análises clínicas em laboratórios conveniados.

Associação Nacional de Atenção ao Diabetes - ANAD
Rua Eça de Queiros, 198 CEP: 04011-031 - Vila Mariana - São Paulo / SP.
Telefone: 11 5908-6777 / 5572-6559
E-mail: anad@anad.org.br
Site: www.anad.org.br

Como o Covid-19 Afeta as Pessoas com Diabetes

Perguntas e Respostas

Estas informações são baseadas no conhecimento atual do Covid-19 e serão atualizadas conforme evidências científicas adicionais forem liberadas.

Fonte: *American Diabetes Association.*

P: As pessoas com Diabetes têm maior probabilidade de terem Covid-19?

R: Não há dados suficientes para mostrar se as pessoas com Diabetes têm maior probabilidade de ter Covid-19 do que a população em geral. O problema que as pessoas com Diabetes enfrentam é principalmente uma pior evolução da infecção e não maior chance de contrair o vírus. Pessoas com Diabetes têm taxas muito mais altas de complicações graves e morte do que pessoas sem Diabetes - e geralmente acreditamos que quanto mais problemas de saúde alguém tem (por exemplo, Diabetes e doenças cardíacas), maior a chance de ter complicações sérias com a Covid-19. Os idosos também correm maior risco.

Embora o número de mortes provavelmente aumente com a disseminação do vírus, esperamos que a taxa de mortalidade - ou seja, o número de pessoas que morrem por causa do vírus como uma porcentagem do número total de pessoas que contraem o vírus - diminua à medida que haja melhora no diagnóstico e no tratamento deste vírus específico.

P: As pessoas com Diabetes têm maior chance de sofrer complicações graves com a Covid-19?

R: Pessoas com Diabetes enfrentam uma chance maior de apresentar complicações graves com a Covid-19. Em geral, as pessoas com Diabetes têm maior probabilidade de apresentar sintomas e complicações graves quando infectadas por um vírus.

O risco de ficar muito doentes com a Covid-19 é provavelmente menor se o Diabetes for bem controlado. Quando as pessoas com Diabetes não administram bem o Diabetes e apresentam flutuação nos níveis de glicose no sangue, geralmente correm o risco de ter várias complicações relacionadas ao Diabetes. Ter uma doença cardíaca ou outras complicações além do Diabetes pode piorar a chance de ficar gravemente doente com Covid-19, como outras infecções virais, porque a capacidade do seu corpo de lutar contra uma infecção está comprometida.

As infecções virais também podem aumentar a inflamação ou inchaço interno em pessoas com Diabetes. Isso também é causado por níveis de glicemia acima da meta e ambos podem contribuir para complicações mais graves.

P: O Covid-19 causa Diabetes?

R: Ainda não temos evidências se a infecção por Covid-19 contribui para o aparecimento de Diabetes.

P: Preciso me preocupar com cetoacidose diabética?

Quando doentes com uma infecção viral, as pessoas com Diabetes enfrentam um risco aumentado de cetoacidose diabética, comumente experimentado por pessoas com Diabetes Tipo 1.

A cetoacidose diabética pode dificultar o controle da ingestão de líquidos e dos níveis de eletrólitos - o que é importante no controle da sepse. Sepse e choque séptico são algumas das complicações mais sérias que algumas pessoas com Covid-19 experimentam.

P: A Covid-19 é diferente da gripe sazonal?

R: A Covid-19 está provando ser uma doença mais séria do que a gripe sazonal em todos os indivíduos, incluindo pessoas com Diabetes. Todas as precauções padrão já bem conhecidas para evitar infecções são ainda mais importantes ao lidar com esse vírus.

As precauções de segurança recomendadas são as mesmas da gripe, como lavar as mãos com frequência e cobrir a tosse e os espirros com um lenço de papel ou com o cotovelo.

Incentivamos as pessoas com Diabetes a seguir as orientações dos órgãos de saúde e estarem preparadas/informadas para saber como proceder nos dias em que estiverem doentes.

P: Quais são os sintomas e sinais de alerta aos quais devo estar atento - e o que devo fazer se achar que estou desenvolvendo-os?

R: Preste atenção aos sintomas potenciais de Covid-19, incluindo febre, tosse seca e falta de ar. Se você sentir que está desenvolvendo sintomas, chame seu médico.

Quando Você entrar em contato com seu médico:

- *Tenha sua leitura de glicose disponível.*
- *Tenha sua leitura de cetonas disponível.*
- *Acompanhe o seu consumo de fluidos (você pode usar uma garrafa de água de 1 litro) e relate.*
- *Seja claro quanto aos seus sintomas (por exemplo: Você está com náuseas? Apenas nariz entupido?).*
- *Faça suas perguntas sobre como controlar seu Diabetes.*

P: Quais são os sinais de alerta de emergência e o que devo fazer se os estiver apresentando?

R: Se você desenvolver sinais de alerta de emergência para Covid-19, procure atendimento médico imediatamente. Em adultos, os sinais de alerta de emergência incluem:

Dificuldade em respirar ou falta de ar
Dor persistente ou pressão no peito
Confusão mental ou diminuição do nível de consciência e lábios ou rosto azulados.

P: Os riscos são diferentes para pessoas com Diabetes Tipo 1 e Tipo 2?

R: As Agências de Saúde continuam se atualizando à medida que novas informações sobre o Covid-19 se tornam disponíveis. Atualmente, eles estão relatando que pessoas de qualquer idade com certas condições médicas subjacentes, incluindo Diabetes Tipo 2, têm maior risco de doenças graves devido ao Covid-19.

É importante lembrar que os pacientes com qualquer tipo de Diabetes podem variar em sua idade, complicações e quão bem estão controlando seu Diabetes. Indivíduos que já têm problemas de saúde relacionados ao Diabetes provavelmente terão evolução pior se contraírem Covid-19 do que pessoas com Diabetes que são saudáveis, qualquer que seja o tipo de Diabetes que tenham.

P: O que devo fazer para evitar a propagação do Covid-19 em minha casa — e o que devo fazer se alguém em minha casa tiver o vírus?

R: Para pessoas com problemas de saúde subjacentes, incluindo Diabetes, os membros saudáveis da família devem se comportar como se fossem um risco significativo para eles. Por exemplo, eles devem lavar as mãos antes de alimentá-los ou cuidar deles. Se possível, um espaço

protegido deve ser disponibilizado para membros vulneráveis da família e todos os utensílios e superfícies devem ser limpos regularmente.

Se um membro de sua família estiver doente, certifique-se de ceder um quarto para ele, se possível, e mantenha a porta fechada. Deixe apenas um membro da família cuidar dele e considere fornecer proteções adicionais ou mais cuidados intensivos para membros da família com mais de 65 anos ou com problemas de saúde subjacentes.

P: A Covid-19 afetará meu acesso à insulina e outros suprimentos para Diabetes?

R: Os principais fabricantes estão relatando que a pandemia não está causando impacto em suas capacidades atuais de fabricação e distribuição de insulina e outros suprimentos no momento. Continuamos monitorando a situação e forneceremos atualizações caso algo mude.

P: Tenho direitos legais como pessoa com Diabetes durante a pandemia de Covid-19?

R: Sim, para obter mais informações, visite https://www.Diabetes.org/coronavirus-covid-19/know-your-rights-covid-19. (Cada país tem suas próprias leis e regulamentação em relação ao direitos do indivíduo com Diabetes)

P: Os desinfetantes podem ser ingeridos como medida preventiva?

R: Não, as pessoas não devem consumir ou fazer mau uso de desinfetantes. De acordo com o CDC, produtos de limpeza e desinfetantes domésticos podem causar problemas de saúde quando não usados corretamente. Siga as instruções no rótulo do produto para garantir o uso seguro e eficaz. ■

INFORMAÇÕES ANAD

Durante a pandemia a ANAD está atendendo com horário reduzido, de Segunda a Sexta-feira das 9h00 às 13h00.

Porém atendemos com toda segurança para os associados e equipe ANAD.

Temos tapetes bactericidas, totem com álcool gel, painel de acrílico para proteção e isolamento.

Os associados entram em um em um, é medida a temperatura e só é permitida a entrada se estiverem de máscara.

É permitida a permanência somente durante o tempo de consulta e frequência ao bazar.

As atividades em grupo estão suspensas até o final da pandemia.

Também está suspensa a presença dos estagiários.

Liguem para ANAD e se informem sobre consultas virtuais.

Tel.: 11 5908-6777
E-mail: anad@anad.org.br

INSULINAS ANÁLOGAS - ULTRA RÁPIDAS

Até Que Enfim Será Feita a Distribuição Das Insulinas Análogas Ultra Rápidas

Em 2017 o Ministério da Saúde adquiriu 8 milhões de canetas de Insulina, após 3 anos de luta das Entidades de Diabetes.

Em 2018 estas canetas não foram distribuídas porque "esqueceram" de comprar as agulhas.

Em 2019 foram dispensadas como medicamentos especiais de alto custo.

Com esta conotação as exigências obrigam a pelo menos 45 minutos do médico para preenchimento do laudo e receitas. Além disso, havia a obrigatoriedade de que fosse preenchido por endocrinologista, em alguns Estados, como São Paulo.

Esta situação dificultou que os pacientes recebessem as Insulinas, principalmente porque há um número reduzido de endocrinologistas na rede pública.

O médico que atende na rede pública não tem tempo suficiente para este preenchimento, já que o tempo máximo de cada consulta é de 6 minutos.

A carga de atendimento da rede pública e também dos convênios dificulta o preenchimento desses laudos. Essa situação levou ao não recebimento das Insulinas pelos pacientes.

Com isto não houve fluxo e dos 8 milhões comprados, apenas 11% foi distribuído.

Há ainda, que se considerar, o fato alarmante que estas Insulinas vencerão em 2021.

Nós da Anad/Fenad, assim como outras Entidades de Diabetes, vimos batalhando incessantemente para corrigir esta situação até agora, quando finalmente neste mês de setembro conseguimos uma reunião no Ministério da Saúde com a participação da Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias, Inovação e Saúde, Conass, Conasems, Anad, Fenad, SBD, ADJ e outros.

Nessa reunião, apresentamos todos os pontos de entrave para que o produto chegue a quem o necessite e por fim foram acatadas as solicitações das Entidades de Diabetes para resolver o impasse na distribuição das Insulinas Ultra Rápidas ASPART.

Serão distribuídas não mais pela Assistência Especializada e sim pela a Assistência Primária - UBSs, o que simplifica essa distribuição.

Mais uma vitória em favor das pessoas com Diabetes.

Atenciosamente,

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

Leia a Seguir a Nota Técnica nº. 301/2020 CGAFB-0016843201

Ministério da Saúde
Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde
Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos
Coordenação-Geral de Assistência Farmacêutica Básica

NOTA TÉCNICA Nº 301/2020-CGAFB/DAF/SCTIE/MS

1. **CONTEXTUALIZAÇÃO**

1.1. A insulina análoga de ação rápida foi incorporada ao SUS por meio da Portaria SCTIE/MS n° 10, de 21 de fevereiro de 2017[1] e está preconizada no Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas (PCDT) de Diabetes Melito tipo 1 (DM1) vigente, publicado por meio da Portaria Conjunta SAES-SCTIE/MS n° 17, de 12 de novembro de 2019[2].

1.2. A efetivação da oferta da insulina análoga de ação rápida no SUS foi analisada conjuntamente com representantes das Secretarias Municipais e Estaduais de Saúde e houve pactuação tripartite quanto à alocação no grupo 1A do Componente Especializado da Assistência Farmacêutica (CEAF); sendo assim, a responsabilidade de financiamento e aquisição é do Ministério da Saúde e a distribuição e dispensação desse medicamento cabe às Secretarias Estaduais de Saúde e do Distrito Federal (SES).

1.3. A tecnologia incorporada ao SUS foi a insulina análoga de ação rápida, um grupo que compreende as insulinas Lispro (Humalog®), Aspart (NovoRapid®) e Glulisina (Apidra®). Assim, a aquisição é realizada para a tecnologia incorporada: "insulina análoga de ação rápida" e, dessa forma, as três insulinas podem participar do mesmo pregão eletrônico.

1.4. Para iniciar o fornecimento do medicamento pelo CEAF, foi realizado o Pregão Eletrônico n° 29/2018, em que a empresa Novo Nordisk sagrou-se vencedora e assinou a Ata de Registro de Preços n° 6/2018. A primeira distribuição ocorreu para atendimento do 4° trimestre de 2018, e, por se tratar de nova incorporação, para a qual não existia série histórica de dispensação, a demanda foi calculada com base no Relatório de Incorporação do medicamento (Relatório CONITEC 245 - Insulinas análogas de ação rápida para Diabetes Mellitus Tipo I)[3].

1.5. Em 2019, o medicamento passou a ser enviado trimestralmente, de acordo com a lista nominal de pacientes encaminhada pelas SES. No decorrer da distribuição do medicamento, verificou-se que a demanda estava sendo inferior à projeção estimada pelo Ministério da Saúde.

1.6. À época do início da distribuição, o PCDT de Diabetes Melito tipo 1 em vigor era aquele instituído pela Portaria Conjunta SAES-SCTIE/MS nº 8, de 15 de março de 2018[4]. Posteriormente, este PCDT foi atualizado, conforme a Portaria Conjunta SAES-SCTIE/MS nº 17, de 12 de novembro de 2019.

1.7. Com a atualização do PCDT de Diabetes Melito tipo 1, por meio da Portaria Conjunta SAES-SCTIE/MS nº 17, de 12 de novembro de 2019, foram flexibilizados alguns critérios de inclusão para o tratamento com análogo de insulina de ação rápida, conforme Quadro 1.

Quadro 1. Comparação dos critérios de inclusão para o uso de análogo de insulina de ação rápida entre os PCDT publicados em 2018 e 2019.

PCDT DM 1	
Portaria Conjunta SAES-SCTIE/MS nº 8, de 15 de março de 2018	**Portaria Conjunta SAES-SCTIE/MS nº 17, de 12 de novembro de**
Uso prévio de insulina regular por pelo menos três meses;	Uso prévio de **insulina NPH e insulina Regular** por pelo menos três mes
Acompanhamento regular (mínimo duas vezes ao ano) com **endocrinologista** sempre que possível; na ausência de endocrinologista, ter acompanhamento regular com médico clínico com experiência no tratamento de DM 1;	Acompanhamento regular (mínimo duas vezes ao ano) com **médic multidisciplinar** e sempre que possível com endocrinologista;
Realização de automonitorização da glicemia capilar (AMG) no mínimo três vezes ao dia;	Realização de automonitorização da glicemia capilar (AMG) no mínimo t dia;
Apresentação, **nos últimos três meses**, de pelo menos um dos critérios abaixo após terem sido excluídos fatores causais para as hipoglicemias (redução de alimentação sem redução da dose de insulina, exercício físico sem redução da dose de insulina, revisão dos locais de aplicação de insulina, uso de doses excessivas de insulina, uso excessivo de álcool): • Uma hipoglicemia grave (definida pela necessidade de auxílio de um terceiro para sua resolução); • Hipoglicemias não graves repetidas (definidas como dois episódios ou mais por semana) caracterizadas por episódios de glicemia capilar <54 mg/dL com ou sem sintomas ou <70 mg/dL acompanhado de sintomas (tremores, sudorese fria, palpitações e sensação de desmaio); • Hipoglicemias noturnas repetidas (definidas como mais de um episódio por semana) apresentação, **nos últimos seis meses**, de pelo menos um dos critérios abaixo, após terem sido excluídos fatores causais para as hipoglicemias (redução de alimentação sem redução da dose de insulina, exercício físico sem redução da dose de insulina, revisão dos locais de aplicação de insulina, uso de doses excessivas de insulina, uso excessivo de álcool):	• Hipoglicemia grave (definida pela necessidade de atendimento ou de auxílio de um terceiro para sua resolução) comprovac relatório de atendimento emergencial, registros em softwares glicosímetros, quando disponíveis; • Hipoglicemias não graves repetidas (definida como dois episód por semana) caracterizadas por glicemia capilar < 54mg/dL c sintomas ou < 70mg/dL acompanhado de sintomas (tremores, su palpitações e sensação de desmaio); • Hipoglicemias noturnas repetidas (definidas como mais de um semana); ou • Mau controle persistente, comprovado pela análise laboratorial doze meses de acordo com os critérios da HbA1c.

1.8. Portanto, a nova versão do PCDT não preconiza médico especialista para acompanhamento e manutenção do paciente e sequer para o preenchimento do receituário, Laudo para Solicitação, Avaliação e Autorização de Medicamentos (LME) e demais documentos. Assim, o paciente pode ser atendido por uma equipe multiprofissional e, conforme o PCDT, sempre que for possível, o que não indica obrigatoriedade, deve ocorrer a avaliação clínica e laboratorial por endocrinologista. Dessa forma, após a atualização do PCDT de Diabetes Melito tipo 1, por meio da Portaria Conjunta SAES-SCTIE/MS nº 17, de 12 de novembro de 2019, a expectativa era ampliar o número de pacientes que teriam acesso ao tratamento.

1.9. Além disso, flexibilizou-se o tempo de apresentação dos critérios relacionados às hipoglicemias de três para seis meses, além da inclusão do critério "mau controle persistente, comprovado pela análise laboratorial dos últimos doze meses de acordo com os critérios da HbA1c".

1.10. A partir de março de 2020, diante do cenário de classificação da situação mundial da COVID-19 como pandemia, e com o objetivo de diminuir a circulação de pessoas nos serviços de saúde e prevenir o contágio pelo novo coronavírus, ocorreu a flexibilização das regras de execução do CEAF, de modo excepcional. Nesse contexto, a Autorização de Procedimentos Ambulatoriais (APAC) entre março de 2020 e dezembro de 2020 pode ser renovada automaticamente, em caráter excepcional, sem a apresentação de Laudo de Solicitação, Avaliação e Autorização de Medicamento (LME) e prescrição médica, por período adicional de três meses, desde que não haja mudança na dose, quantidade dispensada e/ou medicamento prescrito. Adicionalmente, dentre outras medidas, suspendeu-se a obrigatoriedade da presença do paciente para a solicitação do tratamento. O paciente, por meio de um representante legal, poderá solicitar o tratamento medicamentoso, por meio da apresentação de uma autorização de próprio punho acompanhada de documento com foto do representante, sem prejuízo à apresentação cumulativa dos demais documentos do paciente elencados no artigo 69, Seção I, Capítulo II, Título IV, Anexo XXVIII da Portaria de Consolidação GM/MS nº 02/2017.

1.11. Contudo, apesar da flexibilização e do abastecimento regular da rede desde o início de sua distribuição, a demanda de análogos de insulina de ação rápida permaneceu inferior àquela estimada pelo Ministério da Saúde no momento de sua incorporação. Cabe ressaltar que a Sociedade Brasileira de Diabetes apresentou informações sobre dificuldades de acesso dos pacientes às insulinas análogas de ação rápida por meio do CEAF (Ofício nº 04/2019-SBD e nº 07/2019-SBD), indicando a necessidade de rever a forma de acesso a esse medicamento.

1.12. Diante desse cenário, considerando a demanda atual do medicamento e o quantitativo em estoque, foi enviado questionamento às Secretarias Estaduais de Saúde acerca dos análogos de insulina de ação rápida, para atualizar informações sobre a realidade das SES e os problemas relacionados à distribuição deste medicamento, visando o planejamento de ações estratégicas e melhorias futuras, sendo identificadas dificuldades no acesso às insulinas e a necessidade de rediscutir sua alocação nos componentes da Assistência Farmacêutica.

1.13. Cabe ressaltar que a alocação de medicamentos nos componentes da Assistência Farmacêutica orienta-se pela análise de critérios técnicos, como perfil do medicamento e da doença, existência de Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas para a doença em questão, bem como a linha de tratamento da doença com o medicamento, dentre outros aspectos. Assim, de acordo com o PCDT vigente para DM1, a insulina análoga de ação rápida enquadra-se na segunda linha de tratamento da doença, com critérios definidos para elegibilidade dos pacientes ao tratamento, sendo coerente a adoção do CEAF como estratégia de acesso, naquele momento que houve a pactuação.

1.14. Entretanto, o PCDT preconiza, a respeito do tratamento de DM1, que:

> *"O tratamento do paciente com DM1 inclui cinco componentes principais: **educação sobre diabete**, **insulinoterapia**, **automonitorização glicêmica**, **orientação nutricional e prática monitorada de exercício físico**10. É um tratamento complexo em sua prescrição e execução e exige a participação intensiva do paciente, que precisa ser capacitado para tal."*
>
> *[...]*
>
> *A educação dos pacientes e seus familiares para o autocuidado envolve **processos de educação sobre alimentação saudável**, **contagem de carboidratos**, **prática de exercícios físicos**, **identificação e tratamento da hipoglicemia**, **administração de insulina**, **insulinoterapia intensiva e AMG** e **a detecção de complicações**. Os objetivos de controle glicêmico devem ser determinados individualmente, de acordo com a idade do paciente e a capacidade de identificar e tratar hipoglicemias (Tabela 1) Adicionalmente, ressalta-se que, antes da incorporação da insulina análoga de ação rápida, o Ministério da Saúde já disponibilizava tratamento para pacientes com Diabetes por meio do Componente Básico da Assistência Farmacêutica, sendo a aquisição de insulinas humanas NPH e regular de responsabilidade da gestão federal do SUS."*

1.15. Quanto ao tratamento não medicamentoso, o PCDT preconiza que:

> ***"As intervenções não medicamentosas são indispensáveis para um controle glicêmico adequado e referem-se à educação sobre diabete e estímulo ao autocuidado, orientação nutricional e cessação do tabagismo. Idealmente, o cuidado não médico do paciente com DM deve ser provido também por vários profissionais da área da saúde, incluindo enfermeiro, farmacêutico, nutricionista, psicólogo, cirurgião dentista, assistente social, educador físico e profissionais da área da educação"***

1.16. Dessa forma, o PCDT elenca aspectos na abordagem do paciente diabético, os quais inserem-se no escopo de atuação da Atenção Primária à Saúde. Assim, diante de todo o exposto, é importante avaliar se a possibilidade de mudança na forma de acesso ao medicamento, permitindo a disponibilização do tratamento por meio do Componente Básico da Assistência Farmacêutica, permitirá maior acesso dos pacientes elegíveis ao tratamento, e possibilitará acompanhamento mais efetivo e controle da doença, com abordagem multiprofissional visando à integralidade do cuidado. Diante dessa possibilidade, ressalta-se que esse processo precisa ser acompanhado de ações para organização da rede de saúde, melhoria dos mecanismos de acompanhamento do paciente e ações de capacitação dos profissionais.

---

[1] Portaria SCTIE/MS n° 10, de 21 de fevereiro de 2017, que torna pública a decisão de incorporar insulina análoga de ação rápida para o tratamento da Diabetes Mellitus Tipo 1, no âmbito do Sistema Único de Saúde - SUS. Publicada no DOU de 22/02/2017 (n° 38, Seção 1, pág. 50)

[2] Portaria Conjunta SAES-SCTIE/MS n° 17, de 12 de novembro de 2019, que aprova o Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Diabete Melito Tipo 1. Publicada no DOU de 13/11/2019 (nº 220, Seção 1, Pág. 107)

[3] Relatório CONITEC 245 - Insulinas análogas de ação rápida para Diabetes Mellitus Tipo I. Disponível em http://conitec.gov.br/images/Relatorios/2017/Relatorio_Insulinas_DiabetesTipo1_final.pdf. Acesso em 16 set 2020.

[4] Portaria Conjunta SAES-SCTIE/MS nº 8, de 15 de março de 2018, que aprova o Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Diabete Melito Tipo 1. Publicada no DOU de 16/03/2018 (nº 52, Seção 1, Pág. 99).

2. ANÁLISE

2.1. Nesse contexto, para que as ações necessárias possam ser identificadas e analisadas, frente à necessidade de viabilizar o acesso da insulina análoga de ação rápida pela Assistência Farmacêutica, sugere-se um período de 180 dias, podendo ser prorrogado por mais 90 dias, para atuação de um Grupo de Trabalho sobre Diabetes com objetivo de desenvolver e propor parâmetros para a alocação das insulinas no SUS, a partir das diretrizes a serem recomendadas por este GT, relativas principalmente ao rol de ações para acompanhamento dos usuários e capacitação dos prescritores e dispensadores. Para compor esse Grupo de Trabalho serão convidados: Conselho Nacional de Secretários de Saúde (CONASS), Conselho Nacional de Secretaria Municipais de Saúde (CONASEMS), Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS), Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos (DAF/SCTIE), Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias e Inovação em Saúde (DGITIS/SCTIE), Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), Associação de Diabetes Juvenil (ADJ), Associação Nacional de Atenção ao Diabetes (ANAD), Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade (SBMFC) e outras instituições relacionadas ao tema.

2.2. Adicionalmente, nesse período de 180 dias, podendo ser prorrogado por mais 90 dias, caso as condições locais de capacidade da Secretaria Estadual de Saúde possibilitem, o medicamento poderá ser disponibilizado, de modo simplificado, por meio das farmácias do CEAF, sendo mantidos os seguintes documentos para etapa de solicitação do medicamento:

I - cópia do Cartão Nacional de Saúde (CNS);

II - cópia de documento de identidade;

III - prescrição médica devidamente preenchida;

IV - cópia do comprovante de residência.

2.3. Dessa forma, para as SES que optarem por esse modelo, durante o período de transição de 180 dias, podendo ser prorrogado por mais 90 dias, única e exclusivamente para solicitação da insulina análoga de ação rápida, fica dispensada a exigência do Laudo para Solicitação, Avaliação e Autorização de Medicamentos do Componente Especializado da Assistência Farmacêutica (LME), e dos exames e documentos exigidos no PCDT de DM 1.

2.4. Além disso, essa excepcionalidade dará a possibilidade aos gestores para sugerir a migração dos pacientes que hoje são atendidos pela via judicial, passem a ser atendidos de forma administrativa, o que passa a ser um dado importante para projetar a real demanda da população para uso dessa insulina frente ao trabalho que será realizado durante a vigência do GT.

2.5. Cabe ressaltar que os sistemas de informação deverão ser adaptados para atendimento dessas excepcionalidades durante esse período, única e exclusivamente para o medicamento insulina análoga de ação rápida.

3. **CONCLUSÃO**

3.1. O Grupo de Trabalho voltado para insulinoterapia no SUS será constituído por meio de portaria a ser publicada pelo Ministério da Saúde, para fins de propor as diretrizes para melhoria do acesso ao tratamento e do cuidado ao paciente diabético, frente ao exposto nessa Nota Técnica Conjunta.

3.2. Para atender às localidades que utilizam o Sistema Hórus, o Ministério da Saúde encaminhará orientações sobre a operacionalização do Horús por meio de Ofício-Circular a ser divulgado após a publicação dessa Nota Técnica.

3.3. Sendo essas as considerações da Nota Técnica Conjunta entre Ministério da Saúde (MS), Conselho Nacional de Secretários de Saúde (CONASS), Conselho Nacional de Secretaria Municipais de Saúde (CONASEMS), esse MS coloca-se à disposição para dirimir eventuais dúvidas por meio dos contatos: ceaf.daf@saude.gov.br ou cgafb.daf@saude.gov.br.

Documento assinado eletronicamente por **Ediane de Assis Bastos**, **Coordenador(a)-Geral de Assistência Farmacêutica Básica**, em 23/09/2020, às 19:22, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015; e art. 8º, da Portaria nº 900 de 31 de Março de 2017.

Documento assinado eletronicamente por **Alexandre Martins de Lima**, **Coordenador(a)-Geral do Componente Especializado da Assistência Farmacêutica**, em 23/09/2020, às 19:36, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015; e art. 8º, da Portaria nº 900 de 31 de Março de 2017.

Documento assinado eletronicamente por **Wenderson Walla Andrade**, **Coordenador(a)-Geral de Monit. das Polít. Nac. de Assistência Farmacêutica e de Medicamentos**, em 23/09/2020, às 20:00, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015; e art. 8º, da Portaria nº 900 de 31 de Março de 2017.

Documento assinado eletronicamente por **Sandra de Castro Barros**, **Diretor(a) do Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos**, em 23/09/2020, às 20:21, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015; e art. 8º, da Portaria nº 900 de 31 de Março de 2017.

Documento assinado eletronicamente por **Hélio Angotti Neto**, **Secretário(a) de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde**, em 23/09/2020, às 21:13, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015; e art. 8º, da Portaria nº 900 de 31 de Março de 2017.

Documento assinado eletronicamente por **Carlos Eduardo de Oliveira Lula**, **Usuário Externo**, em 24/09/2020, às 10:07, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015; e art. 8º, da Portaria nº 900 de 31 de Março de 2017.

Documento assinado eletronicamente por **Wilames Freire Bezerra**, **Usuário Externo**, em 25/09/2020, às 15:45, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015; e art. 8º, da Portaria nº 900 de 31 de Março de 2017.

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.saude.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0016843201** e o código CRC **907CF1EE**.

Referência: Processo nº 25000.134064/2020-96 SEI nº 0016843201

Coordenação-Geral de Assistência Farmacêutica Básica - CGAFB
Esplanada dos Ministérios, Bloco G - Bairro Zona Cívico-Administrativa, Brasília/DF, CEP 70058-900
Site - saude.gov.br

A Revista Diabetes Care Publica Estudos sobre Diabetes Mellitus. Conheça alguns:

1. Pesquisadores de Harvard estudaram a associação entre tempo de sono e DMT2, em mais de 60 mil mulheres e concluíram que ter uma rotina de 7 a 8 horas de sono no início da idade adulta diminui o risco de desenvolver Diabetes em mulheres.

2. Um estudo da Universidade de Leicester no Reino Unido apresentou um estudo sobre a melhora da função cardíaca no DT2 em relação ao exercício e alimentação. Concluíram que o exercício pode ser a melhor maneira de ajudar a função cardíaca e a alimentação poderia até reverter o problema. Foi uma pesquisa com 87 pessoas com DT2 entre 18 e 65 anos. A conclusão é que mudanças no estilo de vida (dieta e exercícios) propicia redução da insuficiência cardíaca e de morte precoce.

3. Na Suécia foram estudadas 800 mil crianças entre 2005 e 2014, que tomaram antibióticos durante o primeiro ano de vida e o risco aumentado de DT1 na infância, sendo que o efeito maior foi em crianças nascidas de cesariana.

4. Na Revista Diabetologia consta um estudo que sugere que puberdade precoce em meninos pode ser um risco para desenvolver Diabetes na idade adulta. Foram avaliados 30 mil homens nascidos entre 1945 e 1961 e os que tiveram puberdade entre 9 e 13 anos tinham duas vezes mais chances de desenvolver DT2.

5. Uma publicação no *"Journal of de American Medical Association"* mostra que quanto maior o número de passos que a pessoa der, por dia, menos será a probabilidade de morte nos próximos 10 anos. O estudo foi feito em 4800 pessoas com mais de 40 anos.

6. A IDF (*International Diabetes Federation*) informa que o DM é uma das dez principais causa de morte e que continua a crescer em todo o mundo. No 9º Atlas de Diabetes indicam que atualmente são 463 milhões, com prevalência global de 9,3% a previsão é que em 2030 sejam 518 milhões e em 2045, serão 700 milhões. É preciso atuar já!

merican
iabetes
ssociation. Diabetes Care®

A APDP Associação Portuguesa de Diabetes Lançou estas Orientações que Reproduzimos Aqui para Todos

O COVID-19: O QUE FAZER EM CASO DE INFECÇÃO E COMO SE CUIDAR NO ISOLAMENTO

10 PERGUNTAS-RESPOSTAS

1. Em Caso de Infecção, como Posso Controlar o Diabetes?

Em caso de infecção por SARS-CoV-2, é muito importante reforçar as medidas nos dias de doença. Faça mais testes de glicemia diários.

Mesmo com os valores de glicemia dentro do intervalo desejado, deve:

• Continuar a tomar a sua medicação para o Diabetes. O tratamento com insulina nunca deve ser interrompido.
• Fazer teste de glicemia de 4 em 4 horas.
• Beber mais líquidos (sem açúcar) - 120 a 180 ml a cada 30 minutos, para evitar a desidratação.
• Tentar comer normalmente.
• Verificar a temperatura diariamente, de manhã e à noite.

2. Tenho Diabetes Tipo 1. Em Caso de Infecção, Quais as Orientações que Devo Seguir?

Durante um período de doença, o tratamento com insulina nunca deve ser interrompido:

• Pode ser necessário aumentar a dose de insulina e/ou tomar

doses adicionais de insulina de ação rápida para reduzir os níveis de açúcar no sangue.

• Avalie os níveis de açúcar no sangue (glicemia), pelo menos, a cada 4 horas.
• Aumente a ingestão de líquidos (sem açúcar) - 120 a 180 ml a cada 30 minutos, para evitar a desidratação.
• Tente manter a sua alimentação habitual.

Os níveis ideais de glicemia devem permanecer dentro dos seus objetivos.
Se não souber quais são os seus objetivos, considera-se ideal estarem entre 110-180 mg/dL (6-10 mmol/l).

Se os valores de açúcar no sangue (glicemia) >250 mg/dL (13,9 mmol/l), deve falar com seu médico.

3. Tenho Diabetes Tipo 2 e Faço Medição Oral. Em Caso de Infecção, Como Devo Proceder?

Avalie a glicemia como seu médico indicou e a existência dos seguintes sintomas:

• Sede
• Boca seca
• Urinar demais

Em caso de febre, pode ser necessário avaliar a glicemia duas vezes por dia.
Se tiver valores de glicemia >250 mg/dL (13,9 mmol/l) e sem febre, ou os sintomas acima referidos:

• Beber 1,5 litro de água numa hora.
• Se valores se mantiverem superiores a 250 mg/dL (13,9 mmol/l) e sem motivo identificável, contate o seu médico para avaliação da necessidade de ajuste terapêutico.

Os níveis ideais de glicemia devem permanecer dentro dos seus objetivos.

4. Tenho Diabetes Tipo2 e Faço Tratamento com Insulina. Em Caso de Infecção, Quais são os Procedimentos a Seguir?

Deve manter os níveis de

glicemia dentro do padrão habitual ou, não tendo valores de referência, entre 110 e 180 mg/dL (6 e 10 mmol/l).

Se tiver valores de glicemia >250mg/dL (13,9 mmol/l) sem sintomas de infecção e de espoliação (sede intensa, urinar muitas vezes, ou boca seca), proceda da seguinte forma:

Se não conseguir contatar o seu médico. Cuidados em casa:

• Beber 1,5 litro de água numa hora.
• Se os valores se mantiverem superiores a 250 mg/dL (13,9 mmol/l) sem motivo identificável, contate o seu médico para avaliação da necessidade de ajuste terapêutico.

Se faz insulina Basal ou lenta

• Glicemia entre 250-350 mg/dL (13,9-19,4 mmol/l) aumente 2U à prescrição do seu médico.
• Glicemia >350 (>19,4 mmol/l) - aumente 4U à prescrição do seu médico.

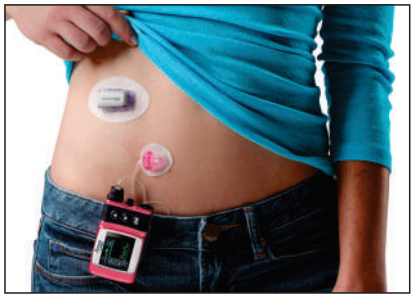
NOTA: Em qualquer circunstância contate seu médico.

Se faz esquema com insulina rápida ou ultra rápida

• 250-300 mg/dL (13,9-16,7 mmol/l) - 2U
• 300-350 mg/dL (16,7-19,4 mmol/l) - 4U
• >350 mg/dL (> 19,4 mmol/l) - 6U
Atenção para a hora em que fez a administração anterior (mínimo de tempo em relação à administração anterior de insulina 3-4 horas) e retomar o esquema prescrito assim que possível.

Não se esqueça:

• Agite a insulina se tiver um aspeto leitoso.
• Guarde na geladeira a insulina que não estiver em uso.
• Troque as agulhas em cada administração.
• Varie os locais de aplicação de insulina.



Continue a tomar a sua medicação para o Diabetes O tratamento com insulina nunca deve ser interrompido.

5. O que Devo Ter em Conta para Fazer o Isolamento em Casa?

A pessoa em isolamento deve permanecer num quarto sozinha, com boa ventilação e, se possível, com banheiro. As outras divisões da casa também devem ter boa ventilação e, sempre que possível, mantenha as janelas abertas.

Os outros membros da família não devem entrar no mesmo quarto, exceto para prestar assistência, levar comida, medicamentos, produtos de higiene, entre outras necessidades essenciais.

Não partilhe objetos de higiene pessoal, como escova de dente, toalhas, sabonete ou shampoo. Se a casa tiver dois banheiros, um deles deve ficar para utilização exclusiva da pessoa com Covid-19. Se tiver apenas um banheiro em casa, a pessoa infectada deve usá-lo em último lugar e desinfetar todas as superfícies em que tocou, sem esquecer interruptores e torneiras (ver indicações sobre limpeza e desinfeção).

Para evitar os possíveis efeitos negativos do isolamento a nível psicológico, sempre que possível, a pessoa isolada deve ter consigo celular; computador e/ou tablet, para ir se comunicando com familiares e amigos, mantendo sempre a porta do quarto fechada. Estes equipamentos devem depois ser desinfetados com produtos adequados, especialmente com álcool a 70%.

6. Sou Cuidador de uma Pessoa em Isolamento. Que Cuidados Devo Ter?

Para ajudar nos cuidados à pessoa isolada, é preferível um cuidador que não pertença aos grupos de risco, ter menos de 60 anos e sem doenças crônicas.

A pessoa isolada deve usar máscara e o cuidador também, sempre que entrar no quarto.

Quando tiver contato com a pessoa isolada ou entrar na área de isolamento, é necessário fazer higienização das mãos e dos objetos em que tocou (antes e depois de comer; depois de defecar, etc).

A higienização pressupõe lavagem e possível desinfecção. Se as mãos estiverem sujas com quaisquer resíduos, é necessário removê-los com uma lavagem correta. Não é possível considerar que o processo de desinfecção é corretamente concluído se primeiro não forem removidos os resíduos com a lavagem.

Em caso de infeção por SARS-CoV-2, é muito importante reforçar as medidas dos dias de doença.

Na desinfecção de superfícies: Lave primeiro com água e detergente e aplique água sanitária.

7. Como Deve Ser Realizada a Limpeza de Desinfecção?

O corona vírus (SARS-CoV-2), provavelmente, consegue sobreviver, durante horas, em superfícies secas e até seis dias ou mais, em superfícies úmidas.

Não é adequado o uso de aspirador de pó, porque põe as gotículas, nas quais o vírus pode estar; em movimento no ar; transformando-as em aerossóis e aumentando o risco de contaminação.

Se alguém for proceder à limpeza e desinfecção dos espaços utilizados pela pessoa infectada, por impossibilidade da mesma ser efetuada pela própria, essa pessoa, deve fazer essa limpeza:

a) Se possível, com uma bata impermeável, ou avental de plástico sobre a sua roupa, máscara e luvas descartáveis resistentes a líquidos;

b) Limpar as superfícies de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas.

Use toalhas descartáveis com detergente ou desinfetantes, ou na impossibilidade, lave os panos em seguida.

Na Desinfeção de Superfícies: Lave primeiro com água e detergente; aplique a água sanitária em água na proporção de uma medida de água sanitária para 9 medidas iguais de água — com cândida na embalagem original a 5% ficamos com diluição total de 0,5% de hipoclorito de sódio; use máscara na diluição e aplicação da cândida"; deixe atuar a água sanitária durante 10 minutos; enxague apenas com água quente e deixe secar ao ar; abra as janelas para ventilação do espaço.

Na presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos, absorva os líquidos com papel absorvente antes do processo de desinfecção descrito anteriormente.

Para as superfícies metálicas e alguns equipamentos que não sejam compatíveis com a água sanitária, use álcool 70%, como comandos de televisão ou celulares.

Lave o banheiro, começando pela torneiras, piás e ralos, passe depois ao mobiliário, em seguida a banheira, chuveiro e privada. O mesmo procedimento repete-se para o chuveiro, não esquecendo de limpar bem o chuveiro, desenroscar a cabeça do mesmo, lavar e desinfetar.

Lave a privada, aplicando o produto desinfetante (2 em 1 ou água sanitária diluída) no interior e exterior da privada,

deixe atuar o produto durante 10 minutos para que faça o efeito desejado, esfregue bem por dentro com a vassoura. Com a vassoura ainda dentro dê descarga para que esta também fique limpa ponha a escorrer; lave e desinfete o suporte com outro pano limpo de uso único, começando pela tampa (o menos sujo), seguindo-se a parte de cima da privada e todas as partes exteriores; passe depois só com água quente e deixe secar. Por fim lave o chão. Se existirem, abra as janelas e deixe secar ao ar.

A roupa deve ser lavada à temperatura mais alta que puder suportar - ciclo de desinfecção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, com 10 minutos de contato do calor com a roupa).

8. Que Cuidados Devo Ter ao Remover a Roupa de Cama e Toalhas?

Não agite a roupa de cama. Retirá-la sem sacudir, dobrando e enrolando no sentido da cabeça para os pés, fazendo um "embrulho", ficando a parte mais exterior embrulhando o centro. O objetivo é ficar com a parte mais contaminada no interior.

Não encoste a roupa ao corpo. Transporte as roupas e coloque-as diretamente na máquina de lavar.

A roupa deve ser lavada à temperatura mais alta que puder suportar - ciclo de desinfeção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, com 10 minutos de contato do calor com a roupa). Na ausência de uma máquina de lavar, embale as roupas e acondicione num saco impermeável, fechando-o bem, levando-o para a lavandaria e depositando a roupa diretamente para dentro da máquina.

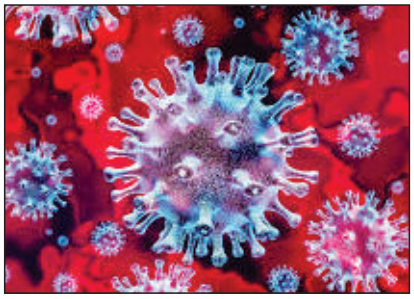
9. Que Cuidados Devo Ter com o Lixo (Resíduos) da Zona de Isolamento?

Deve ser colocado um coletor de resíduos de abertura não manual, com saco de plástico no quarto em que a pessoa se encontra em quarentena ou isolamento.

O saco bem fechado com os resíduos deve ser colocado dentro de um segundo saco de plástico, que também deve ser bem fechado com dois nós bem apertados e, preferencialmente, com um adesivo.

Os procedimentos de fechamento dos sacos de plástico com os resíduos produzidos pela pessoa que se encontra em quarentena ou isolamento, devem ser efetuados com proteção adequada (de preferência com luvas de uso único), para reduzir o risco de contaminação. Após retirar as luvas, enrolando-as no sentido de dentro para fora fazendo um embrulho, sem tocar na parte de fora, e de as colocar no (novo) saco de plástico para os resíduos, deve proceder à lavagem das mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando bem.

Os sacos de plástico com os resíduos devem ser descartados, seguindo as boas práticas, com o máximo cuidado para prevenção de contaminação, nunca encostando o saco à roupa ou ao corpo. Estes sacos de plástico com os resíduos são colocados no coletor coletivo de resíduos indiferenciados coletor de prédio/rua de lixo doméstico. Estes resíduos não devem ser separados para reciclagem.



O corona vírus (SARS-CoV-2), provavelmente, consegue sobreviver, durante horas, em superfícies secas e até seis dias ou mais, em superfícies úmidas.

10. O Covid-19 pode ser Transmitido:

1) Por via Fecal-Oral?

Foi detectada a presença do vírus nas matérias fecais das pessoas diagnostica-das com Covid-19. Porém, o resultado positivo dos exames de fezes não indica a transmissão fecal-oral. É necessário que o público se mantenha informa-do de maneira correta e não entre em pânico. As formas de transmissão são por gotículas, contato humano e aerossóis.

2) Por um Animal de Estimação?

No momento, há evidência de que os animais de estimação podem ser afetados pelo novo corona-vírus, mas ainda não há provas sobre a transmissão destes animais para humanos.

As formas de transmissão são por gotículas, contato humano e aerossóis.

Fonte: *Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal*

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

Um Problema do Tipo 'Galinha ou Ovo': Direcionando as Complicações Cardiovasculares no Diabetes Tipo 2

O estilo de vida ou a terapia médica no Pré-Diabetes para reduzir eventos cardiovas-culares posteriores no Diabetes Tipo 2 podem parecer sábios, mas poucas evidências demonstram que tais estratégias fazem diferença, de acordo com um palestrante.

"Embora lógico, a evidência de que a prevenção do Diabetes Tipo 2 realmente reduz as doenças cardiovasculares é escassa", disse Silvio E. Inzucchi, MD, professor de medicina da Escola de Medicina da Universidade de Yale e do Hospital Yale-New Haven, durante uma apresentação online no Heart virtual na conferência sobre Diabetes. "Esses são pacientes de baixo risco na maioria desses ensaios e o acompanhamento é curto".

A tolerância à glicose diminuída é frequentemente observada em adultos antes que qualquer aumento seja visto na glicose de jejum ou na HbA1c, e complicações microvasculares tendem a não ocorrer até que o Diabetes Tipo 2 evidente já esteja estabelecido - tipicamente 10 ou mesmo 15 anos depois, disse Inzucchi. No entanto, complicações macrovasculares, como doença arterial coronariana e doença cerebrovascular, são frequentemente bem estabelecidas no contexto de condições como síndrome metabólica, obesidade e Pré-Diabetes.

> "Aqui, já vemos um problema", disse Inzucchi.
>
> "Se esses problemas ateroscleróticos já estão estabelecidos, é possível evitá-los simplesmente evitando a transição do Pré-Diabetes para o Diabetes Tipo 2?"

Uma Questão de Tempo

Uma meta-análise recente de 129 estudos publicados no The BMJ com mais de 10 milhões de indivíduos acompanhados por mais de 10 anos demonstrou que todas as causas de mortalidade e mortalidade CV aumentam entre adultos com Pré-Diabetes versus aqueles com tolerância normal à glicose, disse Inzucchi.

"É importante ressaltar que uma vez que a DCV [aterosclerótica] é estabelecida, o pré-diabetes tem um risco relativo cada vez maior de mortalidade e os resultados compostos de DCV, acima de 30% a 35%, enquanto o risco relativo [doença cardíaca coronária] é aproximadamente o mesmo e o risco por acidente vascular cerebral, por algum motivo, desaparece", disse ele. "Obviamente, esses dados associativos não nos dizem que prevenir Pré-Diabetes ou prevenir a progressão de Pré-Diabetes para Diabetes necessariamente mitigaria esse risco. Poderia, no entanto, porque uma vez que o Diabetes é estabelecido, o risco de complicações macrovasculares aumenta ainda mais, em duas vezes."

Devido ao aumento da incidência de Diabetes Tipo 2 em todo o mundo, há uma necessidade de intervenções eficazes e seguras para prevenir a doença, disse Inzucchi. Mais de uma dúzia de grandes estudos randomizados controlados de prevenção do Diabetes demonstraram reduções de risco relativo de 32% a 58% com mudanças no estilo de vida e 19% a 78% com certos medicamentos para redução da glicose e perda de peso, embora se esses medicamentos previnam ou apenas retardem 2 O Diabetes permanece controverso, disse Inzucchi.

Promessa de Estilo de Vida, Terapia Médica

Estudos de acompanhamento de ensaios de intervenção no estilo de vida sugerem que pode haver um benefício CV a longo prazo com a intervenção, disse Inzucchi. O Diabetes Prevention Program Outcomes Study (DPPOS, 2002-2013), o acompanhamento de longo prazo do estudo DPP original, demonstrou uma redução persistente do desenvolvimento do Diabetes tipo 2 durante um período médio de acompanhamento de 22 anos; os efeitos de prevenção no estilo de vida original e nos braços da metformina do estudo DPP viram reduções de 25% e 18%, respectivamente, no risco de Diabetes Tipo 2 versus placebo. Os participantes que não desenvolveram Diabetes Tipo 2 tiveram uma redução de 39% no risco de eventos CV adversos importantes, disse Inzucchi. No entanto, apesar dos benefícios observados com a prevenção geral do Diabetes, não houve benefício substancial observado com as intervenções individuais para os principais resultados CV adversos.

Da mesma forma, o estudo Da Qing, uma análise de 577 participantes aleatoriamente designados para receber intervenção no estilo de vida ou cuidados habituais por 6 anos, mostrou uma redução no risco de desenvolvimento de Diabetes Tipo 2, mortalidade CV e mortalidade por todas as causas para aqueles com estilo de vida braço em 30 anos de acompanhamento, disse Inzucchi.

Dois medicamentos para Diabetes, a tiazolidinediona pioglitazona e o inibidor SGLT2 dapagliflozina (Farxiga), foram avaliados para Diabetes de início recente como parte de grandes estudos de desfechos CV - IRIS e DAPA-HF, respectivamente. Ambos os estudos envolveram participantes de alto risco com acidente vascular cerebral e insuficiência cardíaca com fração de ejeção reduzida, respectivamente.

"Nestes ensaios, os participantes randomizados para terapia ativa desenvolveram Diabetes de início recente com menos frequência - 52% no IRIS e 32% no DAPA-HF", disse Inzucchi. "Ainda não se sabe em que grau, se houver, a prevenção do Diabetes pode estar ligada aos benefícios cardiovasculares desses agentes. Isso requer um estudo mais aprofundado." ■

Fonte: *Endocrine Today - Por: Regina Schaffer.*

PERGUNTA: Prezados,

Sou diabético (Nefropatia diabética/Neuropatia Diabética em MMII) realizo hemodialise 3x semana. O médico com quem faço acompanhamento indicou um aparelho Bomba de Infusão de Insulina para diabéticos, porém não tenho condições de arcar com o valor. Fiz o pedido junto ao meu convênio médico, foi indeferido, alegam que não está incluído no rol de procedimentos da ANS. Neste caso se entrar com ação judicial contra o convênio há possibilidade de conseguir?

Obrigado.

Orlando Faria Junior
São Paulo

RESPOSTA: *Olá, Orlando.*

A ANAD agradece o seu contato. Havendo indicação médica, a bomba de infusão para o controle glicêmico dever ser fornecida pelo plano de saúde ou pelo SUS.

Diante da negativa do requerimento formulado, você poderá ingressar judicialmente com uma ação própria, pleiteando o fornecimento do tratamento prescrito.

Sugerimos que consulte um(a) advogado(a) especialista em saúde, para maiores esclarecimentos sobre o caso e/ou para viabilizar o procedimento.

Atenciosamente,

Adv. Drª. Patrícia Helena De Campos Ditt
Advogada Voluntária da ANAD

PERGUNTA: Sou portadora de Diabetes Mellitus Tipo 1, há 21 anos e há 8 anos faço uso da Bomba de Infusão de Insulina que consegui através de uma ação judicial com a Prefeitura de São Bernardo do Campo/SP, sendo este o único tratamento que garantiu controle rigoroso da minha glicemia devido ao uso do sensor de medição contínua, pois tive tantos problemas com hipoglicemia que hoje já não tenho percepção de quando estou hipoglicêmica, pois sou totalmente assintomática. Desde 2012 recebo os insumos através da Prefeitura de São Bernardo do Campo, porém vou me mudar para outra cidade, no interior do estado de São Paulo. Como devo proceder para continuar recebendo os insumos pela prefeitura? Será necessário começar do zero com outro processo judicial?

Hellen Keila B. Machado
São Bernardo do Campo

RESPOSTA: *Prezada Hellen,*

A ANAD agradece o seu contato. No seu caso, sugerimos que inicialmente solicite, pela via administrativa, o fornecimento gratuito de tais insumos/medicamentos junto à unidade da Secretaria de Saúde do seu novo endereço, com o preenchimento de formulários específicos e entrega de toda a documentação médica que lhe for solicitada. O requerimento será analisado e avaliado por uma equipe técnica do Órgão Público local.

Se houver negativa, será necessário o requerimento judicial para o fornecimento gratuito dos insumos prescritos, mediante ação própria.

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

Atenciosamente,

Adv. Drª. Patrícia Helena De Campos Ditt
Advogada Voluntária da ANAD

PERGUNTA: Senhores, peço ajuda junto aos deputados da Câmara de Brasília. Há 11 anos tramita nessa casa um Projeto de Lei já aprovado no Senado para incluir diabéticos na Lei que regula o assunto para isentar os diabéticos aposentados ou reformados de pagar imposto de renda devido aos altos custos com essa doença PL 5337/90.

Francisco Freire

RESPOSTA: *Prezado Sr. Francisco,*

O senhor poderia esclarecer por gentileza qual é a dúvida que deseja esclarecer conosco? Estamos a disposição.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Olá! Tudo bem? Me chamo Thais Luanda, resido em São José dos Campos, sou DM1 desde 2002. Sempre fiz acompanhamento no SUS.

Em 01/2017 a endocrinologista Drª. Heloísa H. S. de Lemos CRM 100273 me forneceu uns papéis para dar entrada nas insulinas análogas. A prefeitura de SJC ficou com minha papelada durante 6 meses e dando indeferido no mês 06/2017. No mês de agosto fui até a Defensoria Pública, com os mesmos papéis, e em setembro "ganhei a liminar, me favorecendo" (ok, até aí).

Comecei a receber em outubro meus insumos judicialmente! Agora no mês de junho simplesmente fui na UBS já pela 3° vez buscar os insumos, e me relataram que não chegou. Entrei em contato com a Defensoria e o rapaz me informou que eu estava recebendo, pois foi me concedido uma liminar, porém, no final do meu processo ele acabou julgando Improcedente, ou seja, desfavorável a mim. Com isso, entraram com recurso para segundo grau, assim, estão aguardando a resposta para me repassarem, qual foi a resposta, se Positiva ou Negativa!!!!

Enfim... Olha só minha situação, pois estou sem insumos, mesmo com essa pandemia. Achei totalmente uma Falta de Respeito, é um absurdo, me negaram a essa altura do campeonato. Não tenho a quem recorrer, porque o rapaz da defensoria simplesmente disse que ficarei sem as insulinas até a resposta do processo! E eu insulino dependente 100% e Totalmente Dependente, correndo o risco de receber definitivamente um NÃO faço o que?

Tenho insumos apenas até o fim do mês de junho, passei na endocrinologista citada no começo do e-mail, que pediu pra eu entrar na aba Jurídico do ANAD para mais informações sobre a liberação das insulinas análogas para DM1.

Eu gostaria de uma orientação de vocês para meu caso, pois terei que voltar na UBS, tentar uma consulta de caráter de urgência, para um clínico para pegar receita para insulinas NPH! Me ajudem! Obrigada,

Aguardo Retorno!

Thais Luanda
São José dos Campos/SP

RESPOSTA: *Prezada Thais Luandra,*

Em consulta pública ao processo da Sra. Thais, verificamos que o recurso mencionado na correspondência eletrônica foi julgado em 10/06/20 (Um dia após o envio do e-mail).

Considerando que a Sra. Thais é assistida pela Defensoria Pública do Estado de São Paulo, maiores informações e esclarecimentos sobre o processo devem ser obtidas junto à unidade local da Defensoria Pública Estadual.

Atenciosamente,

Adv. Drª. Patrícia Helena De Campos Ditt
Advogada Voluntária da ANAD

PERGUNTA: Senhores vocês como Associação tem força para junto aos Deputados votarem logo esse projeto, que é de suma importância para nós, tramitando há 11 anos. Um absurdo! E para vocês seria uma grande vitória e fortalecimento da Associação. Obrigado aguardo!

Francisco Freire

RESPOSTA: *Olá Francisco,*

A ANAD agradece o seu contato. De fato, é um trâmite bastante burocrático e lento.

A ANAD acompanha a tramitação de todos os projetos de Lei que visam melhorias aos Diabéticos, como também intervém, constante e incansavelmente, neste e em outros muitos projetos relacionados ao Diabetes.

Atenciosamente,

Adv. Drª. Patrícia Helena De Campos Ditt
Advogada Voluntária da ANAD

PERGUNTA: Dra. Patrícia, obrigada pelo retorno, minha dúvida é a seguinte, minha endócrino disse que hoje os DM1 tem direito as insulinas análogas pelo SUS, sem intervenção judicial, gostaria de uma orientação sobre, como posso proceder? Até onde essa informação é válida, em quais circunstâncias? Se funciona? Obrigada!

Thais Luanda
São José dos Campos

RESPOSTA: *Prezada Thais Luandra,*

Há uma lista/relação dos medicamentos, Insumos e materiais que são fornecidos gratuitamente aos portadores de Diabetes pelo SUS.

É necessário fazer um requerimento destes medicamentos junto à unidade da Secretaria de Saúde mais próxima do seu endereço, com o preenchimento de formulários específicos e entrega de toda a documentação médica solicitada. O requerimento será analisado e avaliado por uma equipe técnica do Órgão Público.

Atenciosamente,

Adv. Drª. Patrícia Helena De Campos Ditt
Advogada Voluntária da ANAD

PERGUNTA: Caros amigos!

Meu nome é Roberta, sou Filha de Maria da Conceição Cardoso da Silva.

Minha Mãe é atendida na Unidade de Saúde da Família I e II 5ª Etapa de Rio Doce, Olinda Pernambuco.

Recebendo sua Insulina, fitas e seringas nesta unidade, contudo, este mês estamos com dificuldades de receber a insulina. Já procuramos a ouvidoria do SUS da cidade de Olinda e a ouvidoria SUS do Governo Federal, mas até aqui, estamos recebendo total desprezo da Secretária de Saúde do Município de Olinda que até agora não se posicionou.

Gostaria de saber se vocês podem nos orientar a respeito de instituições e leis que podemos evocar para que a prefeitura forneça a insulina. Agradeço desde já!

Roberta Cardoso
Olinda/PE

RESPOSTA: *Prezada Roberta,*

A ANAD agradece o seu contato.

Sim. Sobre a distribuição gratuita de medicamentos e materiais necessários aos portadores de Diabetes, temos a Lei Federal n. 11.347/2016.

No caso relatado por você, em que a unidade de saúde não está fornecendo regularmente a insulina necessária, é possível levar o problema ao conhecimento da Autoridade de Saúde, responsável pela administração da unidade; sendo municipal a unidade, a questão deve ser reportada ao Secretário de Saúde, via requerimento administrativo, ensejo em que as cópias dos resultados dos exames, laudos e relatórios médicos poderão ser ofertadas, já que a medida de comunicação à Ouvidoria do SUS já foi tomada.

Não havendo o rápido restabelecimento do fornecimento, sugerimos que procure um(a) advogado(a) para verificar a possibilidade de acionamento judicial.

Atenciosamente,

Adv. Drª. Patrícia Helena De Campos Ditt
Advogada Voluntária da ANAD

PERGUNTA: Não sabia a quem me dirigir, tentei contato em outros sites que expõem interesse aos diabéticos, porém não consegui efetivar o contato via e-mail ou via telefone.

Minha colocação é algo grave e sério, sobre os portadores de Diabetes que tentam ter um controle disciplinar responsável com a doença, mas se vêem impedidos por não ter como monitorar tal controle com eficiência e segurança.

Tenho Diabetes Mellitus há 51 anos, e com o tempo avançado de doença o controle tem se tornado bastante difícil. Passei a observar alterações no resultado dos exames, não havendo ajuste com as orientações médicas, mesmo com o aparelho que utilizo, sendo um dos líderes do mercado.

Buscando aferição do glicosímetro junto a empresa que o fabrica, obtive inúmeras justificativas incoerentes. Fui informada que era comum uma alteração nos resultados acima ou abaixo. Veja que estamos lidando com uma doença crônica, que traz comorbidades que podem ser irreversíveis com o passar do tempo, e onde os médicos prescrevem uma dosagem do uso da insulina conforme o resultado dos exames.

Assim sendo, como os resultados não são seguros e exatos, precisos, conforme o próprio fabricante afirmou através de uma atendente da empresa?

Insistindo na incoerência da colocação, a atendente sugeriu encaminhar dois produtos para fazer a aferição do meu aparelho. Aguardei chegarem os produtos, fiz o procedimento orientado e retornando o contato com os resultados, afirmou que o aparelho estava funcionando dentro das condições esperadas.

Aleguei que na mesma manhã, havia feito o exame com resultado 40mg no glicosímetro, sem estar tendo nenhum sintoma de hipoglicemia, e como poderia confiar que o aparelho fornecia resultados seguros?

Manteve a insistência que o aparelho estava dentro das normas esperadas, funcionando com precisão. Veja que quem informou sobre a não precisão nos resultados foi a própria empresa que fabrica o glicosímetro, no contato inicial, sendo tal empresa uma das líderes do mercado.

Bastante insegura com o controle da doença sendo feita deste modo, busquei auxílio junto ao Inmetro, e eis que a insegurança mais aumentou, pois o Inmetro expôs que nenhum dos aparelhos disponíveis no Brasil apresentam garantia de eficiência, não cumprem com exatidão e segurança o fim a que se propõe, ou seja, não existe aparelho glicosímetro que cumpra as normas em oferecer os resultados confiáveis aos usuários diabéticos.

Havendo interesse posso encaminhar a resposta via e-mail, que tive do Inmetro sobre esta questão que aqui exponho.

Como, sendo diabética, posso controlar a doença e como os médicos podem prescrever o uso da insulina e anti-diabéticos com segurança, se os aparelhos disponíveis no mercado não cumprem sua função com eficiência e precisão no fornecimento dos resultados?

Peço encarecidamente, ajuda e apoio para que possamos exigir providências junto as empresas que colocam no mercado aparelhos ineficientes, cobram um valor excessivo por seus produtos e não oferecem o mínimo de respeito aos diabéticos, podendo ocasionar comprometimentos graves e irreversíveis. Grata!

Atenciosamente,

Ana Valéria C. Paula
São José dos Campos

RESPOSTA: *Prezada Ana Valéria,*

Em média os fabricantes informam como normal uma variação de 20% em resultados de glicemia (com aparelhos diferentes e/ou mesmos aparelhos), bem como no comparativo entre glicemia capilar e glicemia com sangue venoso.

Esta margem é mundialmente tolerável, mesma para pacientes que fazem o ajuste de insulina conforme glicemia capilar.

Quando esta variação supera os 20%, solicitamos aos pacientes que façam a verificação do aparelho utilizando a solução controle e caso identifique-se um possível erro, pedimos que o mesmo entre em contato com o SAC das empresas.

A ANAD sendo afiliada da FENAD segue o parecer emitido para a recomendação na aquisição de glicosímetros. Envio o mesmo em anexo para que possa consultá-lo.

Atenciosamente,

Enf. Ed. em D.M Kelly Rodrigues Rocha
Coord. Dep. de Enfermagem ANAD

PERGUNTA: A dificuldade de cicatrização em diabéticos atinge somente as pernas e pés ou o corpo inteiro? Por exemplo: Um diabético se cortar fazendo a barba.

Luciano dos Santos
R. Conceição

RESPOSTA: *Prezado Luciano,*

Atinge o corpo inteiro, no entanto, nos membros inferiores é mais acentuada.

Atenciosamente,

Enf. Ed. em D.M Kelly Rodrigues Rocha - Coord. Dep. de Enfermagem 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**
- **Lavosier**

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

PERGUNTA: Como 1ª secretária da AMAD eu, Lívia, venho em nome da associação solicitar orientação, caso vocês possam nos auxiliar.

Estamos com dois casos de diabéticos tipo 1, idosos, que estão com problemas na visão devido às complicações pelo mau controle. Ambos fazem acompanhamento no hospital do SUS aqui de Cuiabá e não conseguem agendar a cirurgia, sendo informados que o equipamento está quebrado e o estado não tem dinheiro para o conserto, muito menos previsão para solucionar o problema.

Eles vieram pedir nossa ajuda e gostaríamos de solicitar-lhes, que tipo de orientação podemos dar a eles? Podemos agir de alguma forma para que o problema seja solucionado?

Atenciosamente,

Associação Mato-grossense de Atenção ao Diabético - AMAD

RESPOSTA: *Prezada AMAD,*

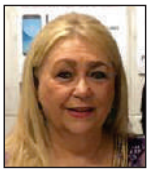
Sugerimos que a associação faça um ofício para a Secretaria de Saúde relatando os fatos e cobrando solução já que é obrigação do SUS.

Podem também pedir uma audiência ao Secretário de Saúde Municipal levando o ofício em mãos. Caso vocês tenham a assessoria de advogado seria muito útil que ele entrasse com alguma medida judicial cobrando solução.

Outra medida boa é conseguir que a imprensa local investigue as alegações e faça reportagens sobre a alegada situação dos equipamentos e de não marcarem a cirurgia. Boa sorte!

Abraços,

Profª. Lilian Fanny de Castilho
Secretária Eleita FENAD



RESPOSTA AMAD: Encaminhamos a denúncia aos veículos de comunicação, tendo sido publicada hoje no jornal de circulação estadual, a qual encaminho cópia anexa ao e-mail.

Além disso, uma associação do setor privado entrou em contato com nosso Diretor Médico interessados em ajudar no conserto ou na compra de um equipamento novo, mas por enquanto nada foi firmado, apenas demonstrado o interesse e iremos atrás para ver a possibilidade de uma parceria público-privada.

Estamos esperançosos e confiantes para que esse problema se resolva antes do prazo que esperávamos! Mas continuamos orientando os associados a buscarem a defensoria pública, vamos notificar as Secretarias Estadual e Municipal de Saúde administrativamente sobre o problema, pois à reportagem eles disseram desconhecer o fato, e pressionar para que o estado também tome medidas efetivas para diminuir o tempo de espera, pelo menos dos casos de urgência.

Vamos informando a vocês quanto aos progressos que conseguirmos realizar, e desde já agradecemos o apoio! Atenciosamente,

Associação Mato-grossense de Atenção ao Diabético - AMAD

RESPOSTA FENAD: *Prezada AMAD,*

Que beleza! Ficamos muito felizes em ver como tudo está indo bem. Continuem pressionando para conseguir os resultados esperados.

Abraços,

Profª. Lilian Fanny de Castilho
Secretária Eleita FENAD

RESPOSTA AMAD: Prezados,

Agradecemos imensamente as orientações. Já entramos em contato com a mídia e agora vamos atrás do

Secretário para uma solução efetiva. Esperamos conseguir resolver com celeridade, pois sabemos que a doença não espera

Atenciosamente,

Associação Mato-grossense de Atenção ao Diabético - AMAD

RESPOSTA: *Prezada AMAD,*

Que bom! Por favor nos mantenham informados.

Estamos à disposição sempre!

Abraços,

Profª. Lilian Fanny de Castilho
Secretária Eleita FENAD

PERGUNTA: Somos da Associação dos Diabéticos de Itapuranga-GO e gostaríamos de uma orientação neste momento de Pandemia no Brasil, nós da entidade realizaríamos as eleições da nova diretoria, porem agora será inviável, como podemos prorrogar, e em relação a documentação da entidade? O que pode ser feito? Uma ATA onde suspende temporariamente as eleições, ofício ou qual documento? Desde já,

Muito obrigado!

ADIR

Associação dos Diabéticos - ADIR

RESPOSTA: *Nossa sugestão é que ligue para o cartório onde registraram as atas e perguntem o que eles aceitam. Se prorrogação, se uma publicação no site de adiamento ou talvez possam fazer online somente com a diretoria. Mas precisa ver se eles aceitam.*

O problema é sempre o cartório, pois se eles não concordarem, não há solução.

Por favor nos conte depois o que ficou decidido. Boa sorte!

Abraços,

Profª. Lilian Fanny de Castilho
Secretária Eleita FENAD

PERGUNTA: Sou Antônio, descobri agora que sou diabético tenho muitas dúvidas e medos. Me ajudem, estou sendo medicado tomando insulina e na dieta mas é tudo novo e o medo existe e fico assustado. Todo dia e uma novidade.

Antônio Barros
São Paulo

RESPOSTA: *Prezado Sr. Antônio,*

Você precisa consultar um endocrinologista que o acompanhe.

Se você estiver em São Paulo poderá se associar a ANAD quando reabrirmos.

Atenciosamente,

SUA SAÚDE É A NOSSA META

Equipe ANAD

PERGUNTA: Prezados,

Minha irmã Samile Pereira Dias, 13 anos, foi diagnosticada com Diabetes Tipo 1 desde Junho de 2018, ela começou a fazer o tratamento com a Insulina Humana NPH e Regular disponibilizadas pelos Postos de Saúde. Posteriormente, o tratamento ministrado a ela restou modificado, em razão de a prescrição inicial estar ocasionando crises de hipoglicemia com alteração de consciência, o que poderia acarretar-lhe graves prejuízos neurológicos.

A médica endocrinologista, enfatizou a necessidade de uma nova prescrição de tratamento fazendo o uso das seguintes Insulinas: Glulisina (Apidra®)) e (Glargina (Lantus®). Ocorre que estas insulinas não são disponibilizadas nos postos de saúde. Em conversa com a farmacêutica do Município de Ipirá/Ba (Município onde moramos) a Sra. Fernanda, fui informado por ela que tais medicamentos estavam sendo disponibilizados pelo Estado da Bahia, através do Centro de Diabetes e Endocrinologia da Bahia (CEDEBA), e a mesma forneceu a lista de todos os documentos que deveriam ser providenciados para dar entrada nos medicamentos. São eles:

Cópia do RG, Comprovante de residência, cartão nacional SUS do paciente; Receita Médica em 2 vias (deve ser renovada TRIMESTRALMENTE junto com o LME); Relatório Médico com a descrição de todas as condições do critério de inclusão (sintomas de Insulinopenia inequívocos (polidpisia, poliúria, polifagia e/ou emagrecimento ou ocorrência de cetoacidose prévia) e CID, em 2 vias; LME de solicitação de medicamento em 2 vias (deve ser renovado Trimestralmente); Termo de Esclarecimento e Responsabilidade – TER, assinado pelo médico e pelo paciente. Glicemia aleatória e Glicemia em jejum em duas ocasiões*, ou Glicemia de 2 horas pós-sobrecarga em duas ocasiões*, ou HbA1c em duas ocasiões*

O requerente providenciou todos os documentos necessários acima, e a farmacêutica municipal formalizou o pedido junto à Diretoria Regional de Saúde (Dires 2) em Feira de Santana, unidade cadastrada pelo Cedeba para receber os pedidos e informatizá-los no sistema do Cedeba.

Acontece que o pedido foi protocolado junto a Dires 2 em 17/10/2019, onde foi estipulado pela mesma o prazo de 90 dias para resposta sobre o deferimento ou indeferimento do pedido administrativo. Infelizmente até a presente data não houve nenhuma resposta, já vai fazer 5 meses no próximo dia 17 e nenhuma resposta. Já tentei inúmeras vezes entrar em contato com o Cedeba, e a resposta sempre e a mesma "Eles não tem informação sobre processos administrativos solicitados via sistema pelas Dires, que esses pedidos são analisados pelas comissões de análise e que a demanda é grande pois abrange todos os municípios da Bahia".

Pois bem, a menor necessita do uso contínuo dos

medicamentos: Insulina Lantus (Glargina) 100 U/ML – 30 unidades diárias, Insulina Apidra (Glargina) 100 U/ML – 16 diárias, acontece que minha família não tem condições de comprar tais insulinas, já que o custo mensal chega a R$ 300,00 reais.

Diante dos fatos narrados, venho por meio desse relato, pedir ajuda à Anad e seus Procuradores jurídicos voluntários, para me ajudar resolver essa situação. Quais medidas deve ser tomadas diante da Omissão do CEDEBA em fornecer uma decisão administrativa definitiva dentro do prazo legal.

Desde já agradeço a atenção de vocês. Muito Obrigado!

Atenciosamente,

Antônio Oliveira D. Neto
Bahia

RESPOSTA: *Olá Sr. Antônio,*

Enviamos seu e-mail para o CEDEBA e recebemos informação da diretoria que estão adotando providências para solucionar o problema.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Prezada Associação Nacional de Atenção ao Diabetes - ANAD,

Venho por esse e-mail informar que até o presente momento o CEDEBA, não entrou em contato com a paciente e tão pouco, passou qualquer informação do andamento do requerimento de solicitação das insulinas.

Diante de todo esse momento difícil que estamos passando diante da pandemia do Covid-19, e a crise econômica e financeira que assola o País está muito difícil a paciente adquirir as insulinas que tanto necessita para o controle do Diabetes no custo mensal de R$ 300,00 reais.

Diante desse fatos a paciente reitera o pedido de ajuda da ANAD, esta instituição de grande prestígio nacional, para que entre em contato com o CEDEBA e cobre uma solução o mais urgente possível para o fornecimento de tais medicamentos.

Mais uma vez este requerente agradece toda a assistência fornecida pela ANAD e seus colaboradores voluntários, o nosso muito obrigado pelo trabalho realizado por vocês.

Cordialmente,

Antônio Oliveira D. Neto
Bahia

RESPOSTA: *Prezado Sr. Antônio,*

Segue resposta do CEDEBA. A pessoa em questão deve regressar ao núcleo regional de saúde onde deu entrada na solicitação para atender as solicitações.

Prezado,

Considerando o pedido de medicamento para tratamento da paciente SAMILE PEREIRA DIAS, informamos haver pendencias na documentação. Solicitamos substituir na receita medica o medicamento Apidra por ASPART ou ULTRARRAPIDA; Cópia do COMPROVANTE DE ENDEREÇO; e o cadastro do paciente no AFSESAB, colocando o CEDEBA como avaliador.

Após correção, reenviar documentação para esta unidade para andamento do processo.

Atenciosamente,

Vanessa Rocha
Tecnica CEDAI

PERGUNTA: Gostaria de saber se o aparelho de medir a glicose: Freestyle Libre é confiável, se esse aparelho é uma boa solução para medir a glicose.

Arnaldo Mologni
São Paulo

RESPOSTA: *Sr. Arnaldo,*

Sim, este aparelho é confiável. Pode comprar sem medo.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Tenho 32 anos e tenho Diabetes. Estou desempregado há 2 anos. E por causa do Diabetes não tenho forças pra trabalhar pois onde moro é interior de Goiás e o trabalho aqui é escasso e tenho que comprar todo mês o remédio e tem vezes que fico sem o remédio. Gostaria de saber se consigo alguma ajuda pro meu tratamento. No Mais Obrigado!

Weslley Severino de Moura
Goiás

RESPOSTA: *Sr. Weslley,*

A única maneira de conseguir o medicamento gratuito é através de um processo com advogado.

Você não tendo condição, vá ao fórum de sua cidade e peça justiça pública.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Olá, Acabei de vir de viagem. Sou diabética e necessito de palmilhas. Não pode ser gel. Tenho que trocar logo.

Aonde posso encontrar. Estou sabendo do corona-vírus. Mas, já não encontrei 5 semanas atrás nas farmácias. Agradeço.

Stella
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Stella,*

Procure a "Pés Sem Dor".
Telefone: 11 4003-8033
Site:
https://www.pessemdor.com.br/
E-mail:
atendimento@psdbrasil.com.br

Eles poderão te enviar as palmilhas.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Gostaria de obter algumas informações. Meu marido tem 48 anos é portador de Diabetes e hipertensão e trabalha em um hospital no setor de informática prestando suporte presencial aos usuários (médicos, enfermeiros, técnico de enfermagem). Ele faz parte do grupo de risco em meio a essa pandemia de Covid-19 que estamos vivendo. No momento ele se encontra de férias, mas já tendo que retornar ao trabalho esta semana.

Com isso estamos com medo do retorno dele ao trabalho, gostaria de saber o que pode ser feito pra que ele não corra este risco tendo que voltar ao trabalho e continue em casa, uma vez que não existe a possibilidade de fazer home office. Ele pode conseguir o direito de permanecer em casa, se sim o que temos que fazer? Podem nos ajudar? Desde já agradeço. Aguardo retorno!

Rosangela Maia
São Paulo

RESPOSTA: *Olá Rosangela,*

Ele deve entrar em contato com o RH da empresa e explicar que é do grupo de risco e que portanto precisa ficar em casa.

Porém cada empresa está resolvendo de uma maneira. Pode considerar como férias, pode deixar pagar as horas depois, pode demitir ou reduzir salário. Então é melhor ele tentar falar agora, para não ter surpresas depois.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Gostaria de receber informações sobre a contagem de carboidratos dos alimentos. Existe uma tabela padrão? Tenho Diabetes Tipo 2 não uso insulina. Somente remédio via oral. Obrigado!!

Paulo Renato Anselmo
São Paulo

RESPOSTA: *Sr. Paulo,*

É preciso consultar um nutricionista para que possa fazer uma dieta específica para você, avaliando peso, altura, idade, comorbidades, medicação, etc. Inclusive avaliar se a contagem de

carboidratos é indicado para seu caso.

É necessário ter acompanhamento para dieta.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Olá! Por favor, gostaria de saber se a ANAD tem algum contato de alguém que faça (ou saiba maiores informações sobre) o treinamento de cães que detectam hipoglicemia em diabéticos. Obrigada!

Atenciosamente,

Thais Staut
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Thais,*

Sugerimos procurar o Dr. Pet Alexandre Rossi, ele tem muitos contatos.

Também procure sites de veterinários endócrinos. Boa sorte!

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Vivo na MADEIRA e por volta dos 50 anos descobri que era diabético Tipo 2. A partir daí sou acompanhado pela "Minha Médica de Família" especialidade, antigamente conhecida por "Clínica Geral."

1- Desde a sua descoberta, há vários anos, "Não consigo sair do intervalo do nível de Glicêmia dos >300 ------- <400, estou muito preocupado!"

2- 2-Tomo o EFFICIB, em jejum e ao jantar.

3- Tomo a insulina a "Insulina Novo Rapid Penfill", 100 unidades/ml, solução injetável em cartucho, "Insulina Aspártico", em jejum, ao almoço e ao jantar, segundo o seguinte plano:
3.2- < 072 < 144 ------ 0 Unid.
3.3- < 145 < 180 ------ 2 Unid.
3.4- > 180 < 250 ------ 4 Unid.
3.5- > 250 < 300 ------ 6 Unid.
3.6- > 300 < 400 ------ 8 a 10 Unid.

4- Tomo a "Insulina Tresida", 24 horas, 100 unidades/ml, solução injetável em caneta pré cheia "Insulina Degludec", com o seguinte plano:

4.1- Início: 10 Unidades
4.2- Ao fim de 3 dias com > 300 ------ +6 Unidades.
4.3- Ao fim de 3 dias com > 300 ------ +2 Unidades.
4.4- Ao fim de 3 dias com > 300 ------ +2 Unidades.
4.5- Durante uma (1) Semana:
> 200 ----- < 300 ----- +2 Unid.

5- Faço uma alimentação igual às outras pessoas?

6- Se como só Sopa de Verduras os Diabetes baixam.

7- Por favor, ajudem-me!

Será da alimentação, pouco exercício, custa-me a andar, pois padeço de uma lombagina, fazia era uma hora de natação (bruços), nos lanches como Iogurte 2 e 1 pero? Desde já envio os meus melhores cumprimentos.

Eduardo Manuel L. P. Vieira
São Paulo

RESPOSTA: *Sr. Eduardo,*

Nosso conselho é que busque um endocrinologista. Ele conseguirá abaixar suas taxas que realmente estão muito altas. Ele também recomendará um nutricionista para uma dieta específica para você e também atividade física.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Gostaria de saber qual especialista devo procurar, quando se sente dormência nas mãos e nos pés. Além disso, também sinto uma queimação no calcanhar e uma certa dificuldade em caminhar.

Tenho 54 anos, e nunca havia sentido nenhum desses sintomas, que começaram acerca de 30 - 40 dias. Obrigada!

Andréa Andrade
Bahia

RESPOSTA: *Prezada Andréa,*

Provavelmente sua glicemia esteja descompensada já há algum tempo. E isso poderia fazer com que você tivesse esses sintomas.

Você deve procurar um endocrinologista que a avaliará e pedirá alguns exames. Também deverá normalizar suas taxas e então ele terá condições de dizer se você deve procurar outro especialista ou com o controle da glicemia já ser possível controlar esses sintomas e impedir a progressão deles para uma neuropatia.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Boa tarde! você possuem para venda a insulina Apidra Solostar, caneta descartável? Não estou conseguindo encontrar em nenhuma farmácia e meu filho usa esta insulina. Grata!

Andrea Tranjan Souzedo
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Andrea,*

Sugerimos entrar em contato com o laboratório que poderá informar onde encontrar o que você precisa.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Tenho DT2 há 20 anos e sofro com isso e acarreta outros problemas. Minha dúvida: Se é possível fazer o transplante de pâncreas, e como seria feito. É a primeira vez que estou indo atrás de informações. E se existe custos quais seriam? Desde já agradeço.

Everaldo Cosme
São Paulo

RESPOSTA: *Prezado Sr. Everaldo,*

Você deve consultar um endocrinologista especializado em Transplante.

Após realizar os exames clínicos e laboratoriais ele poderá definir se seu caso é para Transplante ou para outro tratamento.

Então, se for o caso, você entrará na fila única para Transplante. Se quiser, podemos indicar um especialista.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Sou diabético há 33 anos, hoje estou com 43. Antes da quarentena, tomava Levemir 18U + 5U Humalog as 8h e as 20h. Após 15 dias de quarentena, meu Diabetes subiu assustadoramente e, segundo a orientação do meu médico, hoje estou tomando 30U Levemir + 6U Humalog nos mesmos horários.

Gostaria de saber o que pode ter acontecido para este descontrole, já que faço minha dieta e controle com bastante responsabilidade e passei 13 anos mantendo a mesma dosagem de medicamento. Não sei o motivo, mas meu médico não me responde esta questão. Será que vocês poderiam me ajudar? Muito obrigado pela atenção.

Luís Alves Miguelez
São Paulo

RESPOSTA: *Sr. Luis,*

Sem avaliação clínica e laboratorial fica difícil. Se seu médico não explicou, para outros fica quase impossível.

Discuta com ele se não pode ser o emocional ou o psicológico que está influenciando.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Olá, sou Mayla.

Meu irmão tem 26 anos e é diabético, nesse fim de semana apresentou uma ferida no pé... Está sendo cuidado.
Eu gostaria de saber onde me informo para realizar os curativos para ele.
Obrigada!

Maya Barbosa
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Mayla,*

Só quem está tratando dele é quem pode dar a informação, pois é impossível recomendar tratamento sem avaliação do paciente.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Prezados,

Meu médico indicou Complexo B Bayer- sem açúcar tomar 3 meses. Devido minha alimentação, gostaria de saber se não tem problema ou pode aumentar minha Diabetes, Obrigado!

Venho acompanhando e medindo Diabetes de manhã após o café... 180 até 2 horas, a tarde 18h dá 130 pra quem tem Diabetes Tipo 2 pode ser considerado normal, fazendo regime alimentar.

Claudio de Lima
Campinas

RESPOSTA: *Sr. Claudio,*

Nós não podemos interferir nas receitas de outros médicos.

Fale com ele sobre suas dúvidas. Agradecemos o contato!

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Sou endocrinologista e gostaria de informações sobre como o paciente com Diabetes podem conseguir Bomba de Insulina e sensores pelo Governo ou Plano de Saúde. Também gostaria de saber como importar o Dexcom dos EUA. Grata,

Mariana Peres P. Ribeiro
Rio de Janeiro

RESPOSTA: *Prezada Drª. Mariana,*

Sobre importação, não podemos esclarecer.

Sobre Bomba de Insulina, é necessário contratar um advogado e entrar com processo contra o Governo. Por enquanto, esta é a única maneira de obter a Bomba de Insulina sem custos.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Meu marido é diabético e toma insulina. Gostaria de saber qual alimento ele deve ingerir mais. Pois ele nunca passou por uma nutricionista.

Desde já agradeço,

Mirtes de Oliveira
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Srª. Mirtes,*

Não é possível fazer uma dieta e nem recomendação virtualmente, é necessário agendar uma consulta com nutricionista que de acordo com a medicação, estilo de vida, idade, peso e altura vai poder criar uma dieta específica para ele.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Olá, moro em Santo André, gostaria de saber se eu consigo diário de marcar a glicemia diária e quanto custa. Fico no aguardo de uma resposta. Obrigado!

José Vasques
São Paulo

RESPOSTA: *Prezado Sr. José,*

Segue anexo o Diário de Glicemia para o senhor, basta imprimir e pode usá-lo.

Temos o mesmo disponível em nosso site. Caso queira conhecer mais itens de nosso

site, por favor acesse: https://www.anad.org.br/

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Tenho uma filha de 9 anos de idade que é diabética.

Gostaria de receber a atualização da pesquisa do Dr. George Gittes da universidade PittsBurgh, na Pansilvania, sobre a terapia genética, bem como um contato com ele. Obrigada!

Ana Lúcia Olivatti da Costa
SP

RESPOSTA: *Srª. Ana Lúcia,*

Sugerimos procurar na internet, pois não temos essas informações à disposição.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Faço acompanhamento na UBS Jordanópolis, porém estavamos sem médico antes da pandemia. Depois que começou a pandemia o posto não está agendando consulta. Meu Diabetes está ficando de 300 a 600. Tomo os mesmos medicamentos há 14 anos, último exame feito foi em dezembro. Preciso fazer exames de sangue e alteração da minha medicação e não estou conseguindo fazer isso na UBS. Tentei ligar no Ama local e tive a mesma informação o endócrino estava parado e agora está atendendo a agenda do começo do ano, e vagas só o ano que vem. Até lá já posso estar morta ou em coma com o Diabetes alto desse jeito. Quero solicitar a ajuda de vocês para conseguir uma consulta médica para fazer meus exames e mudar minhas insulinas. Quero solicitar a lantus glargina na farmácia de alto custo, porém preciso de receitas e formulários preenchidos e sem médico como vou fazer, preciso morrer para ter ajuda é isso?

Cristiane Aparecida S. Hora
Jordanópolis

RESPOSTA: *Prezada Srª. Cristiane,*

Sentimos muito pela situação que tem passado.

Podemos ajudá-la passando endereço e telefone onde encontrará atendimento jurídico gratuito, caso a senhora atenda aos requisitos.

Endereço: Rua Conselheiro Rodrigues Alves, 213 - Vila Mariana. Telefone: 5084-5697. Desejamos sorte.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Eu sou um cliente de vocês deste pequeno mas me tornei uma pessoa adulta diabética e passei a tomar os sorvetes zero de açúcar. Mas de uns tempos pra cá parei de tomar os sorvetes zero de açúcar pois a Kibon parou de fazer esses sorvetes. Gostaria de saber se vocês não vão fazer essa delícia de volta.

Daniel Pereira Gonçalves
São Paulo

RESPOSTA: *Prezado Sr. Daniel,*

A Kibon nos prometeu, voltar a produzir o sorvete no ano que vem. Agradecemos pelo seu contato.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Mamãe já é associada de vocês e recentemente teve um AVC. A médica aumentou o número de medições da glicemia para 6 por dia, consumo de 180 por mês. Gostaria de saber se vocês possuem algum programa de descontos para podermos conseguir as tiras por preços mais acessíveis. Grata!

Francisca Lioi
São Paulo

RESPOSTA: *Srª. Francisca,*

Infelizmente não temos nenhum tipo de programa de desconto, o que você poderá tentar é pleitear junto ao Governo, ver se eles podem fornecer para vocês. Mas, isso deve ser feito através de processo judicial e com

advogado, ou pode tentar também em um posto de saúde, explicar a situação para ver se consegue alguma coisa.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Faço acompanhamento médico e minha glicemia glicada insiste em 6.30 e 6.40.mesmo com as restrições e exercícios físicos. Não sei mais o que fazer, vocês podem me orientar?

André Neri
São Paulo

RESPOSTA: *Sr. André,*

Você deve conversar com seu endocrinologista, pois somente ele através de avaliação física e laboratorial poderá te orientar. Não é possível orientá-lo remotamente sem uma avaliação.

Volte ao seu endocrinologista e discuta com ele o seu caso.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Gostei do site porque fala de chás e prevenção de Diabetes. Como faço para ter um App ou me cadastrar? Obrigada.

Eva Lúcia
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Srª. Eva Lúcia,*

Não há aplicativos, apenas nosso site, que é aberto para todos.

Agradecemos seu interesse e contato.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Por favor, gostaria de saber se quem é diabético tem esperança de ser curado?

Jorge Rodrigues
Minas Gerais

RESPOSTA: *Prezado Sr. Jorge,*

Ainda não existe cura para o Diabetes. Mas ele pode ser controlado e a pessoa levar uma vida totalmente normal.

Se for descoberto no início a chance é maior e pode até ser controlado com dieta e exercícios, e sem medicação. Isto em se tratando do Diabetes Tipo 2.

Para o Diabetes Tipo 1, não existe cura, uma vez que as células do pâncreas já foram destruídas.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Prezados,

Por gentileza, pode me informar se posso ter a atenção de algum especialista em Diabetes para me orientar sobre esta doença? Acabei de saber que fiquei diabética. Agradeço e aguardo a sua informação.

Atenciosamente,

Gisela Swarowsky
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Srª. Gisela,*

A senhora pode se associar a ANAD. Nós temos médicos endocrinologistas, nutricionistas e toda a equipe multiprofissional para atendê-la, pois por e-mail é difícil fornecer esse tipo de informação.

Venha até a Anad para se associar, estamos localizados na Rua Eça de Queiroz, 198 – Vila Mariana. E, para mais dúvidas, ligue em nosso telefone: 5908-6777.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Prezada ANAD,

Sou aluna de mestrado da Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA) da UNICAMP, e estou desenvolvendo a pesquisa intitulada "Avaliação da ingestão de edulcorantes por crianças diabéticas atendidas no Hospital das Clínicas da Unicamp e da compreensão dos rótulos de produtos diet e light pelos pais ou

responsáveis", aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/CONEP) sob o número CAAE 29492720.9.0000.5404.

O estudo está sob orientação das Profa Dra. Adriana Pavesi (FEA/UNICAMP), Profa. Dra. Regina Esteves Jordão (Faculdade de Nutrição/PUCCAMP) e Profª Drª. Alline Artigiani Lima Tribst (Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação e Nutrição NEPA/UNICAMP).

Através deste contato, desejamos verificar com esta respeitosa Associação, se é possível contribuir com nosso estudo, divulgando ao público da ANAD (via mídias sociais), o questionário eletrônico sobre rotulagem de alimentos diet e light, que deve ser respondido por pais ou responsáveis de crianças diabéticas.

Caso a ANAD possa nos apoiar nesta divulgação, encaminharemos cartaz eletrônico, sugestão de texto e o link para compartilhar aos pais via redes sociais da Associação.

Antecipadamente agradecemos, e ficamos à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Talita F. S. Andrade
Campinas

RESPOSTA: *Prezada Talita,*

Para avaliar seu pedido é necessário que venha pedido dos orientadores, com cabeçalho da Faculdade e assinatura.

Enviar também o trabalho e o questionário para análise.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Meu pai tem Diabetes Tipo 2, ele tem 76 anos está tendo problemas com o pés. Preciso de orientação como cuidar dele Obrigada.

Luciana mesquita
São Paulo

RESPOSTA: *Srª. Luciana,*

Você deve procurar um endocrinologista para que possa orientar o tratamento de seu pai. Ele é quem deve avaliar o problema do pé e então indicar o encaminhamento correto.

Se quiser indicação de endocrinologista é só avisar.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Solicito orçamento da bomba de insulina para diabéticos.

O valor da bomba e da manutenção.

Desde já agradeço a atenção!

Fábio Lima
São Paulo

RESPOSTA: *Sr. Fábio,*

Para você pensar em Bomba de Insulina, deve procurar um endocrinologista especialista em Bomba de Insulina. Ele o avaliará para saber se você pode colocar a bomba.

Então ele indicará qual será o tipo de bomba que você poderá usar. Se quiser poderemos indicar o médico.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Estou pré diabético e não consumo açúcar uso o adoçante. Qual adoçante é o mais indicado ou todos podem também causar Diabetes?

Crisjeorge Soares Barbosa
Bahia

RESPOSTA: *Todos os adoçantes que tem Selo Qualidade e Confiança Anad são indicados para quem tem Diabetes.*

Escolha o de sua preferência.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Li que o uso do maltitol nos produtos zero adição de açúcar é tão prejudicial quanto ingerir o próprio açúcar, isso é verdade?

Meire Rigolo
São Paulo

RESPOSTA: *Sra. Meire,*

A fabricação dos produtos Diet tem uma Legislação Brasileira específica a seguir, segundo a Anvisa o Maltitol é um ingrediente que pode ser utilizado pela indústria para esse fim.

Atenciosamente,

Nutr. Cleo Lupino
Coord. Dep. de Nutrição
ANAD

PERGUNTA: Gostaria de saber se tem fiscalização dos produtos para Diabetes, alimentos? Pois a empresa Diatt diminuiu o tamanho da caixa do bombom Diatt antes era 450g e vinha 30 unidades, agora é 420g e vem 28 unidades, sendo que o valor do produto não diminui, e mudou o sabor.

Eu não gostei dessa mudança de tamanho e nem da mudança de sabor. O sabor de frutas vermelhas é horrível, super artificial e o trufado é chocolate amargo. Muito ruim essa mudança de vocês. Não concordo. Em tempo de pandêmia, tem que manter o valor e não diminuir a quantidade do produto e os sabores. Geralmente mudança é para melhor, não para pior. O de vocês foi para pior. Aguardo um retorno.

Atenciosamente,

Fabiana Furlan Pecht
Campinas

RESPOSTA: *Sra. Fabiana,*

Nós da Anad temos como responsabilidade relacionada ao Selo Anad, verificar se os produtos estão dentro da Legislação, no que se refere a açúcar adicionado ao produto e a outras exigências. Por se tratar de um produto que será consumido pelo nosso público alvo, Portadores de Diabetes.

Não somos fabricantes de nenhum produto, portanto assuntos relacionados a redução de quantidade do produto, preço, alteração de sabor, a Sra. poderá procurar o serviço de atendimento ao consumidor da empresa em questão.

Atenciosamente,

Nutr. Cleo Lupino
Coord. Dep. de Nutrição
ANAD

PERGUNTA: Gostaria de saber porque os produtos diets tem esses componentes Maltitol, as embalagens dizem que não tem açúcar, está escrito que não tem adição de açúcar, mas tem esse Maltitol, que é só 25% menor no Índice glicêmico que o açúcar. E a Maltodextrina tem em quase todos os diets, e também é péssima! Como é a fiscalização de vocês nos alimentos diets no Brasil? E porque os alimentos Diets americanos não tem no Brasil, igual o adoçante Splenda que a Johns vendeu por 6 meses e tirou do mercado Brasileiro? Aguardo um retorno de vocês.

Atenciosamente,

Fabiana Furlan Pecht
Campinas

RESPOSTA: *Sra. Fabiana,*

Os produtos Diet tem uma Legislação Brasileira específica a seguir. Segundo a Anvisa o Maltitol é um ingrediente que pode ser utilizado pela indústria para esse fim.

As embalagens dizem, sem açúcares adicionados, pois segundo a Anvisa esse ingrediente não é considerado açúcar.

Nós não podemos e não temos o poder de fiscalização e sim a Anvisa.

Sobre o produto Splenda, acredito que a empresa exportadora poderá lhe informar o motivo da venda descontinuada no Brasil.
Em relação a Maltodextrina segue link com posicionamento da Anad:

https://www.anad.org.br/nota-de-esclarecimento/

Atenciosamente,

Nutr. Cleo Lupino
Coord. Dep. de Nutrição
ANAD

PERGUNTA: Gostaria de saber se as geléias francesas St. Dalfour, que não têm adição de açúcar, mas, segundo o rótulo, é preparada com frutas e sucos concentrados de frutas, podem ser usadas por diabéticos. Obrigada!

Claudia Giesta P. Pereira
São Paulo

RESPOSTA: *Sra. Cláudia,*

Esse produto não tem o Selo Anad, portanto não posso dizer se está dentro dos padrões da Legislação Brasileira. Para todo produto que contém frutas em sua composição, o consumo por portadores de Diabetes, deve ser acompanhado por um nutricionista, que poderá orientar sobre o alimento e a quantidade que poderá ser consumida.

Atenciosamente,

Nutr. Cleo Lupino
Coord. Dep. de Nutrição
ANAD

PERGUNTA: Gostaria de saber se o diabético pode consumir o adoçante Culinária União.

Myrian Moraes
São Paulo

RESPOSTA: *Sra. Myrian,*

O adoçante Culinário União, tem o Selo Anad, portanto foi analisado e não tem açúcares adicionados. Estando assim dentro das normas da Anvisa para produtos específicos, para pessoas com restrição de açúcares.

Atenciosamente,

Nutr. Cleo Lupino
Coord. Dep. de Nutrição
ANAD

PERGUNTA: Sou nutricionista em um hospital e não temos um suplemento alimentar específico para pacientes diabéticos, só temos um tipo de suplemento hipercalórico e hiperprotéico com 24,8g de carboidrato na unidade (Maltodextrina e Sacarose). Minha pergunta é, qual quantidade aceitável de carboidratos que um diabético pode receber em um suplemento alimentar? Obrigada.

Raquel Pires
São Paulo

RESPOSTA: *Sra. Raquel,*

A quantidade de carboidrato preconizada deve ser de acordo com a orientação do profissional nutricionista que acompanha esse paciente. Nós trabalhamos com as diretrizes da ADA.

Atenciosamente,

Nutr. Cleo Lupino
Coord. Dep. de Nutrição
ANAD

PERGUNTA: Qual iogurte é indicado para diabético? Muito bom saber que existe essa Associação.

Marlon Costa
São Paulo

RESPOSTA: *Sr. Marlon,*

O iogurte deve ser sem adição de açúcares. Existem várias marcas no mercado.

Lembrando que o iogurte contém lactose, presente no leite, portanto deve ser consumido com moderação, dentro de uma alimentação equilibrada.

Atenciosamente,

Nutr. Cleo Lupino
Coord. Dep. de Nutrição
ANAD

PERGUNTA: Prezados,

Qual tipo de arroz integral e a marca indicado para diabético tipo 2? Desde já agradeço!

Roberto Paulo
Bahia

RESPOSTA: Sr. Roberto,

Em resposta ao seu questionamento, o consumo do arroz integral deverá seguir a orientação do nutricionista, em relação as quantidades e horários. Não podemos indicar

marcas de produtos. Sobre os produtos que possuem o Selo de Qualidade e Confiança ANAD podemos auxiliar se houver alguma dúvida.

Atenciosamente,

Nutr. Cleo Lupino
Coord. Dep. de Nutrição
ANAD

PERGUNTA: Peguei uma receita de pão caseiro. Nos ingrediente tem 2 xícaras de (Fécula de batata). O diabético pode comer fécula de batata? Desde já obrigada!

Sandra Millano
São Paulo

RESPOSTA: *Sra. Sandra,*

A fécula de batata tem alto índice glicêmico e portanto deve ser evitado o consumo por portadores de Diabetes.

Normalmente essa substituição é para intolerantes ao glúten.

Atenciosamente,

Nutr. Cleo Lupino
Coord. Dep. de Nutrição
ANAD

PERGUNTA: Prezados,

O produto Línea achocolatado 210 g foi uma decepção para mim.

Na embalagem, em DESTAQUE, está escrito: Zero adição de açúcares.

No entanto, tem escrito também, em tamanho menor e em pé: Contém açúcares próprios dos ingredientes.

Ainda mais, em tamanho bem menor: Diabéticos: Contém Sacarose, frutose e glicose naturalmente presentes em alguns ingredientes.

E para finalizar, em tamanho menor, também:
Achocolatado em pó para dietas com restrição de sacarose, frutose e ou glicose.

Solicito urgentemente que tirem da embalagem: "Zero adição de açúcares".

Bráulio
São Paulo

RESPOSTA: *Sr. Bráulio,*

Respondendo o seu contato, nós da ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes, temos muito cuidado em relação a aprovação do nosso Selo de Qualidade e Confiança ANAD. Para isso seguimos a Legislação Vigente e todos os seus critérios.

Gostaria de salientar que segundo a Legislação para produtos onde há restrições no consumo de açúcares, não podem conter açúcares adicionados, mas poderá conter açúcar presente do ingrediente, como o achocolatado, tem a frutose presente na fruta (Cacau), porém sem adição de açúcares. Portanto o produto está dentro das normas da Legislação Vigente, não tendo nada que esteja em desacordo para retirada do SELO ou da informação "zero adição de açúcares".

Os produtos sem adição de açúcares, assim como qualquer outro alimento, devem ser consumidos com moderação, respeitando a individualidade em relação a quantidade e diversidade diária de consumo, Incluindo sempre os grupos de alimentos necessários para uma alimentação saudável, equilibrada e buscando sempre que possível o acompanhamento de um profissional Nutricionista.

Qualquer outra dúvida estamos à disposição.

Atenciosamente,

Nutr. Cleo Lupino
Coord. Dep. de Nutrição
ANAD

PERGUNTA: O que não posso comer?

Ubiratan Jorge B. Theodorico
São Paulo

RESPOSTA: *Sr. Ubiratan,*

Em resposta a sua pergunta, entendo que se refere somente a alimentação para portadores de Diabetes, pois não detalhou sobre outra situação. Para uma orientação geral:

- Diminuir o consumo de alimentos que tenham carboidratos que podem interferir na glicemia muito rapidamente como: alimentos com farinha de trigo branca ou açúcar, arroz branco, batata, macarrão, evitar consumir dois tipos de carboidratos na mesma refeição, exemplo arroz integral e batata doce.

- Evitar produtos industrializados, pois tem muita gordura e sódio.
- Consumir máximo 3 porções de fruta por dia.
- Preferir o consumo de alimentos integrais.
- Ingerir bastante água, de 6 a 8 copos no mínimo ao dia.
- Comer devagar e mastigar bem os alimentos.
- Cuidado com as quantidades no consumo.

Espero ter ajudado.

Atenciosamente,

Nutr. Cleo Lupino
Coord. Dep. de Nutrição
ANAD

PERGUNTA: Sou diabética há muito tempo, faço controle médico regularmente, mas ainda tenho dúvidas sobre adoçantes. Uso Sucralose e tenho lido matérias sobre o malefício desse produto. Qual usar? Tenho 72 anos. Não tomo sucos prontos, refrigerantes, nem bebidas alcoólicas.

Célia Lee Barbosa
São Paulo

RESPOSTA: *Sra. Célia,*
O adoçante Sucralose e o Stévia são os mais indicados para Portadores de Diabetes.

Não existe nenhum estudo cientifíco que aponte malefícios do consumo da Sucralose por portadores de Diabetes ou outro consumidor. Como todo produto, tem uma quantidade máxima segura por dia. Para saber essa quantidade deve fazer o seguinte cálculo:

- Sucralose: peso do consumidor (paciente), multiplicar por 500 e dividir por 70.

- Stévia: peso do consumidor(paciente), multiplicar por 108 e dividir por 70.

A senhora irá observar nesse cálculo que é praticamente impossível uma pessoa consumir uma quantidade de adoçante que possa causar alguma toxicidade.

Atenciosamente,

Nutr. Cleo Lupino
Coord. Dep. de Nutrição
ANAD

SANTA HELENA
Bala Paçoquita Diet

- ***Apresentação:*** *Balas mastigáveis*
- ***Edulcorantes:*** *Maltitol, Sorbitol e Glicosídeos de Esteviol*
- ***Embalagem:*** *50g.*
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

CUIDA BEM (SANTA HELENA)
Barras

- ***Apresentação:*** *Barras*
- ***Sabores:*** *Banana com sementes, Uva passa, Sementes com coco*
- ***Edulcorantes:*** *Maltitol*
- ***Embalagem:*** *30g, 25g e 30g.*
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

LÍNEA
Xilitol

- ***Apresentação:*** *Pó*
- ***Edulcorantes:*** *Xilitol*
- ***Embalagem:*** *250g e 300g.*
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

DIATT
Chocolates

- ***Apresentação:*** *Barras*
- ***Edulcorantes:*** *Maltitol e Sucralose*
- ***Embalagem:*** *400g.*
- ***Sem Lactose***
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

SANTA HELENA
Paçoquita com Proteína

- ***Apresentação:*** *Tablete*
- ***Edulcorantes:*** *Maltitol, Sorbitol e Glicosídeos de Esteviol*
- ***Embalagem:*** *50g.*
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

CORINGA
Flocão de Arroz e Milho

- ***Apresentação:*** *Farinha*
- ***Sabores:*** *Arroz e Milho*
- ***Embalagem:*** *200g e 400g.*
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

LÍNEA
Geléia de Pimenta

- ***Apresentação:*** *Geléia em Pote*
- ***Sabor:*** *Pimenta*
- ***Edulcorantes:*** *Maltitol, Eritritol e Glicosídeos de Steviol*
- ***Embalagem:*** *25g.*
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

DIATT
Chocolates

- ***Apresentação:*** *Barras*
- ***Sabores:*** *Branco, Ao leite, Castanha de Caju, Meio amargo*
- ***Edulcorantes:*** *Maltitol e Sucralose*
- ***Embalagem:*** *25g.*
- ***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 100 unidades por **R$ 140,00**
Ganhe Grátis um KIT

MedLevensohn®

ON CALL PLUS

Na compra de 1 Caixa 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

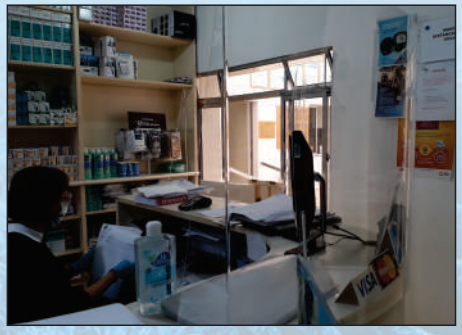
- 2ª, 4ª e 6ª-feiras, das 16h às 16h30
- Programa interativo ligue e participe pelos telefones dos ouvintes:

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

Programação Suspensa Durante a Pandemia

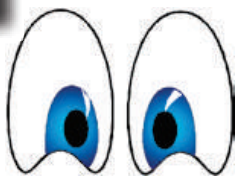
ATENDIMENTO NA ANAD EM TEMPOS DE PANDEMIA



	Dentistas	Médicos	Podólogos	Enfermeiras	Nutricionistas	Outros Profissionais
2ª Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 9h30 às 11h30	Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 9h30 às 12h SUSPENSO TEMPORARIAMENTE	Elba De Las Rosas 8h30 às 16h	Enfª. Kelly Rocha 9h às 12h	SUSPENSO TEMPORARIAMENTE	SUSPENSO TEMPORARIAMENTE
3ª Feira		Endocrinologista Dra. Márcia Kelmann 8h20 às 11h Endocrinologista Dra. Vivian Fanny SUSPENSO TEMPORARIAMENTE	Elba De Las Rosas 8h30 às 16h	Enfª. Kelly Rocha 12h às 16h		
4ª Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 9h30 às 11h30		Luciana Gujev 8h20 às 16h	Enfª. Kelly Rocha 13h às 17h		
5ª Feira		Oftalmologista Dr. Paulo Henrique SUSPENSO TEMPORARIAMENTE Endocrinologista Dra. Débora Nazato 14h às 16h	Elba De Las Rosas 8h30 às 16h	Enfª. Kelly Rocha 12h às 16h		
6ª Feira		Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 9h30 às 12h SUSPENSO TEMPORARIAMENTE	Luciana Gujev 8h20 às 16h	Enfª. Kelly Rocha 09h às 13h		
Sábado	Devido a pandemia, alguns atendimentos estão temporariamente suspensos					

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)

Observação: Temporariamente Suspenso

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

ATENÇÃO:

Devido à Pandemia do coronavírus (Covid-19) a ANAD as palestras estão temporariamente suspensas.

Aguardaremos orientações do Governo para reinicio das atividades de convívio social.

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 *Diabetes*

Acompanhe #RocheDiabetes nos canais digitais

#RocheDiabetesCare

Escaneie com o celular

Accu-Chek Guide: **www.guide.accu-chek.com.br**
Accu-Chek Combo: **www.combo.accu-chek.com.br**
Roche Diabetes Care Platform: **www.rdcp.accu-chek.com.br**

@RocheDiabetesCareBr | **@MinhaVidaDepoisDela**

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

©2020 Roche Diabetes Care.
ACCU-CHEK, ACCU-CHEK GUIDE, ACCU-CHEK GUIDE ME e MYSUGR são marcas da Roche. Reg. ANVISA 81414021695 e 81414021704.

BR-2155