ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF - "Centre of Education"

# IDF - "Centre of Education"

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2016-2018

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

Impresso Especial
9912298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

# ANAD INFORMA

Nº 130
ANO 24
Janeiro à Junho 2021

# 25º CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®

**De Abril a Outubro de 2021**

**CONGRESSO ON-LINE**

**Organização:**

ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes
SUA SAÚDE É A NOSSA META

International Diabetes Federation

**Apoio Científico:**

FM ABC Faculdade de Medicina do ABC

UNIP Universidade Paulista

INSCRIÇÕES GRATUITAS
www.anad.com.br

## O MAIS COMPLETO EVENTO DE DIABETES

### "Traduzindo a atualização científica para a prática"

### PROGRAMAÇÃO PRELIMINAR: PRINCIPAIS TEMAS

**CURSOS PRÉ-CONGRESSO (ABRIL / MAIO / JUNHO)**

- De Insulinoterapia
- De Diabetes Tipo 2
- De Neuropatias e Pé Diabético

**SIMPÓSIOS MAGNOS EXCLUSIVOS (JULHO / AGOSTO)**

- **03/07** - A Tecnologia e o Atendimento Remoto como Ferramenta para o Melhor Cuidado do Paciente com DM
- **10/07** - Inpulsionando o Tratamento do DM
- **13/07** - A Importancia do Autocuidado dos Pés em Pacientes com DM e Idosos
- **17/07** - Covid 19 e o Paciente de Risco: Aprendizado e Futuras
- **20/07** - Mudança de Estilo de Vida: Impacto sobre o Controle Glicêmico e a Proteção Cardiorrenal no DM2
- **24/07** - Diabetes bem Controlado é Garantia de uma Vida Longeva
- **27/07** - Úlceras do Pé Diabético: O que há de mais Inovador para Reduzir o Tempo de Cicatrização
- **31/07** - Iniciativas de Saúde Pública para o Enfrentamento do Diabetes
- **07/08** - Edema Macular Diabético: Uma Jornada pelo Sistema Público
- **14/08** - A Era da Automação no Tratamento do DM1: Um passo para o Pâncreas Artificial
- **21/08** - Recentes Estudos de Ingestão de Edulcorantes no Brasil e no Mundo
- **28/08** - Low/No Colories Sweetener

**SIMPÓSIOS MAGNOS ATUALIZAÇÃO DM (SETEMBRO / OUTUBRO)**

- **04/09** - Políticas de Saúde
- **18/09** - SARS-COVID-Vacinas
- **25/09** - Atualização no Tratamento do DM
- **05/10** - A Mulher e o Homem com Diabetes
- **16/10** - Tratamento do DM1 e DM2
- **30/10** - Complicações: Vasculares no DM
  - Desafios e Dificuldades na Interpretação dos Exames Laboratoriais em D.M.
- **11/09** - Impacto do DM nas Doenças Cardiovasculares
  - Aspectos da Nutrição em DM
- **21/09** - Oftalmologia em Diabetes
  - A Importancia da Enfermagem na UTI
- **02/10** - Obesidade e Cirurgia Bariátrica no D.M
- **09/10** - Complicações do DM - Nefropatia e Esteatose Hepática
- **23/10** - Sexualidade no DM

**ANAD - Associação Nacional de Atenção ao Diabetes**
Rua Eça de Queiroz, 198 - Vila Mariana CEP: 04011-031 - São Paulo - SP
Tel.: (11) 5908-6777 / (11) 5572-6559
Web Site: www.anad.org.br/congresso **(Clique no Link para mais Informações)**
E-mail: congresso2021@anad.org.br

Congresso On-line
Através de Webinars
Plataforma StreamYard

FENAD

## E Chaplin Falou:

— Nada é para SEMPRE neste mundo, nem mesmo os nossos PROBLEMAS.

— O dia mais DESPERDIÇADO na vida é o dia em que não SORRIMOS

— Os seis melhores MÉDICOS do mundo são:

- Luz do Sol
- Descanso
- Exercícios
- Dieta
- Auto Estima e
- Amigos

— Tenha isso em todas as fases de sua vida e desfrutará de uma vida saudável.

- Se você vir a LUA verá a beleza de DEUS
- Se você vir o SOL verá o poder de DEUS
- Se você se olhar no ESPELHO, verá a melhor criação de DEUS

- Então, acredite NELE
- Nesta vida somos todos TURISTAS
- DEUS é o nosso AGENTE de viagens
- Ele já fixou nossas ROTAS, RETORNOS E DESTINOS
- CONFIE nele e desfrute da viagem chamada VIDA
- A VIDA é apenas UMA
- VIVA HOJE
- E COMPARTILHE com as pessoas que são importantes para você.
- E seja FELIZ!

***Charles Spencer Chaplin***
***"Carlitos"***
***ATOR***

Abraços felizes,

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

# Índice


**04** LEMBRETE **EDUCATIVO**

**18**

RECOMENDAÇÕES **DEPTO. MÉDICO**

**22**

PSICO **ANAD**

**24**

DATAS **COMEMORATIVAS**

**26**

**RECOMENDAÇÕES** DEPTO. DE ENFERMAGEM

**30** NUTRIÇÃO

**32**

DAFANAD
Departamento de Atividade Física da ANAD

**34**

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

**40** NOTÍCIAS

**58**

23ª Campanha Nacional Gratuita em
DIABETES
de Prevenção das Complicações, Detecção, Orientação e Educação
DIA MUNDIAL DO DIABETES 2020

**91**

BAZAR **ANAD**

**99** 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

# Glicemia

Os alimentos que você consome se transformam em glicose, um tipo de açúcar. A glicose é transportada para as células pelo sangue. As células a utilizam para obter energia. A glicose necessita da ajuda da insulina para entrar nas células.

Porém, quando a insulina não consegue desempenhar sua função, a glicose não penetra nas células e se acumula no sangue. A quantidade de glicose presente no sangue é o que se chama de taxa glicêmica ou glicemia.

O excesso de glicose no sangue denomina-se hiperglicemia, e sua falta, hipoglicemia. A glicemia muito elevada ou muito baixa pode causar mal-estar e prejudicar o organismo.

Para manter o bem-estar e ter saúde, o portador de Diabetes deve manter a glicemia, num âmbito aconselhado pelo médico.

Manter a glicemia dentro do seu âmbito e evitar altos e baixos exige algum esforço, mas é possível através de uma alimentação equilibrada, atividade física e medicação oral ou insulina. Uma de suas melhores ferramentas é o medidor de glicemia. Eis algumas dicas para ser bem-sucedido.

## Âmbito de Glicemia Plasmática para quem tem Diabetes

Hora
Glicemia (mg/dL)
Manhã, antes do desjejum
90 a 130
Antes das refeições
90 a 130
Duas horas após a refeição
Abaixo de 180

Esses parâmetros, baseiam-se nos testes glicêmicos feitos em casa, e não nos realizados em laboratórios. Talvez não sejam os melhores limites para o seu caso. Converse com sua equipe de apoio sobre o parâmetro adequado.

## Alimentação

• Siga seu plano alimentar
• Só inclua lanches no seu plano se isto for recomendado pelo seu médico ou nutricionista.
• Faça as refeições e lanches sempre em torno da mesma hora todos os dias.
• Não pule nem atrase as

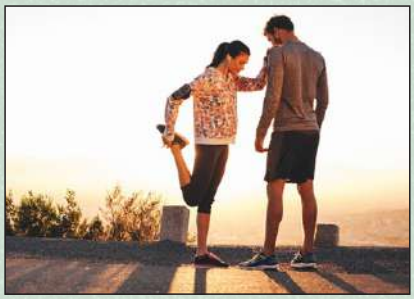
refeições ou lanches.

• Consuma a mesma quantidade de alimentos todos os dias.

• Se tomar insulina, peça a seu médico que lhe ensine a ajustar a dose para o caso de você querer comer mais ou menos do que de costume.

## Atividade Física

• Siga seu programa de exercícios.
• Se você toma insulina ou medicação oral e for se exercitar por mais de uma hora, talvez seja preciso fazer alguns lanches. Exemplos de lanches são um pedaço de frutas, ½ xícara de suco ou um pãozinho. Converse com o



nutricionista sobre o quanto e quando comer.
• Não deixe de verificar seus níveis glicêmicos após os exercícios. A atividade física baixa a glicemia por até 10 a 24 horas após seu término.
• Se você toma insulina, pergunte a seu médico se precisará ajustar a dose para se exercitar.

## Comprimidos ou Insulina

• Tome insulina ou a medicação oral segundo orientação médica.
• Converse com seu médico sobre uma mudança na dose de insulina ou nos comprimidos se seus níveis glicêmicos não estiverem dentro do seu âmbito. Talvez uma outra dosagem ou tipo de insulina ou medicação oral funcione melhor para o seu caso.
• Se você toma insulina, pergunte a seu médico sobre os melhores locais para injetá-la. Faça sempre o rodízio de locais de aplicação.
• Considere a possibilidade de usar uma bomba de

insulina. As bombas imitam a liberação natural de insulina melhor que as injeções.

## A Verificação da Glicemia

• Teste a glicemia com frequência. Se você costuma testar uma vez por dia, pense em aumentar para duas ou três.
• Teste a glicemia com mais frequência se você:
• Comeu demais ou menos ou muito pouco, ou experimentou um novo alimento.
• Atrasou ou pulou uma refeição ou lanche.
• Estiver doente.
• Estiver estressado.
• Não tomou a insulina ou medicação oral.
• Tomou insulina em excesso.
• Tomou muitos comprimidos.
• Não fez exercício físico de sempre.
• Exercitou-se com muita intensidade e por mais tempo que o de costume.

## Gravidez

A maioria das mulheres com Diabetes tem bebês saudáveis. Geralmente, o maior medo delas é que os filhos, adquiram Diabetes, mas na verdade, são pequenas as chances de que isso aconteça.

## As Chances de um Bebê Ter Diabetes

***Se a mãe tem Diabetes Tipo 1:***
• O bebê tem entre 1 e 3% de chance e desenvolver Diabetes Tipo 1

***Se o pai tem Diabetes Tipo 1:***
• O bebê tem entre 3 e 6% de chance e desenvolver Diabetes Tipo 1

***Se qualquer um tiver desenvolvido Diabetes Tipo 2 após os 50 anos de idade:***
• O bebê tem entre 7% de chance e desenvolver Diabetes

***Se qualquer um tiver desenvolvido Diabetes Tipo 2 antes os 50 anos de idade:***
• O bebê tem entre 14% de chance e desenvolver Diabetes.

## Hiperglicemia

Um dos maiores perigos para o bebê e a mãe são os altos níveis glicêmicos.

Essas taxas elevadas de glicose no sangue podem levar a defeitos de nascença, macrossomia, hiperglicemia no bebê e infecções urinárias na mãe.

**Defeitos de Nascença.** A hiperglicemia durante as primeiras oito semanas de gravidez pode causar defeitos de nascença. É durante essas primeiras semanas que os órgãos do feto estão se formando.

Os defeitos de nascença podem afetar qualquer parte do feto. Coração, espinha dorsal, cérebro e ossos são mais frequentemente afetados. Se a mulher tem Diabetes, os defeitos de nascença têm mais probabilidade de ser graves e de provocar aborto.

**Macrossomia:** Macros--somia significa corpo grande. Se a glicemia ficar muito elevada durante a gestação, o bebê pode nascer maior e mais gordo que o normal, algo que dificulta o parto. Bebês maiores que o normal são mais suscetíveis a ter problemas de saúde.

**Hipoglicemia:** Glicemia elevada logo antes ou durante o parto pode provocar hipoglicemia no bebê após o nascimento.

**Infecções Urinárias:** Glicemia elevada durante a gestação facilita o surgimento de infecções urinárias. Essas infecções costumam ser causadas por bactérias, que se desenvolvem melhor e mais rapidamente em meio à glicemia elevada. Os sinais de infecção urinária incluem a necessidade de urinar frequentemente, dor e ardência ao urinar, urina turva ou presença de sangue, dor lombar ou abdominal, febre e calafrios.

## Cetonas Elevadas

As cetonas se formam quando o organismo queima gordura armazenada para obter energia. Grandes quantidades de cetonas podem prejudicar a mãe ou o feto. É mais provável que se formem cetonas quando a mãe não se alimenta nem ingere líquido o suficiente para suprir as próprias necessidades e as do feto. É importante fazer todas as refeições e lanches nos horários esquematizados.

## Hipoclicemiantes

Os hipoglicemiantes, que são os comprimidos para o Diabetes, não são usados durante a gestação porque podem provocar defeitos de nascença e hipoglicemia no bebê. As mulheres devem parar de tomar essa medicação antes de engravidar e durante toda a gestação.

O médico indicará qual o melhor tratamento durante a gravidez.

## Pré-Eclampsia

A pré-eclampsia (também conhecida como toxemia gravídica) tem como sintomas pressão alta, inchaço nos pés e na parte inferior das pernas, e vazamento de proteína na urina durante a gestação. Outros sinais incluem dor de cabeça, enjôo, vômitos, dores abdominais e visão embaçada. Se não for tratada, pode provocar convulsões, coma e a morte da mãe ou do feto. O médico deve observar os sinais de pré-eclampsia.

## Polithidrâmnios

Polithidrâmnios se caracteriza por um excesso de líquido amniótico no útero. Os sintomas são desconforto abdominal, e útero maior que o normal, Também falta de ar e inchaço nas pernas. Essa condição pode provocar parto prematuro. O médico deve estar atento aos sinais.

## Como Assegurar a Saúde do Bebê

***Faça um bom controle glicêmico antes da gravidez.*** Se a glicemia estiver sendo mal controlada, tente reverter a situação três a seis meses antes do momento em que planeja engravidar. Se esperar até saber que está grávida, o bebé já pode ter sido prejudicado.

***Mantenha um bom controle glicêmico durante a gestação.*** Isto exigirá testes glicêmicos mais frequentes — às vezes, chegando a oito testes diários. Manter um bom controle reduz o risco de problemas para você e o bebê, além de facilitar o ajuste da dose de insulina e/ou do plano alimentar.

***Teste as cetonas todas as manhãs.*** Se a sua urina apresentar quantidades moderadas ou grandes de cetonas, comunique ao médico imediatamente. Talvez seja necessário fazer uma mudança no plano alimentar ou na insulina.

***Entre em forma antes de engravidar.*** Exercitar-se antes de engravidar pode aumentar sua resistência, ajudar a baixar a glicemia, a perder peso e a criar força e flexibilidade.

***Exercite-se durante a gravidez.*** Esta não è a época para começar um programa vigoroso de exercício físico, mas é bem possível que você consiga dar continuidade a um exercício que já fazia regularmente. Se você não estava se exercitando antes de engravidar, pergunte a seu médico que tipo de exercícios seriam seguros para você e o bebê. Alguns indicados para gestantes incluem caminhada, aeróbica de baixo impacto, natação e hidroginástica.

***Siga seu plano alimentar para a gestação.*** O plano alimentar para a gestação é projetado para ajudá-la a evitar altos e baixos glicêmicos e, ao mesmo tempo, proporcionar ao feto o que ele necessita para se desenvolver. Geralmente, a regra consiste em três refeições e três lanches diários. Há ocasiões em que é necessário fazer um lanche no meio da noite.

Pode até ser necessário consultar o nutricionista a cada três meses durante a gestação, a fim de atualizar o plano alimentar devido às novas necessidades do seu organismo e o do bebê.

## Hiperglicemia

O excesso de glicose no sangue é denominado hiperglicemia, que é um dos sinais de Diabetes. Com o tempo, a glicemia elevada pode lesar olhos, rins, coração, nervos e vasos sanguíneos.

### Causas da Hiperglicêmia

- Excesso de alimentação
- Consumo excessivo de carboidratos
- Administração insuficiente de insulina
- Deixar de tomar a insulina
- Tornar medicação oral insuficiente Deixar de tomar a medicação oral
- Doença
- Estresse
- Deixar de fazer o exercício ou atividade física usual.

A hiperglicemia é mais difícil de ser detectada do que a hipoglicemia. No caso de sua glicemia estar muito elevada, é possível que haja os seguintes sinais.

### Sinais de Hiperglicêmia

- Dor de cabeça
- Visão embaçada
- Sede
- Fome
- Enjôo
- Micção frequente
- Pele seca, coceira

Talvez não seja possível

determinar uma elevação excessiva da glicêmia só através desses sinais. O único modo de saber com certeza é fazendo um teste, O resultado do teste ajudará você a decidir o que fazer.

### Como Tratar a Hiperglicêmia

***Se a glicemia estiver entre 180 e 250mg/dL.***
1. Faça o que seu médico aconselhou. Ele pode ter lhe dito que tentasse uma destas coisas:

• Uma pequena dose extra de insulina (de ação curta)
• Comer menos no próximo lanche

2. Teste a glicemia novamente após uma ou duas horas.

***Se a glicemia ficar acima de 250 mg/dL.***
Verifique sinais de cetoacidose diabética ou de síndrome hiperglicêmica hiperosmolar não-cetótica. Se você apresentar qualquer dos sinais. Chame o médico imediatamente.

***Se a glicemia ficar acima de 350 mg/dL.***
Chame o médico.

***Se a glicemia ficar acima de 500 mg/dL.***
Providencie que alguém leve você ao pronto-socorro imediatamente.

## Hipertensão

Pressão arterial é a força propulsora do sangue dos vasos sanguíneos. Quanto mais elevada a pressão, maior a força sobre os vasos. Em excesso, ela pode enfraquecer e danificar os vasos.

Os vasos sanguíneos nutrem órgãos e nervos. Enfraquecidos e danificados pela hipertensão, deixam de cumprir sua função tão bem quanto deveriam, provocando lesão em órgãos e nervos.

Pessoas com Diabetes têm mais probabilidade de ter pressão alta do que os não tem Diabetes. A hipertensão, ou pressão alta, aumenta a

possibilidade de infarto ou derrame (AVC). A hipertensão pode também piorar a nefropatia (doença renal) e a retinopatia (doença ocular).

### Sinais de Hipertensão

A hipertensão não costuma dar sinais. A única forma de saber se você tem o problema é verificando a pressão. O médico costuma verificar a pressão arterial em cada consulta.

### A Medição da Pressão

A pressão arterial pode ser verificada com um instrumento o esfignomanômetro. O manguito envolve a parte superior do braço e é inflado até apertar o suficiente para interromper momentaneamente o fluxo sanguíneo pela artéria. Ao ser lentamente esvaziado, a força do sangue é ouvida através de um estetoscópio posicionado sobre a artéria. A pressão arterial é expressa em dois números. O primeiro é a pressão sistólica, a força do sangue quando o coração se contrai. O segundo número é a pressão diastólica, a força do sangue quando o coração relaxa.

Uma leitura de “120 por 80”,

ou 12 por 8, como é popularmente conhecida, significa um pressão sistólica de 120 e diastólica de 80. É escrita 120/80 mmHg (milímetros [mm] de mercúrio [Hg]).

Leitura da Pressão (em mmHg)
Pressão Normal
Inferior a 120/80
Pré-hipertensão
121/80 a 139/89
Estágio 1 da hipertensão
140/90 a 159/99
Estágio 2 da hipertensão
Superior a 160/100
Adaptado do sétimo relatório da Junta Nacional de Prevenção. Detecção, Avaliação e Tratamento da Hipertensão do U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos E.U.) (Washington D.C., 2003).

## Causas da Hipertensão

Às vezes, há uma causa específica, como um problema renal, um distúrbio hormonal, gravidez ou o uso de pílulas anticoncepcionais. Quando a pressão alta está ligada a uma causa específica, chama-se hipertensão secundária. Nesse caso, o médico trata primeiro a causa. Na maioria das vezes, não há uma causa óbvia para a pressão alta. Nesse caso, é chamada de hipertensão essencial. E possível baixar a pressão sem recorrer ao uso de medicamentos.

## Como Baixar a Pressão

***Perca o Excesso de Peso.*** Emagrecer, mesmo que pouco, rode ser suficiente para deixar a pressão normal. O único modo de perder peso e mantê-lo é seguindo um programa de emagrecimento. Sua equipe de apoio pode ajudá-lo a montar um plano adequado.

***Pare de Fumar.*** O tabagismo provoca hipertensão porque danifica os vasos sanguíneos. Parar de fumar é muito mais recomendável para baixar seu risco de óbito relacionado à hipertensão que os medicamentos anti-hipertensivos.

***Beba menos Álcool.*** Beber mais de 60 ml de bebidas alcoólicas por dia pode causar hipertensão. Seu médico pode aconselhá-lo a não ultrapassar os 30 ml. Há cerca de 30 ml de álcool num coquetel, numa taça de vinho ou numa lata de cerveja.

***Consuma Menos Sal.*** Evitar o uso do saleiro e de alimentos acrescidos de sal pode ser o suficiente para baixar a pressão. Se o seu médico lhe indicar uma

dieta pobre em sódio, faça o plano com um nutricionista.

***Reduza o Estresse.*** O estresse pode agravar a pressão alta, provocando a contração dos vasos e forçando o coração.

Se a pressão não baixar com essas mudanças, é bem possível que o médico receite medicamentos anti-hipertensivos.

Os medicamentos anti-hipertensivos mais comumente usados em pessoas com Diabetes são os inibidores da ECA (Enzima Conservadora da Angiotensina), os bloqueadores da angiotensina, os bloqueadores dos canais de cálcio e os diuréticos tiazídicos em pequenas doses.

Esses medicamentos não elevam a taxa glicêmica, mas todos têm efeitos colaterais. Informe-se com o seu médico.

## Hipoglicemia

A hipoglicemia caracteriza-se por uma deficiência de glicose no sangue. Pode ocorrer se a pessoa usa insulina ou toma certos medicamentos orais, os hipoglicemiantes. Se não for tratada, a hipoglicemia pode provocar desmaio. Na pior das hipóteses, pode causar convulsão, coma e até a morte.

### Causas da Hipoglicemia

- Consumo insuficiente de alimento.
- Consumo insuficiente de carboidratos.
- Atrasar a refeição ou lanche.
- Pular a refeição ou lanche.
- Exercitar-se com mais intensidade ou por mais tempo que o usual.
- Fazer mais atividade física que o usual.
- Tomar um excesso de insulina ou de medicação oral.
- Beber álcool de estômago vazio.

### Sinais de Alerta da Hipoglicemia

Há muitos sinais de alerta de hipoglicemia. Cada pessoa pode ter sinais diferentes. Aprenda a conhecer os seus e comunique-os a alguém que possa ajudá-lo, ao percebê-los.

### Autotratamento da Hipoglicemia

1. Se possível, faça um teste glicêmico (veja Testes de Automonitorização Glicêmica).
***Se a glicemia estiver abaixo de 70 mg/dL***
Siga os passos 2 e 3. Se não puder fazer o teste; siga

**Sinais de Alerta**

Talvez os seus sinais não se encontrem nesta lista.

| | | |
|---|---|---|
| Raiva | Irritação | Enjôo |
| Ansiedade | Tontura | Sonolência |
| Viscosidade | Nervosismo | Teimosia |
| Falta de jeito | Entorpecimento | Sudorese |
| Confusão | Palidez | Tensão |
| Fome | Tristeza | Cansaço |
| Impaciência | Tremor | Fraqueza |

Outros sintomas são visão embaçada, boca seca, dor de cabeça ou aceleração cardíaca. Quando ocorrer qualquer sinal de alerta, é preciso tratar a hipoglicemia imediatamente.

os passos 2 e 4.

**2.** Coma ou beba algo que contenha 15 gramas de carboidrato.
Alimentos com esse conteúdo estão relacionados na tabela seguinte.

**3.** Espere entre 15 e 20 minutos, depois teste novamente.

***Se a glicemia ainda estiver abaixo de 70mg/dL***

Repita os passos 2 e 3. Se tiver repetido os passos 2 e 3 e a glicemia ainda estiver abaixo de 70 mg/dL, chame o médico ou providencie para que alguém o leve para o pronto-socorro.

Talvez você precise de ajuda para tratar a hipoglicemia. Ou então, alguma outra coisa pode estar causando os sintomas.

***Se a glicemia estiver acima de 70 mg/dL***
Pare de consumir os alimentos e/ou bebidas relacionados na tabela. É possível continuar sentindo os sintomas de hipoglicemia mesmo depois que a glicemia volta a subir. Siga para o quarto passo.

4. Se faltar mais de uma hora para a próxima refeição, faça um pequeno lanche de carboidrato ou proteína. Experimente uma fatia de pão ou seis cream crackers com requeijão light ou queijo magro.

## Alimentos para Tratar a Glicemia

- Glinstan
- 1/3 de xícara (60 ml) de suco de fruta
- 1/3 de lata (60 ml) de refrigerante tradicional
- 1 xícara (120 ml) de leite desnatado
- 2 colheres (de sopa) de passas (40 a 50)
- 3 crackers integrais
- 1 colher (de sopa) de açúcar granulado
- 6 crackers (tipo saltine)
- 1 colher (de sopa) de mel

## Como Fazer Outra Pessoa Tratar a sua Glicemia

Às vezes, não é possível tratar a própria hipoglicemia. Você pode não perceber os sinais ou a hipoglicemia pode ter lhe deixado tão confuso que não é possível tomar qualquer providência. Seja qual for a razão,

ensine alguém a ajudar você antes do momento necessário. Sempre tenha à mão os alimentos adequados para tratar a hipoglicemia. Mantenha uma caixinha de suco na gaveta de sua escrivaninha no trabalho ou na escola. Guarde tabletes ou gel de glicose na bolsa ou bolso e no porta-luvas do carro. Informe aos outros onde guarda essas coisas. Se usar insulina, consiga um kit de emergência de Glucagon. Seu médico pode fornecer uma receita. Glucagon é um hormônio produzido pelo pâncreas que faz o fígado liberar glicose no sangue e interrompe a liberação de insulina. O kit de Glucagon é composto de uma seringa com a substância e instruções de uso. Guarde o kit com você. Comunique

aos parentes, amigos e colegas de trabalho onde o guarda. Ensine-os a usar.

### Se Conseguir Engolir

1. Alguém deve lhe dar algo que contenha carboidrato para comer ou beber.

***Se não conseguir engolir ou se desmaiar***

**1.** Alguém deve lhe dar uma injeção de Glucagon na parte da frente da coxa ou no músculo do ombro.

**2.** Alguém deve virar você de lado, o que evitará sufocação em caso de vômito por causa do Glucagon. (Algumas pessoas ficam enjoadas)

**3.** Quando já estiver desperto, coma algum carboidrato de fácil digestão. Experimente seis crackers tipo saltine. Em seguida, consuma alguma proteína, como um pedaço de peito de peru assado ou uma fatia de queijo magro.

**4.** Verifique a glicemia a cada 30 ou 60 minutos para assegurar-se de que a hipoglicemia não está voltando.

Se não conseguir engolir e não houver Glucagon disponível OU Se não

conseguir engolir e ninguém souber como usar o Glucagon

**1.** Alguém deve ligar para o pronto-socorro e pedir uma ambulância.

**2.** Alguém deve umedecer as pontas dos dedos, mergulhá-los no açúcar e esfregar os dedos no lado de dentro das suas bochechas até que o açúcar se dissolva, tendo cuidado para manter os dedos distantes dos seus dentes. (Se você entrar em convulsão, poderá morder.)

OU

Alguém deve abrir um tubo de gel de glicose ou de cobertura para bolo e inserir a extremidade aberta na bochecha, espremer um pouco do conteúdo e massagear a parte externa da bochecha.

O passo 2 deve ser continuado até a chegada da ambulância.

## Infarto

Um infarto se caracteriza pela interrupção do fluxo sanguíneo para o músculo cardíaco. Sem sangue, o coração não consegue obter o oxigênio de que necessita e parte dele sofre lesão ou necrosa. A interrupção do fluxo sanguíneo resulta da formação de placas de gordura e colesterol nas artérias (aterosclerose) que irrigam o coração. Ou então, de um coágulo preso num dos vasos. Os diabéticos têm mais propensão a sofrer um infarto. Não se pode mudar o fato de ter Diabetes, mas há coisas que podem ser feitas para manter o coração saudável.

### Como Reduzir o Risco de Infarto

• **Controle o Diabetes.** Manter as taxas glicêmicas dentro dos seus limites e satisfazer suas metas de A1c pode prevenir ou retardar a lesão arterial.

• **Elimine o cigarro.** O fumo estreita os vasos sanguíne-

os e promove a formação de placas de gordura e colesterol em suas paredes. Além disso, muitas vezes acelera a coagulação do sangue.

• **Se tiver hipertensão, trabalhe com seu médico para controlá-la.** A pressão alta causa esforço para o coração, o que o enfraquece. Ela pode baixar com alimentação saudável, exercício físico, perda de peso e medicamentos anti-hipertensivos.

• Adquira um bom livro de culinária com receitas pobres em gordura e colesterol, e aprenda a cozinhar de modo saudável e saboroso. O colesterol elevado pode danificar seus vasos sanguíneos.

• Exercite-se por 15 minutos diários três vezes por semana, tendo por meta aumentar para 30 minutos diários três vezes por semana. Tente caminhar, nadar ou pedalar. Esses e outros exercícios aeróbicos podem baixar a pressão, o colesterol LDL e os triglicerídeos, e elevar o colesterol HDL. Os exercícios aeróbicos melhoram a saúde cardíaca geral, promovem perda de peso e reduzem o estresse.

• **Se você estiver acima do peso, perca alguns quilos!** Emagrecer, mesmo que só um pouquinho, com uma alimentação saudável e exercício físico, baixa a pressão e melhora as taxas de colesterol.

• Fique a par de suas taxas de lipídeos — HDL, LDL e triglicerídeos.

• Mantenha-se calmo diante do estresse.

Em excesso, ele pode elevar a pressão e as taxas glicêmicas.

• Se você já passou pela menopausa, converse com seu médico sobre o estrogênio, um hormônio com potencial benéfico para a saúde do coração, mas, não sem riscos. Veja se os benefícios compensam os riscos no seu caso.

• Fique atento aos sinais que indicam o infarto. Saiba o que fazer se tiver um.

### Sinais Indicativos de Um Infarto

• Dor prolongada, aperto ou pressão no peito.

• Dor que se espalha para o pescoço, ombros, braços ou maxilares.

• Falta de ar ou soluços.
• Tontura ou desmaio.
• Sudorese.
• Náusea.

Observação especial: Quem tem Diabetes pode sentir pouca ou nenhuma dor.

### Se Você Achar que está Tendo um Infarto

**1.** Chame o pronto-socorro e peça uma ambulância.

**2.** Diga a quem estiver em volta que você acha que está tendo um infarto. Caso contrário, se sofrer um desmaio, as pessoas podem perder tempo tentando entender o que está acontecendo.

## Injeções de Insulina

A insulina não pode ser tomada oralmente, pois seria digerida como alimento antes de cumprir sua função. Precisa ser injetada sob a pele, no tecido adiposo, para funcionar bem. A injeção no tecido adiposo dói muito menos que no músculo, e neste, a insulina não

funciona tão bem. Em geral, faz efeito com muita rapidez.

## Onde Injetar a Insulina

Ao escolher um local para a injeção, considere a área e o ponto. As áreas são os melhores locais do corpo onde injetar insulina. Quatro áreas ideais são:

**1.** Abdome (em qualquer ponto, exceto no diâmetro de 2,5 centimetros em torno do umbigo).

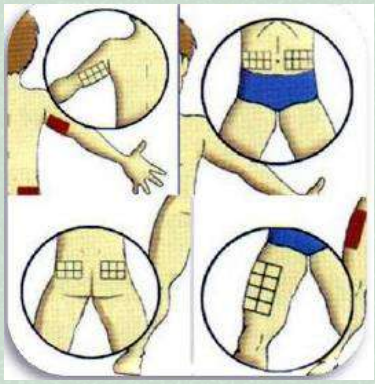
**2.** Na parte superior externa dos braços.

**3.** Nádegas (qualquer ponto).

**4.** Coxas (nas partes externas e da frente, não nas partes internas, nem logo acima dos joelhos).

Essas áreas absorvem a insulina em velocidades diferentes. O abdome é a área em que é absorvida mais rapidamente, sendo seguido por braços,

nádegas e coxas. Talvez você prefira dar as injeções sempre na mesma área, pois sabe como a insulina irá atuar. Ou pode preferir escolher a área conforme a velocidade com que deseja que ela comece a atuar. Um plano seria injetar as doses de insulina do desjejum e do almoço no braço e no abdome (as áreas que absorvem com mais rapidez) e as do jantar e do lanche antes de dormir nas nádegas e nas coxas (as áreas que absorvem mais lentamente). Seu médico pode lhe sugerir outro plano. Seja qual for o que você tentar, não deixe de observar o modo como o seu organismo responde, verificando a glicemia e registrando os resultados.



Agora, imagine que cada área é coberta por círculos de 2,5 centímetros de distância uns dos outros. Cada círculo é um ponto. O número de pontos que você tem depende do seu tamanho. Quanto maior o corpo, maior o número de pontos em cada área.

Dentro de cada área, é melhor mudar os pontos a cada injeção, fazendo uma rotação. Use um círculo diferente para cada injeção até que todos eles tenham sido usados. Depois, comece tudo outra vez. Se todas as injeções forem aplicadas no mesmo local, o tecido sob a pele pode ser lesado.

## Como Injetar a Insulina

**1.** Lave as mãos com água e sabonete. Seque-as bem.

**2.** Limpe o local.

**3.** Esfregue o topo do frasco de insulina com álcool isopropílico a 70%.

**4.** Gire suavemente o frasco entre as palmas das mãos para misturar a insulina. (Isto não precisa ser feito com a insulina lispro ou regular.)

**5.** Puxe o ar para dentro da seringa até a marca para a dose desejada de insulina. Depois, injete o ar no frasco. Isto evita um vácuo.

**6.** Vire o frasco de cabeça para baixo. Puxe a insulina para a seringa

e pare na marca que determina o número de unidades desejadas. Ao misturar tipos diversos de insulina, coloque a de curta ação primeiro.

**7.** Verifique a presença de bolhas de ar. Se houver, dê umas pancadinhas com o dedo indicador na seringa em posição vertical até que elas desçam.

**8.** Segure uma dobra de pele entre os dedos polegar e indicador.

**9.** Enfie a agulha na pele num ângulo de 90 graus. Se você for magro, talvez seja preciso enfiar a agulha num ângulo de 45 graus para evitar o músculo.

**10.** Quando a agulha estiver enfiada, empurre o êmbolo e injete a insulina.

**11.** Finalmente, puxe a agulha para fora.

## Como Tornar a Injeção Mais Confortável

As seringas para injetar insulina possuem agulhas bem pequenas com uma película escorregadia, de modo a facilitar sua entrada. A maioria das pessoas acha que se as injeções forem aplicadas de modo correto, não doem muito.

• A insulina deve estar em temperatura ambiente antes do uso. A injeção de insulina fria, recém saída da geladeira, pode ser mais dolorida.

• Certifique-se de que não haja bolhas de ar na seringa antes de injetar a insulina.

• Relaxe os músculos da área.

• Perfure a pele com rapidez.

• Mantenha a agulha na mesma direção ao enfiá-la e retirá-la da pele.

• Use agulhas afiadas, descarte às cegas.

## Não Reutilize Seringas

Os fabricantes das seringas descartáveis recomendam que elas sejam usadas uma única vez, pois não podem garantir que continuem esterilizadas.

## Alguns Cuidados

• Tampe a agulha após cada uso para mantê-la limpa.

• Não deixe que a agulha toque em qualquer coisa além da pele limpa e do tampão do frasco de insulina.

• Descarte em recipiente apropriado.

• Fique atento à infecções no local.

## Como Descartar as Seringas

A melhor maneira de descartar seringas e agulhas é colocando-as num recipiente de plástico resistente a furos ou metal, fechá-lo com tampa de rosca ou qualquer outra que o deixe bem lacrado antes de descartex. Outro modo de descartar agulhas é usando um dispositivo que prende e mantém as agulhas num compartimento fechado. Alguns estados americanos exigem que o usuário destrua as seringas e agulhas usadas. Mas é preciso ser cuidadoso ao tampar, dobrar ou quebrar uma agulha, pois você ou outra pessoa pode acabar se espetando. Deve haver regras especiais para descartar as agulhas na

região onde você mora.

Informe-se com a companhia sanitária local sobre quais são os métodos recomendados.

## Insulina

A insulina é um hormônio que ajuda a glicose a penetrar nas células. Estas utilizam a glicose para obter energia. A insulina é produzida pelo pâncreas, órgão que fica atrás do estômago.

O pâncreas dos portadores de Diabetes de Tipo 1 não produz insulina ou produz uma porção mínima, e é por isso que eles precisam tomar insulina.
O pâncreas dos portadores de Diabetes de Tipo 2 ainda produz insulina, mas não o suficiente, ou então o organismo tem dificuldade de usá-la. Às vezes, os dois fatores estão presentes. É preciso tomar medicação oral ou insulina.

### Ação da Insulina

A ação da insulina tem três partes: início, pico e duração. Início refere-se ao tempo que a insulina leva para começar a agir. Pico é a duração de tempo em que o efeito da insulina está no máximo. Duração refere-se ao tempo em que a insulina continua atuando.

Os tempos de início, pico e duração são fornecidos com suas possíveis variações na tabela abaixo. A principal razão para essas variações é que a insulina pode agir de modo mais lento ou rápido em diferentes indivíduos.

### Potêncial da Insulina

As insulinas são apresentadas dissolvidas em líquido. A maioria das pessoas usa 100 unidades de insulina por 1 mililitro de líquido. É importante usar uma seringa compatível com a potência da insulina. Se, por exemplo, a insulina

tiver 100 unidades por ml, use uma seringa que comporte 100 unidades por ml.

### Armazenamento da Insulina

Os fabricantes de insulina aconselham a guardar a insulina sob refrigeração antes da abertura do frasco. Não se deve guardá-la no congelador nem deixá-la esquentar no sol, pois temperaturas extremas podem destruí-la. A opinião da maioria dos médicos é de que o frasco de insulina em uso pode ser deixado em temperatura ambiente por até um mês.

### Insulina e Segurança

Verifique o prazo de validade antes de abrir o

**Tempo de Ação da Insulina**

| Tipo | Início (horas) | Pico (horas) | Duração eficaz (horas) | Duração máx. (horas) |
|---|---|---|---|---|
| Aspart | 0.25 | 0.5-1.5 | 2-4 | 4-6 |
| Lispro | 0.25 | 0.5-1.5 | 2-4 | 4-6 |
| Regular | 0.5-1 | 2-3 | 3-6 | 6-10 |
| N PH | 2-4 | 4-10 | 10-16 | 14-18 |
| Lenta | 3-4 | 4-12 | 12-18 | 16-20 |
| Ultralenta | 6-10 | - | 18-20 | 20-24 |
| Glargina | 3-5 | Sem pico | 24 | 24 |

frasco de insulina. Se estiver expirado, não a utilize. Se a data estiver dentro do prazo, observe a insulina dentro do frasco. Se estiver observando insulina Aspart, Lispro, Glargina ou regular, ela deve estar límpida, sem partículas ou coloração. Se estiver observando insulina NPH, lenta ou ultralenta, a aparência deve ser turva, mas sem partículas ou cristais.

Se a insulina não tiver a aparência devida, devolva o frasco fechado no lugar de aquisição e peça uma troca ou reembolso.

## Terapia Insulínica

Seu médico o ajudará a planejar os tipos de insulina a tomar, a quantidade e os horários. E importante que esse plano seja rigorosamente seguido. Você pode seguir um plano padrão ou intensivo.

A terapia deve ser individualizada e indicada pelo médico endocrinologista.

A terapia insulínica intensiva consiste de três ou mais injeções diárias ou a utilização de uma bomba de insulina. A dose é modificada para se adequar aos resultados dos testes glicêmicos, à quantidade de alimentos que a pessoa pretende consumir ou aos exercícios ou atividades físicas que irá fazer.

A terapia intensiva tem por objetivo manter a taxa glicêmica bem próxima à normal. Como a glicemia fica mais baixa, as chances de ocorrer hipoglicemia grave são maiores. Existe também a possibilidade de um certo ganho de peso.

**Fonte:** *ADA - American Diabetes Association.*

# FATO OU FAKE
## Covid-19

**E se as chances de contrair o corona vírus forem proporcionais ao seu conhecimento sobre ele?**

**- Responda as 20 afirmações sobre Covid-19 e descubra quão seguro você está?**

1. Tudo bem compartilhar objetos, ou o celular, pois o corona vírus não se transmite dessa forma.

   FATO FAKE

2. Não preciso me preocupar em higienizar as compras do mercado, pois eu mesmo peguei nas prateleira com as mãos limpas.

   FATO FAKE

3. Quando tossir, a melhor coisa a fazer é cobrir a boca com a mão. Afinal, devo evitar contaminar as pessoas.

   FATO FAKE

4. Se me sinto bem e tomo todos os cuidados, não têm problema abraçar e beijar as pessoas que amo.

   FATO FAKE

5. Os sintomas mais comuns da COVID-19 são: Febre, tosse, cansaço.

   FATO FAKE

6. É possível estar com a COVID-19 por até 14 dias antes de apresentar os sintomas.

   FATO FAKE

7. Fazer gargarejo com água morna, sal e vinagre previne infecção

FATO FAKE

8. Gatos também podem ser infectados.

FATO FAKE

9. Usando máscara não é possível ser infectado.

FATO FAKE

10. A COVID-19 é mais perigosa para indivíduos acima dos 60 anos ou debilitados, portadores de doenças crônicas e crianças.

FATO FAKE

11. O novo corona vírus não afeta criança.

FATO FAKE

12. Devo procurar o hospital quando estiver espirrando.

FATO FAKE

13. É melhor evitar ir ao hospital, mesmo que para controlar doenças crônicas, e diminuir as chances de exposição ao vírus.

FATO FAKE

14. A vacina da gripe não protege contra COVID-19.

FATO FAKE

15. Qualquer sabão serve para matar o vírus.

FATO FAKE

**16.** Quem já se curou da infecção pelo coronavírus não transmite mais o vírus.

FATO FAKE

**17.** A Covid-19 não deixa sequelas.

FATO FAKE

**18.** Luvas são uma ótima ideia para prevenir a doença.

FATO FAKE

**19.** Se a máscara ficar molhada devo trocá-la o quanto antes.

FATO FAKE

**20.** Devo interromper a amamentação para proteger o meu bebê.

FATO FAKE

**Fonte:** *http://dorconsultoria.com.br/coronavirus/quiz/*

**Responsáveis Técnicos:**
*Dr. Claudio L. S. Ferrari - CRM: 60113 - SP*
*Dra. Márcia M. da Costa - CRM: 76624 - SP*

***VEJA AS RESPOSTAS NA ÚLTIMA PÁGINA DA REVISTA***

# ANBED

**ASSOCIAÇÃO NACIONAL BRASILEIRA DE EDUCADORES EM DIABETES**

FENAD · ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes · SUA SAÚDE É A NOSSA META · International Diabetes Federation · UNIP Universidade Paulista · Sociedade Brasileira de Diabetes · ALAD Asociación Latinoamericana de Diabetes · International Diabetes Federation

## Curso de Pós Graduação Lato Senso 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.posunip.com.br

0800 010 9000

# Lidando com o Stress

A pandemia Covid-19 teve um grande efeito em nossas vidas. Muitos de nos enfrentamos desafios que podem ser estressantes, opressores e causar fortes emoções em adultos e crianças. Ações de saúde pública, como o distanciamento social, são necessárias para reduzir a disseminação da Covid-19, mas podem nos fazer sentir isolados e solitários e podem aumentar o estresse e a ansiedade.

**Aprender a lidar com o estresse de maneira saudável tornará você, as pessoas de quem você gosta e as pessoas ao seu redor mais resilientes.**

O estresse pode causar o seguinte:

• Sentimentos de medo, raiva, tristeza, preocupação, dormência ou frustração.

• Mudanças no apetite, energia, desejos e interesses.

• Dificuldade de concentração e tomada de decisões.

• Dificuldade para dormir ou pesadelos.

• Reações físicas, como dores de cabeça, dores no corpo, problemas de estômago e erupções cutâneas.

• Piora de problemas crônicos de saúde.

• Piora das condições de saúde mental.

É natural sentir estresse, ansiedade, tristeza e preocupação durante a pandemia de Covid-19. Abaixo estão algumas maneiras de ajudar a si mesmo, aos outros e à sua imunidade a gerenciar o estresse.

## Maneiras Saudáveis de Lidar com Estresse.

• **Faça pausas para assistir, ler ou ouvir notícias,** incluindo aquelas nas redes sociais. É bom estar informado, mas ouvir constantemente sobre a pandemia pode ser perturbador. Considere limitar as noticias a apenas algumas vezes por dia e desconectar-se da tela do telefone, da TV e do computador par um tempo.

• **Cuide do seu corpo.**
- Respire fundo, alongue-se.
- Tente fazer refeições saudáveis e bem balanceadas.
- Faça exercícios regularmente.
- Durma bastante.
- Evite o uso excessivo de álcool, tabaco e substâncias.
- Continue com as medidas preventivas de rotina (como vacinações, exames de câncer, etc.) conforme recomendado pelo seu provedor de serviços de saúde.
- Vacine-se com uma vacina Covid-19 quando disponível.

• **Arranje tempo para relaxar.** Tente fazer outras atividades de que goste.

• **Conecte-se com outras pessoas.** Falar com as pessoas que você confia em suas preocupações e em como está se sentindo.

• **Conecte-se com sua comunidade ou organizações religiosas.**

Enquanto as medidas de distanciamento social estão em vigor, tente conectar-se on-line, por meio da mídia social, por telefone ou correio.

**Ajudando os Outros a Enfrentar**

Cuidar de si mesmo pode equipá-lo melhor para cuidar

dos outros. Em épocas de distanciamento social, é especialmente importante ficar conectado com seus amigos e familiares. Ajudar outras pessoas a lidar com o estresse por meio de chamadas telefônicas ou vídeo conferências pode ajudar você e seus entes queridos a se sentirem menos solitários ou isolados.

**Saúde Mental e Crise**

- Se você está lutando para lidar com a situação, há muitas maneiras de obter ajuda. Ligue para seu médico se o estresse atrapalhar suas atividades diárias por vários dias consecutivos.
- Durante períodos de estresse extremo, as pessoas podem ter pensamentos suicidas. O suicídio pode ser evitado e há ajuda disponível. Sobre o risco de suicídio, sinais a serem observados e como responder se você notar esses sinais em você mesmo ou em um amigo ou pessoa amada, consulte um médico.
- Recursos gratuitos e confidenciais para crises também podem ajudar você ou um ente querido a se conectar com um conselheiro qualificado e treinado em sua área.

**Fonte:** *Center for Disease Control and Prevention. Lidando com o Stress. (Atualizado em janeiro 2021). Link https://www cdc.gov/ coronavirus/ 2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html*

**Coordenadoras:** Psic. Carolina Antunes e Psic. Claudia Chernishev


# PROGRAMA ONLINE DE EDUCAÇÃO CONTINUADA EM DIABETES - ANAD

Profissionais renomados apresentam semanalmente vídeos Educativos

sobre diversos temas relacionados a Educação em Diabetes.

Todas as Quartas-Feiras

**ACOMPANHE EM NOSSAS REDES SOCIAIS E SITE:**

/anadoficial @anadoficial www.anad.org.br

Apoio:

ANBED AstraZeneca BAYER BD Boehringer Ingelheim Genomma Lab. internacional Medtronic novo nordisk Roche SANOFI URGO MEDICAL

Realização:

ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes

SUA SAÚDE É A NOSSA META

International Diabetes Federation

# DATAS COMEMORATIVAS

## Janeiro

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

## Fevereiro

| | |
|---|---|
| 28 | Carnaval |

## Março

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

## Abril

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

## Maio

| | |
|---|---|
| 1 | Dia Mundial do Trabalho |
| 7 | Dia Mundial do Oftalmologista |
| 9 | Dia das Mães |
| 11 | Dia Mundial da Enfermagem / Enfermeiro |
| 15 | Dia do Assistente Social |
| 20 | Dia Mundial da Amizade |
| 31 | Dia Mundial sem Tabaco |

## Junho

| | |
|---|---|
| 5 | Dia da Ecologia<br>Dia Mundial do Meio ambiente |
| 11 | Dia Mundial da Conservação do Solo |
| 12 | Dia dos Namorados |

## Aniversariantes da Anad

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

## Aniversariantes da Diretoria

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

# 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

**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

# Automonitorização da Glicemia – O Que Você Precisa Saber para Garantir um Bom Acompanhamento

Elaboramos um roteiro com orientações gerais que se propõe a ser um guia para minimização de erros durante o processo, assegurando que o portador de Diabetes realize o teste de glicemia capilar da forma correta e consiga identificar as ações a serem tomadas de acordo com os resultados.

O controle da glicemia reduz de forma significativa as complicações do Diabetes Mellitus (DM). Assim, métodos que avaliam a frequência e a magnitude da hiperglicemia e das hipoglicemias são essenciais no acompanhamento do DM, visando a ajustes no tratamento.

Um dos fatores mais importantes relacionados a AMGC (automonitorização da glicemia capilar) é possibilitar que os próprios portadores de Diabetes identifiquem a glicemia capilar (GC) em diversos momentos do dia e corrijam rapidamente picos hiperglicêmicos ou episódios de hipoglicemia.

Desta forma, através de educação adequada é possível tornar-se o gerente da própria saúde e controle glicêmico, o que implica em autonomia dentro de sua prescrição médica.

## Parte 1: Aprender a Manusear o Glicosímetro

Ao adquirir o glicosímetro, sempre que possível solicitar ao enfermeiro e/ou farmacêutico orientações sobre o manuseio.

• INSERIR a tira mostrando o lado correto.
• Certifique-se de que o código é o mesmo no tubo e que aparece no display.
• Após colocada a tira o aparelho liga.
• Fazer a limpeza do dedo com álcool 70% ou água e sabão. Deixar secar bem. Não soprar.
• Verificar o manuseio do lancetador e como

ajustar a profundidade da punção.
• O lancetador é de uso individual, e portanto, não deve ser compartilhado.
• A lanceta deve ser trocada a cada teste.
• Colocar a palma da mão para baixo.
• Lancetar a lateral da ponta do dedo.
• Formar uma gota de sangue. Encostar a ponta da tira na gota de sangue.
• O resultado aparecerá em segundos no display.
• Atenção, não colocar o sangue com o aparelho desligado e verificar se o sangue cobriu toda a parte reagente da tira.
• Descarte a lanceta e a tira no coletor para perfuro cortante.
• Se sangramento, pressionar levemente o local, o mesmo algodão usado para limpeza poderá ser usado. Depois deve também ser descartado no coletor.
• Se tiver que repetir o teste, use outro dedo e novo material. Não comprimir o local da punção anterior para obter outra gota de sangue.

## Como Evitar Erros de Leitura

• Limpeza inadequada do aparelho;
• Uso do glicosímetro ou da fita em temperaturas diferentes da temperatura ambiente e fitas fora do período de validade;
• Glicosímetro não calibrado para a caixa de fitas em uso;

• Gota de sangue muito pequena;

## Parte 2: Interpretação dos Resultados

O que é Glicemia em Jejum, pré-prandial e pós-prandial.

• A glicemia de jejum, ou glicose em jejum, mede a taxa de glicose na circulação sanguínea e é feita após um jejum de 8 a 12 horas de duração, sem o consumo de qualquer alimento ou bebida, exceto água.
• A glicemia pós-prandial é a medida da glicose no sangue algum tempo depois do consumo de alimentos contendo carboidratos. As concentrações de glicose começam a subir cerca de 10 minutos após o início de uma refeição.

• Em indivíduos normais, as concentrações de glicose plasmática atingem seu pico cerca de 60 minutos após o início de uma refeição, raramente excedem 140 mg/dl (miligramas por decilitros) e retornam aos níveis pré-prandiais dentro de 2 ou 3 horas. Para fins de avaliação de controle glicêmico o ideal é realizar o teste pós-prandial 2 horas após o início da refeição.

## Metas e Valores de Referência Jejum, Pré-Prandial e Pós-Prandial:

• Valores de referência Jejum: 70 mg/dL a 99 mg/dL
• Valores de referência pós-prandial: até 140 mg/dL

## Parte 3: Frequência dos Testes

**Conforme critério médico ou:** O número de glicemias capilares necessárias para um bom controle metabólico, demonstra que a frequência da monitorização está associada a melhora da HbA1c. Vários estudos demonstram que o mínimo seriam 6 medidas ao dia, sempre antes das refeições principais, ao deitar e, idealmente, antes e 2 horas depois das refeições para ajuste da insulina bolus (portanto, um total de seis vezes ao dia), havendo pelo menos uma vez por mês uma medida de madrugada (entre 3 e 4 horas). Vale ressaltar que o portador de Diabetes pode efetuar medição também em situações especiais, como antes e depois de um exercício intenso, para ajustes da insulina e da ingestão de carboidratos, aumentando a frequência da medição em período de doenças, a fim de prevenir crises hiperglicêmicas, especialmente em crianças.

## Parte 4: Informações Gerais Sobre Hipoglicemia e Hiperglicemia:

• Manter níveis de glicose (açúcar) no sangue dentro dos valores de referência pode prevenir ou atrasar complicações agudas e crônicas do Diabetes.

• A maior parte dos cuidados referentes ao controle do Diabetes são coisas que somente o PRÓPRIO PACIENTE pode fazer, como:

- Seguir o plano alimentar.
- Ficar fisicamente ativo.
- Tomar os medicamentos.
- Tentar manter a taxa adequada de glicose sanguínea.

• Fatores a serem analisados e identificados pelo paciente sobre a elevação da taxa de açúcar no sangue (HIPERGLICEMIA):

• Uma refeição ou lanche com mais carboidratos o habitual;
• Inatividade física;
• Não tomar medicação suficiente para Diabetes;
• Os efeitos colaterais de outros medicamentos;
• Infecções ou outras doenças;
• Mudanças nos níveis hormonais, como menstruação;
• Estresse;

Fatores a serem analisados e identificados pelo paciente sobre a queda da taxa de açúcar no sangue:

• Pular uma refeição ou lanche, ou comer uma refeição ou lanche com menos carboidratos do que o planejado;
• Bebidas alcoólicas, especialmente se tomadas com o estômago vazio;

• Exercitar-se mais do que o planejado;
•Tomar muitos remédios para Diabetes em doses inadequadas;
• Os efeitos colaterais de outros medicamentos;

**O que Fazer em Caso de Alterações Frequentes da Glicemia?**

• O que acontece se eu tiver muitas vezes glicemia alta (hiperglicemia)?
• Se as medidas de glicose no sangue forem frequentemente maiores do que o desejado, consulte seu médico.

• Fale com a equipe de saúde sobre como fazer mudanças em seu plano alimentar, sua atividade física ou seus medicamentos para Diabetes.

**Hiperglicemias – Como Agir:**

• Ingerir água para hidratação, se faz uso de insulina, deve corrigir; procurar pronto atendimento caso ultrapasse 300 mg/dL. Conversar com o seu médico endocrinologista para verificarem a melhor atitude a ser tomada.

• **O que acontece se eu tiver a glicose no sangue muito baixa (hipoglicemia)?** A chamada hipoglicemia, ocorre quando o nível de glicose no sangue diminui para menos de 70 mg/dL.

Aprenda a identificar os sintomas da hipoglicemia (fome, tremores, nervoso, suor, confusão, etc). Caso haja desconfiança de hipoglicemia, recomenda-se fazer um teste de glicemia.

**Hipoglicemias – Como Agir:**

• Consumir de 15 a 20 gramas de carboidratos, preferencialmente carboidratos simples, como açúcar (uma colher de sopa, dissolvida em água), uma colher de sopa de mel (lembrar de que mel não é permitido para crianças menores de um ano), refrigerante comum, não diet (um copo de 200 mL), 1 copo de suco de laranja integral, 1 Sachê de Gliinstan, entre outros.

• Verificar a glicemia depois de 15 minutos. Se continuar baixa, repetir;

• Assim que a taxa voltar ao normal, fazer um pequeno lanche, caso a próxima refeição estiver planejada para dali a uma ou duas horas.

• Esperar de 45 a 60 minutos para dirigir após um episódio de hipoglicemia.
• Orientar os familiares e pessoas próximas quanto aos procedimentos mencionados.

**Parte 5: Anotação de Resultados**
Os resultados dos testes de glicemia capilar devem ser anotadas para posteriormente serem mostrados à equipe de saúde que o acompanha.

Você pode utilizar;

• Diários de papel
• Softwares e aplicativos

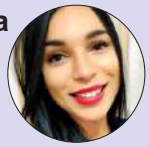
Além dos resultados, deve anotar também:

• Os acontecimentos importantes relacionados à glicemia obtida, tais como: complementação de insulina, sintomas de hipoglicemia, diminuição ou excessos alimentares, presença de infecção, quadros de vômitos e diarreia, atividade física não programada e uso de outros medicamentos.

**Referências**

*Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) – Diretrizes 2019/2020. Associação Americana de Diabetes (ADA-American Diabetes Association) Diretrizes 2019/2020. Associação Americana de Educadores em Diabetes (AADE - American Association of Diabetes Educators) Diretrizes 2019/2020.*

**Kelly Rocha**
*Enfª. Educadora em Diabetes*
*Coord. do Departamento de Enfermagem ANAD*



**PROGRAMA ONLINE DE EDUCAÇÃO CONTINUADA EM DIABETES - ANAD**

Profissionais renomados apresentam semanalmente vídeos Educativos

sobre diversos temas relacionados a Educação em Diabetes.

Todas as Quartas-Feiras

**ACOMPANHE EM NOSSAS REDES SOCIAIS E SITE:**
/anadoficial @anadoficial www.anad.org.br

Apoio:
ANBED, AstraZeneca, Bayer, BD, Boehringer Ingelheim, Genomma Lab. Internacional, Medtronic, Novo Nordisk, Roche, Sanofi, URGO Medical

Realização:
ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes
SUA SAÚDE É A NOSSA META
International Diabetes Federation

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

Universidade Cruzeiro do Sul

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

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

# Impacto do Confinamento na Alimentação nos Portadores de Diabetes

Coronavírus é uma família de vírus que causa infecções respiratórias. Em dezembro de 2019, na China, foi registrada uma nova variação desse vírus, o SARS-CoV-2. Depois de algumas pesquisas, foi descoberta a Covid-19, doença causada por esse Coronavírus. Por ser altamente contagioso, o vírus vem se espalhando exponencialmente por todo o globo terrestre. Segundo a OMS, 20% das pessoas infectadas apresentam dificuldades respiratórias e 5% podem precisar de suporte ventilatório para o tratamento da insuficiência respiratória. Para conter a transmissão por coronavírus, a Organização Mundial da Saúde (OMS), recomendou que os governos estimulassem o distanciamento social.

No Brasil, em fevereiro de 2020, o Ministério da Saúde de acordo com as orientações da OMS adotou o isolamento social com o objetivo de reduzir a rápida transmissão da doença e evitar o colapso do sistema de saúde.

O confinamento, entretanto, gerou mudanças acentuadas na rotina de grande parte das pessoas, levando a uma piora dos estilos de vida e aumento de comportamentos de risco à saúde, tais como: Menor exposição à luz solar; redução nos níveis de atividade física; alteração nos horários das refeições e do sono; aumento de ansiedade, angústia, medo e estresse; aumento do tempo em frente às telas e do número de refeições realizadas em frente a elas; aumento do número de cigarros fumados; aumento do consumo de bebidas alcoólicas; aumento de 29,8% na quantidade de ingestão de alimentos e aumento no consumo de alimentos ultraprocessados;
Esses fatores associados contribuíram para a elevação dos índices de glicemia no período de confinamento. Um levantamento feito em 2020 pela *International Diabetes Fedaration* (IDF) identificou que 59,4% das pessoas com Diabetes no Brasil apresentaram variação na glicemia no período da pandemia.

Além da mudança nos hábitos que propiciam a elevação da glicemia, houve, também, um relaxamento no controle e tratamento da Diabetes, com redução no número de consultas ao endocrinologista, cardiologista e nutricionista.

| Macronutrientes | Ingestão recomendada diária |
|---|---|
| Carboidratos | 45 a 60%; é possível usar padrões alimentares com menor teor de carboidratos para DM2 de forma individualizada e acompanhada por profissional especializado. |
| Frutose | Não se recomenda adição aos alimentos |
| Fibra alimentar | Mínimo 14 g/1.000 kcal, 20 g/1.000 kcal para DM2 |
| Gordura total | 20 a 35% do VET; dar preferência para ácidos graxos monoinsaturados e poli-insaturados; limitar saturados em até 10% e isenta de gordura trans. |
| Proteína | 15 a 20% do VET* |
| **Micronutrientes** | **Ingestão recomendada diária** |
| Vitaminas e minerais | Seguem as recomendações da população sem diabetes |

Vale destacar que a prevenção deve ser feita através de orientação médica, alimentação saudável e prática de exercício físico regular, mesmo que em casa. Outras medidas são controle periódico dos níveis de glicemia, da pressão arterial e do colesterol, além da ausência do hábito de fumar. É fundamental tomar a medicação prescrita pelo médico diariamente e evitar os açúcares de absorção rápida, presentes em alimentos ultraprocessados (como refrigerantes, bolachas e chocolates), dando preferência aos alimentos mais naturais. É importante que, mesmo em isolamento social, os cuidados com a doença não sejam suspensos.

**Referências:** *ALBUQUERQUE, Rodolfo Pires de. Como surgiu o coronavírus e como afeta a população mundial. Grupo Notre Dame Intermédica, 2020. Disponível em: https://www.gndi.com.br/saude/blog-da-saude/como-surgiu-o-coronavirus. Acesso em 04 fev. 2021. RESPOSTA NACIONAL E INTERNACIONAL DE ENFRENTAMENTO AO NOVO CORONAVÍRUS. Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: https://coronavirus.saude.gov.br/linha-do-tempo/. Acesso em 04 fev. 2021. King, A.J., Burke, L.M., Halson, S.L. et al. The Challenge of Maintaining Metabolic Health During a Global Pandemic. Sports Med 50, 1233 – 1241, mai. 2021.*

**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


# PROGRAMA ONLINE DE EDUCAÇÃO CONTINUADA EM DIABETES - ANAD

Profissionais renomados apresentam semanalmente vídeos Educativos

sobre diversos temas relacionados a Educação em Diabetes.

Todas as Quartas-Feiras

**ACOMPANHE EM NOSSAS REDES SOCIAIS E SITE:**

/anadoficial @anadoficial www.anad.org.br

Apoio:

ANBED AstraZeneca BAYER BD Boehringer Ingelheim Genomma Lab. Internacional Medtronic novo nordisk Roche SANOFI URGO MEDICAL

Realização:

ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes

SUA SAÚDE É A NOSSA META

International Diabetes Federation

# Exercício Físico e Diabetes na Pandemia

Sabemos que nos últimos vinte/trinta anos cientistas e estudiosos do mundo todo vêm afirmando que a prática de atividades físicas diárias com intensidade moderada, que são os movimentos do dia-à-dia, como subir e descer escadas, caminhar na rua indo ou voltando do trabalho, lavar roupas à mão, lavar louças em grandes volumes, fazer o trabalho de pintura em paredes, lixar a lataria de um carro e outros tipos de trabalhos diários que exijem um tempo mínimo de execução com algum grau de dificuldade ou também realizar exercícios físicos como pedalar, nadar, caminhar, correr, ou até mesmo praticar esportes, porém tudo com regularidade e com a já citada intensidade moderada são fundamentais para a manutenção da saúde geral, além de serem grandes coadjuvantes na prevenção de algumas doenças ou auxiliares no tratamento de outras. Entre elas estão a síndrome metabólica, o pré-Diabetes e o próprio Diabetes, porém isso teve e está tendo impacto significativo durante a atual situação que o planeta está passando com a pandemia de SARS-CoV-2 (COVID-19). A pergunta é: Praticar ou não praticar?

A resposta definitiva não pode ser dada por enqanto, pois é uma doença que ainda nos trás surpresas a cada dia pelo pouco tempo que tívemos para conhecê-la. A esperança é que a solução seja a vacinação, mas como afirmar isso com as poucas opções de vacinas existentes e aprovadas por órgãos reguladores importantes existentes no mundo? Elas também são um mistério devido ao pouco tempo que tívemos para compreender se as mesmas têm ou não efeitos adversos em seus usuários, mas neste caso elas são algo necessário, temos que acreditar nelas.

Enquanto não temos a resolução para a COVID, o que fazemos com relação às demais doenças e comorbidades já existentes e que vêm afligindo a humanidade há tanto tempo, e no caso deste artigo específico, como fica o Diabetes?

Se praticar atividades físicas e exercícios físicos faz parte de seu protocolo de tratamento, como fazer se parte do problema causado pela pandemia é manter pessoas vulneráveis isoladas em casa? Além disso as academias e clubes são fechados durante as fases mais agudas da COVID e quando reabertas acabam trazendo insegurança a seus usuários que acabam não retomando essas atividades. Como fazer até que a vacinação atinja a maior parte das populações e traga reais níveis de segurança?

O que pode ser sugerido como possibilidade, mesmo com toda essa falta de informações palpáveis são aulas transmitidas pela internet, tanto em tempo real como gravadas. São boas opções para prática em casa, mas para isso é necessário que você possua um bom espaço em sua residência, onde possa fazer movimentos amplos e que não te exponha à riscos de lesões. Dessa forma conseguimos fazer exercícios de alongamentos e até de resistência muscular, esses últimos responsáveis pela melhora do tônus e força dos músculos. Isso criou também um novo modelo de profissional de educação física, que teve que aprender a trabalhar na frente de uma câmera.

Mas neste caso estaremos atendendo somente parte da demanda de necessidades físicas. Como trabalhar o setor da resistência aeróbica e conquistar os efeitos benéficos dessa modalidade em um momento de isolamento social e de recolhimento? Trabalhar o setor aeróbico do corpo humano é dar, entre outros fatores, manutenção direta ao sistema cardiovascular e respiratório e estimular todo o metabolismo a ter melhor funcionamento. E quando se fala em metabolismo é impossível não lembrarmos que o Diabetes, o grande foco dessa análise, é uma doença metabólica caracterizada por algumas alterações deste sistema, sendo alguns deles o acúmulo indevido de carboidratos (açúcares), na corrente sanguínea, a redução da capacidade de captação desses açúcares pelas células e

sistema muscular desses carboidratos, os problemas causados pela dificuldade dos transportadores de glicose até essas células e a diminuição ou interrupção total da produção de insulina pelo pâncreas. Tudo isso tem uma relevante compensação quando o indivíduo pratica o exercício de característica aeróbica.

Então como praticá-lo em época de pandemia? Esteiras e bicicletas ergométricas são uma boa solução, mas pra usá-las é necessário que você possua uma delas em sua casa e que saiba como usá-las com segurança. Mas e quem não tem estes equipamentos? Para essa condição adaptações podem ser feitas e algumas sugestões têm trazido eficácia. Um bom exemplo é a prática do "*step*", também conhecida como degrau. E como executá-lo então? Basta ter uma escada em casa e você pode usar desde um até quantos degraus você puder ou suportar, mas para isso é necessário não ter problemas ortopédicos como artroses de média ou grande extensão nos joelhos, quadris, coluna, ou até tornolezos, o que leva-nos a recomendar consultar-se com um bom médico antes dessa ou de qualquer das práticas aqui descritas. Ainda podemos adotar a marcha estacionária que nada mais é que simular uma caminhada sem sair do lugar.

Dançar também é uma boa opção. Em último caso caminhar ao ar livre em algum local aberto, bem ventilado, amplo como ruas e parques pode ser uma boa solução, no entanto será muito importante levar à risca as recomen-dações básicas de cuidados que foram divulgadas amplamente durante a pandemia toda que são: Use máscara e mantenha a distância de segurança de pessoas que não sejam de seu próprio convívio diário e comum, além de ter sempre uma bisnaguinha com álcool gel à mão para higienização se houver contato direto com objetos ou mesmo outros indivíduos.

Essas são opções que podem ajudar a diminuir a inatividade física durante o tempo restante até o contrOle total da pandemia e dessa forma ajudar pessoas com Diabetes a continua-rem com um bom ajuste de suas glicemias conseguindo bons resultados neste tão almejado controle.

Lembre-se, estamos enfrentando uma pandemia, mas ela não anulou as outras doenças, portanto não deixe de comparecer às suas consultas de rotina. A adequação alimentar e a atividade física também fazem parte disso, procure sempre o auxílio de um nutricionista e de um profissional de educação física para orientações mais seguras.

**Referências Bibliograficas:**
- Coleção Exercício Físico e Saúde, v. 2. Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região – São Paulo. 2018.
- Diretrizes – Sociedade Brasileira de Diabetes. Exercício Físico e diabetes mellitus. 2019-2020;146-151.
- Matsudo VKR, Santos M, Beiltran DCG, Guedes JS. Exercício: quanto mais melhor? Diagnóstico & Tratamento. 2019;24(2):67-9.
- Matsudo VKR, Santos M, Oliveira LCO. Quarentena sim! Sedentarismo não! Atividade física em tempos de coronavírus. Diagnóstico & Tratamento. 2020;25(3):116-20.
- Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. Inatividade Física, Obesidade, COVID-19: Perspectivqas entre multiplas pandemias. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 2020;25;e0114.
- Puccinelli et al. BMC Public Health. Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internetbased survey. 2021;21:425.

Texto elaborado por Prof. Pedro Claudio Bortz. Profissional de Educação Física/Especialista em Reabilitação Cardiovascular e Exercício Físico para Grupos Especiais/Especialista em Gestão em Saúde in Company. Inscrito no Conselho Regional de Educação Física do Estado de São Paulo (CREF4 G/SP), registro nº 2105. Atuando como Personal Trainer para grupos especiais durante a pandemia.

Organização:

SUA SAÚDE É A NOSSA META

25º CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®

De Abril à Outubro de 2021

CONGRESSO ON LINE

Apoio Institucional:

Temos o prazer de informa a realização do **25º Congresso Brasileiro Multidisciplinar em Diabetes**, neste ano ON LINE.

Com início em 3 de Abril as 10h30 com o 1º Curso de Atualização em DM2 e em maio o Curso de Neuropatia/Pé Diabético.

A partir de Julho iniciaremos os Simpósios Magnos e Jornadas de Nutrição e Atividade Física.

Inscreva-se em: www.anad.com.br

## Curso de Insulinoterapia

**Plataforma:** Stream Yard
**Método:** Webinars
**Data:** Abril de 2021
**Horário:** 10h30' às 12h30'
**Datas:** 03, 10, 17 e 24 de abril

### Conteúdo

**03/04**
**História da Insulina - 100 Anos de Insulina**
- Tipos de Insulina
- Tempo e Mecanismos de Ação das Diferentes Insulinas

**Palestrante:** Profº. Dr. Antônio Carlos Pires

**Tecnologia e Avanços no Tratamento do Diabetes (na Insulinoterapia)**
- Plataformas Disponíveis

**Palestrante:** Profº. Dr. Levimar Araújo

**10/04**
**Insulinoterapia no DM2 - Titulação**
- Insulinoterapia no Idoso
- Insulinoterapia na Gestante

**Palestrante:** Profº. Dr. Fernando Valente

**Insulinoterapia no DM1**
Esquema Basal - BOLUS
Doses de Bolus para os Diferentes Nutrientes e Exercícios

**Palestrante:** Drª. Karla Fabiana Santana de Melo Cabral Fagundes

**17/04**
Complicações da Insulinoterapia
- Hipoglicemia
- Alterações no Subcutâneo

**Palestrante:** Profº. Dr. Orsine Valente

**Técnicas de Aplicação de Insulina**
- Seringas, Canetas e Agulhas
- Locais de Aplicação
- Uso de Glicosímetro
- Armazenamento, Transporte, Conservação e Descarte

**Palestrante:** Enfª. Educ. D.M. Kelly Rodrigues Rocha

**24/04**
**Associação Insulina e GLP1**
- Sistemas de Infusão Contínua de Insulina - SICI
- Aplicativos para Suporte ao Tratamento

**Palestrante:** Dr. Márcio Krakauer

**Insulina Inalável**
- Biossimilares

**Palestrante:** Profº. Dr. André Vianna

**Formato:**
10h30' às 10h40' – Abertura e Apresentação
10h40' às 11h20' – 1ª Palestra
11h20' às 12h00 – 2ª Palestra
12h00 às 12h30' – Debates

## Curso de Atualização em Diabetes Tipo 2

**Plataforma:** Stream Yard
**Método:** Webinars
**Data:** Maio de 2021
**Horário:** 10h30' às 12h30'
**Datas:** 08, 15, 22 e 29/5

### Conteúdo

**08/05**
- Diretrizes para o Tratamento do DM2

**Palestrante:** Profº. Dr. João Eduardo Nunes Salles

**Terapêutica Atual do DM2 com Foco na Redução de Eventos Cardiovasculares**

**Palestrante:** Profº. Dr. José Francisco Kerr Saraiva
**Coordenador:** Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

**15/05**
- Antidiabéticos

Orais: Classes, Tipos, Subtipos
- Mecanismo de Ação
- Principais Características e Indicações

**Palestrante:** Profª. Drª. Maria Regina Calsolari

**Da Obesidade ao Pré Diabetes**

**Palestrante:** Profº. Dr. Amélio Fernando de Godoy Matos

**Coordenador:** Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

**22/05**
**Tratamento do DM2 na Gravidez**
**Palestrante:** Profº. Dr. Airton Golbert

**Insulinização Oportuna**
- Falência dos A.Os
- Quando Iniciar a Insulinização no DM2

**Palestrante:** Profº. Dr. Gustavo Caldas
**Coordenador:** Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

**29/05**
- DM2 no Idoso
- Abordagem Holística do Idoso

**Palestrante:** Profª. Drª. Reine Marie Chaves Fonseca

**Terapêutica com A.O na Insuficiência Renal**

**Palestrante:** Profº. Dr. Orsine Valente
**Coordenador:** Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

**Formato:**
10h30' às 10h40' – Abertura e Apresentação
10h40' às 11h20' – 1ª Palestra
11h20' às 12h00 – 2ª Palestra
12h00 às 12h30' – Debates

## Curso de Neuropatia e Pé Diabético

**Coordenador:** Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

**La Mision Del D-FOOT en la Salvatage del Pié Diabético**

**Palestrante:** Prof. Dr. José Luis Lázaro Martinez (Espanha)

**Neuropatia: Uma Visão Prática**

- Mecanismos Fisiopatológicos Atuais e Emergentes
- Como Classificar e Diagnosticar
- Tratamento com Base em Evidências: Fisiopatogênico/Sintomático

**Palestrante:** Profª. Drª. Hermelinda Cordeiro Pedrosa

**Debates com Internautas**

**Pé Diabético: O que é e Como Manejar o Risco de Ulceração**

- Definição e Mecanismos: Papel da Neuropatia,Doença Arterial Periférica e Infecção
- Tipos de Úlceras e Classificação SINBAD
- Classificação de Risco e Seguimento
- Investigar História de Úlcera/Amputação e Doença Renal em Estágio Terminal (DRET)
- Classificação do Risco

**Palestrante:** Enfª. Nilce Botto Dompieri Folena

**Debates com Internautas**

**12/06**
**ÚLCERAS**

**Coordenador:** Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

**Úlceras com Infecção**

- Definição de Infecção
- Classificação de Infecção (IWGDF/IDSA)
- Manejo da Infecção: Leve, Moderada e Grave

**Palestrante:** Profª. Drª. Geísa Maria Campos de Macedo

**Osteomielite: Abordagem Cirúrgica ou Clínica?**

**Palestrante:** Prof. Dr. Alexandre Leme Godoy

**Debates com Internautas**

**Manejo Local da Úlcera**

- Prevenção
- Tratamento

**Palestrante:** Enfª. Ms. Maria do Livramento Saraiva Lucoveis

**Debates com Internautas**

**19/06 –**

**Coordenador:** Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

**Neuro – Osteoartropatia: Pé de Charcot**

- Definição e Mecanismos
- Características Clínicas e Diagnóstico
- Manejo Atual e Emergente

**Palestrante:** Profª. Drª. Ana Cristina Ravazzani

**Como a Descarga do Peso (*OFF LOADING*) Pode Ajudar na Cicatrização**

- Recomendação do IWGDF – O que Indicar
- Dispositivos Removíveis e Irremovíveis
- Como Escolher Calçados e Palmilhas Adequados

**Palestrante:** Fisiot. José Marcelo de Carvalho

**É Possível Conseguir Calçados Terapêuticos no SUS?**

**Palestrante:** Enfª. Nilce Botto Dompieri Folena

**Debates com Internautas**

**26/06 –**

**Coordenador:** Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

**Abertura**
**Doença Arterial Periférica**

- Características Clínicas e Prognósticos
- Diagnóstico Clínico e Especializado
- Classificação IWGDF: Aplicação na Prática Clínica
- Manejo da Úlcera Neuroisquêmica. Revascularização

**Palestrante:** Profª. Drª. Rina Maria Pereira Porta

**Educação para o Autocuidado**

- Autoavaliação para Situações de Risco
- Não e Sim na Gestão do Cuidado
- Como Ensinar Pacientes e Familiares
- Prevenção: Cremes e Outros Cuidados

**Palestrante:** Enfª. Profª. Drª. Mônica Antar Gamba

**Pele da Pessoa com D.M.: O que é Preciso Saber?**

- Característica da Pele no D.M.
- Complicações Frequentes e Como Prevenir Micose/Hipoidrose, etc

**Palestrante:** Profª. Drª. Hermelinda Cordeiro Pedrosa

**Campanha DesPÉrta**

**Palestrante:** Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

## Simpósios Magnos Exclusivos

**03/07- A Tecnologia e o Atendimento Remoto como Ferramenta para o Melhor Cuidado do Paciente com D.M.**

**Coordenador:** Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

**A Evolução Tecnológica em Monitorização de Glicemia. Desafios e Oportunidades**

- Evolução Histórica da Monitorização

**Palestrante:** Enfª. Profª. Drª. Maria Julia S. Kenj

**Cuidados Multiprofissionais do Paciente com D.M. em Tempos de Pandemia**

- Atendimento e Educação Através de Ferramentas Digitais

**Palestrante:** Nutri. Marina Oliveira

**10/07- BD Diabetes Care Impulsinando o Tratamento do D.M.**

**Coordenador:** Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

**A Diferença do Cuidado Transformador**

- Soluções BD Para o Tratamento Injetável em D.M.

**Palestrante:** Enfª. Cheldria Neves

**Os Benefícios da Tecnologia para Tratar o D.M**

- As Tecnologias BD e Suas Soluções para o Tratamento do D.M.

**Palestrante:** Farmacêutica Lilian Botelho

**13/07- A Importância do Autocuidado dos Pés em Pacientes com D.M. e Idosos**

**Coordenador:** Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

**Pé Diabético: Entendendo a Fisiopatologia**

- Fisiopatologia do Pé em Risco
- Avaliação do Pé em Risco

**Pé Diabético: Uma Complicação Evitável**

- Ações de Prevenção
- Educação Para o Auto Cuidado dos Pés

**Palestrante:** Enfª. Maria Gabriela Secco Cavicchioli

**17/07- COVID-19 e o Paciente de Risco: Aprendizados e Futuras Perspectivas**

**Coordenador:** Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

**A Importância do Protagonismo do Paciente**

- O Papel do Auto Cuidado e Adesão ao Manejo do D.M. e Prevenção das Complicações Crônicas
- O que Muda no Cuidado do Paciente com D.M. na Pandemia do COVID-19

**Palestrante:** Dr. Márcio Krakauer

**Comorbidades e COVID-19**

- Manifestações Graves da COVID-19
- Impacto da Doença Renal Crônica e do D.M. na Infecção por COVID-19

**Palestrante:** Profª. Drª. Maristela Costa

**20/07- Mudança de Estilo de Vida: Impacto Sobre o Controle Glicêmico e a Proteção Cardiorrenal do DM2**

**Coordenador:** Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

**Os Benefícios Metabólicos e Cardiorrenais da Atividade Física no DM2**

- Os Efeitos Sistêmicos do Exercício Físico
- Cuidados e Orientações para Pessoas com DM2

**Palestrante:** Dr. Clayton Luiz Dornelles Macedo

**Como a Alimentação Contribui para o Equilíbrio Pâncreas-Coração-Rins?**

- O Papel dos Alimentos na Saúde Física
- Mitos e Verdades da Orientação Nutricional no DM2

**Palestrante:** Nut. Ms. Maristela Bassi Strufaldi

**24/07- Diabetes bem Controlado é Garantia de uma Vida Longeva**

**Coordenador:** Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

- Insulinas Análogas de Ação Ultralonga
- Redução de Comorbidades

**Palestrante:** Prof. Dr. Levimar Rocha Araújo

- Como a Tecnologia Pode Contribuir Para o Paciente Atingir Sua Meta?

**Palestrante:** Drª. Karla Fabiana Santana de Melo Cabral Fagundes

**27/07- Úlceras do Pé Diabético: O que Há de Mais Inovador para Reduzir o Tempo de Cicatrização?**

**Coordenador:** Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

**A Visão Holística no Cuidado do Paciente com Úlcera de Pé Diabético**

**Palestrante:** Enfª Ms. Maria do Livramento Saraiva Lucoveis

**Cobertura com Octasulfato de Sacarose (UrgoStart® - TLCNOSF)**

- Reduzindo o Tempo de Cicatrização de Úlceras de Pé Diabético com Máxima Evidência Científica

**Palestrante:** Prof. Dr. Adriano Mehl

**31/07- Iniciativas de Saúde Pública para o Enfrentamento do Diabetes**

**Coordenador:** Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

**A Importância das Parcerias em Projetos de Saúde**

**Palestrante:** Farm. Simone Warmbrand Tcherniakovsky

**Case do Projeto "Tudo em Dia" - Enfrentando os Desafios do Diabetes**

**Palestrante:** Adm. Público Germano Guimarães

**Políticas Públicas Para o Tratamento do Diabetes no SUS: Dos Frascos às Canetas de Insulina**

**Palestrante:** Drª. Karla Fabiana Santana de Melo Cabral Fagundes

**07/08- Edema Macular Diabético: Uma Jornada pelo Sistema Público**

**Coordenador:** Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

**Retinopatia Diabética: Importância do Diagnóstico Precose**

**Palestrante:** Prof. Dr. Paulo Henrique de Ávila Morales

**Retinopatia Diabética: Entendendo a Jornada para Maior Qualidade de Vida**

**Palestrante:** Esp. Políticas Públicas Thais Moreno

**14/08- A Era da Automação no Tratamento do DM1: Um Passo para o Pâncreas Artificial**

**Coordenador:** Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

**A Evolução da Tecnologia: O Presente e o Futuro**

- Como a Evolução da Tecnologia no Tratamento do D.M. Traz Mais Segurança, Autonomia e Menos Hipoglicemias

**Palestrante:** Enfª. Priscilla Pandolfo

**A Educação em Diabetes na Era da Automação**

- O Conceito de Educação em Diabetes Altera com a Automação?
- Quais Ferramentas Podemos Utilizar Nesse Processo?

**Palestrante:** Enfª. Érika Henriques de Oliveira

# Programa KIDS no Brasil - IDF

*A IDF solicitou que enviassemos um ofício ao Ministério da Saúde sobre o Programa KIDS. Leia a seguir o Ofício enviado.*

Min. Eduardo Pazuello
Ministério da Saúde (MS)
Esplanada dos Ministérios, Bloco G.
Brasília - DF
chefia.gm@saude.gov.br; gabinete.se@saude.gov.br; sas@saude.gov.br; gabinetesvs@saude.gov.br

21 de janeiro, 2021

**Assunto:** Chamado para implementação do Programa KIDS - Diabetes in Schools no Brasil.

Prezado Min. Eduardo Pazuello,

Na ocasião do Dia Internacional da Educação, 24 de janeiro, a Federação Internacional de Diabetes (IDF), a Sociedade Internacional de Diabetes Pediátrico e Adolescente (ISPAD), a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD),a Associação de Diabetes Juvenil (ADJ-Diabetes Brasil), a Federação Nacional de Associações e Entidades de Diabetes (FENAD) e a Associação Nacional de Atenção ao diabetes (ANAD) convidam o Sr. e os seus colegas Ministros de Educação e Saúde ao redor do mundo para implementarem o Programa KIDS - Diabetes in Schools nos seus respectivos países.

A implementação desse projeto é particularmente importante num período em que a frequência escolar foi interrompida em vários países e a educação de hábitos saudáveis é essencial.

De acordo com estimativas da IDF, **o Diabetes Tipo 1 afeta mais de 1.1 milhão de crianças, adolescentes e jovens adultos com menos de 20 anos, dos quais cerca de 96.000 estão no Brasil**. Pessoas com Diabetes Tipo 1 precisam aplicar insulina para sobreviver. Isso pode ser uma fonte de estigma, especialmente no ambiente escolar. A falta de conhecimento e compreensão sobre a condição, frequentemente, leva a discriminação, a qual pode ser particularmente impactante para crianças e adolescentes com Diabetes Tipo 1.

Além do Diabetes Tipo 1, o Diabetes Tipo 2, uma condição que frequentemente pode ser prevenida, também traz desafios. Até recentemente o Diabetes Tipo 2 era diagnosticado majoritariamente em adultos, contudo crianças e adolescentes tem apresentado números crescentes, causados principalmente pelo aumento do estilo de vida sedentário e hábitos alimentares não saudáveis.

**A IDF e o ISPAD criaram o Programa KiDS, em 2013, como resposta a necessidade de melhorar a compreensão do diabetes nas escolas**. Os objetivos finais desse projeto são: i. melhorar a experiência escolar de crianças vivendo com Diabetes Tipo 1; ii. combater o estigma relacionado ao diabetes; iii. promover estilos de vida saudáveis para frear o Diabetes Tipo 2.

Os materiais do Programa KiDS, desenvolvidos a partir das contribuições de especialistas internacionais e um comitê multidisciplinar estão disponíveis gratuitamente em português e adaptados à população brasileira.

Até o momento, o Programa KiDS foi implementado a partir de modelos diferentes em ao menos 9 países [1], impactando mais de 189.000 crianças e 13.500 professores. Uma avaliação do Programa foi conduzida com base nas experiências de Brasil e Índia, indicando que a introdução do KiDS resultou num melhor conhecimento sobre o manejo do diabetes entre pais e professores. Além, de incentivar a escolha de alimentos saudáveis e o aumento de atividade física no ambiente escolar [2] [3].

[1] Argentina, Brasil, Egito, Emirados Árabes Unidos, Hungria, Índia, Japão, Paquistão e Polônia.
[2] Improving the school experience of children with diabetes: Evaluation of the KiDS project. Chinnici et al., Journal of Clinical & Translational Endocrinology 15 (2019) 70–75.

International Diabetes Federation – advocacy@idf.org – Avenue Herrmann-Debroux 54, 1160 Brussels, Belgium

**Em virtude do Dia Interacional da Educação, IDF, ISPAD, SBD, ADJ, FENAD e ANAD solicitam ao Sr. Ministro da Saúde a implementaro Programa KiDS a nível nacional para:**

- Melhorar o conhecimento sobre diabetes no ambiente escolar de estudantes e funcionários;
- Melhorar a compressão sobre as necessidades com estudantes com Diabetes Tipo 1, afim de tornar o ambiente escolar seguro e acolhedor;
- Proteger do estigma crianças e adolescentes vivendo com Diabetes Tipo 1;
- Apoiar esforços para prevenção do Diabetes Tipo 2, incluindo na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) disciplinas como educação nutricional e estilo de vida saudável.

**Nós incentivamos o Sr. visitar o site do Projeto KiDS para aprender mais e acessar os nossos materiais,** incluindo o guia para professores, pais e crianças, além do Nutriquiz. Ele foi desenvolvido para ajudar estudantes a testarem e melhorarem seus conhecimentos sobre nutrição e escolhas de vida saudáveis. Nós também convidamos o Sr. a ler as recomendações da IDF para Prevenção do Diabetes Tipo 2 e Obesidade no Ambiente Escolar e as diretrizes do ISPAD para o Diabetes Tipo 1.

**Nós contamos com a sua liderança e que o governo do Brasil** apoie as crianças e adolescentes com Diabetes Tipo 1, assim como a criação de políticas para prevenção do Diabetes Tipo 2. A IDF, ISPAD, SBD, ADJ, FENAD e ANAD se colocam a disposição para trabalhar com o Sr. e o seu time para garantir a saúde das futuras gerações e apoiar o desenvolvimento sustentável da população brasileira.

Atenciosamente,

Prof. Andrew Boulton
Presidente da IDF

Profa. Carine de Beaufort
Presidente do ISPAD

Dr. Domingos Malerbi
Presidente da SBD

Dr. Gilberto Soares Casanova
Presidente da ADJ

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente da FENAD/ANAD

[3] "KiDS and Diabetes in Schools" project: Experience with an international educational intervention among parents and school professionals. Bechara GM, et al. Pediatr Diabetes. 2018 Jun;19(4):756-760.

International Diabetes Federation – advocacy@idf.org – Avenue Herrmann-Debroux 54, 1160 Brussels, Belgium

## Programa KIDS no Brasil - IDF

*Leia agora a resposta do Ministério da Saúde que encaminhamos para a IDF.*

Ministério da Saúde
Gabinete do Ministro
Assessoria de Assuntos Internacionais em Saúde

OFÍCIO Nº 234/2021/AISA/GM/MS

Brasília, 02 de fevereiro de 2021.

Ao Senhor
**PROF. ANDREW BOULTON**
Presidente da International Diabetes Federation - IDF

À Senhora
**PROFA. CARINE DE BEAUFORT**
Presidente da Sociedade Internacional de Diabetes Pediátrico e Adolescente - ISPAD

Ao Senhor
**DR. DOMINGOS MALERBI**
Presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes - SBD

Ao Senhor
**DR. GILBERTO SOARES CASANOVA**
Presidente da Associação de Diabetes Juvenil -ADJ Diabetes Brasil

Ao Senhor
**PROF. DR. FADLO FRAIGE FILHO**
Presidente da Federação Nacional de Associações e Entidades de Diabtes -FENAD e Associação Nacional de Atenção ao Diabetes -ANAD

advocacy@idf.org
diretoria@anad.org.br

**Assunto: Chamado para implementação do Programa KIDS - Diabetes in Schools no Brasil.**

Prezados Senhores e Prezada Senhora,

O Ministério da Saúde recebeu carta datada de 21 de janeiro de 2021, e assinada por representantes da Federação Internacional de Diabetes (IDF), da Sociedade Internacional de Diabetes Pediátrico e Adolescente (ISPAD), da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), da Associação de Diabetes Juvenil (ADJ-Diabetes Brasil), da Federação Nacional de Associações e Entidades de Diabetes (FENAD) e da Associação Nacional de Atenção ao diabetes (ANAD), por meio da qual convidam o Ministro da Saúde, Eduardo Pazuello, a conhecer e implementtar o Programa KIDS- Diabetes in Schools no Brasil.

Segundo o documento, o Programa KIDS Brasil tem como objeto a implementação de ações de educação na escola para crianças de 06 a 14 aos de idade. Informa ainda que o diabetes é um dosquatro grupos de doença crônica mais relevantes devido à sua morbimortalidade, e que a implementação de ações para seu controle e prevenção são de extrema importância.

O Ministério da Saúde agradece o contato e reconhece que a educação precoce sobre o diabetes, incluindo seus fatores de risco e comportamentos saudáveis, adotados por pessoas com esta doença, contribuem para seu controle e prevenção. Além disso, a incorporação de hábitos saudáveis na infância colabora na prevenção de outras doenças crônicas no futuro.

Nesse sentido, aproveitamos a oportunidade para informar sobre algumas das iniciativas que o Ministério da Saúde tem desenvolvido para o controle e prevenção do diabetes, voltadas a crianças e adolescentes. No contexto da educação em saúde, foi instituído em 2007 uma das estratégias mais relevantes do Ministério da Saúde, em parceria com o Ministério da Educação, o **Programa Saúde na Escola (PSE)**.

O PSE tem como público-alvo os estudantes da atenção básica, gestores e profissionais de educação e saúde e comunidade escolar (incluindo a Educação Profissional e Tecnológica e da Educação de Jovens e Adultos - EJA). O Programa visa à integração e articulação permanente da educação e da saúde, proporcionando a melhoria da qualidade de vida da população br asileira e tem como objetivo contribuir com a formação dos estudantes por meio de ações de promoção, prevenção e atenção à saúde, para o enfrentamento das vulnerabilidades que comprometem o pleno desenvolvimento das crianças e dos jovens da rede pública de ensino.

Conforme a Portaria Interministerial nº 1.055, de 25 de abril de 2017, o PSE possui adesão bienal, com ciclos de dois anos de vigência. Com isso, o município pactua as doze ações do Programa e outras ações que queira incluir para serem realizadas em cada ano do ciclo.

A adesão realizada para o ciclo 2019/2020 contemplou 5.289 municípios, mais de 22 milhões de educandos e cerca de 91 mil escolas públicas. Para o novo biênio 2021/2022 a adesão está em andamento.

As ações que devem ser realizadas pelos municípios participantes são:

- Ações de combate ao mosquito Aedes aegypti;
- Promoção das práticas Corporais, da Atividade Física e do lazer nas escolas;
- Prevenção ao uso de álcool, tabaco, crack e outras drogas;
- Promoção da Cultura de Paz, Cidadania e Direitos Humanos;
- Prevenção das violências e dos acidentes;
- Identificação de educandos com possíveis sinais de agravos de doenças em eliminação;
- Promoção e Avaliação de Saúde bucal e aplicação tópica de flúor;
- Verificação da situação vacinal e ações de imunização;
- Promoção da segurança alimentar e nutricional e da alimentação saudável e prevenção da obesidade infantil;
- Promoção da saúde auditiva e identificação de educandos com possíveis sinais de alteração.
- Promoção da saúde ocular e identificação de educandos com possíveis sinais de alteração.
- Direito sexual e reprodutivo e prevenção de HIV/Aids, Hepatites Virais e outras IST.

Entende-se que a discussão da prevenção da diabetes se dá no âmbito de diversas ações do PSE, a exemplo das ações de alimentação saudável e atividade física e a questão do estigma provocado pelo doença, senda abordado no âmbito da ação de promoção da cultura de paz, cidadania e direitos humanos.

Observa-se ainda que dentre os componentes de implementação do Programa Saúde na Escola (PSE), está o monitoramento e a avaliação da saúde dos estudantes, realizado por meio de inquéritos nacionais. Nesse sentido, e no âmbito da Vigilância de Doenças Não Transmissíveis, o Ministério da Saúde pode contribuir aos esforços desenvolvidos pela Federação Internacional de Diabetes e demais instituições, com informações sobre a morbimortalidade do diabetes, captadas pelos vários sistemas de informações do SUS e pela **Pequisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE)**, que contém dados autorreferidos sobre comportamentos de risco e hábitos saudáveis em adolescentes de 13 a 17 anos (desde 2015). A Pesquisa Nacional de Saúde dos Escolares (PeNSE) disponibiliza informações sobre hábitos de saúde de adolescentes do 9º ano do ensino médio, tendo como faixa etária 13 a 17 anos. Importante destacar que, desde 2015, a Pesquisa permite comparabilidade com a Global Student Health Survey (GSHS) e os dados de sua série histórica estão disponíveis no site do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Desse modo, informamos que o Brasil dispõe de um Programa sobre educação em saúde para o público e tema privilegiados no Projeto da IDF, SPAD, FENAD e ANAD, contribuindo também desse modo para a discussão de estilos de vida saudáveis.

Agradecemos novamente o contato e as contribuições, e permanecemos à disposição para outras questões.

Atenciosamente,

**CRISTINA ALEXANDRE**

Chefe da Assessoria de Assuntos Internacionais em Saúde

---

Documento assinado eletronicamente por **Cristina Vieira Machado Alexandre**, **Chefe da Assessoria de Assuntos Internacionais em Saúde**, em 02/02/2021, às 22:00, 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.

---

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 **0018874993** e o código CRC **790535EE**.

---

**Referência:** Processo nº 25000.001713/2021-54 SEI nº 0018874993

Assessoria de Assuntos Internacionais em Saúde - AISA
Esplanada dos Ministérios, Bloco G - Bairro Zona Cívico-Administrativa, Brasília/DF, CEP 70058-900
Site - saude.gov.br

## Guia do IDF para Estudos de Epidemiologia do Diabetes

O guia da IDF sobre estudos de epidemiologia do Diabetes cobre 400px. O Diabetes tem aumentado em uma taxa alarmante desde o início do século 21, impulsionado por determinantes da saúde que estão amplamente relacionadas às mudanças no estilo de vida e suas consequências, como obesidade e sedentarismo. O impacto do Diabetes sobrecarregou muitos sistemas de saúde, particularmente aqueles em países de baixa e média renda. Reverter o rápido aumento do número de casos e prevenir o aparecimento e a evolução das complicações do Diabetes deve ser um objetivo comum.

Isso é essencial para garantir que as pessoas que desenvolvem Diabetes alcancem sua expectativa de vida plena sem comprometer sua qualidade de vida, ao mesmo tempo que reduz o impacto econômico da doença. Um pré-requisito para atingir esse objetivo é a capacidade de medir a distribuição da doença (prevalência e incidência), seus determinantes (fatores de risco) e consequências (complicações, mortalidade e gastos com saúde).

O Guia do IDF para Estudos de Epidemiologia do Diabetes foi desenvolvido para criar métodos epidemiológicos padronizados em estudos do Diabetes. Ele permitirá que os pesquisadores conduzam estudos de alta qualidade que gerem dados robustos, fornecendo assim as informações necessárias para desenvolver estratégias baseadas em evidências para melhorar o atendimento e fortalecer os sistemas de saúde. ■

## O GCCH Emite Declaração sobre o Projeto de Resolução para Fortalecer a Preparação e Resposta da OMS às Emergências de Saúde

A Coalizão Global para Saúde Circulatória (GCCH, da qual a IDF é membro) emitiu uma declaração sobre um Projeto de Resolução para Fortalecer a Preparação e Resposta da OMS para Emergências de Saúde, adotado na 74ª Assembleia Mundial da Saúde em maio.

A União Européia está atualmente liderando as negociações dos Estados-Membros sobre o texto da resolução. A declaração GCCH é uma resposta a um pedido de opiniões sobre a Resolução de atores não estatais. A declaração pede aos Estados-Membros que:

- Incluir DNTs na resposta da OMS à emergências de saúde
- Desenvolver diretrizes e recomendações práticas para proteger as pessoas vulneráveis afetadas por DNTs
- Desenvolver respostas estratégicas e planos operacionais conjuntos para garantir o tratamento oportuno de doenças cardiovasculares (incluindo Diabetes)
- Tributar commodities insalubres para financiar emergências de saúde atuais e futuras. ■

## Declaração da IDF sobre Vacinação Covid-19

A Federação Internacional de Diabetes (IDF) está preocupada com a saúde da comunidade diabética em todo o mundo durante esses tempos difíceis e continua monitorando de perto a pandemia de coronavírus.

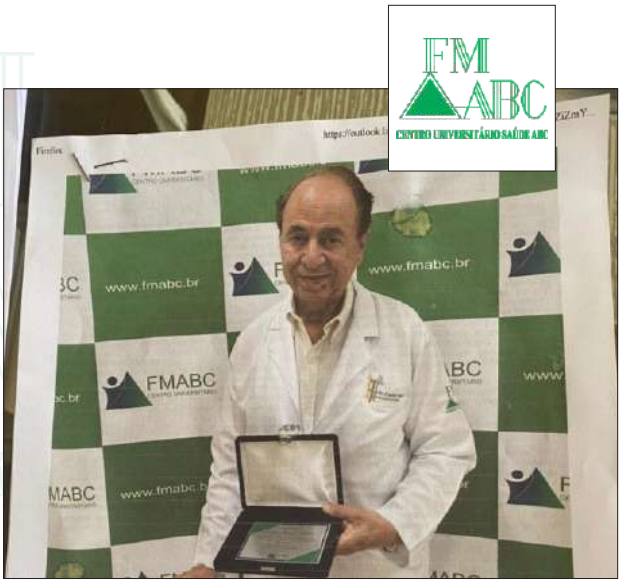
Pessoas que vivem com Diabetes e outras condições de saúde subjacentes, como doenças cardiovasculares, hipertensão, doenças respiratórias crônicas e câncer, correm um risco aumentado de problemas de saúde como consequência do Covid-19.

É importante, portanto, que as pessoas com Diabetes sejam incluídas nos grupos prioritários para os programas de vacinação. O IDF recomenda fortemente que os governos priorizem o acesso às vacinas para pessoas que vivem com Diabetes e outras condições de saúde, e aconselha as pessoas que vivem com Diabetes a se vacinarem na primeira oportunidade que lhes for oferecida. ■

## Homenagem ao Dr. Fadlo Fraige Filho

A FMABC prestou homenagem ao Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho como reconhecimento aos serviços prestados durante 47 anos, tendo sido conferido o título de **PROFESSOR EMÉRITO**.

*Profº. Dr. Fadlo Fraige e Profº. Dr. David Uip*



A ISA apoia o Dia Mundial da Obesidade &

# "MELHOR ALIMENTAÇÃO PARA TODOS"

A obesidade "abre a porta" a muitas doenças não transmissíveis, tais como diabetes e doenças cardiovasculares, bem como a doenças de saúde mental.

800 MILHÕES
de pessoas em todo o mundo vivem com obesidade.

Prevê-se que a obesidade infantil aumente 60% durante a próxima década, atingindo as
50 MILHÕES DE CRIANÇAS ATÉ 2030.

Este ano, o mundo também descobriu que a obesidade pode ser um fator de risco para consequências graves e complicações da **COVID-19.**

**As pessoas que vivem com obesidade têm o dobro da probabilidade de serem hospitalizadas se o teste COVID-19 for positivo.**

A pandemia tornou ainda mais urgente combater as muitas e complexas raízes da obesidade, incluindo a sobrenutrição e a subnutrição. Os regimes alimentares também têm sido afetados pelas medidas de confinamento, auto-isolamento e quarentena. Para vidas mais saudáveis e mais longas, garantir o melhor ambiente nutricional possível deve ser uma prioridade de fácil acesso:

FRUTAS E LEGUMES DE TODAS AS VARIEDADES

PRODUTOS DE CEREAIS INTEGRAIS

ALIMENTOS E BEBIDAS COM BAIXO TEOR DE AÇÚCAR, GORDURA E SAL

ALIMENTOS PROTEICOS TAIS COMO PEIXE, AVES, OVOS, LEGUMINOSAS E NOZES

PRODUTOS LÁCTEOS COM BAIXO TEOR DE GORDURA

Como parte de uma *"Melhor Alimentação para Todos"* e de um estilo de vida global saudável, os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ser utilizados para ajudar a reduzir o consumo de açúcar, mantendo o sabor doce com menos ou zero calorias.

A substituição de açúcares adicionados por adoçantes sem ou de baixas calorias pode ser uma entre muitas estratégias alimentares para ajudar a reduzir o consumo calórico e, por sua vez, ajudar na gestão e controlo do peso.

**Outras ações não-nutricionais são igualmente importantes no combate à obesidade!**
Tais como:

photo left: ©World Obesity Federation

eliminar o **estigma do peso**

assegurar o acesso à formação de **profissionais de saúde** a nível mundial

alterações ao estilo de vida, incluindo manter um padrão de **sono saudável e acrescentando mais movimento todos** os dias!

## NÃO ESQUECER:

Não há uma causa ou solução única para o problema da obesidade A simplificação da obesidade, das suas causas e da sua gestão pode tornar o seu tratamento ainda mais difícil. Convidamo-lo a ver o **vídeo da ISA para o Dia Mundial da Obesidade** que explica a complexidade da epidemia de obesidade.

International Sweeteners Association

sweeteners.org

Apoiado pela:

CNAO

adexo
Associação de Docentes Obesos e Ex-obesos de Portugal

ANAD
Associação Nacional de Tenção ao Diabetes
SUA SAÚDE É A NOSSA META

FENAD

#WorldObesityDay #ISA4WOD


**Referências:**
1. World Obesity Day 2021. Obesity Fact Sheet & The roots of obesity run deep. Available at: https://www.worldobesityday.org/resources/entry/information-resources
2. COVID-19 and Obesity resources. Available at: https://www.worldobesityday.org/resources/entry/covid-for-healthcare-and-advocates
3. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at: https://www.dietaryguidelines.gov/
4. Ashwell M, Gibson S, Bellisle F, et al. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. Nutr Res Rev. 2020;33(1):145-154. [Epub ahead of print].

## Solicitação da FENAD - Priorização de Vacinas do Covid para Pessoas com Diabetes Mellitus

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

Federação Nacional das Associações e Entidades de Diabetes

Presidente Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Fundada em 15/06/1988 - CNPJ. 21.180.799/0001-15
Rua Eça de Queiróz, 198 - Vila Mariana - CEP 04011-031 - São Paulo - Brasil
Fone/Fax: (11) 5572-6559 - 5549-6704
www.fenad.org.br e-mail: fenad@fenad.org.br

filiada à
International Diabetes Federation

**10 de fevereiro de 2021**

**Ofício nº06/2021 - FENAD**
**Ministério da Saúde**
**Exmo. Sr. Ministro**
**D. D.Gen.Eduardo Pazuello**

Permita-me colocar à sua apreciação um assunto da máxima urgência e que vem preocupando toda a comunidade do Diabetes no nosso país.

Temos seguramente mais de 18 milhões de pessoas com Diabetes e um número incalculável de médicos e profissionais de saúde que tratam diretamente com esses pacientes.

Os estudos científicos colocam os portadores de Diabetes como o principal grupo de risco para contrair Corona Vírus. E dessa forma também transmitir o vírus para os profissionais que os atendem. Das 250 mil mortes pelo Covid, sabemos que uma grande parte é de pessoas com Diabetes.

Diante dessa realidade, como representante da comunidade do Diabetes no Brasil, através da FENAD, venho solicitar a atenção de Vossa Excelência no sentido de priorizar e antecipar a vacina, especificamente para essa população.

Coloco-me à disposição para qualquer esclarecimento e no aguardo de manifestação, agradeço e despeço-me.

**Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho**
**Presidente ANAD/FENAD***
**Prof.Endoc. FMABC**
**Presidente Eleito SACA/IDF****

* ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes
FENAD Federação Nacional de Associções e Entidades em Diabetes
** SACA South and Central America
IDF Irtenational Diabetes Federation

Ministério da Saúde
Secretaria de Vigilância em Saúde

OFÍCIO Nº 611/2021/SVS/MS

Brasília, 17 de março de 2021.

Ao Senhor
**FADLO FRAIGE FILHO**
Presidente
Federação Nacional de Associações e Entidades em Diabetes - FENAD
Rua Eça de Queiróz, 198, Vila Mariana
04011-031 - São Paulo/SP

Assunto: **Solicita priorizar os portadores de diabetes com antecipação da vacina contra COVID-19.**

Ref.: NUP/SEI Nº 25000.020047/2021-53.

Senhor Presidente,

1. Cumprimentando-o cordialmente e em atendimento ao Ofício nº 06/21, datado 10/02/21, remetido a esta Secretaria, por meio do qual solicita priorizar os portadores de diabetes com antecipação da vacina contra COVID-19, vimos informar que a demanda foi redirecionada ao Departamento de Imunização e Doenças Transmissíveis (DEIDT/SVS), o qual prestou, por meio da Nota Técnica nº 91/2021-DEIDT/SVS/MS (0019164282), em anexo, os seguintes esclarecimentos:

"ASSUNTO

Trata-se de Ofício 06/2021 - FENAD (0019029398), de interesse da Federação Nacional de Associações e Entidades em Diabetes - FENAD, que solicita priorizar os portadores de diabetes com antecipação da vacina contra COVID-19.

ANÁLISE

A priori, registra-se que em virtude do cenário em que não há disponibilidade imediata de vacina COVID-19 a todos os grupos suscetíveis à doença, o Programa Nacional de Imunização (PNI) elaborou o Plano Nacional de Operacionalização da Vacinação contra a Covid-19 (PNO), com a estratégia de vacinação de grupos prioritários, dentre os quais encontram-se **os portadores de diabetes mellitus.**

Considerando os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS), o acesso as vacinas revela-se como parte integrante do direito à saúde, nesse sentido, a execução de ações voltadas à obtenção de vacina segura e eficaz contra o SARS-CoV-2 é uma prioridade no âmbito das ações governamentais de enfrentamento da emergência da covid-19 em todo o mundo.

Em virtude do cenário de indisponibilidade imediata de vacina COVID-19 a todos os grupos suscetíveis à doença, **o objetivo primário da vacinação está voltada a mitigação da morbidade e mortalidade pela doença**, além da proteção dos trabalhadores da saúde de forma a preservar a manutenção do funcionamento dos serviços de saúde, viabilizando inclusive a operacionalização da vacinação.

Com vistas a estabelecer ações e estratégias para a operacionalização da vacinação no Brasil, o PNI publicizou **o Plano Nacional de Operacionalização da Vacinação contra a Covid-19 (PNO), o qual**

**elencou a população-alvo e grupos prioritários, tendo por base avaliação dos grupos de maior risco para gravidade e óbito pela covid-19, exposição e preservação de serviços essenciais,** desenvolvidas pelos grupos técnicos no âmbito da Câmara Técnica Assessora em Imunização e Doenças Transmissíveis de acordo com a Portaria nº 28 de 03 de setembro de 2020, bem como as recomendações da Organização Pan-Americana da Saúde e do grupo SAGE (Strategic Advisory Group of Experts on Immunization) da Organização Mundial da Saúde.

A Campanha de Vacinação contra a covid-19 no Brasil teve início em 18 de janeiro de 2021, com quantitativo limitado de doses de vacina, iniciando-se assim com os grupos de maior exposição à infecção e de maior risco para quadros graves da doença. Cabe informar que os grupos prioritários definidos no PNO serão sequencialmente contemplados com a vacinação conforme as entregas pelos laboratórios produtores. E, posteriormente poderá haver ampliação para demais grupos não contemplados inicialmente. O Ministério da Saúde reforça ainda que é de seu interesse ofertar a vacina COVID-19 a toda a população brasileira.

CONCLUSÃO

Dessa maneira, mediante previsão de disponibilidade de doses e cronogramas iniciais de entregas para a vacinação contra a covid-19, tendo em vista o objetivo principal da vacinação para o cenário atual da pandemia da covid-19, os **portadores de diabetes mellitus** estão contemplados nas primeiras fases de vacinação. Entretanto destaca-se que os grupos previstos são preliminares, passíveis de alteração a depender das indicações e contraindicações da vacina após aprovação da Anvisa, assim como da disponibilidade de doses conforme acordos que forem sendo firmados pelo Ministério da Saúde.

Sendo assim, à medida em que os laboratórios disponibilizarem novos lotes de vacina, novas grades de distribuição e cronogramas de vacinação dos grupos prioritários serão orientados pelo Programa Nacional de Imunização, conforme previsto no PNO contra a Covid-19 e disponibilizados em Notas Informativas (NI) aos Estados e Municípios. As orientações e grades de distribuição podem ser acompanhados pelo link: https://www.gov.br/saude/pt-br/Coronavirus/vacinas/plano-nacional-de-operacionalizacao-da-vacina-contra-a-covid-19.

Por oportuno, a equipe da CGPNI informa que os demais grupos prioritários serão escalonados para vacinação conforme disponibilidade de mais doses de vacina e se coloca à disposição para as orientações relativas às diretrizes para a operacionalização da campanha de vacinação contra a covid-19 e outros esclarecimentos, fone: (61) 3315-3874".

2. Diante disso, este Gabinete/SVS ratifica as informações prestadas por sua área técnica, de modo que estão em condições de serem submetidas à Federação Nacional de Associações e Entidades em Diabetes - FENAD.

3. Colocamo-nos à inteira disposição para quaisquer esclarecimentos adicionais.

Atenciosamente,

**ARNALDO CORREIA DE MEDEIROS**
Secretário de Vigilância em Saúde

sei! assinatura eletrônica

Documento assinado eletronicamente por **Arnaldo Correia de Medeiros, Secretário(a) de Vigilância em Saúde**, em 17/03/2021, às 18:01, 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 **0019597589** e o código CRC **2E47B04F**.

Ministério da Saúde
Secretaria de Vigilância em Saúde
Departamento de Imunização e Doenças Transmissíveis

NOTA TÉCNICA Nº 91/2021-DEIDT/SVS/MS

1. **ASSUNTO**

1.1. Trata-se de Ofício 06/2021 - FENAD (0019029398), de interesse da Federação Nacional de Associações e Entidades em Diabetes - FENAD, que solicita priorizar os portadores de diabetes com antecipação da vacina contra COVID-19.

2. **ANÁLISE**

A priori, registra-se que em virtude do cenário em que não há disponibilidade imediata de vacina COVID-19 a todos os grupos suscetíveis à doença, o Programa Nacional de Imunização (PNI) elaborou o Plano Nacional de Operacionalização da Vacinação contra a Covid-19 (PNO), com a estratégia de vacinação de grupos prioritários, dentre os quais encontram-se **os portadores de diabetes mellitus.**

Considerando os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS), o acesso as vacinas revela-se como parte integrante do direito à saúde, nesse sentido, a execução de ações voltadas à obtenção de vacina segura e eficaz contra o SARS-CoV-2 é uma prioridade no âmbito das ações governamentais de enfrentamento da emergência da covid-19 em todo o mundo.

Em virtude do cenário de indisponibilidade imediata de vacina COVID-19 a todos os grupos suscetíveis à doença, **o objetivo primário da vacinação está voltada a mitigação da morbidade e mortalidade pela doença**, além da proteção dos trabalhadores da saúde de forma a preservar a manutenção do funcionamento dos serviços de saúde, viabilizando inclusive a operacionalização da vacinação.

Com vistas a estabelecer ações e estratégias para a operacionalização da vacinação no Brasil, o PNI publicizou **o Plano Nacional de Operacionalização da Vacinação contra a Covid-19 (PNO), o qual elencou a população-alvo e grupos prioritários, tendo por base avaliação dos grupos de maior risco para gravidade e óbito pela covid-19, exposição e preservação de serviços essenciais,** desenvolvidas pelos grupos técnicos no âmbito da Câmara Técnica Assessora em Imunização e Doenças Transmissíveis de acordo com a Portaria nº 28 de 03 de setembro de 2020, bem como as recomendações da Organização Pan-Americana da Saúde e do grupo SAGE (Strategic Advisory Group of Experts on Immunization) da Organização Mundial da Saúde.

A Campanha de Vacinação contra a covid-19 no Brasil teve início em 18 de janeiro de 2021, com quantitativo limitado de doses de vacina, iniciando-se assim com os grupos de maior exposição à infecção e de maior risco para quadros graves da doença. Cabe informar que os grupos prioritários definidos no PNO serão sequencialmente contemplados com a vacinação conforme as entregas pelos laboratórios produtores. E, posteriormente poderá haver ampliação para demais grupos não contemplados inicialmente. O Ministério da Saúde reforça ainda que é de seu interesse ofertar a vacina COVID-19 a toda a população brasileira.

3. **CONCLUSÃO**

Dessa maneira, mediante previsão de disponibilidade de doses e cronogramas iniciais de entregas para a vacinação contra a covid-19, tendo em vista o objetivo principal da vacinação para o cenário atual da pandemia da covid-19, os **portadores de diabetes mellitus** estão contemplados nas

primeiras fases de vacinação. Entretanto destaca-se que os grupos previstos são preliminares, passíveis de alteração a depender das indicações e contraindicações da vacina após aprovação da Anvisa, assim como da disponibilidade de doses conforme acordos que forem sendo firmados pelo Ministério da Saúde.

Sendo assim, à medida em que os laboratórios disponibilizarem novos lotes de vacina, novas grades de distribuição e cronogramas de vacinação dos grupos prioritários serão orientados pelo Programa Nacional de Imunização, conforme previsto no PNO contra a Covid-19 e disponibilizados em Notas Informativas (NI) aos Estados e Municípios. As orientações e grades de distribuição podem ser acompanhados pelo link: https://www.gov.br/saude/pt-br/Coronavirus/vacinas/plano-nacional-de-operacionalizacao-da-vacina-contra-a-covid-19.

Por oportuno, a equipe da CGPNI informa que os demais grupos prioritários serão escalonados para vacinação conforme disponibilidade de mais doses de vacina e se coloca à disposição para as orientações relativas às diretrizes para a operacionalização da campanha de vacinação contra a covid-19 e outros esclarecimentos, fone: (61) 3315-3874.

LAURÍCIO MONTEIRO CRUZ

Diretor Departamento de Imunização e Doenças Transmissíveis

sei! assinatura eletrônica

Documento assinado eletronicamente por **Lauricio Monteiro Cruz, Diretor do Departamento de Imunização e Doenças Transmissíveis**, em 22/02/2021, às 16:21, 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.

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 **0019164282** e o código CRC **41814719**.

**Referência:** Processo nº 25000.020047/2021-53 SEI nº 0019164282

Departamento de Imunização e Doenças Transmissíveis - DEIDT
SRTV 702, Via W5 Norte - Bairro Asa Norte, Brasília/DF, CEP 70723-040
Site - saude.gov.br

# GRUPO DE TRABALHO INSULINOTERAPIA DO SUS

O Ministério da Saúde publicou em 18/12/21 a Portaria GM/MS nº 267 de 12/02/21 onde institui grupo de trabalho sobre insulinoterapia no SUS com a finalidade de propor diretrizes para garantia do acesso de propor diretrizes para garantia do acesso ao tratamento, organização da rede de saúde, melhoria dos mecanismos de acompanhamento do paciente e ações de capacitação dos profissionais.

Esta foi mais uma ação das Entidades de Diabetes entre elas a ANAD/FENAD na luta pelos direitos e melhor assistência às pessoas com Diabetes Mellitus.

Após várias reuniões e propostas, o Ministério da Saúde institui este grupo de trabalho, o que propiciará a oportunidade de atuar mais eficazmente em defesa da comunidade diabética.

Veja, a seguir o texto integral da portaria.

Atenciosamente,

**Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho,**
**Presidente ANAD/FENAD**
**Prof. Endoc. FMABC**
**Presidente Eleito SACA/IDF**

# DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO

Publicado em: 18/02/2021 | Edição: 32 | Seção: 1 | Página: 116
**Órgão: Ministério da Saúde/Gabinete do Ministro**

## PORTARIA GM/MS Nº 267, DE 12 DE FEVEREIRO DE 2021

Institui Grupo de Trabalho sobre insulinoterapia no SUS com a finalidade de propor diretrizes para garantia do acesso ao tratamento, organização da rede de saúde, melhoria dos mecanismos de acompanhamento do paciente e ações de capacitação dos profissionais.

O MINISTRO DE ESTADO DA SAÚDE, no uso das atribuições que lhes confere o inciso I do parágrafo único do art. 87 da Constituição, resolve:

Art. 1º Fica instituído o Grupo de Trabalho sobre insulinoterapia no Sistema Único de Saúde -SUS com a finalidade de propor diretrizes para garantia do acesso ao tratamento, organização da rede de saúde, melhoria dos mecanismos de acompanhamento do paciente e ações de capacitação dos profissionais.

Art. 2º O Grupo de Trabalho será composto por representantes, titular e respectivo suplente, dos seguintes órgãos e entidades:

I - pelo Ministério da Saúde:

a) 1 (um) da Secretaria de Atenção Especializada à Saúde (SAES/MS);

b) 1 (um) da Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde (SGTES/MS);

c) 1 (um) do Departamento de Promoção da Saúde (DEPROS/SAPS/MS);

d) 1 (um) do Departamento de Saúde da Família (DESF/SAPS/MS);

e) 1 (um) do Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos (DAF/SCTIE/MS); e

f) 1 (um) do Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias e Inovações em Saúde (DGITIS/SCTIE/MS);

II - 1 (um) pelo Conselho Nacional de Secretários de Saúde (CONASS);

III - 1 (um) pelo Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde (CONASEMS);

IV - 1 (um) pela Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD);

V - 1 (um) pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM);

VI - 1 (um) pela Associação de Diabetes Juvenil (ADJ);

VII - 1 (um) pela Associação Nacional de Atenção ao Diabetes (ANAD); e

VIII - 1 (um) da Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade (SBMFC).

§ 1º O Grupo de Trabalho será coordenado pelo DAF/SCTIE/MS.

§ 2º Os representantes serão indicados pelos respectivos dirigentes máximos à Coordenação do Grupo de Trabalho.

§ 3º O Grupo de Trabalho poderá convidar, sem direito a voto, representantes de outros órgãos e entidades, públicas e privadas, bem como especialistas em assuntos ligados ao tema, cuja participação seja considerada necessária ao cumprimento do disposto nesta Portaria.

Art. 3º O Grupo de Trabalho se reunirá quinzenalmente, em caráter ordinário, e em caráter extraordinário, sempre que convocado por seu Coordenador.

Parágrafo único. O quórum de reunião e deliberação do Grupo de Trabalho será de maioria simples.

Art. 4º O Grupo de Trabalho terá duração de 180 (cento e oitenta) dias, prorrogáveis por mais 90 (noventa) dias, contados da data de publicação desta Portaria, para finalização de suas atividades relacionadas à proposta de diretrizes para garantia do acesso ao tratamento, organização da rede de saúde, melhoria dos mecanismos de acompanhamento do paciente e ações de capacitação dos profissionais.

Parágrafo único. O Grupo de Trabalho elaborará relatório final sobre suas atividades, o qual será encaminhado à Secretaria-Executiva da Comissão Intergestores Tripartite, para as devidas providências.

Art. 5º A participação no Grupo de Trabalho de que trata essa Portaria será considerada prestação de serviço público relevante, não remunerada.

Art. 6º O Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos (DAF/SCTIE/MS) coordenará o Grupo de Trabalho e exercerá a função de Secretaria-Executiva e fornecerá o apoio administrativo necessário ao funcionamento do Grupo de Trabalho.

Art. 7º Os membros do Grupo de Trabalho que se encontrarem no mesmo ente federativo da reunião participarão de forma presencial e os membros que se encontrarem em outros entes federativos participarão da reunião por meio de videoconferência.

Art. 8º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

**EDUARDO PAZUELLO**

23ª Campanha Nacional Gratuita em

# DIABETES

de Prevenção das Complicações, Detecção, Orientação e Educação

DIA MUNDIAL DO DIABETES 2020

## CAMPANHA DIA MUNDIAL DO DIABETES 2020

**Realização:**

**Apoio:**

**Patrocínio:**

Durante o mês de novembro a ANAD, em parceria com o IPEPO-Instituto da Visão e SPDM, realizaram ações pelo Dia Mundial do Diabetes.

Foram ações adaptadas aos tempos de Pandemia de Corona Vírus.

Promovendo a integração com as 15 Unidades Básicas de Saúde da Vila Maria e Vila Guilherme (Região Norte de São Paulo), durante todo mês de novembro. Oferecemos exames de Hemoglobina Glicada e Retinograia para as pessoas com Diabetes e seus acompanhantes que frequentaram os serviços da SPDM.

A Campanha foi feita em ambiente controlado, com todas as medidas preventivas necessárias, o devido distanciamento e atendimento individualizado.

A coordenadora da Campanha foi a Enfª. Educ. em DM Magda Tiemi Yamamoto, colaboradora da ANAD.

Atendemos **484** pessoas, sendo **32** com Pré- Diabetes, **124** com Diabetes prévio, **17** desconheciam ter Diabetes e **311** afirmaram não ter Diabetes.

## Com relação aos resultados de Hemoglobina Glicada (A1C)

- Dos 32 que se declararam com Pré-Diabetes os resultados foram:

| Número de Pessoas | Resultado de A1c |
|---|---|
| 1 | 4.7% |
| 2 | 5.0% |
| 1 | 5.2% |
| 2 | 5.5% |
| 3 | 5.6% |
| 2 | 5.7% |
| 2 | 5.8% |
| 2 | 6.0% |
| 6 | 6.1% |
| 1 | 6.2% |
| 3 | 6.4% |
| 1 | 6.5% |
| 3 | 6.6% |
| 2 | 6.9% |
| 1 | 7.1% |

- Dos 124 que se declararam com Diabetes Prévio, os resultados foram:

| Número de Pessoas | Resultado de A1c |
|---|---|
| 2 | 5.1% |
| 2 | 5.2% |
| 1 | 5.3% |
| 2 | 5.5% |
| 4 | 5.6% |
| 5 | 5.7% |
| 4 | 5.8% |
| 3 | 5.9% |
| 4 | 6.0% |
| 5 | 6.1% |
| 3 | 6.3% |
| 4 | 6.4% |
| 2 | 6.5% |
| 4 | 6.6% |
| 3 | 6.7% |
| 2 | 6.9% |
| 1 | 7.0% |
| 1 | 7.1% |

| Número de Pessoas | Resultado de A1c |
|---|---|
| 1 | 8.3% |
| 1 | 8.4% |
| 2 | 8.5% |
| 5 | 8.6% |
| 2 | 8.7% |
| 1 | 8.8% |
| 2 | 8.9% |
| 3 | 9.0% |
| 1 | 9.2% |
| 1 | 9.3% |
| 2 | 9.4% |
| 2 | 9.5% |
| 1 | 9.6% |
| 1 | 9.7% |
| 1 | 9.8% |
| 4 | 10% |
| 1 | 10.2% |
| 1 | 10.3% |

| | |
|---|---|
| 1 | 7.2% |
| 2 | 7.3% |
| 1 | 7.4% |
| 8 | 7.5% |
| 3 | 7.6% |
| 3 | 7.7% |
| 3 | 7.8% |
| 4 | 7.9% |
| 1 | 8.0% |
| 1 | 8.1% |

| | |
|---|---|
| 2 | 10.5% |
| 2 | 10.6% |
| 1 | 10.8% |
| 1 | 11% |
| 1 | 11.5% |
| 1 | 12.5% |
| 2 | 12.8% |
| 1 | 13% |
| 1 | 13.2% |
| 1 | 14.6% |

- Dos 17 que declararam desconhecer a condição os resultados foram:

| Número de Pessoas | Resultado de A1c |
|---|---|
| 4 | 5.8% |
| 3 | 5.9% |
| 2 | 6.1% |
| 1 | 6.2% |
| 3 | 6.3% |
| 1 | 7.1% |
| 1 | 7.8% |
| 1 | 7.9% |
| 1 | 8.4% |

- Dos 311 que disseram não ter Diabetes os resultados foram:

| Número de Pessoas | Resultado de A1C | Observação |
|---|---|---|
| 46 | Abaixo de 5.0% | |
| 55 | Entre 5.7% e 6.4% | Grupo de Alto Risco |
| 5 | Acima de 6.5% | Diagnóstico |

**O restante estava entre 5.0% e 5.6%**

Os exames de Retinografia foram realizados apenas em pessoas com Diabetes e assintomáticos; totalizando **133** pessoas, onde **38%** apresentavam retinopatia diabética.

| Diagnóstico | Número de Pessoas | % |
|---|---|---|
| Normal | 82 | 62% |
| Com Retinopatia | 51 | 38% |
| **Total** | **133** | **100%** |

- Dos pacientes com retinopatia, 20 apresentavam alto risco de cegueira

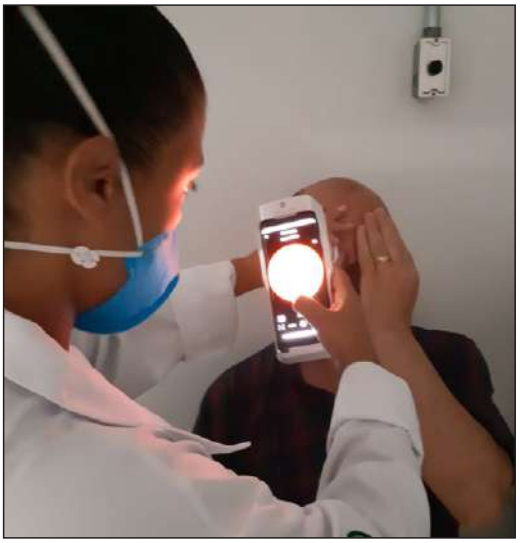
| Diagnóstico | Número de Pessoas | % |
|---|---|---|
| Retinopatia Baixo Risco | 31 | 23% |
| Retinopatia de Alto Risco | 20 | 15% |
| Total | 51 | 38% |

Contribuir para o fortalecimento do nosso Sistema Único de Saúde, integrando as ações privadas, com o sistema público de saúde, foi uma experiência positiva. Todas as pessoas assistidas estavam inscritas nas unidades. Os achados da campanha auxiliaram a equipe de saúde a detectar as alterações silenciosas do Diabetes. Com 63% dos pacientes com glicemia controlada, em comparação com a média nacional de 27%, mostra o bom trabalho realizado pelas Unidades de Saúde da Vila Maria e Vila Guilherme na região. Mas os 15% de pessoas com Hemoglobina Glicada muito alterada (superior a 10%) e as 20 pessoas assintomáticas com alto risco de cegueira, preocupam a ANAD, IPEPO e SPDM, mostrando que ainda há muito o que se fazer.

Os pacientes identificados pela Campanha tiveram consultas extras agendadas. Para os acompanhantes com suspeitas de Diabetes e pessoas com Diabetes que apresentaram hemoglobina glicada maior que 8% também foi feito agendamento.

As pessoas com Diabetes com risco de perda de visão foram encaminhados para suas unidades de origem e participaram da Ação de Saúde, no serviço de referência da região, para tratamento de fotocoagulação e/ou cirurgia de catarata.

Esta foi a maneira de conseguirmos realizar mais uma ação pelo Dia Mundial do Diabetes.



258

0:45
LUMIRATEK

CAMPANHA DIA MUNDIAL
DO DIABETES
2020

GRANDESC

# DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

- 6 de Abril é comemorado em todo o mundo o **DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA**.
- O tema deste ano é **ATIVIDADE FÍSICA: UM POUCO VALE MUITO!**

- Neste ano, devido à pandemia e a impossibilidade de reunir as pessoas para a tradicional caminhada, acontecerá uma **CAMINHADA VIRTUAL.**
- Nesta data, todos poderão postar vídeos de suas atividades no dia a dia, ou cartazes ou mensagens.
- Vamos "bombardear" a internet! As 10h do dia **6 DE ABRIL**.

**Site:** www.portalagita.org.br
#dmaf2021 #agitatododia #mesverde

**LEMAS:**

**"Toda Passo Conta Para Promover Saúde"**
**"Atividade Física Contra o Sedentarismo"**
**"Tenha Mais Prazer na Vida: Pratique Atividade Física"**
**"É Muito Bom Agitarmos o Mundo Juntos"**

## ISENÇÃO DO ICMS

Em reunião ordinária de CONFAZ, através do despacho 22 de 08/04/2011 ocorreu a alteração do convênio ICMS 87/02 que concede Isenção do ICMS nas operações com fármacos e medicamentos, destinados a órgãos da Administração Pública Direta Federal, Estadual e Municipal.

A isenção foi para os seguintes produtos.

• Insulina Degludeca
• Tresiba 100 U/ml SOL INJ CT1 CAR VD TRANS x 3 ML x 1 SIST APLIC PLAS (FLEXTOUCH)
• Insulina Glargina – 300 U/ml SOL INJ CT UD TRANS x 1,5ML + CAV. APLI/ 10 UI/ML INJ CT CARP VD INC x 3 ML + SISTEMA APLIC PLAS 100UI/ML SOL INJ CT CAR P VD INC x 3 ML/ 100 U/ml SOL INJ CT FA VD INC x 10 ML
• Insulina Detemir – 100 U/ml SOL INJ CT 5 CARP VD INC x 3 ML 5 SIST APLIC PLAST

Esta é mais uma vitória pela defesa das pessoas com Diabetes nas ações realizadas pelas Entidades de Diabetes Mellitus, como SBD, a ANAD e a FENAD.

## Convênios da Anad

Para melhor atender nossos associados continuamos conveniados com especialistas

**PROFISSIONAIS**

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

**Cirurgia Vascular**
- Equipe do Dr. Bonno Van Bellen
- **Dr. Guilherme Yasbek**

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

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

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

**Geriatria**
- Drª. Eneide P. de Moura

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

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

**Nefrologista**
- Dra. Anita Saldanha

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

**Otorrinolaringologia**
- Clínica Dr. Osvaldo Leme

**Ortopedia**
- Dr. Fábio Batista

**Optica**
- Qualitá Occhiali

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

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

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

# PROGRAMA ONLINE DE EDUCAÇÃO CONTINUADA EM DIABETES - ANAD

## NOVIDADE NA ANAD

Devido a pandemia do Covid-19 a ANAD não pode continuar com as atividades educativas presenciais em sua sede. Como a educação em Diabetes sempre foi um de nossos principais focos, afinal sabemos que o conhecimento é uma das maiores ferramentas para o tratamento do Diabetes, decidimos criar o PROGRAMA ON LINE DE EDUCAÇÃO CONTINUADA EM DIABETES. Com a finalidade de levar a Educação em Diabetes de qualidade para toda a população, o programa conta com vídeos educativos apresentados por profissionais renomados em sua área de atuação. Os vídeos são postados em nossas redes sociais e site e tratam dos mais diversos e relevantes temas relacionados à Educação em Diabetes.

O programa é permanente e continuará acontecendo mesmo após o término da pandemia.

**SEMANALMENTE — TODA QUARTA-FEIRA**

**ACOMPANHE EM NOSSAS REDES SOCIAIS E SITE:**
@anadoficial
f /anadoficial
www.anad.org.br

Todas as
**Quartas-Feiras**

Apoio:

ANBED · AstraZeneca · Bayer · BD · Boehringer Ingelheim · Genomma Lab. Internacional · Medtronic · novo nordisk · Roche · SANOFI · URGO MEDICAL

Realização:

ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes
SUA SAÚDE É A NOSSA META
International Diabetes Federation

## 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 Mello

**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
Sr. Amaury Couto
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
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
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

**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

**PERGUNTA:** Sou idoso com mais de 78 anos, Diabético tipo 2 há mais de 27anos, sou bem controlado. E tenho Hipotiroidismo.

Tenho medo de me vacinar contra o corona vírus por ser alérgico à dipirona, camarão, crustáceos em geral e castanha do Pará.

Porém, o que mais me aflige é o que tenho urticária crônica espontânea. Poderei tomar a vacina? Agradeço e aguardo.

**Rômulo de Oliveira**
**Espirito Santo**

***RESPOSTA:*** *Prezado Rômulo.*

*A vacina CORONAVAC (Butantã) não tem nenhum produto derivado desses apontados, nem mesmo em seu veículo. Já em relação à vacina da AstraZeneca/Inst. Oswaldo Cruz eu desconheço. Em relação à urticária crônica espontânea, esta não tem relação com substancias químicas.*

*Sugiro conversar com seu alergista.*

*Atenciosamente,*

***Profº. Dr. Domingos Malerbi***
***Médico Endocrino-logista***
***Presidente SBD***

**PERGUNTA:** Gostaria de saber se quem teve alguma reação a vacinas pode tomar a do Covid? Principalmente reação a H1N1. Qual é a recomendação nesses casos?

Grato.

**Antônio**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezado Antônio. Se você teve reação leve ao tomar outras vacinas como H1N1 é provável que não tenha problemas ao tomar a vacina da Covid.*

*No entanto, se ocorrer alguma reação severa, grave, é preciso que você converse com seu médico antes de tomar qualquer uma das vacinas de Covid.*

*Atenciosamente,*

***Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho***
***Médico Endocrino-logista,***
***Presidente da ANAD***

**PERGUNTA:** Porque os portadores de Diabetes são mais susceptíveis ao ataque do Covid-19?

**Ambrósio Bastos**
**Leme/SP**

***RESPOSTA:*** *A maior incidência de Covid-19 entre os portadores Diabetes se deve ao descontrole da glicemia. As glicemias altas durante longos períodos diminuem a imunidade o que propicia a propagação do vírus, provocando processo inflamatório intenso com liberação de enzimas inflamatórias que irão produzir processos tromboembólicos e complicações graves.*

*Atenciosamente,*

***Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho***
***Médico Endocrinologista***
***Presidente da ANAD***

**PERGUNTA:** O que significa controlar o Diabetes?

**Ana Paula Fernandes**

***RESPOSTA:*** *Controlar a doença Diabetes significa controlar a glicemia, tanto o jejum quanto após as refeições, usando de medicamentos apropriados que devem ser indicados pelo seu médico. A medida deste controle é através da hemoglobina glicada A1c, que mede os níveis de glicemia média durante os últimos três meses. Este exame deve ser pedido em toda rotina laboratorial aos portadores de Diabetes, e repetido a cada 3 a 4 meses.*

*Atenciosamente,*

***Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho***
***Médico Endocrinologista***
***Presidente da ANAD***

**PERGUNTA:** Tenho Diabetes Tipo 2. Por favor informe de

quanto em quanto tempo devo voltar ao meu endocrinologista para fazer exames clínicos e laboratoriais?

**Matsudo Sato**
**Londrina/PR**

***RESPOSTA:*** *Recomenda-se avaliação clínica e laboratorial a cada 3 a 4 meses, coincidente com a validade da hemoglobina glicada A1c.*

*Atenciosamente,*

***Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho***
***Médico Endocrinologista***
***Presidente da ANAD***

**PERGUNTA:** Qual é a importância de fazer os testes de glicemia na ponta do dedo? E porque devo fazer? Também gostaria de saber quando fazer e em que horários?

**Anselmo Kerr**
**Santo André/SP**

***RESPOSTA:*** *Os testes de glicemia capilar são importantes pois dão ideia de como está o controle do Diabetes. Assim medicamentos e dietas poderão ser adequados às glicemias. O próprio portador de Diabetes pode fazer seu diagnóstico de hipoglicemias e corrigí-las. Os horários mais adequados são em jejum e 2hs após alimentação almoço e jantar.*

*Atenciosamente,*

***Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho***
***Médico Endocrinologista***
***Presidente da ANAD***

**PERGUNTA:** Olá,

Meu nome é Claudia van den Berg. Sou advogada de direitos humanos na Holanda. Um cliente meu sofre de Diabetes secundário à prednisona (E10-E14). Ela precisa de medicação para isso. Ela é originalmente de Salvador, Brasil. Você pode me dizer se os seguintes medicamentos de que ela precisa estão disponíveis, se há tratamento ambulatorial e pesquisa de laboratório para glicose no sangue disponível e está sob seguro ou se ela precisa pagar por conta própria (e em caso afirmativo; quanto dos custos?).

Medicamento:
- Metformina,
- Empagliflozin,
- Gliclazida,
- Sitagliptina,
- Tolbutamida.

Atenciosamente,

**Claudia van den Berg**
**Advogada de Direitos Humanos**

***RESPOSTA:*** *Prezada Claudia estes medicamentos são gratuitos, exceto Empa e Sita.*

*Também tiras para glicemia capilar são grátis assim como o monitor e insulinas, para residentes no Brasil.*

*Os valores variam nos pontos de venda.*

*Atenciosamente,*

***Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho***
***Médico Endocrinologista***
***Presidente da ANAD***

**PERGUNTA 1:** Quem já teve Covid-19, fica imunizado por quanto tempo? Pode ter a doença de novo?

**Pedro Costa e Santos**
**Salvador/BA**

**PERGUNTA 2:** Por quanto tempo terá imunidade quem tomar a primeira dose da vacina para Covid? É verdade que o efeito só dura 3 meses e depois corre o mesmo risco de antes da vacina.

**Cleusa Amaral Costa**
**Pelotas/RS**

***RESPOSTA:*** *Prezados,*

*Quanto ao tempo de imunidades doença (COVID 19), ainda é controverso, mas acredita-se que seja por pelo menos 6 meses.*

*A possibilidade de reinfecção é pequena, mas real, principalmente por conta das novas variantes.*

*Mais uma vez não sabemos o tempo de imunidade da vacina, porisso duas doses são necessárias. Como ainda não existem estudos de resposta*

*imune pós vacina, muito provavelmente ela deverá ser realizada anualmente. Certamente o efeito pós vacina (anticorpos) duram mais que 3 meses.*

*Lembro que todos aqueles que tiveram a doença COVID 19 devem ser vacinados em cerca de 30 a 90 dias após. Há dúvida se serão necessárias 2 ou apenas uma dose.*

*Atenciosamente,*

***Profº. Dr. Juvêncio Duailib Furtado***
***Médico Infectologista***
***Professor da FMABC***

**PERGUNTA:** Tenho 58 anos e tenho pressão alta. Tinha mais de 5 anos que não ia ao médico. Há 1 mês comecei a me sentir mal, com muita fraqueza, vista embaçada e tonturas. Fui ao clínico geral que pediu exames, falou que eu estava com Diabetes tipo 2 e me mandou para o endocrinologista. O endocrinologista me receitou metformina e insulina logo de cara, nem tentou outros comprimidos antes. Queria saber se isso é correto. Pensei que só pacientes com muitos anos de Diabetes precisassem de insulina.

**Antônio**
**Belo Horizonte**

**RESPOSTA:** *Sr. Antônio, a escolha dos medicamentos varia de acordo com vários fatores. Não está errado iniciar o tratamento com insulina, isso é bastante comum. Em pacientes com Diabetes tipo 2, a escolha do tratamento inicial vai depender principalmente do valor de um exame chamado hemoglobina glicada e de critérios clínicos que apontem para a necessidade do uso da insulina. Alguns outros parâmetros laboratoriais como a função do rim, do fígado e do pâncreas influenciam na escolha da medicação também. O Diabetes é uma condição silenciosa, que pode estar presente por anos sem causar sintomas. É provável que o senhor já estivesse com Diabetes sem saber, e quando foi ao médico já apresentasse sintomas/sinais clínicos que apontassem para a necessidade de insulina e valor de hemoglobina glicada bastante alta que justificaram a escolha da insulina como primeira opção. O mais importante agora é manter o acompanhamento com o endocrinologista, fazer auto-monitorização frequente da sua glicemia para ajuste de suas medicações até estabilização do quadro. Com a estabilização clínica e melhora da hemoglobina glicada o uso da insulina pode ser reavaliado, e se possível, substituída por outras medicações.*

***Drª. Vivian Fanny D. F. Arruda, Médica Endocrinologista***

**PERGUNTA:** Gostaria de saber se pessoas sem Diabetes podem tomar remédios para Diabetes para emagrecer.

**Gabriela**
**São Paulo**

**RESPOSTA:** *Gabriela, alguns medicamentos para Diabetes estão associados com perda de peso. Isso não quer dizer que estejam liberados para uso por pessoas sem Diabetes com o intuito de emagrecer. Para ser usado com o propósito de emagrecimento em indivíduos sem Diabetes, o medicamento deve ter passado por estudos clínicos que comprovem a segurança e eficácia deste medicamento para este fim específico. O medicamento liraglutide (nomes comercias: Victoza e Saxenda) passou por estudos clínicos que comprovaram que é seguro e eficaz para ser usado como medicamento anti-obesidade em indivíduos sem Diabetes. Outros medicamentos da mesma classe farmacológica do liraglutide, como o*

*semaglutide estão em estudo para liberação de seu uso como emagrecedor. Outros medicamentos usados para o tratamento do Diabetes não estão aprovados para uso para perda de peso. Sempre converse com um endocrinologista para o uso correto de medicações para a perda de peso.*

***Drª. Vivian Fanny D. França Arruda***
***Médica Endocrinologista***

**PERGUNTA:** Sou diabético há alguns anos, no início tomava apenas metiformina e a partir do ano de 2020 passei a utilizar a insulina de caneta, porém fui dispensado da empresa que há 29 anos trabalhava e hoje já não tenho condições de comprar mais este medicamento e ao consultar pela internet na busca fui direcionado para a ANAD e ao utilizar o link do site da Secretaria Estadual da Saúde deu erro, porém consegui visualizar alguns formulários e gostaria de saber se são estes formulários em anexo que devo utilizar para conseguir gratuitamente.

Grato pela atenção.

**Rogério Marcelino**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Sr. Rogerio,*

*Os formulários necessários para a solicitação de insulinas (lembrando que nem todas as insulinas são fornecidas pelo governo) são preenchidos por médico autorizado, geralmente o especialista em Endocrinologia. A Secretaria de Saúde fará uma análise desses formulários e poderá deferir ou não o pedido.*

*Atenciosamente,*

***Drª. Débora Nazato***
***Médica Endocrino-logista***

**PERGUNTA:** Moro no RJ. Sou diabético, tenho microalbuminúria. Tenho 69 anos e osteoporose há muitos anos. Só tive uma consulta, recente com a Endocrinologista, não imagino quando será a segunda. Eu tomava Risedross. A médica mandou substituir esse medicamente pelo CalciTotal e aí que vem minha dúvida. Ela prescreveu também o Osteoban no lugar do Risedross. Tenho lido na bula e em outros sites que ele é mais indicado para mulheres com pós menopausa e para idosos, mexe (não é o termo certo) com os rins. Por eu ser idoso e com problemas iniciais renais, devo aguardar a próxima consulta e indagar sobre o Osteoban ou posso tomá-lo mesmo assim?

Espero que, por gentileza, me dêm alguma orientação sobre o Osteoban e desde já sou muito grato.

**Saul Batist**
**Rio de Janeiro**

***RESPOSTA:*** *Caro Saul,*

*Tanto o Risedross quanto o Osteoban, são medicamentos chamados de bisfosfonatos e são utilizados para o tratamento de osteoporose. Nenhum bisfosfonato deve ser utilizado em pacientes com Clearance de creatinina menor 30ml/min pois se trata de estágio de insuficiência renal grave. Pelo que entendi, você tem microalbuminuria mas não Insuficiência renal avançada. Se isto for correto, e você deve confirmar com seu médico esse diagnóstico, você pode usar as medicações. Em bula, o Risedross é indicado para homens e mulheres na pós menopausa com osteoporose. Já a bula do Osteoban, a indicação e para mulheres na pós menopausa. Realmente há mais evidência do uso de Risedross em homens do que o Osteoban, mas o Osteoban não é contra indicado em homens.*

*Acho que poderia discutir isso com seu médico novamente.*

*Atenciosamente,*

***Drª. Débora Nazato***
***Médica Endocrinologista***

**PERGUNTA:** Dr. Fadlo,

Gostaria se possível orientações sobre a garantia de direitos para realização de tratamento ao paciente diabético com problema de Retinopatia: cirurgia, injeções, medicamentos, etc.

Como conseguir bomba de insulina? Só judicialmente?

Quais portarias ou decretos que amparam os pacientes diabéticos? Aguardamos orientações.

Atenciosamente,

**Gledson Antônio D. de Oliveira - Assoc. Diabetes de Mossoró**

***RESPOSTA:*** *Prezado Gledson,*

*Segue abaixo o link para a Cartilha de Direitos dos Pacientes com Diabetes. Nela estão respondidas todas as suas dúvidas, bem como a legislação de apoio. Além disso, há outros temas interessantes, baseados nas dúvidas mais frequentes dos pacientes. Temos certeza de que será um excelente material.*

*Atenciosamente,*

***Adv. Drª. Cynthia Maria Bassoto Cury Mello - Coord. Departamento Jurídico da ANAD***

**PERGUNTA:** Venho buscar auxilio no que tange a uma discriminação velada que meu marido - portador de Diabetes Tipo 1 - foi vítima. Ele está cursando a Academia Nacional da Policia Federal - última etapa do concurso e pelo simples fato de ser diabético foi considerado inapto e desligado. Informo que abriram um procedimento interno e ele foi submetido a dois médicos - ambos constataram quadro ótimo de saúde e nenhuma alteração na Diabetes - que é extremamente controlada.

No entanto, não obstante tais exames - a junta do concurso o considerou inapto só por ser diabético - sendo velada a discriminação sofrida.

Gostaria de um auxilio no que tange a legislação e medidas a serem tomadas.

Obrigada.

**Ana Luiza Aguiar Minas Gerais**

***RESPOSTA:*** *Olá Ana Luiza,*

*A ANAD agradece o seu contato.*

*No caso relatado por você, há diferentes correntes de entendimento sobre ser discriminação ou apenas uma necessária diferenciação.*

*Neste caso, sugerimos que consulte um advogado, público ou particular, munido de todos os documentos comprobatórios, para uma análise amiúde do caso em questão e averiguação da possibilidade de se buscar alguma medida judicial.*

*Atenciosamente,*

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

**PERGUNTA:** Olá
Sou portador de Diabetes, e soube da Lei que dá direito a receber os insumos para a medição, glicosimetro, lancetas e fitas de medição. Porém quando questionei o médico do posto de saúde que me atende, fui informado que só tem direito quem toma insulina, o que não é meu caso. Pelo que li na lei não vi nada que restringisse a distribuição. Podem me orientar se realmente só tem direito quem toma insulina? Pelo posto de saúde me informaram que é uma lei estadual que diz isso. Estou em Hortolândia - São Paulo Obrigado.

**Rodrigo Hortolândia**

***RESPOSTA:*** *Olá Rodrigo.*

*A ANAD agradece o seu contato.*

*De fato, existe no Estado de São Paulo uma Portaria do Ministério da Saúde (ato*

*administrativo normativo que visa à correta aplicação da lei), a saber, Portaria n. 2.583, de 10 de outubro de 2007, que define os medicamentos e insumos que serão disponibilizados pelo SUS aos usuários portadores de Diabetes Mellitus.*

*E, de acordo com esta Portaria, os seguintes insumos – seringas com agulha acoplada para aplicação de insulina; tiras reagentes de medida de glicemia capilar e lancetas para punção digital, são disponibilizados gratuitamente pelo SUS aos pacientes portadores de Diabetes Mellitus que fazem uso de Insulina.*

*Atenciosamente,*

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

**PERGUNTA:** Gostaria de saber como consigo remédios para Diabetes pois meus valores são muito altos e agora com pandemia e desempregado está muito difícil comprar. Faço uso da insulina Lantus e comprimido Jardiance. Aguardo uma ajuda de vocês se posso conseguir em alguma farmácia de alto custo talvez. Grata e aguardo resposta.

**Adriana Bernardo Lopes da Silva**
**São Paulo/SP**

***RESPOSTA:*** *Olá Adriana.*

*A ANAD agradece o seu contato.*

*Conforme estabelecido na Lei Federal n. 11.347/2016, os portadores de Diabetes receberão, gratuitamente, do Sistema único de Saúde (SUS), os medicamentos e insumos necessários ao tratamento e controle da patologia. Há, no entanto, uma lista dos medicamentos, insumos e materiais que são fornecidos gratuitamente aos portadores de Diabetes, pelo SUS ou pelas Farmácias Populares, mediante simples comprovação da doença.*

*Para aqueles que necessitam de tratamento diferenciado, e não contemplados/ especificados em lista de fornecimento gratuito pelo SUS e/ou pelas farmácias populares, deve-se, inicialmente, requerer o tratamento prescrito, pela via administrativa, junto à unidade da Secretaria de Saúde mais próxima de sua residência, por meio de formulário próprio e da entrega de toda documentação médica que comprove a necessidade do medicamento/equipamento/insumo, para que o pedido seja avaliado pela equipe técnica da instituição.*

*Se a solicitação administrativa não for atendida, você poderá pleitear judicialmente, por meio de ação judicial própria, o fornecimento gratuito do tratamento prescrito pelo médico que a assiste, através da Defensoria Pública Estadual (instituição que presta assistência jurídica gratuita àqueles que possuem renda familiar mensal de até três salários mínimos) ou de advogado(a) particular de sua confiança.*

*Para maiores esclarecimentos sobre o caso e/ou para viabilizar o procedimento, sugerimos que consulte a unidade da Defensoria Pública Estadual local e/ou um(a) advogado(a) de sua confiança.*

*Atenciosamente,*

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

**PERGUNTA:** Fiz a compra de um aparelho FREESTYLE; com medidor de glicose e leitor; aqui no Brasil; pois em Portugal este aparelho ficaria muito caro para minha filha usar. Visto que nos sites do Laboratório ABBOT, este aparelho está em vários pais do mundo.

Mas em nenhum deles tem uma observação quanto ao uso em outro pais.
Nossa surpresa foi ver que o leitor não funciona em outro pais pois NÃO É COMPATÍVEL. Embora os sites digam que os APARELHOS ATENDEM À TODOS OS PAÍSES. Os

mesmos em nenhum momento fazem menção à incompatibilidade de funcionamento fora do país de origem.

Liguei para o ABBOT protocolo aberto, e dados do aparelho passado, mas laboratório informou que NÃO HAVERÁ QUALQUER RESSARCIMENTO PELA "PROPAGANDA ENGANOSA"; que passa nos sites.

Por gentileza, gostaria de saber onde posso recorrer de tal fato absurdo e abusivo; visto se tratar de um aparelho bem caro e de última geração; para o laboratório se posicionar desta maneira.

Grata,

**Vera Lyrio**

***RESPOSTA:*** *Olá Vera.*

*A ANAD agradece o seu contato.*

*No seu caso, é possível recorrer ao Órgão de Defesa do Consumido do seu Estado - por exemplo, para os consumidores residentes no Estado de São Paulo, o órgão de defesa é a FUNDAÇÃO PROCON/SP -, Poder Judiciário ou Juizado Especial Cível mais próximo.*

*Para maiores esclarecimentos sobre o caso e/ou para viabilizar o procedimento, sugerimos que consulte o Órgão de Defesa do Consumidor local e/ou um(a) advogado(a) de sua confiança.*

*Atenciosamente,*

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

**PERGUNTA:** Não sei se esse canal é destinado a isso, mas gostaria de pedir uma orientação a cerca dos procedimentos para se fazer um pedido administrativo ou judicial de insumos. Sou diabética tipo 1, tenho 26 anos e moro no RJ... e só consigo manter um bom controle com medicamentos de alto custo, que não são fornecidos pelo SUS. Poderiam me ajudar?

Obrigada!

**Ana Clara M. de Araújo**
**Rio de Janeiro**

***RESPOSTA:*** *Olá Ana Clara.*

*A ANAD agradece o seu contato.*

*Para aqueles que necessitam de tratamento diferenciado, e não contemplados/ especificados em lista de fornecimento gratuito pelo SUS, deve-se, inicialmente, requerer o tratamento prescrito, pela via administrativa, junto à unidade da Secretaria de Saúde mais próxima de sua residência, por meio de formulário próprio e da entrega de toda documentação médica que comprove a necessidade do medicamento/equipamento/insumo, para que o pedido seja avaliado pela equipe técnica da instituição.*

*Se a solicitação administrativa não for atendida, você poderá pleitear judicialmente, por meio de ação judicial própria, o fornecimento gratuito do tratamento prescrito pelo médico que a assiste, através da Defensoria Pública Estadual (instituição que presta assistência jurídica gratuita àqueles que possuem renda familiar mensal de até três salários mínimos) ou de advogado(a) particular de sua confiança.*

*Para maiores esclarecimentos sobre o caso e/ou para viabilizar o procedimento, sugerimos que consulte a unidade da Defensoria Pública Estadual local e/ou um(a) advogado(a) de sua confiança.*

*Atenciosamente,*

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

**PERGUNTA:** A Associação dá suporte jurídico para obrigar o SUS a fornecer o aparelho *Free Style Libre*? Obrigado,

**João Calixto Colhados**
**São Paulo/SP**

***RESPOSTA:*** *Olá João Calixto.*

*A ANAD agradece o seu contato.*

*A associação não dá este tipo de suporte/assessoria. Para aqueles que necessitam de tratamento diferenciado, e não contemplados/ especificados em lista de fornecimento gratuito pelo SUS, como é o seu caso, deve-se, inicialmente, requerer o tratamento prescrito, pela via administrativa, junto à unidade da Secretaria de Saúde mais próxima de sua residência, por meio de formulário próprio e da entrega de toda documentação médica que comprove a necessidade do medicamento/equipamento/ insumo, para que o pedido seja avaliado pela equipe técnica da instituição.*

*Se a solicitação administrativa não for atendida, você poderá pleitear judicialmente, por meio de ação judicial própria, o fornecimento gratuito do tratamento prescrito pelo médico que o assiste, através da Defensoria Pública Estadual (instituição que presta assistência jurídica gratuita àqueles que possuem renda familiar mensal de até três salários mínimos) ou de advogado particular de sua confiança.*

*Para maiores esclarecimentos sobre o caso e/ou para viabilizar o procedimento, sugerimos que consulte a unidade da Defensoria Pública Estadual local e/ou um (a) advogado(a) de sua confiança.*

*Atenciosamente,*

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

**PERGUNTA:** Descobri há cerca de um ano que era diabético Mellitus do tipo 2. Uso metiformina e gliconil. Trabalho no sistema S regido pela CLT. A empresa fez um acordo com governo federal para receber o auxílio empresas, (medida de ajuda as empresas para enfrentamento ao corona vírus), e uma das cláusulas é a empresa manter o emprego do funcionário por igual período ao auxílio. Por exemplo se o governo ajudar a empresa por 5 meses, pelos próximos 5 meses a empresa não poderá demitir o funcionário. Isso por um lado é bom, mais no meu caso por conta do Corona vírus desejo desesperadamente sair da empresa porque trabalho com atendimento ao público, o que me faz ficar na linha de frente e ficar exposto ao risco de ser contaminado pelo vírus. Porém devido a essa cláusula a empresa não pode me demitir, nem me considera grupo de risco, ou seja estou exposto todos os dias. Como agir nesse caso, não quero pedir as contas e perder todos os benefícios acumulados nesses 5 anos de empresa, e a empresa também não pode fazer nenhum tipo de acordo comigo, daí só poderei tentar algum acordo em setembro do ano que vem, isso se não pegar o vírus até lá.

**Francisco Marnilson N da Silva**
**Mato Grosso**

***RESPOSTA:*** *Olá, Francisco.*

*A ANAD agradece o seu contato.*

*Até o momento, não existe regulamentação/legislação que obrigue a empresa a afastar ou, até mesmo, dispensar o trabalhador considerado do grupo de risco para COVID-19.*

*Há apenas recomendações, tais como, priorizar o trabalho remoto aos trabalhadores considerados do grupo de risco, ou, não sendo possível o trabalho remoto, priorizar o trabalho em atividade ou local que reduza o contato com outros trabalhadores e/ou com o público, quando isso for possível.*

*No seu caso, se você tiver uma documentação médica robusta com orientação para que permaneça em isolamento e o seu ambiente de trabalho for considerado nocivo, você poderá apresentar à empregadora pedido de afastamento. Se a empregadora não aceitar o pedido de afastamento, é*

*possível pedir a rescisão indireta do contrato de trabalho, via ação judicial própria.*

*Para maiores esclarecimentos sobre o caso e/ou para viabilizar o procedimento, sugerimos que consulte um(a) advogado(a), especialista em Direito do Trabalho, de sua confiança.*

*Atenciosamente,*

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

**PERGUNTA:** Olá tudo bem?

Me chamo Eduardo, tenho 27 anos e atualmente moro em São Paulo capital.

Gostaria da orientação de vocês para saber como faço para receber a insulina por meio do governo, juntamente com as peças que uso da bomba de insulina.

**Eduardo Anderle Garcia**
**São Paulo/SP**

***RESPOSTA:*** *Olá Eduardo.*

*A ANAD agradece o seu contato.*

*Inicialmente, você precisa requerer o tratamento prescrito, pela via administrativa, junto à unidade da Secretaria de Saúde mais próxima de sua residência, por meio de formulário próprio e da entrega de toda documentação médica que comprove a necessidade das insulinas e insumos prescritos, para que o pedido seja avaliado pela equipe técnica da instituição.*

*Se a solicitação administrativa não for atendida, você poderá pleitear judicialmente, por meio de ação judicial própria, e desde que preencha os requisitos legais, o fornecimento gratuito do tratamento prescrito por seu médico, através da Defensoria Pública Estadual (instituição que presta assistência jurídica gratuita àqueles que possuem renda familiar mensal de até três salários mínimos) ou de advogado particular de sua confiança.*

*Para maiores esclarecimentos sobre o caso e/ou para viabilizar o procedimento, sugerimos que consulte a unidade da Defensoria Pública Estadual local ou um (a) advogado(a) de sua confiança.*

*Atenciosamente,*

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

**PERGUNTA:** Precisava de um auxilio pois minha filha é DM1, desde os 1 ano de idade.

Tem um difícil controle glicêmico, faz contagem de carboidrato.

Segundo a médica dela, ela tem Diabetes hiperlabil, que resolveria somente com a bomba de insulina.

Nós não temos condições alguma, somente meu marido está empregado, estamos comprando os insumos.

Precisava de um auxilio jurídico.

**Regiany Magalhães**
**São Paulo/SP**

***RESPOSTA:*** *Olá Regiany,*

*A ANAD agradece o seu contato.*

*Conforme estabelecido na Lei Federal n. 11.347/2016, os portadores de Diabetes receberão, gratuitamente, do Sistema único de Saúde (SUS), os medicamentos e insumos necessários ao tratamento e controle de determinada patologia, que são selecionados com base nas diretrizes terapêuticas e protocolos clínicos do SUS.*

*Há uma lista restrita de medicamentos, insumos e materiais que são fornecidos gratuitamente aos portadores de Diabetes, pelo SUS ou pelas Farmácias Populares, mediante comprovação da doença. Não são todos os medicamentos e/ou equipamentos/tratamentos*

*que estão contemplados nestas listas.*

*Deste modo, para aqueles que necessitam de tratamento diferenciado, e não contemplados/especificados em lista de fornecimento gratuito pelo SUS, como é o caso da sua filha, que necessita de tratamento com bomba de infusão de insulina, deve-se, inicialmente, requerer o tratamento prescrito, pela via administrativa, junto à unidade da Secretaria de Saúde mais próxima de sua residência, por meio de formulário próprio e da entrega de toda documentação médica que comprove a necessidade da bomba de infusão, para que o pedido seja avaliado pela equipe técnica da instituição.*

*Se a solicitação administrativa não for atendida, sua filha poderá pleitear judicialmente, por meio de ação judicial própria, o fornecimento gratuito do tratamento prescrito pela médica que a assiste, através da Defensoria Pública Estadual (instituição que presta assistência jurídica gratuita àqueles que possuem renda familiar mensal de até três salários mínimos) ou de advogado particular de sua confiança.*

*Para maiores esclarecimentos sobre o caso e/ou para viabilizar o procedimento, sugerimos que consulte a unidade da Defensoria Pública Estadual local e/ou advogado de sua confiança.*

*Atenciosamente,*

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

**PERGUNTA:** Bom dia, venho solicitar maior empenho da associação para pressionar o governo a aprovar o projeto de lei PL 585/2019 do senador Álvaro Dias (https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/135130). Este projeto como vocês já devem saber, isenta o diabético de pagar imposto de renda. O presidente do Senado, David Alcolumbre precisa pautar o projeto que se for aprovado pela CAE, não precisa nem passar pela Câmara dos Deputados e já vai para sanção presidencial. Temos 15 milhões de diabéticos no país que gastam uma fortuna com o tratamento e mesmo assim, pagam imposto de renda. A lista que isenta o imposto de renda por doença não é atualizada há ANOS, está MUITO mais do que na hora do Diabetes entrar nessa lista. Vamos exercer pressão sobre os políticos para aprovarmos esse projeto de lei. Contem com a minha ajuda.

Atenciosamente,

**Victor Galvão**
**Rio de Janeiro**

***RESPOSTA:*** *Olá Victor.*

*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:** Por favor, me informe qual a maneira correta de descartar agulhas, seringas, lancetas e algodão com álcool.

Aguardo e agradeço.

**Kypton Kan**
**Rondonia**

***RESPOSTA:*** *Prezado (a) Kypton Kan,*

*O descarte destes materiais deve ser em um coletor específico para perfurocortantes (descartex) ou recipiente com paredes rígidas, boca larga e tampa. Após cheio entregue no posto de saúde mais próximo.*

*Atenciosamente,*

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

**PERGUNTA:** Necessito saber como fazer o rodízio na aplicação de Insulina. E onde posso usar: Barriga? Braço? Perna? Nádega? Obrigado,

**Luan Vestes**
**Moçambique**

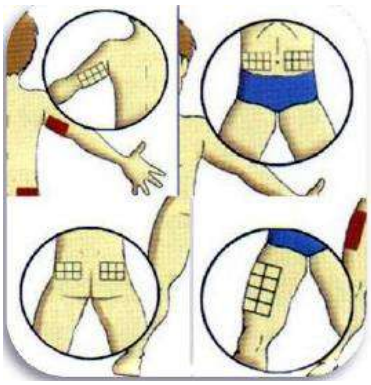
***RESPOSTA:*** *Prezado Luan,*

*Para a preconização dos locais recomendados para a aplicação de insulina foram utilizados critérios de distância de vasos, nervos e articulações e que fossem passíveis de auto-aplicação.*

*Regiões indicadas para aplicação de insulina:*

*Abdome: Regiões laterais direita e esquerda, distantes três dedos (dedos da pessoa que usa insulina) do umbigo.*
*Coxas: Região frontal e lateral, três dedos abaixo da virilha e três dedos acima do joelho (dedos da pessoa que usa insulina).*
*Braços: Região posterior três dedos abaixo da axila e três dedos acima do cotovelo (dedos da pessoa que usa insulina).*
*Nádegas: Quadrante superior externo.*

***Rodízio:***
*Deve-se dividir cada região em pontos de aplicação, respeitando-se o espaço de 1 dedo entre cada ponto. A insulina deve ser aplicada em pontos diferentes a cada aplicação, retornando a cada ponto somente após 14 dias. Este é o prazo para a total cicatrização do local.*
*Caso for fazer alguma atividade física logo após a aplicação, deve-se evitar o local que demandará maior esforço, sob o risco do aumento da circulação sanguínea local que levará a rápida absorção da insulina, acarretando uma possível hipoglicemia.*



***Sugestão de planejamento de rodízio:***

*Uma aplicação ao dia: escolher uma região da preferência e alternar entre os pontos de aplicação.*
*Duas aplicações ao dia: escolher duas regiões da preferência, uma para cada horário, e alternar entre os pontos de aplicação.*
*Três ou mais aplicações ao dia: utilizar todas as regiões recomendadas para auto*

*aplicação, fixar uma região para cada horário e alternar entre os pontos de aplicação. Para facilitar a realização do rodízio, principalmente no início da terapia com insulina, é possível a utilização de seletores de locais de aplicação. Estes seletores são moldes que norteiam o paciente sobre os pontos de aplicação.*

*Atenciosamente,*

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

**PERGUNTA:** Quantas vezes posso reutilizar as agulhas de insulina?

**Antônio Rodrigues**
**Garanhuns – PE**

***RESPOSTA:*** *Prezado Antonio Rodrigues,*

*A ANAD não recomenda sob hipótese alguma a reutilização de seringas e agulhas para canetas de aplicação de insulina.*

*- Reutilizar seringas pode provocar erros devido ao desaparecimento da escala de graduação após o primeiro uso. Ao registrar a dose para mais ou para menos pode-se causar hipoglicemia ou hiperglicemia.*

*- A agulha não pode permanecer na caneta, pois, isto pode propiciar a entrada de ar no frasco do medicamento, levando à aplicação incorreta da dose, já que bolhas de ar substituem o espaço onde deveria haver insulina. Este tipo de erro pode causar hiperglicemia por dosagem incorreta.*

*- A reutilização das agulhas pode aumentar a dor no momento da aplicação, provocada pela deformação da agulha e perda do silicone após o primeiro uso.*

*- Depois da primeira aplicação, a insulina deixa resíduo no interior da agulha. Com o reuso, o resíduo de insulina cristaliza, causando o entupimento da agulha.*

*- A reutilização da agulha a torna rombuda o que acarreta em maior lesão ao tecido subcutâneo durante a aplicação, esta lesão contínua pode causar lipohipertrofia nos locais de aplicação.*

*- Os fabricantes rotulam as seringas como instrumento estéril de acordo com as normas da ANVISA e afirmam que são dispositivos de uso único.*

*Atenciosamente,*

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

**PERGUNTA:** Tenho que guardar a Insulina na geladeira ou pode ficar fora? Posso usar a porta da geladeira?

**Vera Sertão**
**Araraquara – São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezada Vera,*

*Segue tabela sobre conservação e armazenamento de insulinas:*

*O local mais adequado para armazenar as insulinas em geladeira doméstica, são as prateleiras do meio para baixo, próxima ou na gaveta de verduras. Dessa forma, evita que as insulinas sejam expostas a temperaturas inferiores a 2 graus, ocasionando o congelamento e perda de efeito.*

*Recomenda-se mantê-las em sua embalagem original, dentro de recipientes de metal ou plástico com tampa. A porta da geladeira não é indicada para o armazenamento, pois com as frequentes aberturas da porta causam variação de temperatura, podendo danificá-las.*

*Atenciosamente,*

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

**PERGUNTA:** Demoro mais de 1 hora no trânsito para chegar no trabalho e tenho que levar a Insulina. Faço isso todo dia. Pode estragar a Insulina com o calor?

**Neusa Maria Sanches**
**Taubaté – São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezada Neusa,*

*A insulina pode ficar em temperatura ambiente até 30° C, 4 ou 6 semanas, de acordo com o fabricante (veja a bula), após a data de abertura e início do uso. Portanto, seguindo as orientações do fabricante é prudente que se certifique que durante o percurso a temperatura não ultrapasse os 30° C, pois, caso ocorra, há sim a possibilidade de que a insulina tenha sua eficácia alterada.*

*Atenciosamente,*

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

**PERGUNTA:** Meus dedos estão machucados de tanto furar para fazer teste de glicemia. Quais outros locais do corpo podem ser usados?

**Luiz Carlos Martins**
**Ananindeua – Pará**

***RESPOSTA:*** *Prezado Luís Carlos,*

*A maioria dos glicosímetros que estão no mercado são compatíveis com o sistema LAT (Locais Alternativos de Teste) e possuem lancetadores com bocais mais largos, permitindo por exemplo a punção na palma da mão e antebraço. No entanto os testes em locais alternativos só devem ser feitos quando descartadas a possibilidade de hipoglicemia. Existe também o monitor de glicemia Libre, onde um pequeno sensor, aplicado na parte posterior superior do braço, mede de forma contínua as leituras da glicose e armazena os dados durante o dia e a noite.*

*O Leitor ou smartphone armazena as informações do sensor por meio de um rápido scan de 1 segundo, inclusive sobre a roupa.*

*Atenciosamente,*

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

**PERGUNTA:** Criança de 4 anos pode usar Bomba de Insulina?

**João Neves Nunes**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezado João Neves,*

*Não há restrição de idade para a utilização da bomba de insulina, no entanto, o ajuste de dose, bem como os cuidados com o dispositivo devem ficar a cargo de um responsável treinado.*

*Atenciosamente,*

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

**PERGUNTA:** Prezados(as) Senhores(as),

Estou precisando comprar um glicosímetro para medir a glicose no sangue, então, venho por meio deste, solicitar os bons préstimos dessa entidade, no sentido de me indicar um aparelho (marca-modelo) para que eu possa adquirir, estou pedindo a ajuda de vocês, pois ouvi que existes aparelhos que não medem corretamente a glicose no sangue. Muito obrigado pela atenção.

Cordialmente,

**Geraldo Aparecido**
**Jau-SP**

***RESPOSTA:*** *Prezado Geraldo,*

*Segue relação de nomes de glicosímetros confiáveis que atendem a ANVISA RESOLUÇÃO-RE 3.161 (3) de 19 de novembro de 2018 que garante a não variação maior que 15% quando comparados ao teste laboratorial.*

***Roche:*** *Accu Check Performa, Accu Check Guide, Accu Check Active.*

***Johnson:*** *One Touch select*

***Nutriport:*** *Contour Plus*

***Abbot:*** *Freestyle, Freestyle Libre.*

*Atenciosamente,*

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

# DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO RESPONDE

**PERGUNTA:** Senhores,

Sou pré-diabética e minha glicemia foi pra 105 com glicada 5,4. Tapioca pura aumenta a glicemia? Obrigada.

**Marly Alonso**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Srª. Marly,*

*A tapioca tem alto índice glicêmico, assim como pão de farinha de trigo refinada, arroz branco, macarrão e outros. Portanto, o consumo pode sim aumentar a glicemia rapidamente.*

*Atenciosamente,*

***Nutr. Cleo Lupino***
***Coord. Dep. de Nutrição ANAD***

**PERGUNTA:** Recentemente adquiri no supermercado um adoçante forno e fogão com o selo da ANAD, porém ao chegar em casa constatei que esse adoçante possui Maltodextrina como seu principal ingrediente. Me recordei de ler a respeito da Maltodextrina como carboidrato de rápida absorção, usado por esportistas antes das atividades para aumentar o índice glicêmico rapidamente.

**Glaucio Palao**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Sr. Glaucio,*

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

*Segue link com posicionamento da ANAD em relação a Maltodextrina:*

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

*Atenciosamente,*

***Nutr. Cleo Lupino***
***Coord. Departamento de Nutrição 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 e segundo a Anvisa o Maltitol é um ingrediente que pode ser utilizado pela indústria para esse fim.*

*Atenciosamente,*

***Nutr. Cleo Lupino***
***Coord. Departamento 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.

**Celia 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 toxidade.*

*Atenciosamente,*

***Nutr. Cleo Lupino***
***Coord. Departamento de Nutrição ANAD***

**PERGUNTA:** Quem tem Diabetes pode comer fruta à vontade? Se não, por favor informe o quanto pode por dia e quais as frutas indicadas e quais as proibidas.

**Aleci Mendes**
**João Pessoa**

***RESPOSTA:*** *As frutas tem frutose que é um carboidrato (açúcar da fruta), portanto não deve ser consumido a vontade. A recomendação diária para portadores de Diabetes é de 3 porções, Não existe fruta proibida, mas devem priorizar as com índice glicêmico menor. Exemplos: Banana prata, laranja pera, maçã, pera, melão, morango, etc. Sempre dentro da recomendação diária e de preferência com acompanhamento do seu médico ou nutricionista.*

*Atenciosamente,*

***Nutr. Cleo Lupino***
***Coord. Departamento de Nutrição ANAD***

**PERGUNTA:** O que é melhor? Tomar um copo de suco de laranja (4 laranjas) ou comer as 4 laranjas? É para minha avó que tem 83 anos.

**Grace Telles**
**Curitiba/PR**

***RESPOSTA:*** *A quantidade diária de frutas recomendada para portadores de Diabetes é de 3 porções. Cada laranja é uma porção, que poderá ser consumida ao longo do dia. Portanto suco de laranja não é recomendado para portadores de Diabetes.*

*Atenciosamente,*

***Nutr. Cleo Lupino***
***Coord. Departamento de Nutrição ANAD***

**PERGUNTA:** Qual o adoçante mais indicado para uma criança de 5 anos com Diabetes?

**Zezinho Abreu**
**Salvador/BA**

***RESPOSTA:*** *O adoçante mais indicado para crianças é o Stévia.*

*Atenciosamente,*

***Nutr. Cleo Lupino***
***Coord. Departamento de Nutrição ANAD***

**PERGUNTA:** Existe uma dieta básica para quem tem DT2?

**João Pedro**
**Catanduva/SP**

**PERGUNTA:** Trabalho e não posso almoçar em casa. Tenho Diabetes há 2 anos. Estou com 35 anos. Como devo me alimentar fora de casa?

**Aline Rocha**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *A dieta é individual e deverá ser orientado por um nutricionista, porém seguem algumas orientações básicas:*

*- Controlar o consumo de alimentos ricos em carboidratos como: arroz, macarrão, pão francês, batata, mandioca, inhame, massas em geral, etc;*
*- Faça de 5 a 6 refeições diariamente, mas cuidado com os excessos;*
*- Não utilize açúcar (mel, melaço, dextrose, sacarose e glicose), que são açúcares simples e podem elevar a Glicemia, Leia sempre o rótulo dos alimentos;*
*- Não permaneça longos períodos em jejum (=Hipoglicemia);*
*- Comer devagar e mastigar bem os alimentos;*
*- Não ingerir líquidos durante as refeições;*
*- Utilize quantidade de sal, moderada por dia;*
*- Melhore o consumo diário de água.*

*Atenciosamente,*

***Nutr. Cleo Lupino***
***Coord. Departamento de Nutrição ANAD***

**PERGUNTA:** Quem tem DM1 pode trocar o almoço por 1 Shake?

**Samanta Flores**
**Joinville/SC**

***RESPOSTA:*** *Não recomendamos a troca de refeições por Shake.*

*Atenciosamente,*

***Nutr. Cleo Lupino***
***Coord. Departamento de Nutrição ANAD***

**PERGUNTA:** Diabético pode comer amendoim?

**Clodoaldo dos Santos**
**Petrópolis/RJ**

***RESPOSTA:*** *Pode consumir, porém com moderação, pois é um alimento calórico.*

*Atenciosamente,*

***Nutr. Cleo Lupino***
***Coord. Departamento 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***

**PERGUNTA:** Quero saber sobre acupuntura para Diabetes tipo 2. Tenho 65 anos quero muito baixar minha glicemia. Fico no aguardo com carinho.

Muito Obrigado!

**José A. Bertolossi**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Sr. José,*

*Não recomendamos acupuntura, nem nenhum tratamento alternativo. Para regular sua glicemia, você deve procurar um endocrinologista e seguir as orientações e medicamentos que ele prescrever.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Qual o documento comprobatório aceito oficialmente no Brasil de que uma pessoa é diabética?

**José Melo**
**Curitiba**

***RESPOSTA:*** *Sr. José,*

*Não existe um documento oficial para esse caso. Porém pode ser:*

*- A declaração de seu médico em papel timbrado e carimbo com CRM.*

*- Resultados de exames de A1c.*

*Depende da finalidade que o documento terá.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Glicemia em jejum 124mg/mL precisa tomar remédio?

**Irineu Sobrinho**

***RESPOSTA:*** *Sr. Irineu,*

*É preciso consultar um endocrinologista para que ele faça exames clínicos e laboratoriais, certifique-se da sua glicemia e do seu A1c e aí sim, ele poderá receitar ou não medicação para você.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Por favor, há algum tempo adquiri na ANAD agulhas para retirar sangue e testar glicemia que não necessitavam da caneta. Não me lembro o nome e foram bastante úteis (sobretudo com meus pais idosos). Gostaria de saber se ainda há disponíveis e o preço.

Muito obrigado.

**Eduardo Paglione**

***RESPOSTA:*** *Prezado Sr. Eduardo,*

*São lancetas descartáveis com dispositivo de segurança. Segue alguns modelos:*

*Roche - Safe T Pro Uno*

*BD - Microtainer Contact-Activated Lancet Custam 40 centavos a unidade.*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Me chamo Gilson e estou com um caso de confusão mental da minha sogra. Ela é diabética e tenho quase certeza que não está muito controlada. Ela mora sozinha mas com os filhos perto e os problemas dos filhos também. De uns dias pra cá ela piorou novamente, bagunça a casa, sai pra rua para pedir dinheiro, quer vender tudo em casa. Tenho muita pena dela e queria uma orientação. Qual especialidade podemos leva-la. Ela está com quase 70 anos. Queria uma orientação.

**José Gilson de Aguiar**
**Brasília**

***RESPOSTA:*** *Sr. José,*

*Primeiramente se ela tem Diabetes deve ser orientada por um endocrinologista que fará exames clínicos e laboratoriais. E, poderá indicar consulta com geriatra ou psiquiatra.*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Solicito informar se essa Associação presta serviço à comunidade, em relação a atendimento em podologia para diabéticos, em cujo rol estou inserido.

Grato pela atenção.

**Ary Campello**

***RESPOSTA:*** *Sr. Ary,*

*A Anad tem um Departamento de Podologia que atende aos associados.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Meu nome é Cátia e estou procurando ajuda sobre orientações para conseguir insumos para diabéticos Na cidade de Campinas.

Qual local em Campinas consigo orientações?

Qual endereço, horário de atendimento, pessoa responsável.

Agradeço atenção!

**Cátia Silva**
**Campinas**

***RESPOSTA:*** *Srª. Cátia,*

*Você precisa procurar a UBS mais próxima de sua residência, munida dos documentos pessoais, comprovante de residência e pedidos médicos.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Sou diabética e já fui associada, mas por razões da doença de meu marido fiquei impossibilitada de sair. Estou querendo retornar, mas por causa da pandemia estou adiando.

Estou com um problema no descarte das tiras usadas para medição da glicose. Quero saber se vocês recebem de quem não é associado. Se não, podem me indicar onde devo descartar?

Obrigada,

**Neide J. C. Souza**

***RESPOSTA:*** *Srª. Neide,*

*A senhora deve comprar um descartex (descartador de perfuro cortantes) para descartar as tiras.*

*Caso não possa ou não tenha, coloque dentro de uma garrafa pet, feche bem e pode entregar na Anad que recebemos sim.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Vocês teriam uma estimativa aproximada de quantos diabéticos existem hoje no País? Obrigado,

**Roberto M. S. e Silva**
**Minas Gerais**

***RESPOSTA:*** *Sr. Roberto,*

*Não existe estatística oficial recente. Mas o número sugerido de diabéticos no país é em torno de 16 milhões.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Tenho Diabetes há 20 anos e sempre fiz uso da insulina NPH e Regular (Tenho 27 anos atualmente). Passei no SUS e a médica falou em trocar minha insulina pela Lantus (Caneta). No momento não consigo comprar e meu pedido de forma gratuita foi negado. Pela Associação consigo essa insulina ou pelo menos algum desconto?

Obrigado!

**Jean Carlos C. de Barros**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Sr. Jean,*

*Não temos nenhuma maneira de fornecer insulinas. Nem sem custos e nem com descontos.*

*A única forma é procurar um advogado para entrar com processo e conseguir que o Estado lhe forneça.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Oi, vocês sabem me informar onde fazer a biópsia de pele para

neuropatia de fibras finas (tanto a parte sensitiva quanto a parte autonômica), principalmente no Rio Grande do Sul ou na cidade de São Paulo. Se tiverem outro lugar para indicar. Obrigada, desde já.

**Vitoria S. Rambo**
**Rio Grande do Sul**

***RESPOSTA:*** *Srª. Vitória,*

*Não podemos indicar. Você deve conversar com o médico que está te tratando. E, ele quem vai indicar o que deve ser feito.*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Vi uma reportagem de um suplemento para tratamento de pessoas com Diabetes chamado n-glicontrol da empresa Nillius Saúde. Tem eficiência este produto?

**Francismar Luiz Targion**
**Paraná**

***RESPOSTA:*** *Sr. Francismar,*

*Não existe suplemento como tratamento para Diabetes.*

*Tratamento é prescrito pelo endocrinologista e com medicamentos, e não suplementos.*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Tenho 51 anos e sou diabético desde os 40 anos. Estou com uma úlcera no pé e estou sendo acompanhado pelo clinico do posto de saúde mas estou muito preocupado. Já fazem mais de 30 dias e não percebo melhora. Cada vez que paro o antibiótico a secreção volta com infecção. Vou mandar umas fotos do começo, da melhora e depois do retorno da infeção. Tenho consulta agendada para o vascular na sexta feira mas não sei se esse é o caminho... não posso perder meu pé! Me orientem por favor... se possível.

**Pedro Luiz Martins**
**Ribeirão Preto**

***RESPOSTA:*** *Agradecemos o contato com a SBD.*

*Lamentamos não poder ajudar, pois a Sociedade Brasileira de Diabetes é uma Sociedade científica voltada para médicos e profissionais de saúde que querem se manter atualizados nos tratamentos e medicações da doença.*

*Aqui só temos a parte administrativa e não possuímos atendimento e não temos como ajudá-lo em sua solicitação, com orientações e indicações e profissionais.*

*Existem duas associações em São Paulo que dão orientações e atendimento a pessoas com Diabetes.*

*Entre em contato com elas para ver se podem ajudar.*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Como expliquei no primeiro e-mail que mandei pedindo orientação, fui ao vascular e ele apenas me orientou a trocar meu calçado. Acontece que trabalho com epi e meu sapato não pode ser substituído. Preciso trabalhar e foi o sapatão que temos que usar que causou o meu problema. Será que não existe uma proteção que eu possa usar para não ferir mais meus pés? Para que possa cicatrizar?

Eu já não sei o que fazer... Minha esposa cuida diariamente dos meus pés e houve uma melhora significativa mas preciso voltar ao trabalho e tenho muito medo. Não quero ir pro INSS... me ajudem por favor!!! Grato,

**Pedro Luiz Martins**
**Ribeirão Preto**

***RESPOSTA:*** *Sr. Pedro,*

*O correto é você ser acompanhado por um endocrinologista e ele conseguirá normalizar sua glicemia.*

*A complicação no seu pé é resultante de longo tempo sem controle da glicemia. O correto neste momento é realmente ser atendido pelo vascular. Porém se sua glicemia não for normalizada, a complicação provávelmente não será revertida.*

*Procure um endocrinologista para acompanhar seu Diabetes e ele deve fazer um documento em que explique que você precisa de sapato especial. Mostre esse documento na sua empresa.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Sou Deivid, atualmente findando o curso de enfermagem, recém aprovado no mestrado em saúde coletiva. Faço um curso para ser educador em Diabetes, visto que é minha área de interesse e pesquisa. Entrei em contato com SBD para saber se há algum certificado de reconhecimento pela sociedade ou entidades e eles me indicaram vocês, que vocês trabalham com esse processo de certificação/ reconhecimento. Gostaria de saber como proceder para tal.

**Deivid S. Dias**

***RESPOSTA:*** *Sr. Deivid,*

*A ANBED em parceria com a UNIP realiza o "Curso de Pós Graduação Lato Sensu para Formação de Educadores em Diabetes"*

*É um curso oficial, com aprovação do MEC, com 1 ano de duração, EAD e que fornece certificado de Educador em Diabetes.*

*Desconhecemos, no Brasil qualquer outro curso semelhante.*

*Se tiver interesse em se matricular vá em uma unidade Unip ou acesse o site https://www.anad.org.br/formacao-de-educadores-em-Diabetes/.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Meu nome é Vivian, tenho um filho que foi diagnosticado com Diabetes tipo 1 agora no final de outubro, ele tem somente 2 anos, gostaria de saber se consigo participar de algum tratamento que esteja em teste. Obrigada!

**Vivian Araújo**

***RESPOSTA:*** *Prezada Srª. Vivian,*

*Infelizmente no momento não temos notícia de nenhuma pesquisa que inclua crianças.*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Gostaria de receber de vocês uma cópia do estatuto dos diabéticos como modelo, para que eu possa fundar aqui em Guarapuava a nossa associação. Grato,

**João Maria Marcondes**
**Guarapuava**

***RESPOSTA:*** *Prezado Sr. João,*

*Sugerimos contatar o cartório de sua cidade e pedir para que eles informem o que eles exigem para montagem de estatuto, para que depois possa ser aprovado por este próprio cartório. Porque os cartórios tem diferenças de exigências em diversos locais.*

*Portanto, converse primeiro com o cartório e dependendo do que for dito, você pode montar o estatuto e depois poderá entrar em contato que orientaremos de alguma forma.*

***Equipe FENAD***

**PERGUNTA:** Estou tendo muitos sintomas relacionados ao Diabetes. Tenho casos na família, estou com perda de visão, secura na boca e língua, fome dia todo e emagrecendo. Como faria para fazer exames para confirmação ou não? agradeço contato e aguardo retorno, muito obrigado.

**Erlon Barbugian**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezado Sr. Erlon,*

*Você pode vir até a Anad para fazer um teste de hemoglobina glicada e de glicemia e agendar uma consulta com uma das nossas médicas.*

*Se você realmente for confirmado diabético, poderá se associar. Ligue 5908-6777 e fale com Sônia, para agendar um horário para vir*

*até a Anad e fazer seus exames.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Eu e meu esposo somos portadores de Diabetes Tipo 2. Gostaríamos de nos associar com vocês. Há necessidade dos dois nos associarmos para usufruir dos benefícios, ou existe algum programa familiar? Grata.

**Maria de Fátima A. Oliveira**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezada Srª. Maria de Fátima,*

*As associações são individuais. Segue anexo a relação de documentos que você deve trazer quando vier se associar pessoalmente.*

*Caso tenha dúvidas, ligue 5908-6777 e fale com a Sônia.*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Visto ter feito exames gerais, tive surpresa que meu nível de glicose estava fora do normal, sendo considerado, pré-diabético, e farei consulta com Nutricionista e começar dieta controlada.

Gostaria de saber se posso utilizar Iogurte de frutas, junto com cereais misturados com aveia, pela manhã.

Atenciosamente,

**Vinicius Parra Collin**
**Rio Grande do Sul**

***RESPOSTA:*** *Prezado Sr. Vinícius,*

*A nutricionista que irá consultar vai fazer uma dieta específica para o seu caso.*

*Ela que indicará se você pode ou não comer iogurte com cereais.*

*Indicamos que aguarde a consulta e tire essas dúvidas com ela.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Por favor, qual o valor para associar-me?

Obrigado,

**Luiz Henrique Servilheira**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezado Sr. Luiz Henrique,*

*Segue anexo um arquivo onde o senhor pode verificar o que é necessário para se associar e quais são os benefícios dos associados.*

*- Vascular*
*- Otorrinolaringolista*
*- Andrologista*
*- Ginecologista/Obstetra*
*- Oftalmologista*
*- Pneumologista*
*- Cardiologista*
*- Geriatra*
*- Nefrologista*

*• Laboratórios A+, Militelo, Lavoisier, Trasmed, A+*
*• Centro de preservação e adaptação de membros (sapatos especiais)*
*• Consulta com enfermeiras especialistas em Diabetes – Gratuito*
*• Clipés – feridas em pé diabético*
*• Palestras com profissionais especializados – todos os sábados (exceto feriados) – Gratuito*
*• Grupo de convivência Gratuito*
*• Dia de Vivência – Gratuito*
*• Podologia*
*• Insulina NPH no Centro de Saúde (com receita médica) – Gratuito*
*• Revista Anad Informa*
*• Campanhas Públicas gratuitas de orientação e detecção*

***Para Associar-se:***

*• Comprovante de que tem Diabetes:*

*1. Exame de Glicemia de jejum, exame de hemoglobina glicada e receita médica.*
*2. 2 fotos (3x4)*
*3. CPF (original)*
*4. RG (original)*
*5. Comprovante de endereço*
*6. Informar e-mail pessoal ou de parente.*
*7. Xerox de toda documentação.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Estou com minha mãe que é diabética,

com um quadro infeccioso nas unhas dos pés. Está sendo medicada, mas como tem um quadro demencial não me deixa mexer. Necessário serviço de podologia especializado, até porque onde a levava não aceitam sem máscara e ela se recusa a usar. Poderiam me ajudar por favor. Agradeço

**Márcia Testasecca**
**Maranhão**

***RESPOSTA:*** *Prezada Srª. Márcia,*

*Se ela está com infecção no pé, não poderá ser atendida por podóloga. Neste caso deve procurar o médico endocrinologista para que ele diga como ela deverá ser tratada. Provavelmente deve estar com a glicemia descompensada.*

*Na Anad, ou em qualquer outro serviço ela também não poderia ser atendida sem máscara. A melhor opção no momento é procurar o médico endocrinologista, que poderá indicar outro especialista, se necessário.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Meu nome é Tanira Graeff. Tenho DM1 desde os 16 anos e estou fazendo um trabalho de conclusão de graduação sobre Diabetes Mellitus e exercícios físicos. Encaminho o link e gostaria de saber se poderiam enviar aos associados. As respostas vão auxiliar na fase exploratória do meu trabalho. A pesquisa é anônima.

Agradeço desde já e fico à disposição para maiores esclarecimentos.

**Tanira Graeff**

***RESPOSTA:*** *Prezada Srª. Tanira,*

*Infelizmente não podemos atender ao seu pedido, pois o procedimento para esse tipo de ação é longo e depende de aprovação de diretoria, recebimento do pedido da diretoria da sua faculdade, e não apenas com um pedido.*

*Inclusive neste momento de pandemia não estamos atendendo nenhum tipo de solicitação como esta.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Estou começando a fazer bolos diet pra vender gostaria de saber como obter o selo de vocês

**Katia**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezada Srª. Katia,*

*A Anad não fornece selo para produtos feitos por particulares, somente para produtos industrializados aprovados pela Anvisa.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Gostaria de saber onde posso acessar o livro de resumos do congresso de 2019, pois tenho um resumo no qual fui co-autora e gostaria de um comprovante da publicação nos anais do congresso.

Muito obrigada,

**Michele Barreto de Freitas**
**Rio Grande do Sul**

***RESPOSTA:*** *Prezada Michele,*

*Para acessar a Programação Científica dos Congressos anteriores, basta acessar o link abaixo, que é do site da Anad: https://www.anad.org.br/congressos/*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Por favor tire uma dúvida. Tenho Diabetes mas controlada, gostaria de saber quanto tenho que tomar de água por dia. O problema é que não tomo e a minha uréia esta 53 mg/dL o normal é até 40 mg/dL, obrigado.

**Andrea Murback**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezada Srª. Andrea,*

*Tome o máximo de água por dia, que conseguir entre 2 e 3 litros.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Gostaria de saber se vocês tem curso para fazer a contagem de carboidratos.

Tenho Diabetes Tipo 1. Ou se vocês indicam algum curso online que eu possa fazer. Desde já agradeço.

**Adriana Rossetto**
**São Paulo**

**PERGUNTA:** Tem data prevista para o Curso de Contagem de Carboidratos? Se possível, desejo mais informações sobre o curso.

Teria curso de Contagem de Carboidratos EAD?

**Anne Caroline Prado**
**Sergipe**

***RESPOSTA:*** *Prezadas,*

*Para maiores informações sobre o Curso de Contagem de Carboidratos entre em contato com a Preventa.*

*Telefone: (11) 5084-0171 e e-mail: preventa@uol.com.br.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Quero saber se a Anad tem um grupo de apoio que auxilia pessoas com Diabetes, realizando conversas em grupo para motivar os participantes?

**Maria da Graça de Paula**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezada Srª. Maria da Graça,*

*Sim, a Anad tem um grupo de psicologia que faz esse tipo de ação, mas no momento por conta da pandemia está suspensa qualquer atividade que seja em grupo.*

*Provavelmente isso só irá voltar depois que a maioria das pessoas, já tenha sido vacinada.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Gostaria de saber se na Anad contamos também com uma loja especializada para diabéticos inclusive alimentos seria muito bom e confiável.

**Fulvio Remo Giglio**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezado Sr. Fulvio,*

*Temos sim produtos sem açúcar com uma grande variedade.*

*Quando puder, venha até a Anad para conhecer nossos produtos, na Rua Eça de Queiroz, 198 - Vila Mariana.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Olá gostaria da indicação de médicos para cuidar de uma unha com micose em um pé diabético.

**Raquel**
**Presidente Prudente**

***RESPOSTA:*** *Prezada Srª. Raquel,*

*Informe em qual cidade você está e poderemos verificar se temos indicação de algum endocrinologista para cuidar do seu Diabetes, e a partir daí ele indicará um profissional específico para tratar da unha do seu pé, um podólogo especializado em Diabetes. Mas, primeiro você deve passar pelo médico endocrinologista.*

*Caso não tenha na sua cidade e não pudermos indicar, podemos indicar em São Paulo, caso seja do seu interesse.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Tenho Diabetes e sou hipertensa. Posso usar beodroega.

**Silvia Maria Cipriano**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezada Srª. Silvia,*

*Ninguém deve fazer uso de nenhum medicamento sem que seja indicado pelo médico.*

*Portanto, a nossa sugestão é que você procure um médico, comece um tratamento para seus problemas de saúde e ele irá indicar o medicamento correto para você usar.*

*Nunca se automedique, pode ser bem perigoso.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Olá! Gostaria de marcar uma consulta com algum nutricionista. Tenho DM1 (LADA) e procuro auxilio na contagem de carboidratos x insulina.

**Krysia Catani Motta**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezada Srª. Krysia,*

*Entre em contato com a Preventa para fazer acompanhamento de contagem de carboidratos.*

*Telefone: 5084-0171. E-mail: preventa@uol.com.br.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Onde encontro fita para medição de glicose por voz?

**Débora Araújo**
**Goiás**

***RESPOSTA:*** *Prezada Srª. Débora,*

*No Brasil ainda não há glicosímetro que funcione por voz. Só conhecemos o mais próximo na Argentina.*

*No Brasil chegou, porém foi descontinuado em seguida, e continuamos, infelizmente sem esse produto por aqui.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Gostaria de saber como funciona o atendimento jurídico de vocês, precisa pagar alguma coisa?

**Carolina Praça M. Sousa**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezada Srª. Carolina,*

*O atendimento jurídico é pago sim, dependendo de caso a caso, se houver interesse informe e repassaremos para nossos advogados.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Tenho que comer de 3 em 3 horas porque a glicose abaixa mais que 70 e já chegou até 62 em maio quando começou essas crises soturna de baixa de glicose.

A endocrinologista solicitou realizar exame de sangue com 8 a 12 horas de jejum mas não consigo pelo motivo acima. Poderia me orientar?

**Juçara Portugal Santiago**
**Rio de Janeiro**

***RESPOSTA:*** *Prezada Srª. Juçara,*

*Volte a falar com a sua endocrinologista e explique a sua situação. Ela irá decidir isso, pois não é possível interferir na conduta da sua médica.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Meu marido está há meses com lesão no pé. Ele é diabético. Gostaria de saber se vocês fazem acompanhando curativos, etc.

**Silvia**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezada Srª. Silvia,*

*Se a senhora estiver em São Paulo, poderá se associar à Anad e agendar uma consulta médica para ser avaliado, e se o médico julgar que ele deve passar pela podóloga, nós temos também este atendimento. Se julgar que deve ser encaminhado para vascular ou podiatra, nós poderemos encaminhar também.*

*Venha até a sede da Anad para se associar. Endereço:*

*Rua Eça de Queiroz, 198 - Vila Mariana. Caso queira ligar para mais informações, o telefone é: 5908-6777.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

**PERGUNTA:** Tenho pedra na vesícula chama colecistopatia calculosa. Gostaria saber se tem remédio que pode melhorar.

**Antonio Jose de Oliveira**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezado Sr. Antônio,*

*Você deve consultar um médico. Somente após exames físicos e laboratoriais poderá dizer o que você tem que fazer. Se é necessário tomar remédio ou outro procedimento.*

*Não é possível receitar por e-mail ou telefone, sem avaliação do problema da pessoa.*

*Atenciosamente,*

***Equipe ANAD***

## FLORMEL
### Bolinha de Leite com Coco e Bolinha de Leite com Cacau Zero Lactose

- ***Apresentação:*** *Bolinhas*
- ***Edulcorantes:*** *Taumatina*
- ***Embalagem:*** *Saco Stand Up Pouch com 60g.*
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## FLORMEL
### Mini Bombom

- ***Apresentação:*** *Bombom*
- ***Sabores:*** *Amendoim, Banana e Caramelo*
- ***Edulcorantes:*** *Maltitol, Sorbitol e Taumatina*
- ***Embalagem:*** *Saco Stand Up Pouch com 60g.*
- ***Sem Adição de Açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## FLORMEL
### Bolinhos de Chocolate/Baunilha

- ***Apresentação:*** *Bolo*
- ***Edulcorantes:*** *Taumatina*
- ***Recheios Sabores:*** *Avelã e Goiabada*
- ***Embalagem:*** *Plástica com 40g.*
- ***Sem Adição de Açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## FLORMEL
### Barrinhas de Castanhas

- ***Apresentação:*** *Tablete*
- ***Edulcorantes:*** *Maltitol, Sorbitol*
- ***Embalagem:*** *Plástica com 27g.*
- ***Sabores:*** *Castanhas de Cajú e Pará, Castanhas com Açaí.*
- ***Sem Adição de Açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## LOWÇUCAR
### Adoçante Natural em Pó

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

## LOWÇUCAR
### Adoçante de Forno e Fogão

- ***Apresentação:*** *Pó*
- ***Edulcorantes:*** *Ciclamato de Sódio, Sacarina Sódica e Sucralose*
- ***Embalagem:*** *Pote de 95g.*
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## SANTA HELENA
### Paçoquita com Proteína

- ***Apresentação:*** *Tablete*
- ***Edulcorantes:*** *Sorbitol, Sucralose e Acessulfame de Potassio*
- ***Embalagem:*** *22g.*
- ***Sem Adição de Açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## KONJAC
### Massa Alimentícia

- ***Apresentação:*** *Fettuccine, Noodles, Penne, Cabelo de Anjo, Lasanha, Espaguete e Arroz.*
- ***Embalagem:*** *Pacote com 270g.*
- ***Sem Adição de Açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## LIFE MIX
## Chás

- ***Apresentação:*** *Líquido*
- ***Edulcorantes:*** *Glicosideos de Esteviol*
- ***Sabores:*** *Chá branco com laranja, Chá verde com Cranberry e Chá verde com limão*
- ***Embalagem:*** *Tetra Pak 200ml e 1000ml.*
- ***Sem Adição de Açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## CUIDA BEM
## Barra Nuts

- ***Apresentação:*** *Barras de Cereais*
- ***Edulcorantes:*** *Maltitol*
- ***Embalagem:*** *com 30g.*
- ***Sabores:*** *Banana, Côco e Uva Passa*
- ***Sem Adição de Açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## GENOMMA
## Diabet TX Plus

- ***Apresentação:*** *Creme hidratante com Uréia 10%*
- ***Embalagem:*** *Pote com 250g.*

*Fórmula desenvolvida para a pele de pessoas com Diabetes*

- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## NESTLÉ
## Nutrem Control

- ***Apresentação:*** *Pó e Líquido*
- ***Edulcorantes:*** *Sucralose e Acessufame de Potássio*
- ***Embalagem:*** *Lata 370g. e Garrafa 200ml.*
- ***Sabores:*** *Baunilha e Chocolate*
- ***Sem Adição de Açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## LÍNEA
## Sweet Natural

- ***Apresentação:*** *Pó*
- ***Edulcorantes:*** *Eritritol e Glicosídios de Esteviol*
- ***Embalagem:*** *Plástica com 30g e 300g.*
- ***Sem Adição de Açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## LÍNEA
## Adoçante Eritritol

- ***Apresentação:*** *Pó*
- ***Edulcorantes:*** *Eritritol*
- ***Embalagem:*** *Plástica com 250g e 300g.*
- ***Sem Adição de Açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## LÍNEA
## Barras de Chocolate

- ***Apresentação:*** *Barras de chocolate*
- ***Sabor:*** *Chocolate ao leite, Chocolate branco, Chocolate branco com gotas de cookies sabor chocolate, Chocolate meio amargo*
- ***Edulcorantes:*** *Maltitol, Sucralose*
- ***Embalagem:*** *com 13g 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***

## LÍNEA
## Adoçante Forno e Fogão Stevia

- ***Apresentação:*** *Pó Granular*
- ***Edulcorantes:*** *Glicosídios de Esteviol*
- ***Embalagem:*** *Saco Stand Up Pouch com 70g.*
- ***Sem Adição de Açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## LÍNEA
## Shake de Frutas Vermelhas

- ***Apresentação:*** *Pó*
- ***Edulcorantes:*** *Sucralose e Acessulfame de Potássio*
- ***Sabores:*** *Frutas Vermelhas*
- ***Embalagem:*** *Caixa com 400g.*
- ***Sem Adição de Açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## VITAO
## Linha Doces Cremosos

- ***Apresentação:*** *Doce Cremoso*
- ***Edulcorantes:*** *Sorbitol e Sucralose*
- ***Embalagem:*** *Copo de vidro com 200g.*
- ***Sabores:*** *Doce de leite, Doce de leite com côco, Doce de leite com ameixa*
- ***Sem Adição de Açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## VITAO
## Linha Geléias

- ***Apresentação:*** *Gelificada (viscoelástica)*
- ***Edulcorantes:*** *Sorbitol e/ou maltitol, ciclamato de sódio, sacarina sódica steviosídeo Sucralose*
- ***Embalagem:*** *Copo de vidro com 200g.*
- ***Sabores:*** *Damasco, ameixa, amora, frutas vermelhas, goiaba, morango, uva*
- ***Sem Adição de Açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## VITAO
## Linha Doces Cremosos

- ***Apresentação:*** *Doce de Corte*
- ***Edulcorantes:*** *Sorbitol, ciclamato de sódio, sacarina sódica, steviosídeo e sucralose*
- ***Embalagem:*** *Pote plástico com 270g..*
- ***Sabores:*** *Goiabada, Bananada, Pessegada*
- ***Sem Adição de Açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## VITAO
## Linha Doces

- ***Apresentação:*** *Fruta inteira*
- ***Edulcorantes:*** *Sorbitol, Ciclamato de sódio, Sacarina sódica, Steviosídeo e Sucralose*
- ***Embalagem:*** *Vidro com 600g.*
- ***Sabores:*** *Figo em calda*
- ***Sem Adição de Açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## VITAO
## Linha Doces Cremosos

- ***Apresentação:*** *Doce Cremoso*
- ***Edulcorantes:*** *Sorbitol ou Matitol e Sucralose, Ciclamato de sódio, Sacarina sódica e Steviosídeo*
- ***Embalagem:*** *Copo de vidro com 200g.*
- ***Sabores:*** *Cocada, Cocada com Maracujá, Cocada com Ameixa*
- ***Sem Adição de Açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

## VITAO
## Linha Doces Cremosos

- ***Apresentação:*** *Doce Cremoso*
- ***Edulcorantes:*** *Maltitol e sucralose*
- ***Embalagem:*** *Copo de vidro com 200g.*
- ***Sabores:*** *Abobora com côco, Leite condensado, Brigadeiro e Beijinho*
- ***Sem Adição de Açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

Bayer HealthCare
Diabetes Care

## CONTOUR PLUS

Na compra de 1 Caixas de tiras com 50 unidades por **R$ 93,20**
**Ganhe Grátis um Monitor**

MedLevensohn®

## ON CALL PLUS

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

## ACCU-CHEK ACTIVE

Roche

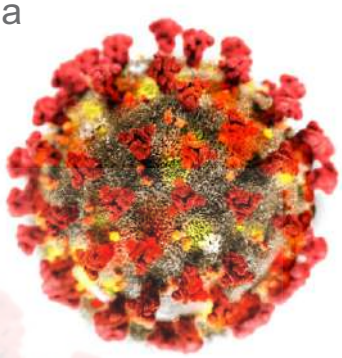
**Kit Completo por R$ 39,90**
Monitor, Lancetador e Caixa com 10 Unidades

Johnson & Johnson
PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.

## ONETOUCH SELECT PLUS

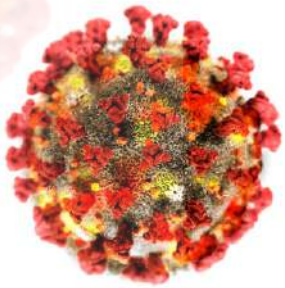
Na compra de 1 Caixa de tiras com 50 unidades por **R$ 86,70**
**Ganhe Grátis um Monitor**

Neste tempo de risco para saúde, a ANAD se cercou de todos os cuidados para poder continuar a atender o seu público com toda a segurança.



- Todos os funcionários com máscaras
- Ninguém pode entrar sem máscara
- Portas fechadas para admissão individual
- Tapete especial para higiene dos pés
- Totem com álcool gel
- Medição da temperatura
- Acrílicos para (manter o distanciamento entre) as pessoas
- Distanciamento de ao menos 1,5m nas salas de espera
- Cuidados redobrados com a higiene
- Diminuição dos atendimentos.

Dessa forma podemos enfrentar com mais confiança este terrível vírus e manter a esperança na vacina e que todo este caos acabe o mais breve possível.



## ATENDIMENTO NA ANAD EM TEMPOS DE PANDEMIA

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

# FATO OU FAKE
## Covid-19

**Respostas:**

1. **FAKE.** Os estudos já comprovaram que o vírus pode sobreviver (e muito) em diversos tipos diferentes de objetos e superfícies.

2. **FAKE.** É preciso lembrar que o mercado pode não ter higienizado as embalagens. E muitas outras pessoas podem ter manipulado os produtos, antes de você.

3. **FAKE.** Devemos sim diminuir as chances de transmissão, mas nada de colocar a mão na boca, já que colocamos a mão em praticamente tudo! Use a dobra do antebraço ou lenço descartável.

4. **FAKE.** Não, não e não! Podemos demorar até 14 dias para desenvolver os sintomas, e, nesse período, podemos transmitir a doença. Os portadores assintomáticos do vírus, já respondem por 50% das transmissões.

5. **FATO.** Mas fique atento: Os sintomas não ocorrem no mesmo momento da infecção.

6. **FATO.** Verdade. O período de incubação varia entre 2 a 14 dias. E a média é de 5 dias.

7. **FAKE.** Quem dera! Até o momento não há qualquer medicamento, substância, vitamina, alimento, ou vacina que previna contra Covid-19.

8. **FATO.** Sim, mas não transmitem segundo estudo chinês, nenhum dos gatos domésticos testados teve carga viral suficiente para desenvolver ou transmitir a doença. Jamais abandone seu Pet!

9. **FAKE.** Com ou sem máscaras, levar as mãos ao rosto após tocar superfícies ou objetos contaminados pode resultar em infecção. E a máscara é também muito importante para evitar a transmissão por pessoas infectadas.

10. **FAKE.** Para pessoas com mais de 60 anos, debilitados e com doenças crônicas, sim é mais perigoso. Crianças não estão no grupo de risco.

11. **FAKE.** Apesar de não estarem no grupo de risco, as crianças também podem desenvolver e transmitir a doença. Principalmente se tem alguma doença crônica debilitante.

12. **FAKE.** Estar espirrando não é condição suficiente para se deslocar até o hospital. Procure atendimento se estiver com sintomas graves, como dificuldade para respirar e febre alta (a partir dos 39ºC).

13. **FAKE.** Todos os cuidados no controle de doenças crônicas como Diabetes, hipertensão, insuficiência cardíaca, doenças neurológicas e pulmonares, devem ser mantidos. O mesmo vale para doenças oncológicas. Até porque essas condições podem potencializar o corona vírus.

14. **FATO.** Verdade. Mas é importante vacinar para diminuir o volume de pessoas procurando atendimento médico e favorecer o diagnóstico preciso da Covid-19.

15. **FATO.** Olha aí, a boa e velha prática que nunca sai de moda. Mas é preciso lavar direito, tá?

16. **FAKE.** Ainda não é possível confirmar isto, bem como afirmar que quem já teve o novo corona vírus não volta a desenvolver a doença.

17. **FAKE.** Na maioria dos casos, não deixa. Mas, em casos graves, pode resultar em danos na função respiratória. Outros estudos sugerem eventuais problemas neurológicos após a infecção.

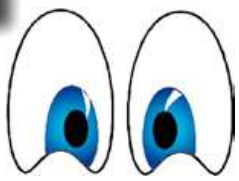
18. **FAKE.** Infelizmente a chance de contaminação com as luvas aumenta, pois as pessoas acabam tocando o rosto com elas ou se contaminando na hora de retirá-las.

19. **FATO.** Fique atento para levar mais de uma máscara ao sair de casa e troque-a com frequência. Lembre se também de manipular sempre pelas alças.

20. **FAKE.** Os benefícios do aleitamento materno superam os riscos. Adote as medidas recomendadas (máscaras, higienização) e não há contra indicação.

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 |

## PALESTRAS 2021

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

ATIVIDADE GRATUITA

## ATENÇÃO:

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

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

A 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