



GILEAD

Apresentação /
Índice

Ação do GENVOYA

Modo de usar

Caso se esqueça de usar
Observações

Efeitos colaterais

Uso durante a gravidez
Outros cuidados

Para as pessoas que farão o uso do comprimido GENVOYA®

Supervisão:

Shinichi Oka

Diretor da Autarquia Centro Nacional de Medicina
e Saúde Global Tratamento de AIDS /
Centro de Pesquisa e Desenvolvimento

Apresentação

Este livreto foi elaborado para as pessoas que farão o uso do GENVOYA.

Leia antes de usá-lo, uma vez que estão descritas as características, modo de usar, o que fazer quando esquecer de tomar a dose, efeitos colaterais, observações ao usar entre outras informações.

Ouçá atentamente a explicação do médico, enfermeiro e farmacêutico e siga as suas orientações, pois o GENVOYA só pode ser usado mediante decisão médica adaptada às condições do paciente.

Além disso, se tiver dúvidas sobre o uso de GENVOYA, consulte o seu médico, enfermeiro ou farmacêutico.

Este folheto é uma parte da versão em português do "Patient Information of GENVOYA", anexo do folheto norte americano GENVOYA Full Prescribing Information. Recebemos a supervisão do Diretor do Centro Clínico para AIDS Doutor Shinichi Oka da Autarquia Centro Nacional de Medicina e Saúde Global Tratamento de AIDS / Centro de Pesquisa e Desenvolvimento, acerca do conteúdo.

Para as pessoas que farão o uso do comprimido GENVOYA

Índice

- 1 **Apresentação**
- 3 **Que tipo de medicamento é o GENVOYA?**
 - Características do GENVOYA
 - Mecanismo de ação do GENVOYA
- 5 **Como devo usar o GENVOYA?**
 - Uso concomitante do GENVOYA com outros medicamentos
- 9 **Se esquecer de usar o GENVOYA?**
- 10 **Quais são as observações ao fazer uso do GENVOYA?**
 - Quando estiver infectado pelo vírus da hepatite B
- 11 **Quais são os efeitos colaterais do GENVOYA?**
- 13 **Sobre o uso durante a gravidez**
 - Sobre a amamentação
 - Caso necessite de mais informações sobre a infecção por HIV
- 14 **Quais são os outros cuidados?**
 - Cuidado no dia a dia
 - Como deve guardar o GENVOYA
 - Como abrir a tampa do frasco de GENVOYA
- 15 **Apêndice Sobre a alimentação**

Que tipo de medicamento é o GENVOYA?



É um medicamento que reduz a quantidade de vírus presente no sangue*1) em pacientes infectados pelo HIV.

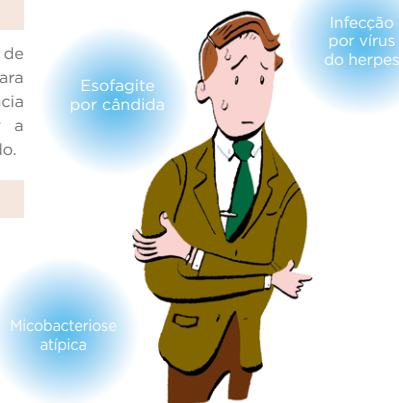
Quando suprime a atividade viral do HIV no sangue com o GENVOYA, a imunidade que estava baixa se recupera e dificulta a desenvolver infecções oportunistas*2).

*1) Quantidade de vírus presente no sangue

A quantidade de vírus presente no sangue é relatada como o número de vírus em 1 ml de plasma sanguíneo e serve como ponto de referência para o início do tratamento, e também é um indicador de avaliação da eficácia do medicamento anti-HIV. O objetivo do tratamento é manter a quantidade de vírus abaixo do limite de detecção por um longo período.

*2) Infecções oportunistas

É uma infecção causada por microrganismos com baixa patogenicidade que não costumam causar problemas em pessoas saudáveis. Como exemplo existem a esofagite por cândida, infecção por vírus do herpes, micobacteriose atípica (MAC), etc.

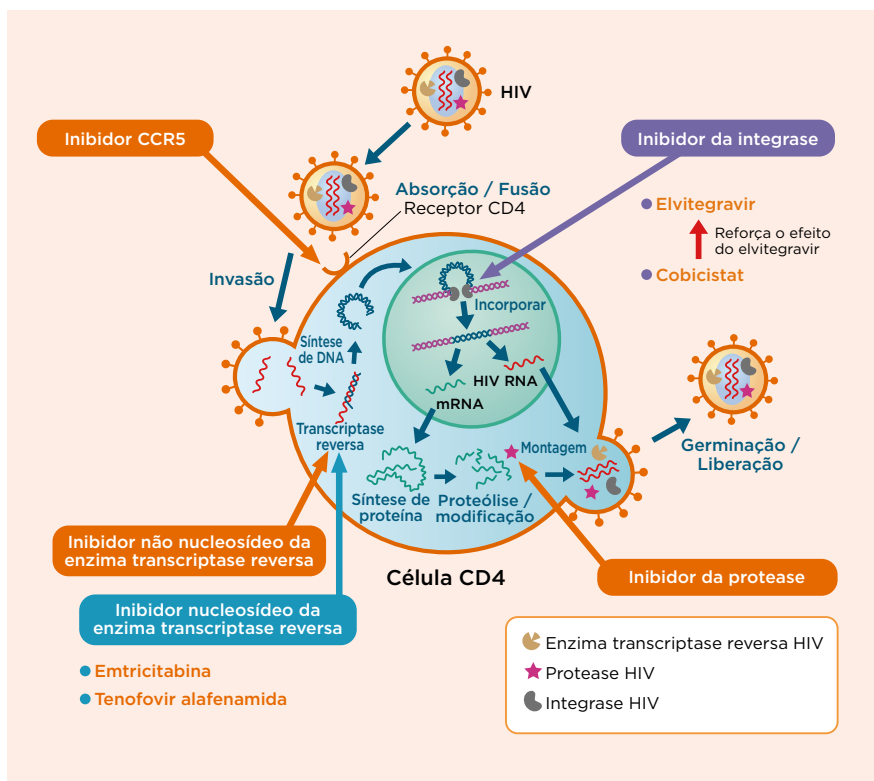


Características do GENVOYA

Um comprimido de GENVOYA contém 4 tipos de fármacos: elvitegravir, cobicistat, emtricitabine e o tenofovir alafenamida fumarato. O uso de um comprimido de GENVOYA uma vez ao dia equivale ao uso de quatro tipos de medicamento, e espera-se com isso reduzir o incômodo de tomar diversos medicamentos ao dia. O GENVOYA não pode ser utilizado concomitantemente com outro medicamento anti-HIV. O GENVOYA não é um medicamento que cura totalmente a infecção por HIV ou AIDS com administração em curto período de tempo. É um medicamento que com uso continuado suprime a atividade do HIV. É necessário realizar um tratamento continuado, ficando atento às infecções oportunistas e outros sintomas.

Mecanismo de ação do GENVOYA

O elvitegravir contido no GENVOYA é um tipo de medicamento denominado inibidor da integrase, e o cobicistat está presente na fórmula a fim de reforçar o efeito do elvitegravir. Além disso, o emtricitabina e o tenofovir alafenamida fumarato são medicamentos do tipo inibidor de nucleosídeo da enzima transcriptase reversa. No processo de replicação de HIV no organismo, envolvem-se várias enzimas específicas ao vírus. O elvitegravir bloqueia a ação da integrase do HIV, e o emtricitabina e o tenofovir alafenamida fumarato bloqueiam a ação do inibidor de enzima transcriptase reversa do HIV, não permitindo a sua replicação.



Como devo usar o GENVOYA?

Normalmente toma-se um comprimido de GENVOYA uma vez ao dia, após a refeição*³⁾

Com GENVOYA o tratamento pode ser feito com 1 comprimido diário.

Não pode ser utilizado concomitante com outro medicamento anti-HIV.

O GENVOYA é uma pílula de cor verde como na foto abaixo, e cada comprimido contém elvitegravir (150 mg), cobicistat (150 mg), emtricitabina (200 mg), tenofovir alafenamida (TAF) fumarato (11,2 mg).



Toma-se um comprimido de GENVOYA uma vez ao dia, após a refeição.

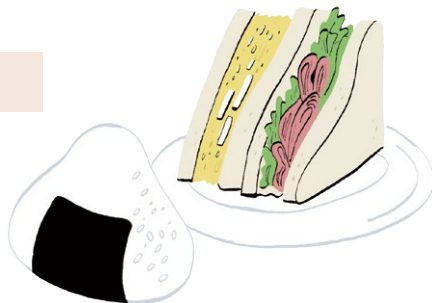
Tente tomar dentro de 30 minutos após as refeições.

*3)

Como referência, consuma 250 kcal ou mais de alimentos.

Exemplos de alimento com cerca de 250 kcal

- 1 (um) onigiri (bolinho de arroz) com recheio de maionese de atum
- 2 (duas) fatias de sanduíche de ovo
- 1 (um) croissant
- 1 (uma) bomba de creme
- Bebida de suplemento alimentar de alta caloria equivalente a 250 kcal



Mesmo quando não for possível fazer uma refeição ou o horário da refeição for irregular, deve tomar o medicamento após comer pelo menos um pouco (refeição leve).

Para manter a supressão viral, o mais importante é continuar a tomar o medicamento todos os dias sem se esquecer. Caso deixe de tomar o medicamento mesmo por um curto período, a quantidade de vírus pode aumentar, ou a eficácia do medicamento poderá diminuir e os sintomas podem ser agravados. Siga corretamente a orientação do médico, e faça o uso diário correto do GENVOYA. Além disso, continue com o exame médico regularmente e converse com o seu médico sobre sua condição física.

Uso concomitante do GENVOYA com outros medicamentos ①

Há medicamentos que não podem ser usados ou requerem atenção caso sejam usados ao mesmo tempo com o GENVOYA. Se tomar este tipo de medicamento junto com o GENVOYA, poderá ocasionar efeitos colaterais ou há possibilidade de diminuir a eficácia do tratamento. Desta forma, **deve-se consultar e falar sempre com o médico e farmacêutico sobre quaisquer medicamentos que esteja tomando atualmente** (inclui medicamentos de prescrição, medicamentos de venda livre, vitaminas, suplementos de ervas, alimentos promotores de saúde) **para que seja tomada uma medida adequada.**



Não deve tomar GENVOYA caso esteja tomando um destes medicamentos citados abaixo (ou medicamento que contenha uma das substâncias abaixo).

● Medicamento anti-tuberculose

· Rifampicin (Rifadin®, etc.)

● Alimentos que contenham erva-de-são-joão (St. John's wort)

● Medicamentos para enxaqueca

· Dihydroergotamine mesylate
· Ergotamine tartrate (Cleamine®)

● Ocitócicos

· Ergometrine maleate
· Methylergometrine maleate (Methergin®, etc.)

● Antivirais

· Asunaprevir (Sunvepra®)
· Telaprevir (Telavic®)

● Medicamentos para hipolipemia

· Lomitapide mesylate (Juxtapid®)
· Simvastatin (Lipovas®, etc.)

● Medicamentos psicotrópicos

· Blonanserin (Lonasen®)
· Pimozide (Orap®)

● Medicamentos para hipertensão arterial pulmonar

· Sildenafil citrate (Revatio®)
· Tadalafil (Adcirca®)

● Medicamentos disfunção erétil

· Vardenafil hydrochloride hydrate (Levitra®)

● Bloqueadores dos canais de cálcio

· Azelnidipine (Calblock®, etc.)

● Anticoagulantes

· Rivaroxaban (Xarelto®)

● Hipnóticos e sedativos, ansiolíticos

· Midazolam (Dormicum®, etc.)
· Phenobarbital (Phenobal®, etc.)
· Triazolam (Halcion®, etc.)

● Antiepilético

· Carbamazepine (Tegretol®, etc.)
· Fosphenytoin (Fostoin®)
· Phenytoin (Aleviatin®, etc.)

● Agente terapêutico para hiperlipidemia

· Lomitapide mesylate (Juxtapid®)



Não faça uso do GENVOYA caso esteja utilizando um dos medicamentos anti-HIV abaixo.

- **Medicamentos anti-HIV:** Viread®, Emtriva®, Truvada®, Complera®, Descovy®, Stribild®, Odefsey®, Biktarvy®, Epzicom®, Combivir®, Epivir®, Triumeq®, Kaletra®, Norvir®, Prezcoibx®, Symtuza®
- **Medicamentos anti-HBV (vírus da hepatite B):** Tenoze®, Vemlidy®, Zefix®
- **Medicamentos anti-HCV (vírus da hepatite C):** Viekirax®

Uso concomitante do GENVOYA com outros medicamentos ②



É necessário atenção caso faça uso concomitante do GENVOYA com o medicamento abaixo (ou medicamento que contenha uma das substâncias abaixo)

● Hipnóticos e sedativos, ansiolíticos

- Clorazepate dipotassium (Mendon®)
- Diazepam (Cercine®, Horizon®, etc.)
- Estazolam (Eurodin®, etc.)
- Flurazepam hydrochloride (Dalmate®)
- Zolpidem tartrate (Myslee®, etc.)

● Antiepilépticos

- Clonazepam (Landsen®, Rivotril®)
- Ethosuximide (Epileo petit mal®, etc.)

● Medicamento psicotrópicos

- Amitriptyline hydrochloride (Tryptanol®, etc.)
- Imipramine hydrochloride (Imidol®, Tofranil®)
- Nortriptyline hydrochloride (Noritren®)
- Paroxetine hydrochloride hydrate (Paxil®, etc.)
- Perphenazine (Trilafon®)
- Quetiapine fumarate (Seroquel®, etc.)
- Risperidone (Risperdal®, etc.)
- Trazodone hydrochloride (Desyre®, Reslin®, etc.)

● Anestésicos locais

- Lidocaine (Xylocaine®, etc.)

● Medicamentos para glaucoma

- Timolol maleate (Timoptol®, etc.)

● Medicamentos para uso ótico e nasal

- Fluticasone propionate [inhalant, intranasal] (Flutide®, Flunase®, etc.)

● Cardiotônicos

- Digoxin (Digosin®, etc.)

● Antiarrítmicos

- Amiodarone hydrochloride (Ancaron®, etc.)
- Bepridil hydrochloride hydrate (Bepricor®)
- Disopyramide (Rythmodan®, etc.)
- Flecainide acetate (Tambacor®)
- Mexiletine hydrochloride (Mexitil®, etc.)
- Propafenone hydrochloride (Pronon®, etc.)
- Quinidine sulfate hydrate (quinidine sulfate, etc.)

● Diuréticos

- Tolvaptan (Samsca®)

● Anti-hipertensivos

- Eplerenone (Selara®)
- Metoprolol tartrate (Seloken®, Lopresor®, etc.)

● Medicamentos para enxaqueca

- Eletriptan hydrobromide (Relpax®)

● Bloqueadores dos canais de cálcio

- Amlodipine besilate (Norvasc®, Amlodin®, etc.)
- Diltiazem hydrochloride (Herbesser®, etc.)
- Felodipine (Splendil®, etc.)
- Nicardipine hydrochloride (Perdipine®, etc.)
- Nifedipine (Adalat®, Sepamit®, etc.)
- Verapamil hydrochloride (Vasolan®, etc.)

● Medicamentos para hiperlipemia

- Atorvastatin calcium hydrate (Lipitor®, etc.)

● Antitussígenos

- Dextromethorphan hydrobromide hydrate (Medicon®, etc.)

● Medicamentos para hipertensão arterial pulmonar

- Bosentan hydrate (Tracleer®)

Broncodilatadores

- Budesonide (Pulmicort®)
- Salmeterol xinafoate (Serevent®)

Antiácidos

- Magnesium or aluminum-containing antacids (Maalox®, Milmag®, Alumigel®, etc.)

Preparações hormonais adrenais

- Dexamethasone (Decadron®, etc.)

Preparações de estrogênio e progesterona

- Ethinylestradiol (Prosexol®)

Medicamentos para disfunção erétil e disúria

- Sildenafil citrate (Viagra®, etc.)
- Tadalafil (Cialis®, Zolutia®)

Medicamento para bexiga hiperativa

- Tolterodine tartrate (Detrusitol®)

Anticoagulantes

- Warfarin potassium (Warfarin®, etc.)

Medicamentos para gota

- Colchicine (colchicine)

Medicamentos metabólicos

- Ciclosporin (Sandimmun®, Neoral®, etc.)
- Everolimus (Afinitor®, Certican®)
- Tacrolimus hydrate (Prograf®, etc.)

Antineoplásticos

- Dasatinib hydrate (Sprycel®)
- Lapatinib tosilate hydrate (Tykerb®)
- Temsirolimus (Torisel®)

Medicamentos contra organismos patogênicos

- Clarithromycin (Clarith®, Klaricid®, etc.)
- Itraconazole (Itrazole®, etc.)
- Rifabutin (Mycobutin®)
- Voriconazole (Vfend®, etc.)

Antivirais

- Aciclovir (Zovirax®, etc.)
- Ganciclovir (Densosine®)
- Valaciclovir hydrochloride (Valtrex®, etc.)
- Valganciclovir hydrochloride (Valixa®)

Relacione todos os medicamentos que você está utilizando atualmente

*Incluindo medicamentos de prescrição, medicamentos de venda livre, vitaminas, suplemento de ervas e alimentos promotores de saúde

.....

.....

.....

.....

Caso não souber se o medicamento que você utiliza está contido nesta lista, deve consultar o médico que prescreveu ou o farmacêutico.

Além disso, não tome um novo medicamento sem consultar o médico ou farmacêutico enquanto estiver tomando o GENVOYA.



Se esquecer de usar o GENVOYA?

O mais importante é estudar uma maneira para não se esquecer de tomar o medicamento.

Para a supressão contínua de HIV, o mais importante é não se esquecer de tomar o medicamento. Estude uma maneira para evitar o esquecimento, como fazer uma tabela com os horários dos medicamentos e criar rotina estabelecendo um horário para tomar o remédio.



Caso se esqueça de usar o GENVOYA...

Quando se der conta do esquecimento, tome somente uma dose (somente um comprimido) de GENVOYA logo que for possível. Depois deverá tomar a dose seguinte à hora habitual.

Caso se dê conta do esquecimento próximo ao horário do uso seguinte, não deve tomar a dose esquecida - deve-se saltar a dose esquecida e tomar somente uma dose e continuar com o esquema de horário programado.

O que jamais deve fazer quando se esquecer de tomar o GENVOYA!

Não tome 2 doses (2 comprimidos) ou mais de GENVOYA em uma única vez.

É aconselhável consultar um médico ou um farmacêutico com antecedência sobre procedimento no caso de esquecer-se de tomar o GENVOYA.



Quais são os efeitos colaterais do GENVOYA?

Após o uso do GENVOYA, podem ocorrer os seguintes efeitos colaterais graves

- Recaída ou agravamento dos sintomas da hepatite do tipo B descrita em “Quais são as observações ao fazer uso do GENVOYA?” (página 10).
- Alterações devido à recuperação da imunidade*⁵⁾
- Problema nos rins*⁶⁾
- Problema nos ossos*⁷⁾
- Acidose láctica*⁸⁾
- Esteatose hepática (fígado gordo) e hepatomegalia*⁹⁾

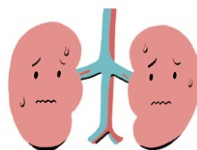


*5) Alterações devido à recuperação da imunidade

Depois de tomar medicamentos anti-HIV, o sistema imunológico recupera-se rapidamente, o que pode sentir uma anormalidade física.

*6) Problema nos rins

Entre os medicamentos anti-HIV, há os que provocam danos ao rim. Nos ensaios clínicos, em comparação com o stribild, foi confirmado que o GENVOYA ocasionou uma alteração menor nos valores dos testes que checam a função dos rins. Mas como há possibilidade de provocar insuficiência renal ou disfunção renal, antes de iniciar o uso do GENVOYA ou durante o seu uso, deve fazer exames de sangue e de urina, etc. Se durante o uso do GENVOYA piorar a função renal, poderá ser necessário interromper o seu uso, por isso siga as orientações do seu médico.



*7) Problema nos ossos

A infecção por HIV, ou a influência do GENVOYA ou outros medicamentos, pode ocasionar alterações ósseas. Caso já tenha uma doença óssea, pode ser realizado o exame de densitometria óssea, etc.



*8) Acidose láctica

Situação na qual o valor do ácido láctico no sangue está alto. Caso apareçam sintomas como astenia (fraqueza) e fadiga (cansaço extremo), dor muscular severa e asfixia, entre imediatamente em contato com o hospital.

*9) Esteatose hepática (fígado gordo) e hepatomegalia

É um distúrbio que se caracteriza pelo acúmulo de gordura no fígado, ou um aumento de volume do fígado. Caso apareçam sintomas como a pele e o branco dos olhos amarelados (icterícia), a cor da urina mais escura que o normal, a cor das fezes mais clara que o normal, entre imediatamente em contato com o hospital.

Antes de iniciar o uso do GENVOYA, não se esqueça de informar ao médico entre outros, sobre os problemas abaixo.

- Problema no fígado ou que tenha tido doença no fígado no passado (inclui hepatite do tipo B)
- Problema nos rins
- Problema nos ossos
- Outros, sobre doenças que teve no passado e as doenças atuais

No uso do GENVOYA os efeitos colaterais mais comuns são as náuseas, diarreia, cefaleia, etc.



Dependendo dos efeitos colaterais, pode ser necessário suspender o uso do GENVOYA, mas nunca o faça por conta própria e nem modifique o modo de administração. **Entre em contato imediatamente com o hospital, caso sinta alguma anormalidade no corpo.**

Anotações

Sobre o uso durante a gravidez

Evite tomar durante a gravidez.

Sabe-se que o uso de GENVOYA durante a gravidez reduz a concentração sanguínea dos componentes ativos contidos em GENVOYA.

Para as pessoas que estão grávidas ou desejam engravidar, não deixe de informar o fato ao médico antes de iniciar o uso.



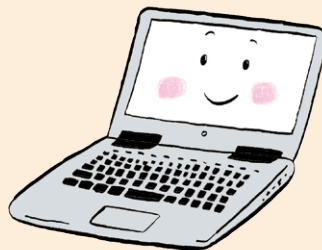
Sobre a amamentação

Evite amamentar porque o HIV pode passar da mãe para o bebê.

Além disso, o emtricitabina, um dos componentes do GENVOYA, pode ser excretado no leite materno, porém, não está claro se o elvitegravir, cobistat e o tenofovir alafenamina fumarato são excretados no leite materno. Não se sabe sobre os efeitos de GENVOYA em bebês. **Consulte o médico sobre a alimentação do bebê.**

Caso necessite de mais informações sobre a infecção por HIV

- **Autarquia Centro Nacional de Medicina e Saúde Global Tratamento de AIDS / Centro de Pesquisa e Desenvolvimento**
<https://www.acc.go.jp/> (Somente versão em japonês) (visto em 10 de setembro de 2021)
- **Autarquia Organização Nacional de Hospital, Hospital Nacional de Osaka / Centro de Desenvolvimento Médico Avançado de HIV / AIDS**
<https://osaka.hosp.go.jp/department/khac/center/> (Somente versão em japonês) (visto em 10 de setembro de 2021)
- **Rede de Informação para Prevenção da AIDS**
<https://api-net.jfap.or.jp/> (Somente versão em japonês) (visto em 10 de setembro de 2021)



Quais são os outros cuidados?

Tenha sempre em mente os seguintes cuidados.

- Durante o uso do GENVOYA passe por consultas periódicas. Não pare a utilização do GENVOYA, ou mude o modo de administração por conta própria sem a orientação do médico.
- Não dê GENVOYA para outras pessoas.

Cuidado no dia a dia

- Estudos no exterior¹⁻⁴ demonstram que, o tratamento eficaz pode prevenir* a transmissão do HIV ao parceiro sexual, suprimindo de forma contínua a quantidade de RNA do HIV no sangue para menos de 200 cópias / ml. Mas, não foi comprovado que o tratamento previna totalmente a infecção.
- Seu parceiro pode ter uma doença sexualmente transmissível, como hepatite B, clamídia, gonorreia ou sífilis, ou pode ter um tipo de HIV resistente a medicamentos. Para prevenir infecções como estas doenças sexualmente transmissíveis, faça sexo seguro com uso correto do preservativo.

*Indetectável = Intransmissível; I=I

1. Rodger A, et al.: JAMA 2016; 316(2): 171

2. Rodger AJ, et al.: Lancet 2019; 393: 2428

3. Bavinton BR, et al.: Lancet HIV 2018; 5(8): e438

4. Diretrizes para o tratamento anti-HIV, março de 2021

Como deve guardar o GENVOYA

- Mantenha longe do alcance das crianças
- Mantenha no seu frasco original
- Armazene em locais sem umidade, a temperatura ambiente. Evite armazenar em locais com extremos de temperatura, alta ou baixa.
- Após a retirada do GENVOYA para o uso, mantenha a tampa fechada.
- Não retire o dessecante (foto à direita) do frasco, ela deve permanecer dentro do frasco.



Dessecante

Como abrir a tampa do frasco de GENVOYA

- Há particularidade na forma de abrir a tampa do GENVOYA.
- ① Ao mesmo tempo que aperta a parte superior da tampa,
 - ② Gire-a para esquerda



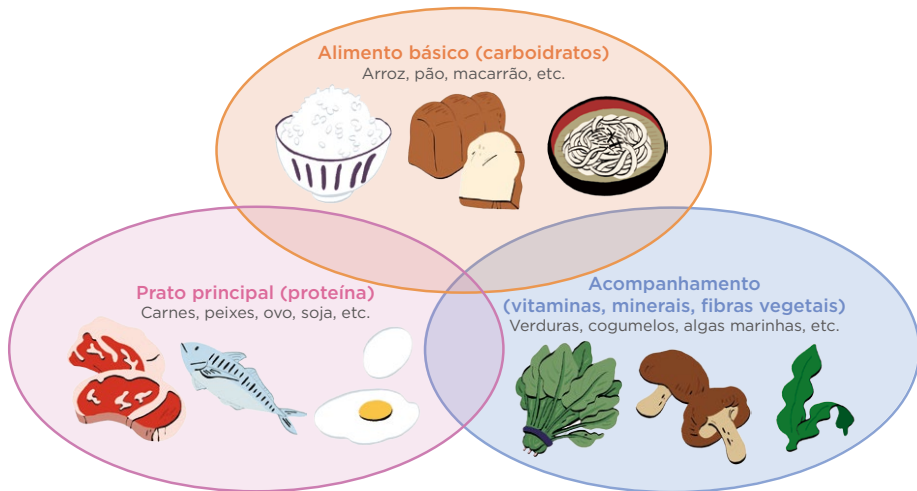
Citação: GENVOYA Full Prescribing Information (Issued: March 2016), Gilead Sciences, Lda.

Sobre a alimentação 1

A alimentação é a fonte de saúde diária e ela também se torna a energia para manter a imunidade. Além disso, uma alimentação prazerosa pode reanimar o corpo e a alma. Vamos ter alimentação balanceada e levar uma vida saudável.

Alimentação balanceada é fazer três refeições por dia. O que deve tomar consciência é de que cada refeição deve ser uma **combinação de alimento básico (carboidratos), prato principal (proteína) e acompanhamentos (vitaminas, minerais, fibras vegetais).**

* Se estiver sofrendo de doenças do estilo de vida, etc., siga as orientações de equipe médica.



Por exemplo, se for escolher lanche em uma loja de conveniência, ficaria bem balanceada se combinar o alimento básico (oniguri), prato principal (ovo cozido), acompanhamento (salada de verduras), etc.

Oniguri de salmão + Ovo cozido (com sal) + Salada de alface = Valor energético: 369kcal
Gordura: 14,4g

Se for marmitta *makunochi bentô* (arroz e vários tipos de peixe, carnes e legumes) ou *chukadon* (comida chinesa em tigela), poderá ter refeição balanceada (alimento básico, prato principal e acompanhamentos).



Makunochi bentô
Valor energético: 740kcal
Gordura: 19,7g

Alimento básico: arroz
Prato principal: peixe grelhado, omelete japonês
Acompanhamento: legumes cozidos





















Chukadon
Valor energético: 841kcal
Gordura: 28,9g de gordura

Alimento básico: arroz
Prato principal: lula, camarão, carne e ovo
Acompanhamento: acelga, cenoura, etc.

Exemplos de alimentação balanceada à venda no comércio

Ao comprar em lojas de conveniência ou supermercados, procure escolher pensando em alimentação balanceada.

Alimento básico				
	Onigiri de salmão (1 unidade, 120g) Valor energético: 212kcal Gordura: 2,6g	Pão torrado com manteiga (1 fatia, 60g) Valor energético: 203kcal Gordura: 7,5g	Espaguete com molho de tomate (macarrão seco, 85g) Valor energético: 421kcal Gordura: 8,3g	Kakeudon (macarrão japonês embebedo em caldo) (udon cozido, 225g) Valor energético: 326kcal Gordura: 1,0g
	+			
	Prato principal			
Ovo cozido (com sal) (1 ovo, 55g) Valor energético: 83kcal Gordura: 5,7g		Hiyayakko (tôfu servido gelado) (sem molho de soja) Valor energético: 116kcal Gordura: 6,0g	Nira-nattô (feijão de soja fermentada com nirá) (nattô 40g) Valor energético: 87kcal Gordura: 4,1g	Bife de carne moída (carne bovina moída, 70g) Valor energético: 322kcal Gordura: 20,2g
				
Queijo processado (1 pedaço, 18g) Valor energético: 61kcal Gordura: 4,7g		Ovo com presunto (ovo correspondente à 55g) Valor energético: 217kcal Gordura: 17,2g	Coxa de frango frito (coxa de frango com pele, 80g) Valor energético: 263kcal Gordura: 17,0g	Cavala cozido com pasta fermentada de soja (cavala, 80g) Valor energético: 200kcal Gordura: 9,9g
+				
Acompanhamentos				
	Raiz de bardana cozida (bardana, 60g) Valor energético: 92kcal Gordura: 4,1g	Espinafre temperado com gergelim (espinafre, 80g) Valor energético: 53kcal Gordura: 2,8g	Nabo cortado em tirinhas finas cozido (nabo seco cortado em tirinhas finas, 10g) Valor energético: 126kcal Gordura: 5,8g	Salada de batata (batata, 110g) Valor energético: 195kcal Gordura: 11,4g
				
	Abóbora cabocha cozida (abóbora, 90g) Valor energético: 113kcal Gordura: 0,3g	Sopa de milho (milho enlatado, 50g) Valor energético: 150kcal Gordura: 6,3g	Salada de alface (alface com molho, 60g) Valor energético: 74kcal Gordura: 6,1g	Tonjiru (sopa com carne de porco e verduras) (costela de porco traseira, 21g) Valor energético: 170kcal Gordura: 10,9g












"Guia de Caloria de Refeições Diárias [edição revisada]" (Editora da Universidade de Nutrição de Mulheres), "Tabela Padrão de Composição de Alimentos no Japão - 2015 - (7ª Versão Revisada)" (Ministério da Educação, da Cultura, dos Esportes, da Ciência e da Tecnologia)

Foi confirmado que GENVOYA, quando tomado após ingestão oral de ENSURE LIQUID (valor energético: 250 kcal, gordura: 8,8g), os seus componentes medicinais são totalmente absorvidos pelo organismo. Por favor, use como referência ao escolher combinação de alimentações.

Sobre a alimentação ②

Alimentos que ajudam quando não se pode comer adequadamente (lanche, suplementos dietéticos, bebidas, etc)

● Valor energético e gordura de lanches / suplementos dietéticos / bebidas

Valor energético			Alim
400 kcal ~	 <p>Pão recheado com margarina e doce de feijão (1 pão, 160g) Valor energético: 610kcal Gordura: 29,4g</p>	 <p>Nishin yakisoba U.F.O. (1 unidade, 128g) (Nishin Shokuhin) Valor energético: 556kcal Gordura: 20,9g</p>	 <p>Cozido japonês oden (6 tipos de variedade de oden, 790g) Valor energético: 520kcal Gordura: 21,3g</p>
300 kcal ~	 <p>Meiji Essel Super Cup (sorvete) Sabor baunilha (1 unidade, 200ml) (Meiji) Valor energético: 380kcal Gordura: 23,5g</p>	 <p>French toast (pão passado por ovo e frito) (1 fatia, 90g) Valor energético: 358kcal Gordura: 14,9g</p>	 <p>Sanduícho misto (1 pacote, 135g) Valor energético: 354kcal Gordura: 21,0g</p>
200 kcal ~	 <p>Cereais (Flocos de milho 40g + leite 200ml) Valor energético: 286kcal Gordura: 8,3g</p>	 <p>Bolacha (1 unidade, 60g) Valor energético: 276kcal Gordura: 12,9g</p>	 <p>Hambúrguer (1 unidade, 108g) (McDonald's) Valor energético: 260kcal Gordura: 9,6g</p> <p>Baumkuchen (60g) Valor energético: 252kcal Gordura: 15,3g</p>
100 kcal ~	<p>Suplemento dietético</p> <p>Ippon Manzoku Bar barra de cereais de chocolate (1 unidade, 37g) (Asahi Group Shokuhin) Valor energético: 195kcal Gordura: 11g</p> <p>Balance Up Cream Genmai Bran Blueberry (1 saco com 2 unidades, 36g) (Asahi Group Shokuhin) Valor energético: 176kcal Gordura: 9,3g</p> <p>SOYJOY Blueberry (1 unidade, 30g) (Otsuka Seiyaku) Valor energético: 135kcal Gordura: 7,6g</p>		<p>Bebida</p>  <p>Mount Rainier Caffè Latte (1 unidade, 240ml) (Morinaga Nyugyo) Valor energético: 166kcal Gordura: 7,2g</p> <p>Leite de vaca (200ml) Valor energético: 134kcal Gordura: 7,6g</p>
Abaixo de 100 kcal	<p>Knorr Cup Soup Creme de milho (1 saco 17,6g) (Ajinomoto) Valor energético: 76kcal Gordura: 2,6g</p>		 <p>Chá com leite (200ml, leite:chá 1:1, sem açúcar) Valor energético: 71kcal Gordura: 4,0g</p>

O ideal é ter uma alimentação balanceada, mas se não puder comer corretamente, tente alimentar-se com lanches, suplementos dietéticos, bebidas, etc.

Alimentos

Barra de chocolate com amêndoa (1 caixa, 88g) (Meiji)
Valor energético: 500kcal
Gordura: 33,6g



Pão-de-ló (135g)
Valor energético: 424kcal
Gordura: 6,1g



Pão aromatizado com melão artificial (1 pão, 100g)
Valor energético: 402kcal
Gordura: 9,3g

Suplemento dietético CalorieMate em bloco (sabor de queijo) (4 unidades, 80g) (Otsuka Seiyaku)
Valor energético: 400kcal
Gordura: 22,2g



Frango frito (1 unidade, 100g)
Valor energético: 340kcal
Gordura: 22,6g



Pão com recheio de caril (1 pão, 105g)
Valor energético: 330kcal
Gordura: 17,3g



Pão com recheio de creme (1 pão, 105g)
Valor energético: 320kcal
Gordura: 11,4g



Choux cream (1 unidade, 100g)
Valor energético: 303kcal
Gordura: 19,7g



Nikuman cozido no vapor com recheio de carne de porco (1 unidade, 100g)
Valor energético: 251kcal
Gordura: 4,4g



Rosca (1 unidade, 50g)
Valor energético: 226kcal
Gordura: 11,7g



Dorayaki (tipo de panqueca japonês) (1 unidade, 80g)
Valor energético: 218kcal
Gordura: 1,2g



Pudim (1 unidade, 125g)
Valor energético: 208kcal
Gordura: 13,4g

Suplemento dietético CalorieMate gelatina (sabor de maçã) (1 saco, 215g) (Otsuka Seiyaku)
Valor energético: 200kcal
Gordura: 4,4g



Leite com chocolate (com 12g de açúcar)
Valor energético: 203kcal
Gordura: 9,3g

Meiji Bulgaria Yogurt Drink LB81 natural (1 unidade, 200g) (Meiji)
Valor energético: 134kcal
Gordura: 1,0g



Leite de soja homogeneizado (200ml)
Valor energético: 128kcal
Gordura: 7,2g

Frutas



Banana (120g)
Valor energético: 103kcal
Gordura: 0,2g



Iogurte com geleia (iogurte natural 130g)
Valor energético: 100kcal
Gordura: 3,9g

Yasai Seikatsu 100 Original (1 unidade, 200ml) (Kagome)
Valor energético: 64kcal
Gordura: 0g



Maça (metade e com casca, 150g)
Valor energético: 92kcal
Gordura: 0,5g



Abacaxi (1 fatia, 150g)
Valor energético: 77kcal
Gordura: 0,15g



Tangerina (1 unidade com casca, 140g)
Valor energético: 64kcal
Gordura: 0,1g

res), "Tabela Padrão de Composição de Alimentos no Japão - 2015 - (7ª Versão Revisada)" (Ministério da Educação, da Cultura, dos Esportes, da Ciência e da Tecnologia) 8,8 g), os seus componentes medicinais são totalmente absorvidos pelo organismo. Por favor, use como referência ao escolher combinação de alimentações.

Contato

Gilead Sciences, Lda.

Gran Tokyo South Tower, 1-9-2, Marunouchi, Chiyoda-ku, Tokyo (CEP 100-6616)

<https://www.gilead.co.jp/>

〈ポルトガル語版〉

GEN21DS0128PA Elaborado em novembro de 2021