



## PAZ

- Leva contigo palavras fortes e de coragem
- Palavras que tenham asas
- Leva contigo palavras santas, palavras que Deus conhece, palavras sagradas, como água bendita.
- Que sejam puras como a Luz, e belas como as manhãs
- Leva contigo palavras altas que alcancem a todos e também palavras que cresçam
- Leva contigo palavras saudáveis e que façam só o bem
- Em sua vontade se encontrar a nossa Paz
- Se há um coração puro e honesto, haverá beleza no caráter
- Se há beleza no caráter haverá harmonia no lar e ordem na nação
- E se há ordem na nação, haverá Paz no mundo
- Se pudermos ensinar a humanidade a controlar a si e a seu egoísmo, conseguiremos ter Paz
- Quem tem a mente serena e o coração tranquilo, tem e transmite Paz
- Para progredir como ser humano é necessário um coração terno, um sangue cáldo, um cérebro bondoso e um espírito em Paz
- Uma consciência limpa, fornecer a Paz
- Aprenda a usufruir as pequenas coisas da vida e se sentirá sempre em Paz
- Paz não significa ausência de problemas mais sim a habilidade para enfrentá-los
- Senhor, concede-nos serenidade para aceitar as coisas que não podemos mudar, coragem para modificar o que for possível e sabedoria para conhecer a diferença e assim teremos Paz

*Fonte: Pensamentos de Ouro  
em espanhol no original - Editora Inspiración*

## **Feliz 2024**

Prof.º Dr. Fadlo Fraige Filho  
Presidente ANAD - FENAD  
Prof.º Titular Emérito FMABC  
Presidente Eleito IDF/SACA (2023 - 2024)



# Índice

## 04 EDITORIAL



DEPARTAMENTO DE  
NUTRIÇÃO DA ANAD

29

## 10 DATAS COMEMORATIVAS



BAZAR ANAD

49

## 12 ATIVIDADES ANAD



PROGRAMAÇÃO ANAD

50

# VENHA CONHECER A ANAD E SE ASSOCIAR

## AQUI VOCÊ ENCONTRA:

- Consultas com médicas especializadas
  - Nutricionistas
  - Enfermeiras
  - Dentistas
  - Podólogas
- Educação continuada e orientação

LIGUE E SE INFORME

**(11) 5908-6777**

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](mailto:anad@anad.org.br)

**Site:** [www.anad.org.br](http://www.anad.org.br)

### Conselho Editorial:

Prof<sup>o</sup>. Dr. Fadlo Fraige Filho

Prof<sup>a</sup>. Lilian Fanny de Castilho

Farm. Alexandre Delgado

Dr<sup>a</sup>. Vivian F. Delgado de F. Arruda

### Fotos e Textos:

Prof<sup>a</sup>. Lilian Fanny de Castilho

### Web Design

Jonathas Novaes

### Projeto Gráfico / Editoração:

Jonathas Novaes

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/>



## TIPOS DE VEGETARIANISMO

O consumo de produtos de origem animal depende do tipo de dieta vegetariana que a pessoa faz. Há cinco tipos de vegetarianismo: vegan, lacto-vegetariano, ovo-vegetariano, ovo-lacto-vegetariano e semivegetariano. Veja na tabela seguinte o que cada adepto come.

TIPO	COME	NÃO COME
<b>Vegan</b>	Frutas, vegetais, feijões, cereais, castanhas e sementes	Carne, peixe, crustáceos, aves, laticínios e ovos
<b>Lacto-vegetariano</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes e laticínios	Carne, peixe, crustáceos, aves e ovos
<b>Ovo-vegetariano</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes e ovos	Carne, peixe, crustáceos, aves e laticínios
<b>Ovo-lacto-vegetariano</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes, ovos e laticínios	Carne, peixe, crustáceos e aves
<b>Semivegetariano</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes, ovos, laticínios, peixe, crustáceos e aves	Carne

## COMO EXPERIMENTAR UMA DIETA VEGETARIANA

Se você deseja tentar fazer uma alimentação vegetariana, converse com um nutricionista. Este profissional pode ajudá-lo a substituir os alimentos que você deseja retirar do seu plano alimentar e lhe dar a certeza de estar consumindo todos os nutrientes – vitaminas, minerais, proteínas, gorduras e carboidratos – de que seu organismo necessita. Eis algumas sugestões para se tornar vegetariano:

- Comece fazendo uma refeição vegetariana semanal durante várias semanas. No início, consuma alimentos mais comuns, como espaguete ao molho de tomate, por exemplo.
- Leia livros de culinária vegetariana para ter idéias de receitas.
- Experimente comer fora, num restaurante vegetariano. Você pode se surpreender com a variedade de pratos saborosos que encontrará.
- Coma menos carne, aves, peixe e crustáceos em suas refeições.
- Corte a carne em cubos ou tiras e acrescente à salada ou a um prato de cereais.



- Consuma mais cereais, feijões e vegetais em suas refeições.
- Em vez de usar carne nos ensopados, refogados e pratos de forno, experimente diferentes tipos de leguminosas (feijões, lentilhas, grão-de-bico, etc).
- Lembre-se de que substituir a carne por proteína vegetal, como feijão, aumenta a quantidade de carboidratos que você irá consumir. Não deixe de testar sua glicemia e de ficar em contato com seu médico e seu nutricionista durante o processo.

### VITAMINAS E MINERAIS

As quantidades certas de vitaminas e minerais ajudam o organismo a funcionar melhor. Esses nutrientes são obtidos através da alimentação. Ou então, através de suplementos como complemento.

A maioria das pessoas que tem Diabetes obtém vitaminas e minerais suficientes com a ingestão de uma variedade de alimentos. Algumas têm deficiência de certas vitaminas e minerais.

### DEFICIÊNCIAS VITAMÍNICAS

A maioria dos portadores de Diabetes tem vitamina A suficiente, assim como vitaminas E e C, mas alguns podem precisar de mais. Verifique com seu médico. Também costumam ter vitamina B suficiente. O grupo B de vitaminas inclui B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B6 (piridoxina), B12 e folato. Quando o Diabetes não é bem controlado, há o risco de perda dessas vitaminas pela urina. Seu médico pode aconselhá-lo a consumir mais alimentos que possuam vitaminas do grupo B.

Pesquisas já demonstraram que uma deficiência em vitamina B6 pode estar relacionada ao pré-Diabetes, ou seja, a uma intolerância à glicose, o que significa que o organismo tem dificuldade de usar a insulina.



## **TABELA DAS VITAMINAS**

<b>FONTES DE VITAMINAS E MINERAIS NOS ALIMENTOS</b>	
<b>Vitamina A</b>	Frutas, vegetais, feijões, cereais, castanhas e sementes
<b>Vitamina B1 (tiamina)</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes e laticínios
<b>Vitamina B2 (riboflavina)</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes e ovos
<b>Vitamina B3 (niacina)</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes, ovos e laticínios
<b>Vitamina B6 (piridoxina)</b>	Frutas, vegetais, feijões, cereais, castanhas e sementes
<b>Vitamina B12</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes e laticínios
<b>Vitamina C</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes e ovos
<b>Vitamina D</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes, ovos e laticínios
<b>Vitamina E</b>	Frutas, vegetais, feijões, cereais, castanhas e sementes
<b>Folato</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes e laticínios
<b>Cálcio</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes e ovos
<b>Cromo</b>	Frutas, vegetais, feijões, cereais, castanhas e sementes
<b>Cobre</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes e laticínios
<b>Cromo</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes e ovos
<b>Magnésio</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes, ovos e laticínios
<b>Manganês</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes e laticínios
<b>Potássio</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes e ovos
<b>Selênio</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes, ovos e laticínios
<b>Zinco</b>	Frutas, vegetais, cereais, feijões, castanhas, sementes, ovos e laticínios





## DEFICIÊNCIAS MINERAIS

**Cromo** A maioria dos pacientes com Diabetes obtém cromo suficiente, mas alguns não. A deficiência de cromo pode provocar aumento das taxas de glicemia e de lipídeos, além de intolerância à glicose.

Se a deficiência de cromo ficar comprovada por um exame de laboratório, é provável que seu médico ou nutricionista indique um suplemento, mas se você tiver cromo suficiente no organismo, tomar mais cromo não vai ajudar suas taxas glicêmicas ou lipídicas.

**Cobre e Manganês** Deficiências de cobre e manganês já foram relacionadas à intolerância à glicose, mas a maioria de pessoas com Diabetes obtém o suficiente, portanto, as deficiências são improváveis.

**Selênio e Ferro.** Deficiências de selênio em portadores de Diabetes são improváveis e a maioria não corre mais risco de deficiência de ferro que as outras pessoas.

**Magnésio** Quem tem Diabetes e possui um mau controle glicêmico ou altos níveis de cetonas corre mais risco de apresentar deficiência de magnésio. A falta deste mineral pode deixar o organismo menos sensível à insulina. Se um exame de laboratório mostrar um baixo nível de magnésio, seu médico ou nutricionista pode indicar um suplemento.

**Zinco** Deficiências de zinco são mais prováveis em pessoas com Diabetes, especialmente nos que têm mau controle glicêmico. A falta deste mineral pode provocar intolerância à glicose. Se um exame de laboratório mostrar um baixo nível de zinco, seu médico ou nutricionista pode indicar um suplemento ou uma alimentação mais rica do mineral.

## SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS OU MINERAIS

Verifique com seus profissionais de saúde se você está obtendo as vitaminas e minerais de que necessita. Se eles descobrirem que isso não está acontecendo, é possível que lhe recomendem o uso de suplementos.

*Se não consome nenhum produto de origem animal*

Pode precisar de vitamina B12, cálcio, ferro, vitamina B2, cálcio, ferro, vitamina B2 (riboflavina) e zinco.

*Se corre risco de osteoporose*

Pode precisar de vitamina D, cálcio e magnésio.

*Se tiver mais de 65 anos de idade*

Pode precisar de cálcio e folato.

*Se está grávida ou amamentando*

Pode precisar de mais ferro, zinco, cálcio e folato.

*Se tomar diuréticos*

Pode precisar de magnésio, cálcio, potássio e zinco.

*Consulte seu médico ou nutricionista antes de tomar qualquer suplemento.*

*Fonte: Diabetes de A a Z*





## 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:
  - Gestão de carreira
  - Bases fundamentais do Diabetes
  - Pedagogia
  - DM1 e DM2
  - Atuação multiprofissional no Diabetes
  - Atuações necessárias para atendimento global
- ◆ 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](mailto:anbed@anad.org.br)

**INSCRIÇÕES ABERTAS O ANO TODO**





## Datas Comemorativas

### Janeiro

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

### Fevereiro

21	Carnaval
----	----------

### Março

07	Dia Mundial da Saúde
08	Dia Mundial do Rim
11	Dia Mundial do Enfermo

### Abril

06	Dia Mundial da Atividade Física
08	Dia Mundial de Combate ao Câncer

### Maiο

01	Dia Mundial do Trabalho
07	Dia Mundial do Oftalmologista
07	Dia das Mães
12	Dia Mundial da Enfermagem e Enfermeiro
15	Dia do Assistente Social
31	Dia Mundial sem Tabaco

### Julho

05	Dia da Ecologia Dia Mundial do Meio Ambiente
12	Dia dos Namorados

### Aniversariantes da Anad

Alexandre Delgado 29/01  
Vivian Fanny Delgado de F. Arruda 30/01  
Fadlo Fraige Filho 08/02  
Renata Ribeiro 14/04  
Fany Faleiros Takeda 16/04  
Adriana L. França 22/04  
Claudete Gioielli de Castilho 13/05



### Aniversariantes da Diretoria

20/01	Dr. João Sérgio Almeida Neto
08/02	Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
11/02	Profº. Dr. Domingos Malerbi
19/02	Sr. Frederico Theobaldo
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

## DIRETORIA DA ANAD

**Presidente:**

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

**Vice Presidente:**

Dr. Marivaldo Medeiros

**Diretor Médico:**

Dr. Orsine Valente

**Primeira Secretária:**

Dra. Cynthia Maria Bassoto Cury Mello

**Segunda Secretária:**

Ped. Claudete Gioielli de Castilho

**Primeiro Tesoureiro:**

Dr. Paulo Henrique de Avila Morales

**Segundo Tesoureiro:**

Psic. Paulo Koiti Sayama

**Diretor de Relações Públicas:**

Sr. Reginaldo Ramos da Silva

**Diretora Educação e Orientação:**

Enfª. Marcia Camargo de Oliveira

**Conselho Fiscal – Efetivos:**

Adm. Frederico José Floriano Theobaldo

Dr. João Sergio de Almeida Neto

**Suplentes:**

Dr. Ricardo Cestari

Prof. Pedro Claudio Bortz

**Conselho Consultivo:**

Farm. Alexandre Delgado Silva

Dr. Alexandre Fraige

Profª. Drª. Ana Maria Pita Lottemberg

Sr. André Fernando Pedrosa Sá Freire de Souza

Prof. Antonio Roberto Doro

Sr. Argeu Villaça Filho

Psic. Carolina Del Giudice Antunes

Sr. Ciro Enrique Massari

Psic. Claudia Chernishev

Enfª. Cristiane Florin da Silva

Prof. Dr. Domingos Augusto Malerbi

Nutr. Elaine Cristina Moreira Galvão Prota

Dra. Elaine Cristina Moura Escobar

Nutr. Elci Almeida Fernandes

Emp. Fabio Moruzzi

Dr. Fernando Valente

Dra. Grazia Maria Guerra

Enfª. Jacqueline Martins de Aguiar

Enfª. Janilene Medeiros da Silva Pescuma

Prof. Dr. João Roberto de Sá

Dra. Karla Fabiana Santana de Melo Cabral Fagundes

Enfª. Kelly Regina Rocha Kamnitzer Braz

Sra. Laurena de Almeida Magnoni

Profª. Lilian Fanny de Castilho

Enfª. Magda Tiemi Yamamoto

Nutr. Marcia Oliveira Terra Mayer Tibeau

Prof. Dr. Marcio Krakauer

Econ. Marcos Yuzo Tamaki

Nutr. Mirella Bini Egli

Enfª. Monica Antar Gamba

Enfª. Monica Moreira Marques Parreira

Sr. Oswaldo Torres Azevedo Neto

Enfª. Paula Maria de Pascali Honório

Sr. Paulo Roberto Quartim Barbosa

Sr. Roberto Marcos Piscitelli

Prof. Dr. Roberto Tadeu Barcellos Betti

Sr. Ronaldo Braga

Sr. Sergio Noschang

Prof. Dr. Simão Augusto Lottemberg

Sra. Thais Moreno

Sra. Thalita Barreira Modena Cardim

Nutr. Viviane Chaer Borges Hafez

**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

## Convênios da Anad

Para melhor atender nossos associados continuamos conveniados com especialistas

**PROFISSIONAIS****Cardiologia**

- Dr. Antonio Carlos Brilha
- Dr. Eduardo Lopes Palacios
- Dr. José Marcos de Góes
- Dr. Rodrigo Noronha

**Cirurgia Vascular**

- Equipe do Dr. Bonno Van Bellen

**Dermatologia**

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

**Fonoaudiologia**

- Ana Luisa Ornellas Borges de Oliveira
- Paula Vulcan Gomes

**Geriatría**

- Drª. Eneide P. de Moura

**Ginecologia/Obstetrícia**

- Dr. Mauro Sancovski
- Drª. Lais Cristina Yazbek

**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

**Vascular**

- Dr. Guilherme Yasbek

**Entidades**

- Instituto de Moléstias Oculares – IMO (oftalmo)
- ISMD - Instituto Superior de Medicina e Dermatologia Ltda.
- Escola Paulista de Medicina /Olho diabético
- Farmácia Magistral - Biofarma (de manipulação) - Osasco

**Feridas em Pé Diabético**

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

**Optica**

- Qualitá Occhiali

**Laboratórios**

- A + Medicina Diagnóstica - 16 unidades - (consulte endereços)
- Militello - Laboratório de Análises Clínicas Transmed Centro de Diagnóstico
- Lavoisier
- CRYA Medicina Diagnóstica
- Clínica de Diagnóstico Angel

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

**Coordenadora:** Nut. Adriana L. França Cunha  
**Supervisora:** Nut. Profª Viviane Chaer Borges  
**Estagiárias:** Julia Ortega Rocha, Juliana Gonçalves de Andrade

**ATIVIDADE  
GRATUITA**

## CAFÉ DA MANHÃ



A ANAD disponibiliza para os associados cafés da manhã semanalmente, desenvolvido pelas estagiárias de nutrição da instituição. Os cafés são realizados às sextas-feiras das 9:00 as 10:30, sempre seguindo um cronograma e protocolo. Ao chegarem passam por um teste de glicemia e logo após são direcionados ao café da manhã. Ele é feito pelas estagiárias se baseando nas necessidades e limitações de cada um. Uma palestra, por fim, é apresentada sempre com o foco da nutrição com aplicabilidade em questões do dia a dia ou levantando temas mais importantes para passar o enfoque na saúde e no Diabetes.



**Objetivo:** Promover a saúde coletiva e informar, por meio de palestras, a importância da alimentação e do cuidado com o corpo a fim de sensibilizar e promover uma melhora na qualidade de vida e em seus respectivos hábitos.

### **TEMAS ABORDADOS:**

#### **1) “Neuropatia Diabética: A mais comum e mais incapacitante?”**

O tema foi desenvolvido através de uma apresentação onde continha os seguintes tópicos: “O que é?”; “O que causa?”; “Sinais”; “Complicações”; “Prevenção”; “Na Nutrição”. Adentrando na doença e apontando todos os aspectos fisiopatológicos e como ela pode impactar na vida de um indivíduo. Mostramos que é uma doença que atinge o funcionamento dos nervos periféricos, podendo afetar tanto a parte de sensibilidade quanto de movimentos e que a Neuropatia Diabética constitui uma das principais causas de neuropatia no mundo, podendo levar a amputações e incapacidade. Deixamos bem claro todos os fatores de prevenção, como o cuidado com os pés,

controle eficiente da glicemia e o uso de medicação adequada, além de focar em todos os aspectos de prevenção na Nutrição evidenciando a importância do consumo de alimentos anti-inflamatórios, uma vez que, são ótimos para reduzir a inflamação no corpo. Isso inclui alimentos ricos em ômega-3 (como peixes gordurosos, sementes de linhaça e nozes), frutas e vegetais coloridos, especiarias anti-inflamatórias (como açafrão-da-terra) e chá verde.

Ao final da palestra, convidamos a Podóloga Monica Parreira para na prática trazer vivência envolvendo cuidados com os pés, foi passado exemplos práticos de autocuidado no dia a dia e explicou como a doença pode afetar os nossos pés se não bem tratados.

## **2) “Hipoglicemia e Hiperglicemia: Estratégias Nutricionais.**

### **Qual a melhor forma de prevenir e corrigir?”**

A apresentação abordou os conceitos de hipoglicemia e hiperglicemia, destacando seus sintomas e estratégias nutricionais para corrigí-los. Foi enfatizada a importância de uma alimentação equilibrada, com ênfase em carboidratos complexos, proteínas magras e gorduras saudáveis, para regular os níveis de açúcar no sangue. Foram fornecidos exemplos de alimentos que compõem uma dieta equilibrada e auxiliam no controle glicêmico, juntamente com dicas de como lidar com uma hipoglicemia e a importância do consumo de água nessas situações.

Após a palestra, promovemos uma dinâmica chamada Bingo das FVL's para representar de forma lúdica uma parte do conteúdo. Cada participante recebeu uma cartela de bingo contendo 4 tipos de alimentos: frutas, verduras e legumes. Os nomes dos alimentos foram sorteados até que um dos participantes completasse a cartela e fizesse bingo.

## **3) “Leituras de Rótulos Nutricionais: Você Sabe o Que Está Consumindo?”**



# AtividadesANAD

Em leitura dos rótulos nutricionais, abordamos o tema com a proposta de ensinar sobre: Função/Importancia; Informações Nutricionais; Ingredientes; Reformulação da Rotulagem; Alérgenos e Intolerâncias Alimentares. Mostrando o quanto a leitura dos rótulos é essencial para a comunicação entre produtos e consumidores, facilitando assim a sua escolha. Trouxemos todas as informações nutricionais e a exemplificação de cada uma, adicionando as novas diretrizes conforme as regras da ANVISA. A maneira correta de se ler cada rótulo é desconhecida por alguns, com isso, discutiremos que os ingredientes aparecem em primeiro, estão presentes em maior quantidade no produto logo, é preciso evitar alimentos que possuam como primeiros ingredientes açúcar, sacarose, mel, melaço ou outras formas de açúcar (maltose, lactose, glucose, frutose, dextrose, xarope de açúcar invertido), além de evitar alimentos que tenham nomes que não são de seu conhecimento. Também exemplificamos a reformulação das rotulagens com fotos para facilitar o entendimento de todos.

Por fim, realizamos um “Trunfo dos Rótulos” para fixar o conteúdo de uma maneira lúdica e divertida. Separamos os associados em duplas e distribuímos de 3 a 4 cartas para cada com um alimento em cada folha. Nelas continham valores como: Açúcar adicionado, fibras e gorduras totais equivalentes ao seu respectivo alimento e os jogadores tinham que usar estratégias relacionadas com o tema da palestra para vencer o jogo.

### CARBOIDRATOS

Com a reformulação da ANVISA, na tabela nutricional passou a ser obrigatória a declaração de açúcares totais e adicionados.

**AÇÚCARES TOTAIS:** Refere-se à quantidade total de açúcares presentes no alimento, tanto os naturais como os açúcares adicionados durante o processamento ou preparação.

	100 g	25 g	%VD*
Valor energético (kcal)	562	141	7
Carboidratos (g)	39	9,7	3
Açúcares totais (g)	31	7,7	
Aç adicionados (g)	29	7,3	15

### REFORMULAÇÃO DA ROTULAGEM

Confira os modelos:

A) Modelos com alto teor de um nutriente:



B) Modelos com alto teor de dois nutrientes:



**Coordenadora:** Nut. Adriana L. França Cunha  
**Supervisora:** Nut. Profª Drª Viviane Chaer Borges  
**Estagiárias:** Julia Eizemberg e Thais Silva Sousa

**ATIVIDADE  
GRATUITA**

## DNA - CAFÉ DA MANHÃ



## **FOLDER** **Neuropatia Diabética:**

**Antioxidantes:** São substâncias que podem ajudar a proteger as células do corpo contra danos causados pelos radicais livres.

**Entre eles:**

- Vitamina C: laranjas, limões e brócolis
- Vitamina E: nozes, sementes, óleos vegetais
- Betacaroteno: encontrado em alimentos de cor laranja, como cenoura, abóbora, batata-doce

### **ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**ANAD APRESENTA:**

## **NEUROPATIA DIABÉTICA**

**Estagiárias:**

Julia Ortega  
Juliana Andrade

**Coordenadora:**

Adriana Cunha



## FOLDER Neuropatia Diabética:

### O que é?

A neuropatia é uma condição que afeta os nervos periféricos, prejudicando sensibilidade e movimento, sendo a neuropatia diabética uma das principais causas globais. Esta pode resultar em amputações e incapacidade, muitas vezes progredindo silenciosamente e confundindo-se com outras doenças. Conhecer e prevenir a neuropatia diabética é crucial para uma vida saudável e plena.

### Na Nutrição:

- **Controle glicêmico:** Uma alimentação equilibrada, com ênfase em carboidratos complexos, proteínas magras e gorduras saudáveis, pode ajudar a regular os níveis de açúcar no sangue.
- **Carboidratos complexos:** contêm fibras e diversos nutrientes. São absorvidos de maneira lenta
- **Alimentos com propriedades anti-inflamatórias:** São ótimos para reduzir a inflamação no corpo. Isso inclui alimentos ricos em ômega-3 (como peixes gordurosos, sementes de linhaça e nozes), frutas e vegetais coloridos, especiarias anti-inflamatórias (como açafrão-da-terra) e chá verde.

# FOLDER

## Hipoglicemia e Hiperglicemia:



### ALIMENTOS PARA CONTROLE

#### CARBOIDRATOS COMPLEXOS

- Lentilha
- Pão Integral
- Arroz Integral

#### PROTEÍNAS

- Lagarto
- Peito de Frango
- Pescado

#### FVLS

- Morango
- Ervilha
- Ameixa

#### CORDURAS BOAS

- Abacate
- Azeite extravirgem
- Mix castanhas

### ANOTAÇÕES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

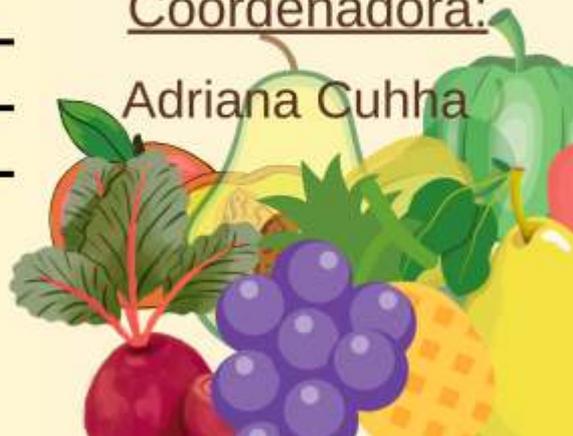
### HIPOGLICEMIA E HIPERGLICEMIA

*Estratégias Nutricionais*

#### Estagiárias:

Julia Ortega  
Juliana Andrade  
Coordenadora:

Adriana Cuhha



## FOLDER

### Hipoglicemia e Hiperglicemia:

#### O QUE É?

São duas condições que definem as alterações nos níveis de açúcar no sangue, por isso podem ser um desafio a mais na vida das pessoas com diabetes.

Hipoglicemia: baixos níveis de açúcar no sangue.

Hiperglicemia: altos níveis de açúcar no sangue.

O valor normal da glicose na corrente sanguínea é de 70 a 100 mg/dL

#### HIPERGLICEMIA:

Hiperglicemia é o aumento dos níveis de glicose no sangue, geralmente causado por falta de insulina ou sua má utilização pelo corpo.

Valores acima de 126 mg/dL indicam hiperglicemia.

#### HIPOGLICEMIA:

Pode ocorrer devido ao excesso de insulina ou medicação, alimentação insuficiente, atraso de uma refeição ou pela prática de atividade física em excesso ou não programada.

Normalmente abaixo de 70

#### COMO CORRIGIR?

- 1- Consuma de 15 a 20 gramas de carboidratos considerados de rápida absorção ( como uma colher de açúcar dissolvida em água, uma colher de mel, refrigerante ou suco de laranja integral )
- 2- Depois de 15 minutos, verifique sua glicose;
- 3- Se continuar baixa, repita o processo;
- 4- Assim que a taxa voltar ao normal, faça um pequeno lanche, caso sua próxima refeição estiver planejada para uma ou duas horas.



# FOLDER

## Leitura de Rótulos Nutricionais:

### FUNÇÃO

Informar o consumidor sobre os processos, ingredientes e propriedades nutricionais dos produtos que estão consumindo.

### IMPORTÂNCIA

São elementos essenciais de comunicação entre produtos e consumidores. Essas informações devem ser claras e precisas para orientar as decisões de compra de forma adequada.

### INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

- Porção
- Valor energético
- Carboidratos
- Proteínas
- Gorduras:
  - Totais
  - Saturadas
  - Trans
- Colesterol
- Fibras
- Sódio

### INGREDIENTES

Os ingredientes que aparecem em primeiro nessa lista, estão presentes em maior quantidade no produto logo:

- Evite alimentos que possuam como primeiros ingredientes açúcar, sacarose, mel, melaço ou outras formas de açúcar (maltose, lactose, glucose, frutose, dextrose, xarope de açúcar invertido)
- Evite alimentos que tenham nomes que não são de seu conhecimento

**Coordenadora:** Nut. Adriana L. França Cunha  
**Supervisora:** Nut. Profª Drª Viviane Chaer Borges  
**Estagiária:** Anne Catherine Gonçalves Lopes

**ATIVIDADE  
GRATUITA**

## DNA - CHÁ DA TARDE



O departamento de nutrição da ANAD, com suporte das estagiárias, elabora semanalmente uma palestra educativa denominada Chá da Tarde e ocorre as quartas feiras, das 14:30h às 16:00h.

Os associados participantes da ação são convidados previamente e ao chegarem à ANAD passam por teste glicêmico antes de serem convidados à sala de palestra. Os temas das palestras são previamente escolhidos levando em consideração sua relevância no contexto de viver com Diabetes ou de modo que possa ser feita a correlação com controle da doença.

Ao final de cada explanação é realizada uma dinâmica de fixação ou interação. Posteriormente é servido um lanche simples antes dos associados deixarem a clínica.

**Objetivo:** Promoção de educação nutricional para os associados da ANAD, de modo que desenvolvam autonomia para realizar escolhas alimentares e de saúde em geral com consciência.

### **Palestras:**

#### **“Saúde da Mulher na Melhor Idade “**

O tema foi escolhido em celebração ao mês da mulher, desenvolvido com objetivo de detalhar as fases da mulher madura, e mostrar quais mudanças físicas e metabólicas ocorrem em cada fase do amadurecimento, e como a nutrição pode ser uma ferramenta assertiva no cuidado da mulher em todas as fases de sua vida.

Durante a palestra foram abordadas as fases da vida: climatério, menopausa e melhor idade. As alterações abrangidas foram perda gradual de colágeno, alterações hormonais, Diabetes tipo II e mudanças metabólicas. Em relação ao envelhecimento cutâneo foram citadas as causas da redução de colágeno e o quão expressivo é a redução a partir dos 30 anos. Para manejo alimentar de controle da perda de elasticidade da pele, o consumo alimentar de proteínas, alimentos antioxidantes, além da



redução do consumo de ultraprocessados e alimentos gordurosos são considerados intervenções chave.

Quanto as alterações hormonais, que possuem o final do climatério e início da menopausa como gatilho, a palestra correlacionou a redução dos níveis de estrogênio e progesterona com o surgimento de fogachos, aumento dos riscos para miomas, nódulos e endométrio, além de trombose, irritabilidade e alterações de sono. As intervenções nutricionais neste caso levam compostos ao corpo que possuem ação semelhante aos hormônios cuja ação fora reduzida.

Ao final da palestra foram analisados os impactos metabólicos que ocorrem em mulheres após a menopausa, quando a capacidade metabólica de gordura se torna mais lenta, gerando ganho de peso, acúmulo de citocinas pró-inflamatórias e resistência à ação da insulina. Ressaltou-se a necessidade de moldar características alimentares e estilo de vida para driblar os efeitos indesejados do avanço da idade.

### **“Sua Digestão é Eficiente? ”**

#### **Qual a Melhor Forma de Prevenir e Corrigir? ”**

Na palestra, discutiu-se a anatomia e fisiologia do sistema digestório, abordando a estrutura e funções dos órgãos envolvidos, desde a boca até o ânus. Explorou-se também a digestão de nutrientes, incluindo como diferentes tipos de nutrientes são quebrados e absorvidos pelo corpo. O papel das enzimas digestivas foi destacado, enfatizando sua importância na quebra eficiente dos alimentos. Além disso, analisou-se o papel da microbiota intestinal na saúde digestiva e no sistema imunológico, considerando pontos chave para obter uma microbiota mais saudável.

A importância de hábitos alimentares saudáveis foi enfatizada, juntamente com a necessidade de mastigação adequada para promover a eficiência da digestão e a saúde bucal. A relação entre nutrição adequada e saúde digestiva foi discutida, assim como o impacto do estilo de vida, estresse, sono e exercícios físicos na saúde do sistema digestório e do corpo como um todo.

Por fim, foram abordados distúrbios digestivos comuns, desde problemas menores como refluxo ácido e ausência de ácido clorídrico e seus impactos na absorção de nutrientes. Discutiu-se a interação entre diferentes nutrientes e como suas combinações afetam a absorção no sistema digestório, destacando tanto as interações sinérgicas que poderiam melhorar a absorção de nutrientes quanto aquelas que poderiam prejudicá-la.

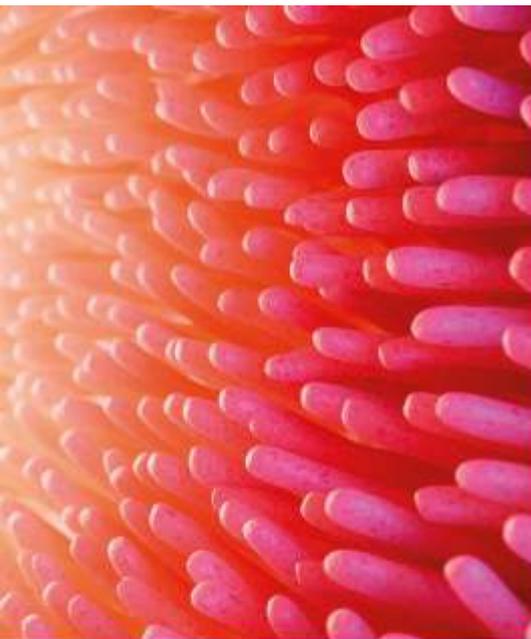






# FOLDER

## Sua Digestão é Eficiente:



### COMBINAÇÕES PARA MELHOR ABSORÇÃO DE NUTRIENTES

-  Beterraba + Laranja (vitamina C + Ferro)
-  Carne + Suco de acerola (ferro + vitamina C)
-  Abóbora com sementes (Vitamina E + Betacaroteno)
-  Feijão + Suco de Laranja ou rodela de abacaxi (Ferro + Vit C)



### SINAIS CLÍNICOS DE QUE SUA DIGESTÃO MERECE ATENÇÃO!

-  Sensação de peso abdominal após consumo de carnes.
-  Flatulência/ Gases / Refluxo.
-  Azia e Queimação.
-  Inchaço abdominal.
-  Dores abdominais/ Dores de cabeça pós prandial.



### MANEJO DA MÁ DIGESTÃO

-  Eliminar a ingestão de líquidos durante as refeições.
-  Melhorar a qualidade da mastigação, até a degradação dos alimentos.
-  Consumir 1/2 limão espremido puro 30 minutos antes das refeições principais, se não houver gastrite.
-  Suplementação de cloridrato de betaina.
-  Evitar excessos alimentares.
-  Suplementação de enzimas digestivas conforme necessidade individual ( bromelina, amilase, lipase).
-  Faça remolho dos de feijões e grãos, para reduzir fatores antinutrientes.

Para maiores detalhes consulte seu médico ou nutricionista.



## EQUIPE ANAD

**Coordenadora:** Nut. Adriana L. França Cunha

**Supervisora:** Nut. Prof<sup>ª</sup>, Dr<sup>ª</sup>. Viviane Chaer Borges

**Consultora:** Nut. Prof<sup>ª</sup>, Dr<sup>ª</sup>. Márcia Terra

**Colaboradora:** Nut. Mirella Beni



**ATIVIDADE  
GRATUITA**

## Saúde da Mulher na Melhor Idade

O estado de saúde da mulher adulta tem como principal fundamento a fase da vida em que se encontra. As chegadas do climatério e da menopausa interferem diretamente no perfil metabólico, hormonal, emocional, além de contribuir para o aumento do risco de doenças crônicas. Estudos progressivos apontam cada vez mais latente a relação do pós-menopausa e declínio gradual dos pilares de saúde feminina.



A mudança no perfil hormonal da mulher está entre as principais alterações sofridas. Predominantemente representada pela queda nos níveis de estrogênio, que é um hormônio feminino primário. O estrogênio como hormônio esteroide é essencial em todo o sistema reprodutor, tem ação no sistema cardiovascular pela proteção cardíaca que desempenha e atua na função tecidual em manutenção da função desses tecidos e órgãos.

A mulher passa por uma cascata de alterações funcionais metabólicas que acarretam importantes modificações no metabolismo dos lipídios, gerando assim impacto sobre a quantidade de gordura corporal, além da forma como o organismo processa os ácidos graxos e faz uso de energia pelo corpo.

As alterações no funcionamento do metabolismo lipídico e o excesso de tecido adiposo acumulado em decorrência da mudança metabólica, passa a desempenhar um papel importante na produção de adipocitocinas, ou citocinas pró-inflamatórias, que causam danos aos lipídios e resultam no desenvolvimento de resistência à insulina e aumento de gordura na região abdominal, assim como distúrbios lipídicos.

Considerando todas as alterações metabólicas, ganho de peso e risco cardiovascular aumentado, é importante certificar o cumprimento de pilares

alimentares de modo a evitar que o risco se concretize em patologia. Como manejo alimentar para a mulher em melhor idade, orienta-se aplicar os pilares da dieta mediterrânea, que consiste em consumir regularmente alimentos in natura como frutas, vegetais, legumes, nozes, sementes, cereais integrais, peixes e quantidades moderadas de laticínios e aves. Neste padrão alimentar propõe consumo limitado de carnes vermelhas e alimentos processados. Os estudos mostram que a dieta mediterrânea apresenta potenciais benefícios à saúde cardiovascular, devido ao seu teor de gorduras saudáveis, fibras, antioxidantes e outros nutrientes importantes. Além disso, ela está associada a um menor risco de desenvolvimento de doenças crônicas, como Diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer, e promove a longevidade e o bem-estar geral.

O consumo de flavonoides é visto como uma forma de evitar o surgimento de doenças do coração e de analisar como essa dieta está relacionada a outros fatores relacionados a doenças em mulheres após a menopausa. Tendo em vista que há uma aceleração da perda de massa magra e força muscular com uma redução de 0,06% a 1% de massa muscular por ano pós-menopausa, a ingestão adequada de proteína é fundamental para a manutenção da massa magra e força. Assim, considerando também a recomendação da Sociedade Brasileira de Diabetes orienta-se a ingestão de 1,0 a 1,5g de proteína por kg de peso corporal/dia para portadores de Diabetes tipo 2.

Ao considerar o panorama complexo de necessidades específicas da saúde da mulher após a menopausa, a implementação de estratégias dietéticas personalizadas como a dieta mediterrânea, aliada ao consumo adequado de flavonoides e proteínas, é fundamental para reduzir o impacto das alterações metabólicas e hormonais nessa fase da vida, e promover um envelhecimento saudável e duradouro.

**Fonte:** Estilo MDPI e ACS Ko, S.-H.; Kim, H.-S. Distúrbios metabólicos lipídicos associados à menopausa e alimentos benéficos para mulheres na pós-menopausa. *Nutrientes* 2020, 12, 202. <https://doi.org/10.3390/nu12010202>; CORDIOPREV Investigators. Long-term secondary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet and a low-fat diet (CORDIOPREV): a randomised controlled trial. *Lancet*. 2022 May; **Mediterranean diet as medical prescription in menopausal women with obesity: a practical guide for nutritionists**. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2021;61(7):1201-1211. doi: 10.1080/10408398.2020.1755220. Epub 2020 Apr 24. PMID: 32329636.

**Lembramos aos nossos associados que o Departamento de Nutrição da ANAD (DNA) continua atuando de segunda-feira a sexta-feira, com as seguintes ações:**

Consultas individuais	Café da Manhã	Dia da Vivência	Palestras
Grupos de orientação	Chá da Tarde	Orientação dietética	Dinâmicas

Programa de Atividades para 2023 - Ligue para se informar sobre os temas do mês: (11) 5908-6777 ramal 204

# Estagiários de Nutrição da ANAD

**DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD (DNA)**  
Convênio com as Faculdades: Centro Universitário São Camilo  
Universidade São Judas Tadeu



Anne, Julia e Juliana

## **Coordenadoras do curso de Nutrição das Entidades:**

Centro Universitário São Camilo: Dr<sup>a</sup>. Ms. Sandra Maria Chemin Seabra da Silva  
Universidade São Judas Tadeu: Dr<sup>a</sup>. Aline Coelho Quezadas

## **Supervisoras do curso de Nutrição das Entidades:**

Centro Universitário São Camilo: Nut. Prof<sup>a</sup>. Deborah Cristina Landi Masquio  
Universidade São Judas Tadeu: Nut. Prof<sup>a</sup> Marcia Rodrigues

## **Atividades desenvolvidas pelas estagiárias durante o período de estágio na ANAD.**

Dia da Vivência (Bimestral)  
Café da Manhã (Semanalmente – sexta-feira)  
Chá da Tarde (Semanalmente – quarta-feira)  
Plantão de dúvidas Nutricionais aos Associados (Diário)

## **Atividades Extras:**

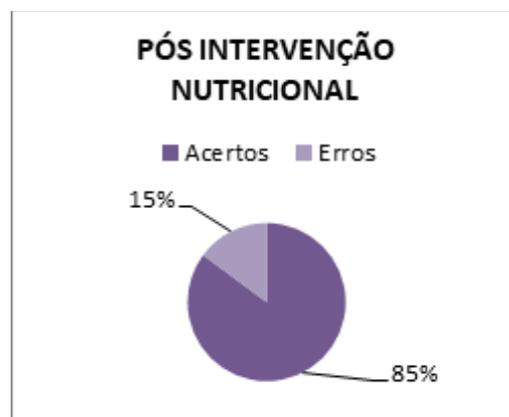
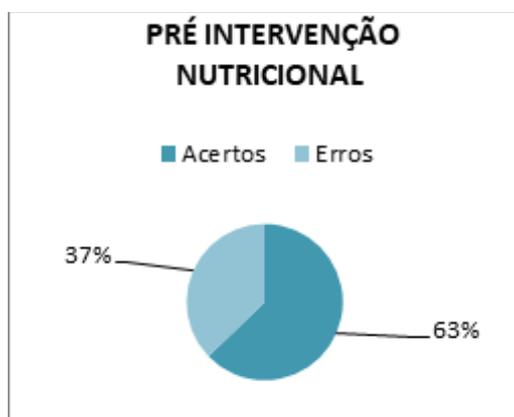
Participação na Campanha Nacional Gratuita em Diabetes.  
Participação do Congresso Brasileiro Multidisciplinar em Diabetes.  
Criação de dinâmicas e jogos educativos.  
Aplicação em técnica dietética e gastronomia.

**Coordenadora:** Nut. Adriana L. França Cunha  
**Supervisora:** Nut. Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Viviane Chaer Borges  
Nut. Márcia Oliveira Terra M. Tibeau  
**Estagiárias:** Anne Carolina e Bartira da Silva Domingues

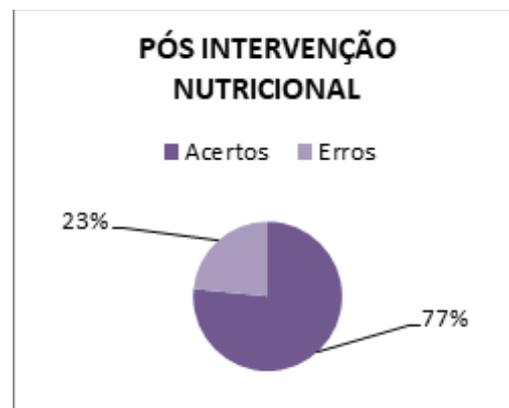
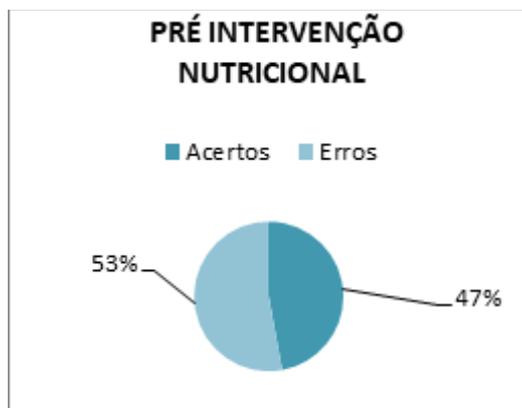
**ATIVIDADE  
GRATUITA**

## RELATÓRIO FINAL DAS ATIVIDADES DO DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO - ANAD - 2023

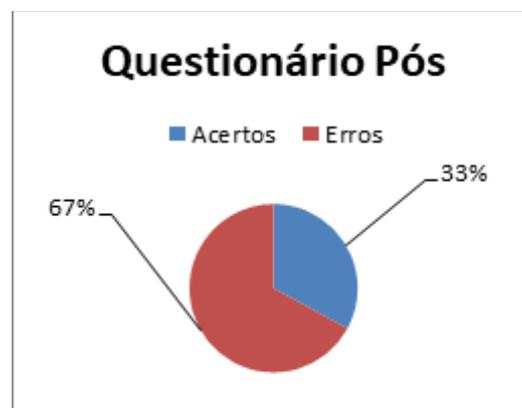
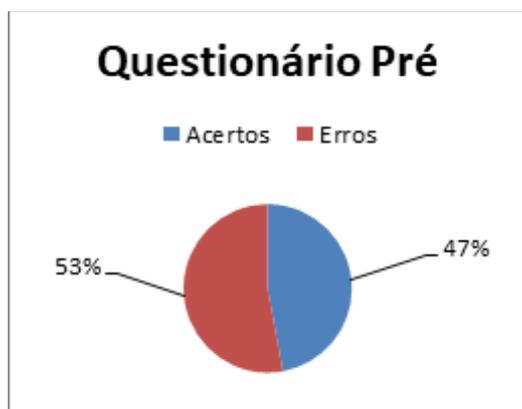
Resultados dos conhecimentos antes e após a intervenção educativa realizada nos Cafés da Manhã do Ano 2023.



Resultados dos conhecimentos antes e após a intervenção educativa realizada nos Chás da Tarde do Ano 2023.



Resultados dos conhecimentos antes e após a intervenção educativa realizada nas Vivências do Ano 2023.





## Departamentos da **ANAD** Respondem

### **PERGUNTA:**

Sou pai de uma criança de 9 anos, que tem DM1, e ontem, recebemos a nova Insulina Rapilin da GT, fornecida pelo SUS.

Após ler o artigo da Sociedade Brasileira de a Diabetes, da nova insulina, fiquei preocupado com o medicamento. Pergunto: Essa insulina é segura? Ela está aprovada mesmo, com todo o rigor de um estudo? O que vocês indicam? Fico com muito medo, pois é meu filho. Grande abraço.

**Celso Thiago Leal**  
Santa Catarina - SC

### **RESPOSTA:**

*Prezado Sr. Celso, Esta é uma Insulina chinesa, que foi aprovada pelo Ministério da Saúde.*

*O uso desse produto é portanto de responsabilidade do próprio Ministério da Saúde e Anvisa.*

**Atenciosamente,**  
**Prof. Dr. Orsine Valente - Médico Endocrinologista**  
Diretor Médico da ANAD

### **PERGUNTA:**

Sou diabética. Tenho herpes zoster interna há mais de um ano .Fui medicada erradamente e hoje sou refém da dor constante. As vezes chegando a desmaiar.

Gostaria de saber informações sobre a vacina. Se posso tomar

durante esse período, mesmo com dor. Obrigada.

**Sônia M. Cabral**  
Rio de Janeiro - RJ

### **RESPOSTA:**

*Prezada Sra. Sônia Maria Cabral, Você teve Herpes Zoster e desenvolveu uma Neuralgia Pós Herpética que é infelizmente uma complicação não tão rara que pode acontecer. Em relação a vacina, não é possível tomar a vacina por enquanto.*

**Atenciosamente,**  
**Prof. Dr. Orsine Valente - Médico Endocrinologista**  
Diretor Médico da ANAD

### **PERGUNTA:**

Sou DM1 -LADA há 6 anos , moro em BH/MG. Tomo insulina ultrarápida e Basal. Agora chegou no posto de saúde a insulina chinesa .A distribuição já começou , não tendo mais a "ASPARTE , CANETA DESCARTÁVEL". Estou sem coragem de aplicar , por não saber eficácia da mesma Já li o artigo da SBD , falando sobre o assunto , mas ainda sim fiquei sem resposta. O que fazer , se não tenho condições de comprar a insulina "ideal" de eficácia comprovada do comércio.

**Ester Alice**  
Minas Gerais - MG

### **RESPOSTA:**

*Prezada Sra. Ester Alice Soares, Em relação a insulina chinesa: O Ministério da Saúde adquiriu cerca de 1,3 milhão de canetas de insulina análoga de ação rápida de forma emergencial. O item é utilizado por pacientes com Diabetes tipo 1 para estabilização do índice de glicemia no sangue. A compra foi formalizada e faz parte de uma série de medidas adotadas pelo governo para evitar o desabastecimento do Sistema Único de Saúde (SUS), que fornece os insumos aos brasileiros em tratamento para a doença.*

*Desde abril, a pasta reconhece publicamente que enfrenta problemas para abastecer os estoques da rede pública. Em nota, o órgão chegou a afirmar que abriu pregões para compra de insulina, mas não obteve respostas de fornecedores. As fabricantes com registro no Brasil seriam incapazes de atender à demanda atual .De forma emergencial, o Ministério da Saúde abriu um pregão sem licitação e adquiriu pouco mais de 1,3 milhão de tubetes de insulina da fabricante chinesa Gan & Lee. Este produto não é registrado no Brasil e não conta com a aprovação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Em contrapartida, possui registro em países com agências regulatórias integrantes do ICH (International Council for*

*Harmonisation), como é o caso da China. Em casos de emergência, a Anvisa permite que o governo recorra a produtos com registro do ICH. Em resumo, embora não haja relatos de problemas em relação a insulina chinesa (Rapilin) faltam estudos comparativos em relação a outras insulinas.*

**Atenciosamente,  
Prof. Dr. Orsine  
Valente - Médico  
Endocrinologista  
Diretor Médico da  
ANAD**

**PERGUNTA:**

Tenho dualidade pilocalicial esquerda, já fiz tratamento de hidronefrose e gostaria se uma orientação com objetivo de evitar ou retardar possível complicação renal.

**Maria José de Souza Oliveira  
São Paulo - SP**

**RESPOSTA:**

*Prezada Sra. Maria José Oliveira,  
Não dá para responder sem informações mais detalhadas de anamnese, exame físico e exames laboratoriais. Precisa de uma consulta presencial com seu médico.*

**Atenciosamente,  
Prof. Dr. Orsine  
Valente - Médico  
Endocrinologista  
Diretor Médico da  
ANAD**



**PERGUNTA:**

Escrevo em nome da minha avó Dalva de Figueiredo Salgado, 96 anos, diabética (tipo 1), dependente da Tresiba, portadora de Alzheimer, cardiopata, dentre outros problemas de saúde acumulados pela idade. Em seu município, Viçosa-MG, as unidades do SUS recusam o fornecimento da caneta para ela. Ela é pensionista do Estado (uma aposentadoria dela e uma do meu avô) que não cobrem as suas altíssimas despesas com saúde e subsistência.

Pergunto: se é um direito adquirido pelo cidadão brasileiro portador de Diabetes, se ela tem laudo, se no programa não se menciona renda mínima, por qual motivo as canetas lhe são recusadas em seu município? Por favor, me dêem um Norte.

Ela tem direito às canetas? Uma idosa de 96 anos cheias de comorbidades graves. Agradeço desde já. Cumprimentos,  
**Daniela S. Carvalho  
Minas Gerais - MG**

**RESPOSTA:**

*Olá Daniela,  
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 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. Alguns Estados e Municípios, por meio de Programas Estaduais de Dispensação de Medicamentos e/ou de Normas Regionais, disponibilizam aos pacientes, além dos itens especificados na lista mencionada, outros tipos de medicamentos e/ou insumos, ampliando-a.*

*Considerando que a lista dos medicamentos distribuídos gratuitamente pode ser diferente em cada Estado, para aqueles que necessitam fazer uso de medicamentos diferenciados, como é o caso da sua avó, inicialmente sugerimos que solicite administrativamente o fornecimento do medicamento junto à unidade da Secretaria de Saúde mais próxima do seu domicílio, com o preenchimento de formulários específicos e entrega de toda a documentação médica que lhe for solicitada. O requerimento será analisado e avaliado por uma equipe técnica do Órgão Público local.*

*Se houver negativa, será necessário o requerimento judicial para o fornecimento gratuito do tratamento, mediante ação própria, através da Defensoria Pública Estadual*



## Departamentos da **ANAD** Respondem

*(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,**  
**Dra. Patrícia**  
**Helena**  
**de Campos Ditt**  
**Advogada**  
**Voluntária da**  
**ANAD**

### **PERGUNTA:**

Sou diabético tipo 2 e hipertenso uso insulina, losartana, aas infantil, seringas, nifedipina 20mg. Por não conseguir marcar indroclinologista regularmente meus filhos me ajudam eu vou a indroclinologista particular. A atendente do posto de saúde me informou que não poderia me dar nenhum remédio pois a receita era particular. Na farmácia popular só se consegue 3 ampolas de insulina como eu uso 3 X ao dia 40 mg não dá para o mês e tenho que apanhar no posto e eles não querem por ser receita particular.

**Carlos V. Arantes**  
**Rio de Janeiro - RJ**

### **RESPOSTA:**

Olá Carlos,  
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 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. Alguns Estados e Municípios, por meio de Programas Estaduais de Dispensação de Medicamentos e/ou de Normas Regionais, disponibilizam aos pacientes, além dos itens especificados na lista mencionada, outros tipos de medicamentos e/ou insumos, ampliando-a.*

*Considerando que a lista dos medicamentos distribuídos gratuitamente pode ser diferente em cada Estado, para aqueles que necessitam fazer uso de medicamentos diferenciados, inicialmente sugerimos que solicite administrativamente o fornecimento do medicamento junto à unidade da Secretaria de Saúde mais próxima do seu domicílio, com o preenchimento de formulários específicos e entrega de toda a documentação médica que lhe*

*for solicitada. O requerimento será analisado e avaliado por uma equipe técnica do Órgão Público local.*

*Se houver negativa, será necessário o requerimento judicial para o fornecimento gratuito do tratamento, mediante ação própria, 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,**  
**Dra. Patrícia**  
**Helena**  
**de Campos Ditt**  
**Advogada**  
**Voluntária da**  
**ANAD**

### **PERGUNTA:**

Sou mãe de um adolescente que possui o Diabetes Tipo 1, e sou eu quem oferece o suporte, cuidado e monitoramento no seu tratamento. Atualmente me encontro na possibilidade de ser lotada no meu trabalho secular numa localidade bem distante da minha residência, o que afetaria diretamente no

tratamento do meu filho. Por isso estou em busca de orientações e documentos que classifiquem o Diabetes Mellitus tipo 1 como doença grave, para entrar com processo administrativo no meu órgão em busca de uma lotação provisória mais perto de minha residência. Desde já agradeço.

**Patrícia O. L. Reis**  
**Para - PA**

**RESPOSTA:**

*Olá Patrícia,  
A ANAD agradece o seu contato.*

*Conforme solicitado, seguem algumas orientações e informações sobre o Diabetes:*

<https://diretriz.diabetes.org.br/classificacao-do-diabetes/>

<https://www.scielo.br/j/abc/a/TbH9VwBDzssTWbtwNg9LPhG/>

**Atenciosamente,**  
**Dra. Patrícia**  
**Helena**  
**de Campos Ditt**  
**Advogada**  
**Voluntária da**  
**ANAD**

**PERGUNTA:**

Minha esposa tem Diabetes tipo 2, e não temos condições de comprar o remédio: Forxiga 10mg e Glifage XR 500. Ela tem 62 anos de idade, já deixou de trabalhar porque fez a cirurgia túnel do carpo nas duas mãos, e não consegue mais trabalhar.

Eu tenho 65 anos, sou aposentado por doença do coração, e não consigo administrar as contas da casa sozinho. Minha filha caçula é que divide as despesas comigo. Então estou entrando em contato para saber o que vocês podem fazer para me ajudar. Não consegui aposentar minha esposa pois o INSS não considera a fibromialgia como doença, ela tem caroços e dor no corpo. Além da cirurgia. Vocês podem me ajudar?  
**Willian Cristiano V. dos Reis**  
**Minas Gerais - MG**

**RESPOSTA:**

*Olá Willian,*

*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,**  
**Dra. Patrícia**  
**Helena**  
**de Campos Ditt**  
**Advogada**  
**Voluntária da**  
**ANAD**

**PERGUNTA:**

Olá! Gostaria de saber como faço para pedir o meu plano de saúde Prevent Senior a necessidade de usar adesivo sensor de glicemia tipo FreeStyle, pois estou me furando demais, sou muito magra e tem dedos que nem sai sangue. Agradeço desde já toda atenção.

**Maria - SP**

**RESPOSTA:**

*Olá Maria,  
A ANAD agradece o seu contato. Havendo indicação médica da necessidade de equipamento/aparelho/ insumo específico, o tratamento médico indicado ao paciente diabético de ser custeado pelo plano de saúde. É comum, no entanto, a negativa pelo plano de saúde.*



## Departamentos da ANAD Respondem

*Sugerimos, inicialmente, que solicite administrativamente o fornecimento do tratamento junto à operadora do seu plano de saúde, com o preenchimento de formulários específicos e entrega de relatório e documentos médicos que comprovem a necessidade do tratamento prescrito e justifiquem a solicitação, a fim de que o pedido seja avaliado pela equipe técnica da operadora.*

*Diante de eventual negativa de cobertura pelo plano de saúde, que deve ser formalizada e justificada por escrito, você poderá pleitear judicialmente, por meio de ação judicial própria, o fornecimento do tratamento prescrito, através da Defensoria Pública Estadual (instituição que presta assistência jurídica gratuita aqueles 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,**  
**Dra. Patrícia**  
**Helena**  
**de Campos Ditt**  
**Advogada**  
**Voluntária da**  
**ANAD**

### **PERGUNTA:**

Fiz contato telefônico e me informaram que é só através de email, por isso estou escrevendo.

Vocês têm acompanhado esse projeto?

<https://www.camara.leg.br/propostas-legislativas/2259078>

**Edson Sampaio**  
**São Paulo - SP**

### **RESPOSTA:**

Olá Edson.

A ANAD agradece o seu contato.

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,**  
**Dra. Patrícia**  
**Helena**  
**de Campos Ditt**  
**Advogada**  
**Voluntária da**  
**ANAD**



### **PERGUNTA:**

Tenho Uma Dúvida, tenho Diabetes Melitius Tipo 1 faço academia e meu objetivo é ganhar massa muscular e perder gordura localizada, há alguma sugestão? Outra pergunta casos frequentes de hiper e hipoglicemia atrapalham o processo? Posso tomar suplementação creatina e whey protein?

**Jhonatas - Piauí - PI**

### **RESPOSTA:**

Olá Jhonathas,

*Com relação ao treino para ganho de massa muscular será necessário trabalhar com cargas que representem algo entre 70% e 80% de 1RM (repetição máxima). A frequência semanal também é algo importante. Quanto mais vezes puder treinar, melhor será. Para o emagrecimento é necessário incluir o treino aeróbico na sua rotina de treino. Sim, tanto hiperglicemia como hipoglicemia prejudicam nosso metabolismo e contribuirão negativamente para o ganho de massa magra. O mais importante é manter a glicemia no alvo (>70 e <160).*

*A suplementação com proteína, independente do Diabetes, só é recomendada caso através da alimentação normal não seja possível o consumo nas quantidades adequadas de macronutrientes, principalmente carboidratos e proteínas.*

*Para o DM1 não há trabalhos suficientes publicados que mostrem benefícios ou riscos da suplementação proteica no DM1. Portanto, antes de iniciar qualquer tipo de suplementação é recomendado consultar seu médico e um profissional da nutrição.*

*Continue sempre com seus treinos para benefícios extras além do controle glicêmico.*

**Atenciosamente,**  
**Prof. Ms. Antonio**  
**Roberto Doro**  
**Prof. Educ. Fís.**  
**Colaborador**  
**ANAD**



**PERGUNTA:**

Adocante assugrin ouro sucralose 100ml preciso comprar este. Podem me ajudar?

**Gloria Peteres**  
**Espirito Santo - ES**

**RESPOSTA:**

*Olá, Gloria*

*A empresa Wow Nutrition responsável pela Assugrin não está mais em atividade. Caso encontre nos mercados pode ser de resíduos de estoque, lembrando que não tem mais o Selo de Confiança Anad.*

**Atenciosamente,**  
**Nut. Adriana**  
**Cunha**  
**Coordenadora do**  
**Departamento de**  
**Nutrição ANAD**

**PERGUNTA:**

Olá. Sobre sua "nota de esclarecimento" referente à maltodextrina, disponível em <https://www.anad.org.br/nota-de-esclarecimento/>.

Seu site é praticamente a única fonte que diz ser segura para quem tem diabetes mellitus. Ela é usada para praticantes de esportes de alta intensidade, pq fornece energia quase que

imediate, dá picos de insulina e o índice glicêmico é alto, perto dos 90 (segundo resultados constantes no Google). É realmente seguro? Pois o fato de ter portarias autorizando o uso não significa nada pra quem tem DM. Aguardo.

Obrigado.

**Messias**  
**São Paulo - SP**

**RESPOSTA:**

*Olá Messias.*

*O paciente com DM terá uma resposta insulínica diferente de um paciente sem DM após uma ingestão alimentar.*

*Com relação à maltodextrina ser rapidamente absorvida, sim é verdade. O mesmo ocorre com o pão branco, o arroz polido, a batata recém cozida, o macarrão. Enfim, com vários carboidratos tipo amido. Todos os macronutrientes provocam, em maior ou menor grau, um estímulo insulínico que além de outras funções desse hormônio, evita o aumento glicêmico e/ou a permanência desse aumento. Nesse raciocínio, os carboidratos são os que mais estimulam a liberação de insulina, na sequência as proteínas e quase nada os lipídeos.*

*Esse aumento glicêmico pode ser observado imediatamente após o consumo do carboidrato, 1 hora após ou 2 horas após, como se recomenda para os testes pós-prandiais.*

*Outra questão que é bastante*

*discutida é se o paciente com DM deve ter uma dieta livre, ou fazer uma dieta baixa em carboidratos. Essa decisão deve ser individualizada e levar em consideração o metabolismo individual, a sensibilidade insulínica, outras doenças crônicas, rotina de vida, pratica de atividade física, tipo de diabetes (uso ou não de insulina exógena) etc, A Sociedade Americana de Diabetes, assim como a Brasileira, não estabelece uma proporção adequada dos macronutrientes para os pacientes com DM deixando, a critério do profissional da saúde, no caso do nutricionista, essa decisão, visto que vários fatores devem ser levados em consideração, inclusive a resistência à ação da insulina.*

*Essas mesmas Sociedades não excluem a sacarose completamente da dieta dos pacientes com DM. Limitam a 5% do valor energético ingerido no dia. Daí ser essencial um acompanhamento nutricional. Excluir de pacientes com DM todos os alimentos com carboidrato (arroz, pão, batatas, frutas, etc) poderia acarretar em outros problemas inclusive, socioeconômicos visto que estes alimentos são ainda, aqueles de mais fácil aquisição. O controle e não a exclusão parece ser a melhor alternativa. A maltodextrina é um ingrediente seguro, reconhecido e aprovado pelas instituições*



## Departamentos da ANAD Respondem

*internacionais. No Brasil conforme a Agência Nacional de Vigilância Sanitária -ANVISA é permitida autorização como veículo nos alimentos, dentre eles, os adoçantes. Sendo assim é seguro para portadores com Diabetes Mellitus.*

*Mais uma vez a importância da pessoa com DM ser orientada por um profissional nutricionista .*

**Atenciosamente,**  
**Nut. Adriana**  
**Cunha**  
**Coordenadora do**  
**Departamento de**  
**Nutrição ANAD**

### **PERGUNTA:**

Gostaria de uma ajuda. Sabem me informar se diabéticos podem consumir tâmara em pó (açúcar de tâmara)? E se o produto possui baixo índice glicêmico (poderia me indicar como é feito o cálculo para saber se o alimento possui ou não baixo índice glicêmico. Consegui algumas informações em alguns estudos sobre tâmaras secas, mas não consegui definir se sim ou não, muito menos sobre tâmara em pó.

**Héber Zana**

### **RESPOSTA:**

*Olá, Héber*

*O Índice Glicêmico (IG) mede a rapidez que o alimento impacta os níveis de açúcares no sangue. Assim a tâmara e as frutas secas*

*podem ser consumidas por pessoas com Diabetes em pequenas quantidades, pois apesar de serem pequenas possuem a mesma quantidade de açúcar que a fruta in natura. Lembrando que cada fruta possui o seu IG, a tâmara por sua composição rica em fibras possui um IG baixo. Isso quer dizer abaixo de 50. Para cálculo multiplica-se o valor de índice glicêmico pelo número de gramas de carboidratos e divide-se por 100. Ex.  $48(IG) \times 10g / 100$  resulta em 4,9. A Sociedade Americana de Diabetes, assim como a Brasileira, não estabelece uma proporção adequada dos macronutrientes para os pacientes com DM deixando, a critério do profissional da saúde, no caso do nutricionista, essa decisão, visto que vários fatores devem ser levados em consideração, inclusive a resistência à ação da insulina. Essas mesmas Sociedades não excluem a sacarose completamente da dieta dos pacientes com DM. Limitam a 5% do valor energético ingerido no dia. Daí ser essencial um acompanhamento nutricional.*

**Atenciosamente,**  
**Nut. Adriana**  
**Cunha**  
**Coordenadora do**  
**Departamento de**  
**Nutrição ANAD**

### **PERGUNTA:**

Desejo informações sobre

modelo de Terapia de Diabetes Tipo 2 - com complemento alimentar "Insupril" tendo como base o componente Transresveratrol.

Bases biológicas, eficácia e efetividade.

Este produto tem tido propaganda nos meios de comunicação/Internet.

**Luis Alves Rodrigues**  
**Interior de São Paulo**

### **RESPOSTA:**

*Olá, Luiz*

*O Complemento citado, possui várias vitaminas e minerais, como vários suplementos em propagandas. Desconhecemos o produto com bases científicas. A Anad, não recomenda como terapia. Lembrando a importância de acompanhamento com seu médico.*

**Atenciosamente,**  
**Nut. Adriana**  
**Cunha**  
**Coordenadora do**  
**Departamento de**  
**Nutrição ANAD**

### **PERGUNTA:**

Minha sogra tem Diabetes. Ela pode comer cenoura?

**Luiz C. Sousa**  
**São Paulo - SP**

### **RESPOSTA:**

*Olá Magno. A cenoura é um alimento rico em betacaroteno onde se transforma em Vitamina A e é importante na*

renovação celular e no organismo como um todo. A Sociedade Americana de Diabetes, assim como a Brasileira, não estabelece uma proporção adequada dos macronutrientes para os pacientes com DM deixando, a critério do profissional da saúde, no caso do nutricionista, essa decisão, visto que vários fatores devem ser levados em consideração, inclusive a resistência à ação da insulina. Essas mesmas Sociedades não excluem a sacarose completamente da dieta dos pacientes com DM. Limitam a 5% do valor energético ingerido no dia. Daí ser essencial um acompanhamento nutricional. Excluir de pacientes com DM todos os alimentos com carboidrato (arroz, pão, batatas, frutas, etc) poderia acarretar em outros problemas, nutricionais. Em 100 gramas do alimento Cenoura, obtém 10g de Carboidratos, 2,8 em fibras e 4,7 g de açúcares do próprio alimento, isto é dentro dessa porção, lembrando que fará parte da refeição, onde a porção precisa ser adequada não resultará um impacto glicêmico isolado.

**Atenciosamente,**  
**Nut. Adriana**  
**Cunha**  
**Coordenadora do**  
**Departamento de**



## **VENHA CONHECER A ANAD**

Rua Eça de Queiroz, 198  
Vila Mariana

Aqui você encontra  
médicos, dentistas, nutricionistas,  
podólogos e muito mais.

Temos produtos para Diabetes  
com a garantia do Selo de  
Qualidade Anad.



Temos também cursos como  
café da manhã, chá da tarde,  
dia de vivência.

Médicos conveniados e  
laboratórios  
de análises clínicas com  
tabelas especiais.

**Esperamos você!!!**



## Tira Dúvidas ANAD

### PERGUNTA:

Sou diabético há 35 anos. Tenho pele dos pés muito fina. Qual creme é recomendado pra fortalecer? Alguma dica? Já tentei vários. Muito grato pela atenção.

**Armando J. Rangel**  
Mato Grosso do Sul - MS

### RESPOSTA:

Prezado Sr. Armando José Rangel, recomendamos consulta com um endocrinologista antes de mais nada. Quanto ao creme: DiabetTX Plus 10% Uréia, da Genoma.

*Atenciosamente,*



**Equipe ANAD**

### PERGUNTA:

Olá, gostaria de saber como faço para agendar visita à ANAD. Sou podóloga e, eu e mais duas colegas de profissão, gostaríamos de conhecer à ANAD. Aguardo breve retorno e agradeço desde já a atenção.

**Márcia Sanches**  
São Paulo - SP

### RESPOSTA:

Prezada Sra. Márcia Sanches, Venhas as terças, quartas e quintas que é quando a podóloga está.

*Atenciosamente,*



**Equipe ANAD**

### PERGUNTA:

Prezados, sou diabético e gostaria de saber se vocês indicam estes relógios que medem a glicemia? Existem vários e a dúvida fica no ar. Agradeço desde já pela atenção.

**Pazini**  
São Paulo - SP

### RESPOSTA:

Prezada, os relógios ainda não estão aprovados pelas Agências Mundiais de Saúde, como o FDA, então não indicamos.

*Atenciosamente,*



**Equipe ANAD**

### PERGUNTA:

Meu nome é Adriana, trabalho na Secretaria de Saúde de Biritiba Mirim - SP e gostaria de solicitar algumas informações referentes a aquisição de medicamentos para Diabetes. Recebemos algumas ordens judiciais para fornecimento de alguns remédios para Diabetes e estamos com muita dificuldades para obter orçamentos para adquirir esses medicamentos. Gostaria de saber se a ANAD poderia nos indicar fornecedores/farmácias para que possamos adquirir esses medicamentos?

Segue a baixo a lista de medicamentos:  
INSULINA DEGLUDEC  
ESPECIFICAÇÃO: INSULINA

DEGLUDEC FLEXTOUCH 100 UI  
3ML 36 UNIDADES  
INSULINA GLULISINA  
ESPECIFICAÇÃO: CANETA  
APLICADORA DE INSULINA  
12 UNIDADES  
INSULINA LISPRO - 10ML  
ESPECIFICAÇÃO: FRASCO C/  
10ML 36 FRASCOS  
INSULINA APIDRA 10ML  
ESPECIFICAÇÃO: INSULINA  
APIDRA 10ML 36 FRASCOS  
Grata pela atenção

**Adriana**  
Biritiba Mirim - SP

### RESPOSTA:

Prezados, sugerimos tentar a compra diretamente com os laboratórios produtores. Caso não seja possível há distribuidores dessas Insulinas, tais como:

- 4 Bio Medicamentos
- ARP Med Atendimento Rápido de Produto Médico e Hospitalar (11 - 3024-3399)
- Formed (11 - 3839-5650)
- Solução Rápida - Comércio de Medicamentos
- Aventis Pharma Ltda (11 - 4745-1000)

*Atenciosamente,*



**Equipe ANAD**

### PERGUNTA:

Sou diabético há mais de 27 anos e gostaria de mais orientações sobre o caso. Meu Diabetes é o tipo 2 ainda sou hipertenso. Devido ter me

descuidado tive um pico de glicemia altíssimo por mais de duas semanas o que ocasionou a perda do movimento do braço e mão esquerdos. Ou seja tive AVC Isquêmico direito . Devido a isto gostaria de mais orientações para ter uma condição de vida melhor.

**Gilberto Dias**  
São Paulo - SP

**RESPOSTA:**

Prezado Sr. Gilberto Dias, para ter uma melhor condição de vida é preciso que você tenha o acompanhamento de um endocrinologista e de um nutricionista. Você pode se associar à Anad, informações no telefone 5908-6777 com Sônia. E dessa forma ter o acompanhamento necessário para controlar seu Diabetes.

*Atenciosamente,*



**Equipe ANAD**

**PERGUNTA:**

Estou a procura de suco de uva que terceiriza , tenho interesse em conhecer o produto de vocês , pode deixar seu contato ou entrar em contato comigo ?

**Larissa Alves**  
São Paulo - SP

**RESPOSTA:**

Prezada Sra. Larissa Alves, se quiser conhecer os produtos com Selo Qualidade e Confiança Anad, acesse nosso site:

<https://www.anad.org.br/produtos-com-selo-anad/> ou venha à Rua Eça de Queiroz, 198 – Vila Mariana.

*Atenciosamente,*



**Equipe ANAD**

**PERGUNTA:**

Doutores(as):  
Quando a esmola é demais, o Santo desconfia.  
Nós (pai e mãe) não somos, mas temos dois filhos diabéticos que fazem uso de insulina e aferem a glicose através de aparelho utilizando-se das fitas reagentes. Qual a opinião dos Senhores(as) a respeito do aparelho PULSEPro Watch que promete mundo e fundos!! Diz o ditado: Quando a esmola é muito, até o santo desconfia!  
Um abraço, obrigado.

**Luiz C. Sousa**  
São Paulo - SP

**RESPOSTA:**

Prezado Sr. Luiz Carlos de Sousa, a Anad também não recomenda o uso destes equipamentos uma vez que não foram aprovados pelas agências internacionais como o FDA e tampouco pela ANVISA.

*Atenciosamente,*



**Equipe ANAD**

**PERGUNTA:**

Por gentileza, sou portadora de Diabetes tipo 1 há 17 anos e há dois meses aproximadamente faço uso da bomba de infusão Medtronic 780g. Preciso viajar para um Congresso no estado do Pará e verifiquei que muitas pessoas diabéticas, portadoras de bomba de insulina, encontram resistência dos operadores de segurança nos aeroportos, quanto à exigência de retirar a bomba e submetê-la à máquina de raio-X, podendo prejudicar o seu funcionamento. Desse modo, solicito informações/sugestões que eventualmente tenham direcionado aos demais usuários de bomba de infusão para essas ocasiões, de forma a evitar possível dano ao aparelho e a minha saúde.  
Atenciosamente.

**Catherine P. Ramos**  
São Paulo - SP

**RESPOSTA:**

Olá Catherine, buscamos resposta para sua pergunta junto à Medtronic. Leia abaixo o que recebemos.  
Atenciosamente  
Prof<sup>a</sup>. Educ. em D.M. Lilian Fanny de Castilho  
Superintendente ANAD  
Coordenadora Educação ANAD  
Presidente ANBED

Olá, nossa recomendação é que ela sempre viaje com uma carta do médico, dizendo que utiliza a terapia de bomba de insulina. Na prática, tenho viajado com pessoas do time, que usam



## Tira Dúvidas ANAD

bomba e sensores e não vi nenhuma resistência nem dentro nem fora do país.

Atenciosamente  
Érika Henriques de Oliveira  
Gerente de Especialistas  
Clínicos | Diabetes | Medtronic

### Medtronic

#### PERGUNTA:

Sou professora e trabalho na rede municipal, meus alunos são de terceiro ano do Ensino Fundamental 1, e na escola em que trabalho recebi como material um gibi ANA & DINHO, SOBRE VIDA SAUDÁVEL E DIABETES.... gostaria de saber se vocês tem esse material digital, para me ceder, por ser um material bem ilustrado, com histórias, para eu estar passando para meus alunos pelo projetor, de forma mais uniforme e por ser um material diferenciado e bem ilustrado eles irão gostar mais e irá chamar mais a atenção deles. Desde já meu agradecimento  
**Ana Paula S. Gusmão**  
Campinas - SP

#### RESPOSTA:

Prezada Sra. Ana Paula Gusmão, Não temos, porém em nosso site ([www.anad.org.br](http://www.anad.org.br)) há várias Histórias em Quadrinhos que você pode utilizar.

#### PERGUNTA:

Qual é o melhor caminho para ter uma vida normal, uma pessoa que desenvolveu Diabetes tipo 1 aos 58 anos de

idade?

**Hygreville D'Athayde**  
Mato Grosso do Sul - MS

#### RESPOSTA:

Olá Hygreville. Ter um endocrinologista e um nutricionista que o oriente. Seguir corretamente as informações. Fazer atividade física. Se informar sobre Diabetes.

*Atenciosamente,*



**Equipe ANAD**

#### PERGUNTA:

Gostaria de saber qual é o melhor chá para diabéticos, e se posso juntar chás de diferentes ervas e quais seriam eles, obrigada

**Liliane**

#### RESPOSTA:

Prezada Sra. Liliane, chá não é tratamento para Diabetes, é apenas uma bebida que dá prazer. Siga o tratamento recomendado pelo endocrinologista e pode tomar o chá que preferir, pois não altera em nada a sua vida.

*Atenciosamente,*



**Equipe ANAD**

#### PERGUNTA:

Gostaria de contar com a ajuda da ANAD para que a ABBOTT reclassifique o tempo de duração do sensor, o uso dele é

tão essencial na vida do diabético, grata, Gerlane Souza Caros senhores, informo que ontem 23/8/2023, a Sra. Carla, que se identificou como funcionária da ABBOTT, me telefonou pedindo os códigos dos sensores que pararam de funcionar antes do prazo de 14 dias. Passei os códigos de três sensores incluindo entre estes o do sensor que meu marido começou a utilizar em 4/8/2023 e parou de funcionar em 16/8/2023 com 12 dias de uso. A Sra. Carla autorizou a substituição destes sensores. Ela me pediu informações de identificação do meu marido e disse que eu deveria ir à uma farmácia autorizada e pegar os sensores. Assim fiz e peguei os três sensores substitutos. Houve outros casos de sensores que deixaram de funcionar antes do prazo de 14 dias prometidos, mas para estes não tínhamos mais as caixas para enviar as fotos que a ABBOTT solicitou. Hoje o sensor (código na primeira foto abaixo) que meu marido colocou em 16/8/2023 parou de funcionar com 8 dias de uso como pode ser verificado nas demais imagens abaixo. Como se pode ver, o problema de os sensores não durarem os 14 dias prometidos ocorre com grande frequência. Como a ABBOTT autorizou a substituição dos três sensores que pararam de funcionar como descrito acima, gostaria que o sensor que falhou hoje também

seja substituído.

Na realidade, espero que os sensores não parem de funcionar antes dos 14 dias prometidos pois isto cria um grande problema para meu marido. Hoje o sensor falhou após o almoço e meu marido teve que estimar a glicemia durante toda a tarde até conseguir trocar o sensor por volta das 18:00 e voltar a fazer leituras por volta das 19:00. Ele não tinha outro sensor com ele para substituição pois o sensor estava sendo usado há apenas 8 dias dos 14 dias prometidos. Durante este período sem o sensor, ele correu risco de hipoglicemia e/ou hiperglicemia já que havia almoçado e teve que se alimentar durante a tarde. Caso os sensores continuem não durando os 14 dias prometidos, gostaria que a ABBOTT se comprometesse a substituí-los quando falharem antes dos 14 dias e informasse a forma que eu deverei utilizar para solicitar esta substituição.

**Gerlane Souza**  
São Paulo - SP

**RESPOSTA:**

Sra. Gerlane, lamentamos a demora na resposta. Porém, enviamos sua reclamação aos responsáveis na Abbott. No entanto, embora tenhamos cobrado insistentemente, só agora veio a resposta que na verdade não esclareceu nada, porém reenvio para seu conhecimento.

**Atenciosamente**  
**Equipe ANAD**

Olá Boa tarde! Acredito que este caso já esteja resolvido em virtude do tempo decorrido - a pessoa entrou com Procon e nosso jurídico foi rebatendo as informações de acordo com o que foi solicitado.

Minha recomendação é que caso haja alguma outra manifestação do cliente, utilize o canal 0800 703 0128 para registro das informações. Aparentemente não há pendências do lado Abbott, mas caso exista alguma situação nova, a esposa ou usuário deve entrar em contato.

**Obrigado**  
**Abbott**

**PERGUNTA:**

Eu tenho uma pessoa da família com Diabetes tipo 1 e temos visto algumas informações/propaganda de relógios na internet que conseguem medir o nível de glicose do sangue. Gostaria de saber se vocês tiveram algum contato com este tipo de tecnologia? Ou sabem de algo a respeito?

Desde já agradeço

**Moacyr Mexas**  
São Paulo - SP

**RESPOSTA:**

Prezado Sr. Moacyr Mexas Jr., estes relógios não tem estudos científicos suficiente que garantam sua efetividade.

Também não estão aprovados pelas agências de saúde, como o FDA americano ou a Anvisa no Brasil.

**Atenciosamente,**



**Equipe ANAD**

**PERGUNTA:**

Gostaria de uma orientação tenho um sobrinho que tem Diabetes e usa insulina gostaria de saber como acionar a justiça para ele ter um tratamento melhor e com o aparelho sensor para medir Diabetes. obrigada

**Lucivania Santos de Arruda**  
São Paulo - SP

**RESPOSTA:**

Prezada Sra. Lucivania Santos de Arruda, você deve contratar um advogado especialista em saúde.

**Atenciosamente,**



**Equipe ANAD**

**PERGUNTA:**

Gostaria de uma sugestão de alimentação para hipertrofia e perda de gordura localizada para Diabetes Melitus 1

**Jhonatas de Araújo**  
Piauí - PI



## Tira Dúvidas ANAD

### RESPOSTA:

Prezado Sr. Jhonatas, em primeiro lugar você deve procurar um endocrinologista para te orientar sobre seu Diabetes. Ele também poderá indicar um nutricionista que prescreverá uma dieta específica para você, com base em seu peso, altura, idade, em como está seu Diabetes, se tiver outras complicações da doença e doenças associadas, também com suas predileções alimentares. Não é possível fazer dieta baseada em sugestões, mas sim deve fazer parte de um tratamento para o Diabetes e associada à atividade física.

*Atenciosamente,*



*Equipe ANAD*

### PERGUNTA:

Moro em São Paulo e gostaria de saber qual o caminho para conseguir junto ao governo uma bomba de infusão.

**Renato Mattos**  
São Paulo - SP

### RESPOSTA:

Prezado Sr. Renato Mattos, você deve contratar um advogado especialista em saúde.

*Atenciosamente,*



*Equipe ANAD*

### PERGUNTA:

Olá gostaria de apoio para regularizar meu processo da insulina glargina junto a Secretária de Saúde do estado de Minas Gerais.

**Geovane De Oliveira Garcia**  
Minas Gerais - MG

### RESPOSTA:

Prezado Sr. Geovane de Oliveira Garcia, para esse caso você deve contratar um advogado especialista na área da saúde.

*Atenciosamente,*



*Equipe ANAD*

### PERGUNTA:

Descobri faz uma semana que tenho Diabetes. Glicemia 122 e glicosilada 6.1. Estou com medo pois já tenho cisto no rim, gordura no fígado e hipertensão

**Elisabete Silva**  
Rio de Janeiro - RJ

### RESPOSTA:

Prezada Sra. Elisabete, indicamos abaixo Associações de Diabetes que estão localizadas no Rio de Janeiro. Associação Carioca de Diabéticos - ACD  
Telefone: (21) 2549-1155 e (21) 2548-0472 Av. Nossa Senhora de Copacabana, 664 - sala 704 - Rio de Janeiro - RJ

Associação de Diabéticos de Nova Friburgo-ADINF  
Telefone: (22) 2527-6313

Rua Maximilian Falck, 380-B - YPU Nova Friburgo - RJ

Associação dos Diabéticos Infante Juvenis e Adultos- Lions Clube- ADIJAL - Telefone: (21)2413-3806 - Rua Guilherme Batista, 382 - apt.. 201 - Recreio dos Bandeirantes

Associação dos Diabéticos e Familiares de Tanguá - ADIFAT  
Rua Derneval Garcia de Freitas, 212, Centro - Tanguá

Associação dos Diabéticos e Amigos do Médio Paraíba - ADAMP - Telefone: (24) 3342-7979 - Rua 26, núm 559

Aconselhamos a procurar um endocrinologista como por exemplo Dr. Amélio Godoy.  
Telefone da clínica: (21) 3439-1916.

*Atenciosamente,*



*Equipe ANAD*

### PERGUNTA:

Sou Diabético Tipo 1 e gostaria de saber se após a medição de glicose em horários livres a glicose constar como alta se posso tomar insulina de correção sem ingerir nenhuma refeição?

**Jhonatas de Araújo**  
Piauí - PI

**RESPOSTA:**

Prezado Sr. Jhonatas de Araújo, a resposta é sim para quem tem esta informação passada pelo médico que o acompanha, pois é preciso saber como fazer as correções e de quanto e quando elas serão.

Volte a seu médico, para que ele o instrua a como proceder. Não se auto medique, pode ser perigoso.

*Atenciosamente,*



**PERGUNTA:**

Sou Diabético Tipo 1 e gostaria de saber se posso conseguir a insulina Afrezza gratuitamente?  
**Jhonatas de Araújo**  
Piauí - PI

**RESPOSTA:**

Prezado Sr. Jhonatas de Araújo, para conseguir os produtos que não estão na relação do SUS, somente através de uma ação de um advogado.

*Atenciosamente,*



**PERGUNTA:**

Dia 28/12 passei a ser diabético. Desde o 21/12 até hoje sinto dolorimento nos pés. Hoje, a clínica geral me encaminhou para a

nutricionista.

Ainda hoje minha glicose estava em 84 e minha pressão 10 por 7. O médico especialista em Diabetes é o endocrinologista? Gostaria de saber como andam as pesquisas e estudos para a cura da Diabetes, assunto interessante para pautas de reportagem em todos os canais. Obrigado pela atenção.

**Sérgio da Cunha Nicácio**  
Ipatinga - MG

**RESPOSTA:**

Prezado Sr. Sérgio, você deve ser tratado por um endocrinologista e não na clínica geral. Os estudos continuam, mas ainda não há nenhum resultado conclusivo quanto a cura para o Diabetes. O importante é o controle diário e contínuo

*Atenciosamente,*



**PERGUNTA:**

Gostaria de saber se a ANAD tem algum acordo com a Medtronic para compra da bomba de insulina, sendo ela parceira da ANAD?  
**Geraldo Casagrande**  
Interior - SP

**RESPOSTA:**

Prezado Sr. Geraldo, não existe nenhum acordo comercial com qualquer indústria e Anad.

*Atenciosamente,*



**PERGUNTA:**

Tem propagandas na Internet afirmando que os relógios IDOCTOR PRO V10 e GLICOWATCH são capazes de monitorar o nível de açúcar no sangue de forma não invasiva. A ANAD ou a ANVISA tem alguma informação que possa confirmar ou não essa afirmação?

**Enéas**  
Santa Catarina - SC

**RESPOSTA:**

Prezado Sr. Enéas, esses produtos não estão aprovados pela Anvisa, nem pelo FDA americano e por essa razão não é possível atestar sua eficácia.

*Atenciosamente,*



**PERGUNTA:**

Ola tenho Diabetes tipo 2 e gostaria de saber pq tenho dores nos dedos do pé e queria ser melhor avaliada pq os médicos não dão atenção.

**Elisabete Gonçalves**  
São Paulo- SP



## Tira Dúvidas ANAD

### RESPOSTA:

Prezada Sra. Elisabete, em primeiro lugar é necessário saber se você está sendo tratada por um endocrinologista, se sua glicemia está controlada e se você está com os medicamentos e dieta corretos.

Seu endocrinologista poderá solicitar exames para avaliar o problema dos pés (que pode ser uma neuropatia). Dependendo do resultado dos exames, o médico poderá encaminhá-la a um especialista, ou medicá-la. Se precisar de indicação de um endocrinologista poderemos informar, ou se associar à Anad e se trate aqui.

*Atenciosamente,*



*Equipe ANAD*

### PERGUNTA:

Há alguns anos sou usuária da UBS para retirada de insumos. Eu e meu filho somos Dm1. Nos últimos anos, a retirada de insumos demorava em torno de 30 minutos. Em síntese o processo tinha duas etapas:

1. Retirada de senha específica para recebimento de insumos
2. Conferência do glicosímetro e entrega dos insumos pelo mesmo profissional.

· Cabe ressaltar que na maioria das vezes era o mesmo profissional que fazia o atendimento. Sendo assim, já conhecia o nosso histórico e informava sobre palestras ou

instruções para o cuidado da diabetes.

No mês de janeiro/24, conforme informado pela funcionária do posto Juliane Curte, foi adotado um novo protocolo para a entrega de insumos. Faça uma síntese do atual processo:

1. Retirar uma senha geral de atendimento
2. Aguardar na fila para cadastro para o atendimento
3. Aguardar na fila de "consulta" para aferição do glicosímetro.
- Conforme comentado pela equipe, o funcionário que confere e define a quantidade de insumos (fitas) a serem fornecidas não têm acesso ao sistema de liberação dos insumos.
4. Retirar um protocolo para a "Farmácia»
5. Aguardar na fila geral de medicamentos para a retirada de insumos.

Neste novo protocolo, a retirada demorou duas horas. O processo é demorado, ineficiente e burocrático. Cabe algumas considerações e sugestões.

1. O mais indicado seria uma senha específica para quem busca insumos (assim, como há para quem busca vacinas). Isto permitiria:
  - a. Focar no atendimento prioritário para os usuários que buscam atendimento médico
  - b. Reduzir o número de pessoas no posto; os diabéticos já seriam direcionados para o local de aferição do

glicosímetro

2. Para quem faz a conferência e determina a quantidade de insumos deve ser liberado o acesso ao sistema para registro de entrega dos insumos sem a necessidade do usuário ir para uma nova fila. Assim haveria: o Redução de espera para os usuários que buscam remédios e insumos

o Otimização de recursos humanos; atualmente dois funcionários são alocados para um processo que necessita somente um.

Também seria extremamente salutar a não exigência de renovação trimestral do pedido médico para retirada de insumos. Mesmo que esta portaria esteja em tramitação no congresso a não exigência simplificaria o processo. Como é ciência de todos a DM1, infelizmente, não tem cura.

Esperando ter contribuído na melhoria do processo, fico à disposição.

**Shirley Móro**  
**São Paulo - SP**

### RESPOSTA:

Olá Shirley, realmente é um despropósito complicar ao invés de simplificar, mas enfim é um serviço público e tem que seguir regras, mesmo que equivocadas.

Seria bom que você fizesse uma reclamação para a imprensa e eles levarem para um programa de TV. Dessa forma o governo tem obrigação de responder e procurar resolver.

*Atenciosamente,*



**Equipe ANAD**

**PERGUNTA:**

Prezados Senhores, venho neste momento, denunciar publicidade que acredito estar induzindo à população diabética a comprar um PULSEPRO WATCH - RELÓGIO INTELIGENTE QUE MEDI O NÍVEL DE GLICOSE.

Levado pelo conteúdo da publicidade e acreditar que o mesmo mudaria minha qualidade de vida em não ter que monitorar meu Diabetes pelo modo tradicional, promovendo a compra do mesmo, mas me foi enviado um modelo "SMART BRACELET", o qual não condiz com o que está visível na publicidade, que é veiculado nos grandes jornais de circulação e sites na internet. No site do "RECLAME AQUI", é constatado reclamação por pessoas lesadas em acreditar no fantástico produto, que ao receber o tal "SMART BRACELET", comprovam que caíram em uma propaganda enganosa. Insatisfeitos procuram esclarecimento no site e com o remetente do produto onde os endereços são invisíveis, para o consumidor e devolução/reembolso do valor pago.

**Maurilio Martins Pereira**  
**Minas Gerais - MG**

**RESPOSTA:**

Prezado Sr. Maurilio, infelizmente a indústria desses produtos tem prejudicado muitas pessoas.

Este é um produto sem comprovação científica e que não obteve a aprovação do FDA e da Anvisa.

As pessoas não deveriam comprar sem antes comprovar se é seguro e eficaz.

No entanto não se consegue bloquear essas vendas e acabar com esse problema.

*Atenciosamente,*



**Equipe ANAD**

**PERGUNTA:**

Gostaria de informações se já é possível adquirir o Omnipod 5 aqui no Brasil, e se positivo quais seriam as condições. Agradeço a atenção

**Daniel Gasparini**  
**São Paulo - SP**

**RESPOSTA:**

Prezado Sr. Daniel Gasparini, não tem no Brasil, somente nos Estados Unidos.

*Atenciosamente,*



**Equipe ANAD**

**PERGUNTA:**

Gostaria de saber que entidade pode fornecer textos sobre

Diabetes tipo 2

**Luiz Francisco**  
**São Paulo - SP**

**RESPOSTA:**

Prezado Sr. Luiz Francisco, acesse sites de Diabetes:

WDF:

<https://www.worlddiabetesfoundation.org/>

IDF: <https://idf.org/>

ADA: <https://diabetes.org/>

SBD: <https://diabetes.org.br/>

ANAD:

<https://www.anad.org.br/>

*Atenciosamente,*



**Equipe ANAD**

**PERGUNTA:**

Sou Alexandre e meu pai tem Diabetes e faz uso de insulinas de alto custo. Foi receitado a ele o uso do dispositivo Libre. Um amigo consegue descontos em algumas redes de farmácia. Porém nós não conseguimos tal desconto e gostaria de saber quais os benefícios dele ser um associado da Anad e como ele se associa.

**Alexandre**  
**Goiás - GO**

**RESPOSTA:**

Prezado Sr. Alexandre, aqui são dois assuntos:

1) Descontos no Libre, não temos.

2) Para se associar, segue informativo.



## PANUTRIR PÃES DE FORMA

- **APRESENTAÇÃO:** Pães de Forma Integral 53% Integral 7 Grãos Hibisco/ Damasco, 52,2% Integral 12 grãos e Integral Centeio
- **EMBALAGEM:** Pacote com 350g
- *Sem Adição de Açúcar e Não contém Glútem*



## SANTA HELENA CUIDA BEM

- **APRESENTAÇÃO:** Barra de Nuts Coco e Sementes, Tablete de Amendoim, Pé de Moleque, Paçoca com Chia, Quinoa e Amarantho
- **SABORES:** Amendoim e Coco
- **EMBALAGEM:** Caixa com 24 unid., Caixa com 3 unid. e Barra de Nuts Coco e Sementes, Caixa com 12 unid. 30g
- *Sem Adição de Açúcar*



## LÍNEA PÓ PARA PREPARO DE PUDIM

- **APRESENTAÇÃO:** Pó para Preparo de Pudim
- **EDULCORANTES:** Acessulfame de Potássio e Sucralose
- **SABORES:** Chocolate, Caramelo, Baunilha e Morango
- **EMBALAGEM:** Caixa de 25gr ou 30g
- *Sem Adição de Açúcar*



## LÍNEA PÓ PARA PREPARO DE GELATINA

- **APRESENTAÇÃO:** Pó para Preparo de Gelatina
- **EDULCORANTES:** Acessulfame de Potássio e Sucralose
- **SABORES:** Uva, Morango, Limão e Abacaxi
- **EMBALAGEM:** Caixa de 10g
- *Sem Adição de Açúcar*





## LOWÇUCAR GELATINAS PLUS COM STÉVIA

- **APRESENTAÇÃO:** Pó para Preparo de Gelatina
- **EDULCORANTES:** Ciclamato de Sódio, Sacarina Sódica e Glicosídeo de Steviol
- **SABORES:** Abacaxi, Cereja, Limão, Manga, Maracujá, Morango, Tangerina e Uva
- **EMBALAGEM:** Caixa com 10g
- *Sem Adição de Açúcar e Não contém Glútem*



## LOWÇUCAR GELATINAS

- **APRESENTAÇÃO:** Pó para Preparo de Pelatina
- **EDULCORANTES:** Aspartame e Acessulfame de Potássio
- **SABORES:** Abacaxi, Amora, Cereja, Framboesa, Frutas Vermelhas, Limão Siciliano, Morango e Uva
- **EMBALAGEM:** Caixa com 10g
- *Sem Adição de Açúcar e Não contém Glútem*



## LOWÇUCAR ADOÇANTE CULINÁRIA COM STÉVIA

- **APRESENTAÇÃO:** Adoçante Culinário em Pó
- **EDULCORANTES:** Ciclamato de Sódio, Sacarina Sódica e Glicosídeo de Steviol
- **EMBALAGEM:** Pote 400g
- *Sem Adição de Açúcar*



## LOWÇUCAR ADOÇANTE PLUS TRADICIONAL

- **APRESENTAÇÃO:** Adoçante Líquido
- **EDULCORANTES:** Ciclamato de Sódio e Sacarina Sódica
- **EMBALAGEM:** Frasco de 100ml e 200ml
- *Sem Adição de Açúcar*





## LOWÇUCAR ADOÇANTE XILITOL

- **APRESENTAÇÃO:** Adoçante em Pó
- **EDULCORANTES:** Xilitol
- **EMBALAGEM:** Pote de 300g
- *Sem Adição de Açúcar e Não contém Glútem*



## LOWÇUCAR ADOÇANTE SOSTÉVIA

- **APRESENTAÇÃO:** Adoçante Líquido e Pó
- **EDULCORANTES:** Glicosídeo de Esteviol
- **EMBALAGEM:** Frasco de 65ml e Caixa com 50 sachês ou 1000 sachês de 400mg
- *Sem Adição de Açúcar e Não contém Glútem*



## LOWÇUCAR ADOÇANTE PLUS COM STÉVIA

- **APRESENTAÇÃO:** Adoçante Líquido em Pó
- **EDULCORANTES:** Ciclamato de Sódio, Sacarina Sódica e Glicosídeo de Esteviol
- **EMBALAGEM:** Frasco de 65ml, Caixa com 50 sachês ou 1000 sachês de 400mg, Pote de 150g e 300g
- *Sem Adição de Açúcar*



## LOWÇUCAR PÓ PARA PREPARO DE FIAN

- **APRESENTAÇÃO:** Pó para Preparo de Flan
- **SABORES:** Baunilha e Chocolate
- **EDULCORANTES:** Acessulfame K e Sucralose
- **EMBALAGEM:** Caixa de 25g
- *Sem Adição de Açúcar*





## LOWÇUCAR GLI INSTAN

- **APRESENTAÇÃO:** Glicose Líquida Instantânea
- **SABORES:** Guaraná, Menta, Morango e Natural
- **EDULCORANTES:** Xilitol
- **EMBALAGEM:** Caixa com 5 unid. de Sachê de 15g
- *Sem Adição de Açúcar e Não contém Glútem*



## LOWÇUCAR PÓ PREPARO DE LEITE CONDENSADO

- **APRESENTAÇÃO:** Pó para Preparo de Sobremesa de Leite Condensado
- **EDULCORANTES:** Aspartame, Ciclamato de Sódio, Acessulfame de Potássio, Sucralose e Sacarina Sódica
- **EMBALAGEM:** Pote 220g
- *Sem Adição de Açúcar e Não contém Glútem*



## LOWÇUCAR PÓ PARA PREPARO DE MANJAR

- **APRESENTAÇÃO:** Pó para preparo Manjar
- **SABOR:** Coco
- **EDULCORANTES:** Ciclamato de Sódio, Sacarina Sódica e Aspartame
- **EMBALAGEM:** Caixa de 45g
- *Sem Adição de Açúcar*



## LOWÇUCAR PÓ PARA PREPARO DE MOUSE

- **APRESENTAÇÃO:** Pó para Preparo Mousse
- **SABORES:** Chocolate, Limão, Maracujá e Morango
- **EDULCORANTES:** Glicosídeo de Steviol, Acessulfame de Potássio e Sucralose
- **EMBALAGEM:** Caixa de 25g
- *Sem Adição de Açúcar*





## LOWÇUCAR ACHOCOLATADO NEW CHOCO

- **APRESENTAÇÃO:** Achocolatado em Pó
- **EDULCORANTES:** Ciclamato de Sódio, Aspartame, Acessulfame de Potássio e Sacarina Sódica
- **SABORES:** Chocolate e Chocolate 40% cacau
- **EMBALAGEM:** Pote de 210g
- *Sem Adição de Açúcar e Não contém Glútem*



## LOWÇUCAR PÓ PARA PREPARO DE PUDIM

- **APRESENTAÇÃO:** Pó para Preparo de Pudim
- **SABORES:** Baunilha, Chocolate, Coco, Leite Condensado e Morango
- **EDULCORANTES:** Ciclamato de Sódio, Sacarina Sódica e Sucralose
- **EMBALAGEM:** Caixa de 25g
- *Sem Adição de Açúcar e Não contém Glútem*



## LOWÇUCAR ADOÇANTE SUCRALOSE

- **APRESENTAÇÃO:** Adoçante Líquido e Pó
- **EDULCORANTES:** Sucralose e Acessulfame de Potássio
- **EMBALAGEM:** Frasco de 65ml, Caixa com 50 sachês ou 1000 sachês de 500mg
- *Sem Adição de Açúcar*



## LOWÇUCAR ADOÇANTE TANTO QUANTO

- **APRESENTAÇÃO:** Adoçante Culinário em Pó
- **EDULCORANTES:** Ciclamato de Sódio, Sacarina Sódica e Sucralose
- **EMBALAGEM:** Pote 95g
- *Sem Adição de Açúcar*



# Programação ANAD

## Segunda Feira



**Médicos**

**Endocrinologista**  
**Dr<sup>a</sup>. Vivian Fanny**  
**Delgado de Franca**  
**Arruda**  
Informações e marcação  
de consulta através  
do e-mail  
[anad@anad.org.br](mailto:anad@anad.org.br)

## Terça Feira



**Médicos**

**Endocrinologista**  
**Dra. Débora Nazato**  
9h às 14h20  
Informações e marcação  
de consultas através do  
telefone (11) 5908-6777



**Podólogos**

**Podologa**  
**Luciana Gujev**  
10h às 15h  
Informações e  
marcações de  
consulta  
(11) 5908-6777

## Quarta Feira



**Dentistas**

**Odonto**  
**Dr<sup>a</sup>. Maria do**  
**Socorro**  
**Oliveira Sousa**  
13h30 às 15h30  
Informações e  
marcações de consulta  
(11) 5908-6777



**Podólogos**

**Podologa**  
**Luciana Gujev**  
10h às 15h  
Informações e  
marcações de  
consulta  
(11) 5908-6777

## Quinta Feira



**Podólogos**

**Podologa**  
**Luciana Gujev**  
10h às 15h  
Informações e  
marcações de  
consulta  
(11) 5908-6777

## Sexta Feira



**Dentistas**

**Odonto**  
**Dr<sup>a</sup>. Maria do**  
**Socorro**  
**Oliveira Sousa**  
13h30 às 15h30  
Informações e  
marcações de consulta  
(11) 5908-6777

## Sábado

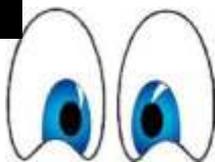


**Nutricionistas**

**Nut. Hanna Martins**  
Sábados  
8h às 11h  
Informações e  
marcação de  
consultas:  
(11) 5908-6777

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 para que ele possa dizer qual tratamento você deverá seguir procure um médico endocrinologista

### SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

Abbott	0800 703 10 50
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 703 00 14
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
Servier	0800 703 34 31

## Queridos Associados

Conheçam nossas reuniões educativas aqui na Anad.

Venham se inscrever.

Procurem a

nutricionista Adriana.

Participação gratuita.

Você vai aprender muito sobre Diabetes e ganhar

brindes, além de uma

alegre conveniência,

vai conhecer pessoas

e ganhar amigos.

Esperamos vocês!

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.**