ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ASSISTÊNCIA AO DIABETICO
SUA SAÚDE É A NOSSA META

IDF - "Centre of Education"

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2009-2013

FENAD
UNIDOS SEREMOS FORTES

Impresso Especial
9912298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

ANAD INFORMA

Nº 102
ANO 17
Maio/Junho 2014

19º CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES

Generosidade e Gratidão

"...pois é dando que se recebe."

A verdadeira liberdade não está no alcance de todos os objetivos, na posse de todas as coisas, no desfrute de todas as emoções, no assédio de muitas pessoas.

A verdadeira liberdade está no desapego de tudo isto.

É o apego que nos faz sofrer – causa de nossos medos e inseguranças. Se por um lado ele nos dá a sensação de possuir, de sermos donos de nossa vontade e desejos, o que na realidade acontece é que somos possuídos por tudo isto, presas de nosso próprio egoísmo, insaciáveis na ânsia de querer sempre mais e perder jamais.

Quando nos desapegamos, libertamo-nos das amarras do ter e ficamos livres para ser; conhecemos a alegria da generosidade, a felicidade de quem entrega seu próprio coração ao doar algo que é seu – coisas, sentimentos, emoções.

E somos livres para desfrutar de tudo.

Ser generoso é entregar a vida, não retê-la.

A gratidão nos faz entender que tudo o que recebemos e temos é dom, generosidade de alguém. Quando somos gratos reconhecemos toda a beleza que nos rodeia, todo amor que nos é dedicado. Por isto, os frutos da gratidão são a alegria, a serenidade e a paz. Se quisermos ser instrumentos de paz, precisamos aprender que até a tristeza, as dores, as perdas, os dissabores, as fraquezas e as traições são dons e não tragédias.

Tudo é dom e concorre para o nosso bem, desde que aprendamos a nos desapegar das expectativas e recebamos tudo com gratuidade. Um coração agradecido, puro, manso, livre, abre as portas para mais bênçãos, mais generosidade, mais amor, mais felicidade...

"Bem aventurados os mansos, porque herdarão a terra"

Autor: *Daniel Moura*

Copiamos esta magnífica mensagem que foi do "32º Encontro da Feliz Idade", para que você, leitor, pode partilhar esta verdade.

Abraços,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente

Índice

4 LEMBRETE **EDUCATIVO**

20 PSICO **ANAD**

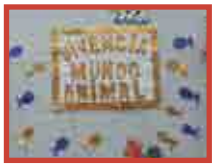
26 ATIVIDADES DAS **ASSOCIAÇÕES**

FENAD UNIDOS SEREMOS FORTES

30 ATIVIDADES **ANAD**

40 DATAS **COMEMORATIVAS**

42 **NUTRIÇÃO**

46  DIA DE **VIVÊNCIA**

48 NOTÍCIAS

Fórum Internacional de Diabetes

58 TIRA-DÚVIDAS **ANAD**

65 PREMIADOS DA **RÁDIO**

68 HISTÓRIAS DE **VIDA**

70 PROGRAMAÇÃO **ANAD**

71 **PROFISSIONAL** DO BIMESTRE

ANAD Informa é uma publicação oficial e gratuita aos associados da **Associação Nacional de Assistência ao Diabético (ANAD)**
Rua Eça de Queiróz, 198
Vila Mariana - Cep: 04011-031
São Paulo - SP
Tel: (11) 5549-6704 e 5572-6559
E-mail: mkt@anad.org.br
Site: www.anad.org.br

Conselho Editorial:
Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Profª. Lilian Fanny de Castilho
Zélia X. Prado

Fotos e textos:
Profª. Lilian Fanny de Castilho

Assistente de Marketing:
Heberson da Silva

Projeto gráfico / Editoração:
RC - Artes gráficas: 3326-7412
Impressão:
WT Indústria Gráfica Ltda.
Tiragem: 10.000 exemplares

ANAD Informa é uma publicação bimestral, distribuída aos associados da ANAD. A redação não se responsabiliza por opiniões e conteúdo emitidos em artigos assinados e informativos publicitários. Venda proibida.

Recomendação do Departamento de Educação da ANAD - DEANAD

Coordenação: Profª. Educ. Lilian Fanny de Castilho
Colaboradores: Pedagoga Maria Salete B. Lima e Pedagoga Claudete Gioielli

DICAS DE NUTRIÇÃO

Eu deveria tomar vitaminas ou minerais para melhorar a glicemia?

Não há provas científicas suficientes para que se recomende suplementos vitamínicos ou minerais para melhorar a glicemia. De tempos em tempos, vários desses suplementos tornam-se populares. Recentemente, a mídia e as lojas de produtos naturais promoveram o magnésio, o cromo, o zinco, o vanádio e o selênio afirmando serem benéficos para a glicemia. Todavia, alimentar-se de produtos que contêm as vitaminas e minerais, como frutas e vegetais, ainda é a melhor maneira de saciar as necessidades físicas.

No entanto, recomendamos enfaticamente a aplicações de vacinas contra pneumonia (disponível o ano todo) e a anual para gripe (disponível no começo do outono) A vacinação pode prevenir (ou reduzir) a gravidade dessas doenças, que geralmente causam altos níveis glicêmicos. Peça o conselho de sua equipe médica.

O que posso fazer para emagrecer, se estou comendo tão pouco agora?

Caso não esteja se exercitando, ficará surpreso com a diferença que uma caminhada diária de trinta minutos pode fazer, tanto para perda de peso quanto para o controle glicêmico. Caminhar queima calorias e baixa a glicemia. Se o exercício físico tornar-se um hábito diário, será preciso ajustar a quantidade de insulina e de alimento.

Outro modo de emagrecer pode ser tão simples quanto reduzir uma fatia de pão por dia. Uma fatia de pão contém 80 – 100 calorias e trinta fatias (quantidade ingerida em um mês) é igual a aproximadamente meio quilo de peso. Portanto, se você omitir durante um ano uma das fatias que come todo dia, é possível que consiga perder até seis quilos.

Faça um diário dos alimentos que ingere por uns três, cinco dias. Registre também a hora que come e a emoção ou situação que precede o ato de alimentar-se. A maioria das pessoas ficam surpresas ao descobrir que comem mais do que pensavam ou que certas situações sempre desencadeiam uma superalimentação. Sua capacidade de manter um diário alimentar e aprender com ele o ajudará a emagrecer.

De que modo o álcool afeta minha glicemia?

O álcool interfere com a capacidade orgânica de produzir açúcar no sangue e provoca hipoglicemia. Não beba se não estiver comendo. Uma pequena quantidade de álcool não irá causar um problema hipoglicêmico grave se for bebida durante a refeição.

Entretanto, será necessário incluir no plano alimentar as calorias contidas no álcool que bebeu. Geralmente, uma dose de bebida alcoólica substitui um intercâmbio de gordura no plano alimentar. Peça ajuda a um nutricionista.

Como posso fazer para emagrecer e continuar comendo o que gosto?

Não é preciso deixar de comer todos os alimentos que aprecia. O importante é o tamanho da porção. Alguns alimentos contêm mais gordura que outros. Se você cortar ou diminuir todos os alimentos ricos em gordura, conseguirá perder bastante peso. Para descobrir o conteúdo calórico e de gordura dos alimentos que ingere, procure pelos livros que relacionam este tipo de informação. Eles podem ser encontrados em bibliotecas, livrarias e farmácias. Verifique a quantidade de gordura contida em seus alimentos. Eliminar mesmo que um único alimento altamente gorduroso acaba resultando em perda de peso.

Lembre-se que o exercício físico facilita ainda mais o emagrecimento.

Perderei peso à medida que os níveis glicêmicos abaixarem?

Não necessariamente, ainda mais se continuar comendo a mesma quantidade de alimentos. Entretanto, muita gente engorda e as razões são complexas. Um dos fatores é que já não há perda de grandes quantidades de calorias através da urina (em forma de glicose). Um número igual de calorias (igual a que estava se perdendo pela urina) terá que ser eliminada da quantidade de alimentos que você ingere. Você não saberá quantas calorias isto representa a não ser que monitore seu peso e o que come. Se começar a ganhar peso, reduza a quantidade de alimentos e exercite-se mais. Se o processo de baixar a glicemia provocar mais reações hipoglicêmicas, os alimentos que você ingere para tratar as reações podem ser um adendo para o ganho de peso.

Alguns alimentos fabricados sem açúcar não têm um sabor muito bom. Por quê?

Enquanto alguns alimentos na verdade ganham em sabor ao serem fabricados sem açúcar (compotas de frutas, por exemplo), outros não conseguem o mesmo sucesso. Estes alimentos geralmente são feitos com adoçantes (sorbitol, sacarina ou aspartame), que no entanto não cozinham como o açúcar e não funcionam muito bem com pratos de forno, deixando um fundo de sabor amargo. É bom lembrar também que esses alimentos não são necessariamente pouco calóricos. Um pudim sem açúcar, por exemplo, preparado com leite semi-desnatado tem noventa calorias por porção em comparação com as cento e quarenta calorias de um pudim normal. Embora noventa seja menos que cento e quarenta, não quer dizer que não haja calorias naquele prato.

Quanto devo comer no lanche da noite?

Você deveria comer mais ou menos 1/7 do total de calorias diárias antes de dormir, se estiver com um nível glicêmico normal. A função deste lanche é manter a glicose suficiente no sangue para evitar que os níveis fiquem muitos baixos no meio da noite. É nesta hora que a insulina NPH ou ultralenta que você tomou antes do jantar atinge o seu pico, podendo causar hipoglicemia. Seu médico e nutricionista podem ajudá-lo a ajustar este lanche para que trabalhe em conjunto com sua dose de insulina ou remédio, de modo que a glicemia matinal esteja dentro dos limites normais.

Talvez não seja necessário comer antes de dormir se a glicemia estiver acima de 180mg/dL naquele horário. Se estiver abaixo deste nível, é provável que precise fazer um lanche que inclua amido e proteína, algo como bolacha de água e sal ou queijo magro com torrada. Talvez seja preciso acrescentar um copo de leite desnatado ou uma porção de fruta se a glicemia estiver abaixo de 100 mg/dL.

RESUMO DO LANCHE DA HORA DE DORMIR	
Glicêmia (mg/dL)	**Quantidade de Alimento**
<100	Suco ou leite e o lanche usual
101 – 180	Lanche usual
> 181	sem lanche

Meu objetivo é ficar com um peso normal e uma glicemia próxima à normal. Como faço então para reduzir a gordura de uma refeição quando como num restaurante?

A carne é o melhor item do cardápio onde começar a cortar calorias. Se você pedir peixe grelhado ou assado, geralmente estará ingerindo menos de cinco gramas de gordura em cada trinta gramas. Se escolher um prato de carne, peça grelhado ou assado e dê preferência às carnes magras. Pergunte ao garçom quantos gramas contém o prato. Talvez você até consiga pedir uma porção de tamanho exclusivo, tal como "cento e vinte gramas de filé" ou pedir que a carne seja preparada sem gordura. Outras fontes de gordura são os molhos. Peça que venha à parte e verifique seu conteúdo antes que seu peito de frango venha nadando na manteiga. As carnes processadas, como linguiças, carnes enlatadas e salsichas, geralmente são muito gordurosas (chegam a ter de dez a quinze gramas de gordura por cada trinta gramas) e também contêm alto teor de sal.

Como faço para beber suco de laranja no café-da-manhã sem me arriscar a ter hipoglicemia mais tarde?

É melhor que você coma a laranja (ou qualquer outra fruta) do que beber o suco. Se você gosta do sabor reanimador do suco de laranja logo de manhã, pode tentar misturar metade de suco com metade de água. Ou talvez uma bebida em pó sem açúcar de sabor cítrico (e uma porção da fruta de verdade noutra hora do dia) o satisfaça. Você terá o sabor penetrante da laranja sem o açúcar! Não é tanto o açúcar da laranja, mas a forma líquida do suco de laranja (ou de qualquer outro suco) que faz a glicemia subir rapidamente. Os estudos comparativos entre sucos e bebidas que contêm açúcar demonstraram que não há diferença no efeito que eles têm na glicemia das pessoas. Aconselhamos que o suco seja usado como "tratamento" para hipoglicemia, não como alimento.

Como posso fazer para manter a glicemia normal durante as festas de fim de ano quando servem alimentos altamente calóricos e gordurosos?

As festas de fim de ano são sempre difíceis devido às mudanças na rotina diária e ao aumento de ofertas de alimentos altamente calóricos e gordurosos. Temos várias recomendações para impedir a elevação de sua hemoglobina (A1c) durante essa época. **Primeiro**, tente controlar muito bem seus níveis glicêmicos uma semana antes, de modo que os prazeres daquela época sejam equilibrados por estes níveis especialmente controlados. **Segundo**, comprometa-se a não comer entre as refeições planejadas, mesmo que haja biscoito e bolos à sua volta. Seguir as refeições rigidamente manterá seus medicamentos antidiabéticos dentro do horário e irá prevenir a hiperglicemia.
Terceiro, nunca aceite uma segunda porção em qualquer das refeições, mesmo que insistam. Simplesmente diga ao seu anfitrião que está satisfeito. Não deixe que as festas perturbem seu controle glicêmico e se sentirá melhor durante e após as comemorações. **Quarto**, exercite-se mais. Faça caminhada! **Quinto**, se você comer mais do que o usual, aumente a insulina.

Fonte: 101 dicas para melhorar a glicemia – ADA

NOTÍCIAS

DT1 EM PETS

A Revista Diabetes - ADA, publicou um estudo da Universidade Autônoma de Barcelona que informa ter conseguido curar o DT1 em cães, com apenas uma injeção que atuou na expressão genética da Insulina e da glicoquinase.

Assim os animais não mais apresentaram os sintomas do Diabetes. Mesmo depois de cinco anos os cães continuam sem apresentar qualquer sinal de DT1.

AUMENTO DA DOENÇA CARDIACA POR DT1

Os pesquisadores do "*Columbia University Medical Center - USA*", acompanharam 209 pacientes e concluíram que o DT1 parece aumentar o risco da doença cardíaca, devido à estimulação da produção da proteína calprotectina que está envolvida no processo inflamatório que induz o acúmulo de placas de gordura nas artérias, responsáveis pela aterosclerose.

Então, conclui-se que são os níveis elevados de glicose os causadores da estimulação dos neutrófilos, que são leucócitos inflamatórios que produzem a proteína calprotectina.

ADOÇANTE ARTIFICIAL EM ESTUDO

A equipe de pesquisadores da "*Washington University*" realizou um estudo sobre a Sucralose e demonstrou que ela pode modificar o modo como o organismo reage à glucose.

Foi estudado um grupo de obesos sem Diabetes, em uso de adoçantes artificiais com a finalidade de perder peso. Os indivíduos bebiam água ou sucralose antes de se submeter a um teste de glicose.

Foi demonstrado que nos que beberam sucralose, os níveis de glicose chegaram a níveis maiores do que os que bebiam apenas água antes da glicose. Porém, não foi possível demonstrar os mecanismos dessa ação. Sendo assim, é preciso realizar maiores investigações.

DT2 PODE DESENCADEAR ALZHEIMER

Os pesquisadores do Centro de Neurociências e Biologia Celular da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra informaram que o DT2 pode desencadear o Alzheimer, como resultado de estudos de 3 anos em animais.

Concluíam que as mitocôndrias do cérebro apresentaram drásticas alterações em suas funções, provocando um déficit energético e aumento do stress oxidativo. Também aumento dos níveis da proteína beta-amiloide que potencializa a disposição das placas senis.

CRIANÇAS COM DT2 TEM MAIS RISCO

Investigadores da "*University of Texas Health Science Center*", acompanharam 700 crianças e jovens e concluíram que as crianças que desenvolvem DT2 têm mais riscos do que os que desenvolveram quando adultos.

Mais de 1/3 precisou de tratamentos para HA e doença renal, 4 anos após sua entrada no estudo.

O aumento da obesidade entre os jovens predispõe ao aparecimento do DM2 e isto já é um problema de saúde pública.

NOVO TRATAMENTO PARA DIABÉTICOS

O Instituto de Pesquisa da Ciência da Saúde de Germans Trias e Pujol, da Espanha afirmou a descoberta de um novo tratamento para o DT1, com resultados positivos em ratos de Laboratório.

O novo tratamento age como uma vacina, extraindo células dendríticas do sistema imunológico e modificando em vitro para que ao serem reentroduzidas no indivíduo, impeçam a destruição das células produtoras de insulina.

APLICAÇÃO DE INSULINA - NOVIDADE

Pesquisadores da Universidade da Carolina do Norte - USA, desenvolveram um aparelho de ultrassom que poderá ajudar na aplicação de insulina, dispensando o uso de canetas ou seringas.

A técnica consiste em injetar na pele nanopartículas biocompatíveis e biodegradáveis de poleácido (ácido lático-co-glicólico), que contem insulina no seu interior.

As nanopartículas se atraem e formam uma rede que mantém as nanopartículas juntas, impedindo que se dispersem no organismo.

A insulina começa a difundir-se a partir das nanopartículas, regulando os níveis de glicose por 10 dias. Os estudos foram realizados em ratos.

CRIANÇA DEVE INICIAR ALIMENTAÇÃO SÓLIDA APÓS OS 4 MESES

A revista JAMA Pediatrics publicou um estudo em que informam que crianças tem um maior risco de desenvolver DT1 quando são alimentadas com alimentos sólidos antes dos quatro meses.

Informam também que as que ainda estão sendo amamentados, quando iniciam a ingestão de alimentos sólidos, especialmente os que contém trigo ou cevada, apresentam menor risco para o DT1.

Insulina... Esperar para Comer?

O Jena University Hospital da Alemanha, apresentou resultados de um estudo que indica não haver necessidade de esperar um tempo para comer, depois de ter aplicado insulina.

100 pessoas fizeram parte do estudo e mostraram que os níveis da glicemia se mantiveram estáveis, independente de esperarem ou não 20/30 minutos entre insulina e alimentação.

Mesmo com esse resultado, não recomendaram, no entanto, qualquer alteração de conduta sem autorização médica.

Diabetes e Alzheimer

No Congresso da ADA em Chicago foram apresentados resultados de um estudo realizado pela (St. Louis - USA), demonstrando que a insulinoterapia pode retardar o declínio cognitivo, contrariando estudos anteriores de que o Diabetes tem grande influência no desenvolvimento de demência aos 65 anos.

O Diabetes, a pressão arterial, o colesterol, o triglicérides e a obesidade duplicam o risco de declínio cognitivo em pessoas entre 45 e 65 anos era o entendido antes deste estudo.

Porém, o estudo também demonstrou que aos 85 anos, pessoas com Diabetes apresentam o mesmo risco para demência.

Segundo a IDF o país com maior prevalência de Diabetes é a China com 92,3 milhões de pessoas afetadas

Nanotecnologia no Tratamento do DT1

O site Eurek Alert informa que o Massachussets Institute of Technology desenvolveu nanoparticulas injetáveis que no futuro podem eliminar a necessidade de monitorar a glicemia e aplicar insulina.

As nanopartículas detectariam os níveis de glicose no corpo, e responderiam secretando a quantidade apropriada de insulina.

ANAD OFERECE MAIS QUALIDADE AOS ASSOCIADOS

NOVIDADE

CardioChek® P·A

mexglobal | Group

"Soluções completas para o Diagnóstico Clínico"

TESTES DE COLESTEROL E TRIGLICERIDES

Agora você pode fazer aqui na ANAD seus testes de colesterol (e frações) e triglicérides para conhecer como estão as "gorduras" no seu organismo.

Informe-se na secretaria!

PÉS SEM DOR

Palmilhas Personalizadas

Avaliação Gratuita do Pé

Você quer cuidar dos seus pés?
Quer identificar a neuropatia?
Quer prevenir as lesões nos pés?
Então, agora você tem uma possibilidade formidável!
Ligue para: (11) 5572-6559
e agende sua avaliação gratuita.

A avaliação é feita por aparelhos de Baropodometria e "scanner". Assim você conhecerá quais são os pontos de pressão que colocam seu pé em risco.

Diatt CHOCOLATES

Você de bem com a vida.
Seja como for a sua vida.

Há mais de 30 anos a Diatt faz mais que chocolate. Faz produtos para que milhões de pessoas possam saborear o prazer do chocolate. Diatt Diet, feito especialmente para quem tem restrição ao açúcar, como os diabéticos. E Diatt Zero, para quem se preocupa com a forma e a saúde.

ANAD QUALIDADE CONFIANÇA

www.diatt.com.br /ChocolatesDiatt

PERGUNTA: Gostaria de saber se consigo pegar Victoza com preço mais acessível. Qual é o procedimento?

Flora Bastos
São Paulo

RESPOSTA: *Cara Flora,*

A liraglutida (Victoza) não consta do Elenco Estadual de Medicamentos disponibilizados pela Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo. Assim sendo, também não é possível encontrar tal medicamento na farmácia popular.

Por outro lado, é possível obter o fornecimento gratuito desse fármaco perante o governo de São Paulo. Para tanto, você pode fazer um pedido administrativo perante a Secretaria Estadual de Saúde, pedindo ao seu médico que preencha o laudo disponível no site da Secretaria Estadual de Saúde, através do seguinte link: http://www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/gestor/comissao-farmacologia/form_para_av_solicitacao_med_preench_manual_15_10_13..pdf

Após preenchido, esse laudo deverá ser assinado pelo paciente, por seu médico e pela instituição a que seu médico esteja submetido (se for médico particular e atender em seu próprio consultório, o médico deve assinar duas vezes). Além desse formulário, deverão ainda ser apresentados os seguintes documentos:

- Receita médica: com a indicação do uso continuado do medicamentos;
- Cópias de seus documentos pessoais - RG, CPF, Cartão do SUS e comprovante de residência (comprovando que você mora no Estado de São Paulo);
- Cópias de exames médicos que justifiquem a indicação do medicamento solicitado.

Toda essa documentação deve ser protocolada perante a Secretaria de Saúde, na Rua Conselheiro Crispiniano, 20, Cep: 01037-000, São Paulo/SP. Em cerca de 30 à 60 dias você receberá um telegrama com a resposta que, se for positiva, já indicará um endereço para você comparecer e retirar o medicamento. Vale observar que uma vez aprovado, o seu pedido administrativo deve ser renovado periodicamente (entre 180 dias e 2 anos conforme a determinação da própria Secretaria de Saúde), o que é feito através do mesmo procedimento aqui descrito. Caso não seja aprovado o seu pedido, a opção é ingressar com uma ação judicial. Nesse caso você pode utilizar um advogado público (através do órgão de Defensoria Pública, que atende pessoas com renda familiar de até 3 salários mínimos) ou um advogado particular de sua confiança. Por fim, é ainda possível ingressar com uma ação judicial através do Juizado Especial da Fazenda Pública, procedimento esse para o qual você a princípio não precisa de advogado, salvo se houver necessidade de interposição de recurso contra a decisão judicial.

Esperando tê-la auxiliado de alguma forma, fico à disposição para outros esclarecimentos.

Atenciosamente,

Dra. Fernanda Tavares
Advogada
Voluntária da Anad

PERGUNTA: Solicito informação sobre a retirada do FGTS para adquirir o medicamento Jetrea (princípio ativo - Ocriplasmin), pois que não é comercializado no Brasil, e devido aos problemas que minha visão vem apresentando, o médico oftalmologista indicou tal medicação, porém, esse remédio é importado, é injetável e que deve ser transportado refrigerado. Diante disso, obtive informação que essa medicação possui o valor de alto custo, fato pelo qual solicito informações se tenho direito de retirar o FGTS para adquirir esse remédio.

Atenciosamente,

Noeli Franco Ernesto
Pará

RESPOSTA: *Prezada Noeli,*

A lei que regulamenta o FGTS, de nº 8036/90, estabelece as hipóteses possíveis para o levantamento do fundo. Dentre elas estão: o trabalhador ou seu dependente estar acometido por

HIV ou câncer, ou em estágio terminal de doença grave.

No seu caso, embora a lei não reconheça o uso do FTGS para o tratamento da sua doença, ou para a aquisição de medicamentos, a justiça tem concedido autorizações excepcionais para tanto. De modo que, ao contrário das situações previstas na lei, que basta um requerimento administrativo, nos casos excepcionais é necessária a propositura de uma ação judicial para requerer autorização para o respectivo levantamento do montante.

Considerando a hipótese da propositura de uma demanda na justiça, aproveito para lhe orientar sobre a possibilidade de você exigir, também na justiça, como alternativa ao levantamento do FGTS, a cobertura pelo governo do seu tratamento, com um pedido de fornecimento gratuito do tratamento médico de que necessita. O fundamento para tanto é a Constituição Federal, que estabelece a saúde como um direito do cidadão e um dever do poder público.

Essa ação permitirá que você receba gratuitamente o medicamento sem qualquer custo, preservando o seu FGTS.

Para tanto, você poderá contratar um advogado qualquer de sua confiança, ou fazer uso de advogados gratuitos através da Defensoria Pública (localizada no fórum mais próximo de sua residência), caso tenha uma renda familiar de até três salários mínimos. Caso resida em São Paulo, é possível ainda entrar com a ação através do Juizado Especial da Fazenda Pública, sem a participação de qualquer advogado, desde que o custo anual do seu tratamento seja inferior a 40 salários mínimos.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Tenho neuropatia diabética e retinopatia não proliferativa. A neuropatia tem causado dores constantes em ambos os membros inferiores, porém com maior intensidade no esquerdo. Por isso que gostaria de saber se há isenção ou desconto na aquisição de um carro.

Obrigada pela atenção.

Keila Simone Bussmann
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Keila,*

A isenção do pagamento de IPI na aquisição de veículos motores está voltada aos deficientes visuais, mentais e físicos. A deficiência física para tanto, compreende o comprometimento de alguma função física, como a paraplegia, a amputação de membros, a paralisia cerebral ou membros com deformidade congênita ou adquirida.

No seu caso, como você relata uma dor forte, num primeiro momento não me parece que estaria enquadrada nas hipóteses acima. É preciso que se constate que a neuropatia está comprometendo sua atuação motora, e não apenas gerando dor.

De qualquer forma, para requerer a isenção, você deverá apresentar à uma unidade da Receita Federal um formulário de requerimento próprio, disponível no site da Receita, acompanhado de um laudo de médico da rede púbica de saúde ou conveniado ao SUS, atestando sua limitação física; Declaração de Disponibilidade Financeira ou Patrimonial para a aquisição do veículo; e cópia da Carteira Nacional de Habilitação (CNH).

O direito à aquisição com o benefício da isenção do IPI poderá ser exercido apenas uma vez a cada dois anos, sem limite do número de aquisições.

Já a isenção do IOF é concedida na aquisição de veículos adaptados para condutores com deficiência física. Essa deficiência deverá ser atestada pelo Departamento de Trânsito, cujo laudo de perícia médica especifique o tipo de deficiência e a total incapacidade para dirigir veículos convencionais. A Isenção do IOF poderá ser utilizada uma única vez e deve ser requerida juntamente com a isenção de IPI, isto é, na Secretaria da Receita Federal.

A isenção do ICMS, da mesma maneira, está voltada a aquisi-

ção de veículos novos adaptados a condutores com deficiência física que possuam carteira de habilitação especial, com o reconhecimento dessa deficiência.

Tendo sido reconhecida a deficiência física nas hipóteses acima, você também poderá requerer a isenção do IPVA. Nesses dois últimos casos, como são impostos estaduais, o requerimento deverá ser feito perante à Secretaria da Fazenda do Estado.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária
da Anad

PERGUNTA: Gostaria de saber se vocês podem me ajudar. Sou diabética há 7 anos, e pego meus insumos (fitas/lancetas/seringas) na prefeitura, e minhas Insulinas através de processo para Medicação de Alto Custo, pela Secretaria de Saúde. Ocorre que ganhei uma bolsa para estudar na França, lá permanecendo por 4 meses. Estive hoje no consulado da França no Brasil, e lá não sabem me informar se existe a possibilidade de receber tais medicações e insumos lá no país em questão. Vocês sabem me dizer se essa possibilidade existe? Senão, se é possível enviar essas coisas do Brasil para lá, via correios?

Se existe alguma burocracia especial para isso? No caso de eu levar parte do que preciso (lancetas/seringas/fitas), como se faz o transporte desse material (material pérfuro-cortante e ainda medicações que necessitam se manter em conservação)? Será que não podendo levar ou receber na França minhas insulinas, posso comprar lá? E se não puderem me ajudar, sabem onde posso buscar tais informações?

Grata desde já,

Ana Carolina Araruna Alves
São Paulo / SP

RESPOSTA: *Prezada Ana Carolina,*

Não temos conhecimento dos programas regionais franceses de fornecimento de medicamentos. Aqui no Brasil esse é um benefício concedido tanto aos brasileiros, quanto aos estrangeiros que estejam residindo no país, ainda que temporariamente.

Então sugerimos, nesse item, que verifique junto ao Consulado da França no Brasil qual o sistema atualmente adotado por eles quanto ao atendimento à saúde e acesso a medicamentos aos estudantes. Também no consulado irão lhe informar o processo de compra de medicamentos em farmácia, se depende de receita médica ou não.

As Secretarias de Saúde no Brasil não têm obrigação de envio dos medicamentos para o exterior, ainda que para atender cidadãos brasileiros. Mas, a princípio, nada obsta que um procurador seu faça a retirada dos medicamentos e insumos e os encaminhe para você.

Caso você precise levar algum material desses com você em bagagem despachada ou na aeronave, é necessário que antes entre em contato com a Cia. Aérea pela qual viajará, para obter as informações de armazenamento e a lista de documentos que deverá levar. Normalmente é requerido um laudo médico e o preenchimento de um formulário específico. Isso tudo deve ser feito com antecedência, pois as empresas aéreas pedem prazos para analisar e responder.

Lembre que é sempre positivo que você porte consigo um laudo médico descrevendo sua condição clínica, preferencialmente traduzido para Inglês ou para a língua do país de destino, por meio de tradutor juramentado.

Por fim, os Correios informam que sim, é possível o envio de medicamentos para o exterior. Porém, que é necessário que o remetente verifique antes, junto ao Consulado do país de Destino, quais as regras de recebimento de medicamentos, as exigências e os documentos necessários. Com certeza, novamente, o Consulado certamente irá lhe auxiliar nesse quesito.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia
Maria Bassotto
Cury Mello
Advogada Voluntaria
da Anad

PERGUNTA: Sou Assistente Social do município de Montezuma/MG. Nos chegou aqui na Secretaria de Promoção Social uma demanda acerca de apoio financeiro ao portador de Diabetes. Nos foi informado que existe uma lei promulgada recentemente que dispõe sobre tal auxílio, contudo não conseguimos encontrá-la.

Assim, solicito que me informem se de fato esta lei existe para que possamos dar os devidos encaminhamentos ao caso. Desde já agradeço a atenção dispensada.

Atenciosamente,

Daniela Alves Cunha
Montezuma / MG

RESPOSTA: *Prezada Daniela,*

Não temos conhecimento de qualquer Lei em nosso ordenamento jurídico Lei que determine apoio financeiro ou contribuição em dinheiro ao portador de Diabetes.

Nosso sistema prevê benefícios previdenciários, que implicam – em razão de doença - no pagamento de quantias em dinheiro aos segurados da previdência. O que pode acontecer em função de um afastamento ou aposentadoria decorrente de qualquer doença, inclusive o Diabetes. São, portanto, os conhecidos auxílio-doença e aposentadoria por invalidez.

Afora isso, a principal prestação do Estado aos pacientes com Diabetes reflete-se na entrega de medicamentos e insumos gratuitamente para o controle da patologia, conforme determina a Lei 11.347/2006.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntaria da Anad

PERGUNTA: Quero saber se eu tenho direito de fazer meus exames pelo SUS, porque eu faço meu tratamento particular, e trocava meus exames. Agora o pessoal do posto falou que não tem mais como, que eu vou ter que pagar, mas eu não tenho condição pra isso. Como devo fazer pra resolver essa situação?

Juliana de Jesus Fernandes
Minas Gerais

RESPOSTA: *Prezada Juliana,*

O procedimento de recusa na realização de exames certamente é interno do SUS.

Entendo que sim, independente da solicitação do exame ter sido feita por médico particular ou por médico da rede pública, que você tenha direito à realização pelo SUS.

Como nos planos privados de saúde, quando o paciente passa em consulta com médico não credenciado, o que é mais provável que ocorra é que seja solicitada a troca da guia, passando a requisição de exame para um formulário próprio, ou até mesmo agendando uma consulta com um médico credenciado, para que passe o pedido para o formulário da rede.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntaria da Anad

PERGUNTA: Meu pai tem 56 anos e está com Diabetes emocional assim disse o médico. Eu gostaria de saber como faço para aposentá-lo, pois ele trabalha como autônomo, já trabalhou em empresas e no momento está desempregado e nessa situação fica mais difícil controlar o Diabetes. Tenho levado, mais de duas vezes por semana ao hospital para controlar o Diabetes. Ele não tem condições de manter uma alimentação saudável, pois está desempregado, quando podemos ajudamos mais não esta fácil. Ele praticamente sempre está passando mal, agora apareceu com uma tosse e dor nas juntas, ele está muito magro, magro de se espantar. Estou preocupada não sei o que fazer, na minha cidade fui no cic mas não deram informação correta pois não pode se aposentar pois não está pagando INSS, por favor me ajude, me mostre o caminho que eu tenho que procurar.

Obrigada!

Lucilene Pereira de Oliveira
São Paulo / SP

RESPOSTA: *Prezada Lucilene,*

A modalidade de aposentadoria por tempo de contribuição exige que o homem comprove 35 anos de contribuição para o INSS.

É possível requerê-la proporcionalmente ao tempo trabalhado, o que nesse caso exige que o homem tenha no mínimo 53 anos de idade e 30 anos de contribuição para o INSS - ambos os requisitos.

Assim, para aposentar seu pai, será necessário comprovar documentalmente que ele tenha contribuído para o INSS por pelo menos 30 anos.

Pela sua breve narrativa, ainda, é possível que tenha em mente a aposentadoria por invalidez. Porém, para que seja possível aposentar uma pessoa nessa modalidade, é necessário que, por doença ou acidente, o segurado seja considerado pela perícia médica da Previdência Social incapacitado para exercer suas atividades ou outro tipo de serviço que lhe garanta o sustento, como acontece em casos de estigma, deformação, mutilação, deficiência, ou outro fator que confira especificidade e gravidade.

O Diabetes não é considerado uma doença que gere imediatamente a incapacidade, salvo se levada a condições realmente incapaciatantes, como amputação ou nefropatia grave.

Assim, se esse é seu interesse, aposentar seu pai por invalidez, acreditamos não ser possível, salvo se comprovar que ele se encontra realmente inválido.

De qualquer modo, nossa sugestão é que consulte a Agência de Previdência Social mais próxima de sua casa, levando todas as carteiras de trabalho, para que possam lhe fazer o cálculo adequado.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntaria da Anad

PERGUNTA: Meu marido é diabético há 15 anos, começou a fazer uso da insulina Levemir. A médica dele nos informou que ele pode conseguir receber esta insulina gratuitamente. Gostaria de saber se vocês podem me orientar no processo.

Oleniva Praça
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Sra. Oleniva,*

O primeiro passo para obtenção do fornecimento desse tratamento é efetuar um pedido administrativo perante a Secretaria de Saúde. Para tanto, será necessário que o médico que acompanha seu esposo preencha um formulário específico, onde haverá questionamentos acerca do quadro clínico e dos tratamentos já experimentados por ele.

Além disso alguns outros documentos e exames adicionais, como hemoglobina glicada, podem ser solicitados.

Os documentos deverão ser entregues no local indicado pela Secretaria de Saúde, que responderá à solicitação por meio de telegrama, em cerca de 30 dias.

A lista de documentos, o formulário e o local de entrega podem ser verificados junto ao site da Secretaria, www.saude.sp.gov.br

A opção seguinte, e sobretudo se houver esgotamento da via administrativa com uma negativa final, será ingressar com uma ação judicial, uma vez que o direito ao tratamento é constitucional. Nesse caso, consulte um advogado, público ou particular.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntaria da Anad

Departamento Jurídico:

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Dra. Adriana Daidone
Dra. Fernanda Tavares

PERGUNTA: Olá pessoal da ANAD,

Vocês poderiam me esclarecer e orientar por favor.Tenho Diabetes já há 10 anos e há pouco comecei a tomar Insulina NPH. Ocorre que a glicemia continua instável e à noite tenho tido hipoglicemia. Já cheguei a desmaiar.

Até eu conseguir uma nova consulta demora muito e minha situação está difícil, portanto espero que me ajudem a melhorar. O que devo fazer. Parar a insulina? Voltar aos comprimidos? Aguardo. Obrigado.

Roger Vieira
Mato Grosso do Sul

RESPOSTA: *Prezado Roger,*

Você forneceu muito pouca informação para que possamos lhe orientar corretamente. Você deve procurar um Pronto Socorro para receber orientação imediata. De qualquer forma movimente bem o frasco de insulina pelo menos 20 vezes para homogenizar antes da aplicação. Veja se a dose que está tomando não precisa ser dividida,cedo e às 22 horas. Verifique se não está fazendo exercícios exagerados e se está cumprindo o horário correto das refeições etc.

Um abraço,

Dr. Orsine Valente
Médico
Endocrinologista

PERGUNTA: Tenho 45 anos e Diabetes há 15 anos. De uns tempos para cá comecei a ter dificuldades de ereção e ultimamente piorou a ponto de não mais conseguir ter relações sexuais. Isso está criando sérios problemas com minha esposa e afetando meu casamento.

Gostaria de saber se isso é reversível, se há tratamento. Quem devo procurar? Qual remédio tomar? Enfim, por favor me orientem, pois estou desesperado!! Conto com vocês. Obrigado.

J.J.S.S, Santos - SP

RESPOSTA: *Olá, J.J,*

A dificuldade de ereção acomete muitos homens, chegando a atingir metade daqueles em idades entre 50 e 70 anos. Está associada à diversas condições como tabagismo, obesidade, Diabetes, hipertensão, problemas vasculares, andropausa, doenças neurológicas e cirurgias prévias do intestino grosso, reto e próstata. Dois em cada três homens com Diabetes podem sofrer de disfunção erétil. O Diabetes pode causar lesão dos nervos (neuropatia diabética) e dos vasos sanguíneos (arteriosclerose) que levam o fluxo sanguíneo ao pênis.

Outra situação mais comum em portadores de Diabetes que pode estar associada à dificuldade de ereção é o hipogonadismo masculino ou andropausa, caracterizado por níveis baixos de testosterona no sangue e que corresponde à menopausa na mulher.

O primeiro passo a ser dado é discutir com o urologista ou endocrinologista sobre a sua dificuldade de ereção. É necessário realizar alguns exames para diagnosticar a causa do problema. A disfunção erétil pode ser tratada e a sua vida sexual voltar ao normal.

Abraços,

Dra. Karla Mello
Médica
Endocrinologista

PERGUNTA: Prezados Senhores,

Preciso de ajuda! Sou diabético (mal controlado) e obeso. Por essa razão tenho inúmeros problemas: dificuldade para andar e respirar, problemas cardíacos e vasculares, além de dermatológicos, impotência, formigamento, problemas de estômago, entre outros.

Ouvi falar da cirurgia bariátrica e gostaria de saber se posso fazer e se com ela conseguirei diminuir alguns de meus problemas. Por favor me expliquem onde e como procurar essa ajuda.Obrigado

Joaquim Antunes
São Paulo

RESPOSTA: *Prezado Joaquim,*

A cirurgia bariátrica pode promover uma combinação de redução de peso com melhora do controle do Diabetes e outras doenças, como excesso de colesterol e hipertensão. Os resultados são

melhores em pessoas mais jovens e com pouco tempo de Diabetes. Além disso, a presença de problemas cardíacos, renais e outros podem ser empecilhos para a execução de cirurgias que não sejam emergenciais, como a própria cirurgia bariátrica. Sendo assim, cada paciente deve ser avaliado para saber se os potenciais benefícios poderão superar os riscos da cirurgia.

Prof. Dr. Bruno Geloneze Neto
Médico Endocrinologista

PERGUNTA: Boa tarde! Meu marido gostaria de me presentear com uma viagem para Bariloche, no inverno, para conhecermos a neve e esquiarmos. Estou com medo que seja perigoso para meus pés, devido ao Diabetes Tipo 1. Peço orientação. Abraços e obrigada!

Francine Turolla Ferrarini
São Paulo

RESPOSTA: *Cara Francine, o mais importante é a prevenção, que deve já fazer parte de sua rotina. Você deve sempre fazer o auto-exame dos pés, ou seja, verificar seus pés frequentemente em busca de "frieiras" (micoses), "rachaduras" (fissuras), calos ou "machucadinhos" (lacerações/ulcerações), além de manter seus pés sempre limpos, sem umidade e hidratados. Secar muito bem os pés após o banho, usar hidratantes específicos para indivíduos com Diabetes, além de meias adequadas, que possibilitem a ventilação, não apertem, nem machuquem. A escolha do sapato também é importante. Você deve evitar sapatos que apertem, machuquem, tenham pontos de pressão como costuras que possam machucar seus pés.*

Seu médico deve examinar seus pés, verificar sua sensibilidade, buscar por micoses, fissuras e ulcerações. Você deve também dar preferência a um podólogo especialista em Diabetes do que uma manicure, pois o podólogo está apto a tratar calos adequadamente e cortar suas unhas da maneira correta.

Estar com os pés saudáveis é o primeiro passo para você não ter problemas durante sua viagem à Bariloche.

Em relação à viagem em si, você deve ter alguns cuidados:

- *sapatos adequados: se estiver nevando ou chovendo, não use tênis ou nossas lindas botas de couro brasileiro. Estes calçados não são impermeáveis, a umidade irá se infiltrar, seus pés ficarão úmidos e frios, o que poderá levar a lacerações da pele, bolhas, possíveis infecções e ulcerações. Existem botas específicas para neve, impermeáveis e emborrachadas, forradas por dentro e quentinhas, mas aqui no Brasil são caras e difíceis de encontrar. Você pode comprar facilmente estas botas em Bariloche ou usar aquelas galochas de chuva que encontramos para comprar aqui no Brasil. O importante é que o calçado mantenha seu pé absolutamente seco e confortável. Seu calçado e suas meias devem ser confortáveis, não devem ter pontos de pressão que machuquem seus pés.*
- *se for esquiar: em Bariloche a maioria das pessoas opta pelo aluguel de botas de ski. Não há problema em você usar botas alugadas, mas deve verificar se estão limpas e também que estejam confortáveis, novamente prestando atenção se há pontos de pressão que possam machucar seus pés.*
- *meias: não precisa ficar com medo de passar frio nos pés. Um erro comum das pessoas que vão para lugares frios e com neve é calçar várias meias para "o pé ficar quentinho": meia calça, meia de lã, meia de algodão, uma em cima da outra... Seu pé ficará muito quente, você irá suar nos pés o que levará à umidade, além da fricção exercida pelas várias meias, que pode levar à formação de bolhas e lacerações. Use apenas UMA boa meia quente, de algodão respirável. É importante ter uma meia de qualidade, indicada para o frio, quente, porém respirável e de preferência sem costuras. Seu pé ficará quente se estiver com uma boa meia e seco dentro de uma bota emborrachada impermeável.*

Se mesmo com todos estes cuidados você apresentar alguma ulceração nos pés, procure orientação médica. Em Bariloche há postos médicos para atendimento dos turistas, mas vale à pena sempre viajar com um seguro saúde internacional para algum caso de emergência. Boa Viagem!

Dra. Vivian Fanny de França Arruda
Médica Endocrinologista
Diretora Médica ANAD

PERGUNTA: Doutores da ANAD

Por favor, poderiam me explicar o que é hipogonadismo? Obrigado.

Amélio de Freitas
Paraná

RESPOSTA: *Prezado Amélio de Freitas,*

Hipogonadismo significa deficiência de função das gônadas masculinas (testículos nos homens) ou femininas (ovário nas mulheres). Portanto qualquer doença que atinja estes órgãos pode torná-los deficientes e provocar um quando de hipogonadismo.

Diferentemente dos homens as mulheres tem na menopausa uma parada da função hormonal levando-as a um quadro de hipogonadismo.

Porém com os homens não ocorre isso na andropausa, mas existem situações que fazem os testículo não produzirem ou produzirem insuficientemente a testosterona que é o hormônio masculino. Antes dos 60 anos até 5% dos homens podem sofrer de hipogonadismo por razões diversas (traumatismos, infecções, hipertensão, Diabetes etc...) e depois de 60 anos até 20% dos homens podem sofrer de hipogonadismo. Daí se conclui que 80% dos homens mantém as taxas hormonais dentro dos valores normais até o final da vida.

Concluindo o hipogonadismo no homem provoca sintomas sexuais (queda da libido ou desejo sexual e disfunção erétil) e sintoma gerais como apatia, desânimo, raciocínio lento, irritabilidade, perda da massa óssea e muscular, anemia etc..

Um forte abraço,

Dr. João Afif Abdo
Médico Urologista

PERGUNTA: Gostaria de saber como consigo me cadastrar no transplante de pâncreas, pois tenho Diabetes Tipo 2, e os remédios não estão mas abaixando a glicose.

Ana Valeria Milioli
Rio de Janeiro

RESPOSTA: *Prezada Valeria,*

Os transplantes de pâncreas são só para pacientes tipo 1 e raramente indicados para pacientes tipo 2.

Se a medicação usada não está controlando a sua glicemia, você deve procurar um endocrinologista, que certamente, com o uso de Insulina, adequada a seu caso, conseguirá esse resultado.

Lembro que o transplante é uma cirurgia de alto risco e com uso de imunossupressores pelo resto da vida.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista

PERGUNTA: Oi gostaria de saber quais níveis glicêmicos são considerados aceitáveis para uma pessoa com Diabetes antes e depois das refeições. No mais muito obrigado.

Wesley
São Paulo

RESPOSTA: *Prezado Wesley,*

Os níveis de glicemia aceitáveis para pessoas com Diabetes Mellitus antes das refeições são de até 140 mg/dl, isto é (de preferência menos que 140) e após no máximo 180 mg/dl (preferencialmente menores).

Estes níveis são importantes pois sabemos que as complicações do Diabetes bem como os níveis de hemoglobina glicada, estão relacionados com as hiperglicemias pós alimentares, que são sempre maiores dos que as de jejum.

Considerando que temos medicamentos para o controle da hiperglicemia pós alimentação tais como Insulinas ultra rápidas LISPRO, ASPART E GUILIZI-

NA, bem como os medicamentos orais, baseados na secreção de incretinas (inibidores da DPP4) análogos GLP-1, EXENATIDA, LIRAGLUTIDA e LIXISENATIDA). O conhecimento desses níveis poderá orientar o médico a prescrever os medicamentos adequados.

Para o paciente o conhecimento de valores acima dos indicados, são alerta da falta de controle da doença.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista

PERGUNTA: Bom dia,

Minha filha tem 4 anos e 10 meses e possui DT1 há 1 ano e meio, suas medições são complicadas devido as sinusites recorrentes. Em consulta na endocrinologista, ela recomendou que usasse Metformina 500mg à noite para melhorar a basal. Minha filha já aplica NPH 3U à noite. Será que tem perigo de hipo? É mesmo necessário este medicamento? Qual a opinião de vocês? Obrigada,

Marcia Adriana
Barnaba Amara
São Paulo / SP

RESPOSTA: *Prezada Marcia,*

Por motivos éticos não podemos falar sobre o caso de sua filha. Porém na literatura médica e nas Diretrizes Internacionais do Tratamento do Diabetes Tipo 1, só são recomendados Insulinas Basais e Pré-Prandiais que são chamadas de ultra-rápidas não constando o tratamento com *Metformina.*

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médica Endocrinologista

PERGUNTA: Doutor,

Ouvi falar que o Diabetes leva à cegueira. É verdade? Tenho DT1 há 25 anos e notei que estou enxergando cada vez pior e estou com medo. Por favor, me diga o que devo fazer. Tem algum exame, algum remédio? Posso melhorar? Preciso de ajuda por favor. Obrigado!

Jonas dos Santos
Piauí

RESPOSTA: *Caro Jonas,*

Sim, é verdade que Diabetes pode cegar. Mas com os recursos atuais ela é evitável em 90% dos casos.Todo diabético deve fazer um exame de fundo de olho, com as pupilas dilatadas, ao menos uma vez ao ano.

Vários exames são usados para isso como a Oftalmoscopia indireta, mapeamento de retina, retinografia e outros. Com este exame, médico se consegue avaliar o risco de perda da visão e orientá-lo.

O tratamento mais eficaz é o próprio controle do Diabetes e pressão arterial. Por vezes é necessário fotocoagulação à laser ou utilização de medicamento intra-ocular. Estas indicações dependem do resultado do exame do fundo de olho. Mas a causa mais comum de baixa de visão no diabético é alteração de grau de óculos. O açúcar que você mede no sangue, está também em vários líquidos do corpo. No caso dele estar alto no olho, a alteração no grau dos óculos é comum.

Portanto o que você deve fazer:

- *Procure um oftalmologista para fazer o exame de fundo de olho.*
- *Leve seu último exame de sangue que tenha o exame de HEMOGLOBINA GLICADA.*

Pergunte qual o risco de perda da visão e se o grau dos óculos está de acordo.

Lembre-se, todo o tratamento do Diabetes começa com um bom controle da glicemia.

Bom controle,

Prof. Dr. Paulo Henrique Morales
Médico Oftalmologista

PERGUNTA: Boa tarde meu nome é Maria de Lourdes, sou enfermeira obstetra, gostaria de saber se vocês tem dados estatísticos sobre incidência da Diabetes Mellitus Gestacional no Brasil e no mundo. Desde já muito obrigado pela atenção.

Maria de Lourdes
Pires Dias Rossatto
São Paulo

RESPOSTA: *Sra. Maria de Lourdes,*

A prevalência de Diabetes gestacional é muito variada por-

que os critérios diagnósticos são diferentes em muitos locais do mundo e no Brasil.

A partir de 2010 a American Diabetes Association e a Sociedade Brasileira de Diabetes adotaram critérios mais rigorosos com valores no teste de tolerância a glicose de Jejum = ou maior que 92, 30 minutos = ou maior que 180 mg/dL e aos 120 minutos = ou maior que 153 mg/dL, sendo feito o diagnóstico de Diabetes gestacional com um valor alterado neste teste, que deve ser realizado em todas as gestantes entre 24 e 26 semana de gestação. O uso deste critério faz com que a prevalência de Diabetes gestacional seja de 17 a 18 % de todas as gestantes.

Atenciosamente,

Dr. Airton Golbert
Médico Endocrinologista

Você tem dúvidas sobre tratamento, dieta, medicamentos ou qualquer outro assunto relacionado ao Diabetes?

Então escreva para nós e procuraremos ajudá-lo.

E-mail:
anad@anad.org.br

Departamento Médico:

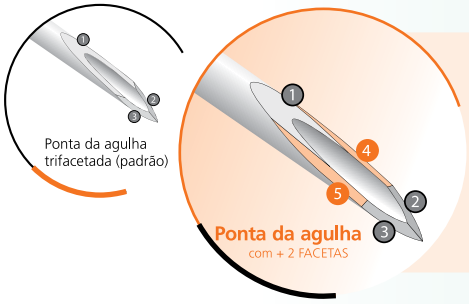
Dr. Fadlo Fraige Filho, Dr. Paulo Henrique Morales, Dra. Vivian Fanny de França Arruda, Dra. Alinne Alves Inuy e Dra. Débora Nazato

LANÇAMENTO

NOVA AGULHA
PARA CANETA DE INSULINA

BD Ultra-Fine™ Agulha Nano PentaPoint 4 mm x 0,23 mm

Penta point™ conforto



- **Primeira e única**
  - A única agulha do mercado com 5 facetas
- **Clinicamente comprovado**
  - Proporciona maior conforto[1]
  - 23% menos força na aplicação[1]
  - Preferência de 63% dos pacientes vs agulhas convencionais (trifacetadas)[1]

REDUÇÃO COMPROVADA DA DOR[1]

Para todas as pessoas[2,3]

Compatível com todas as canetas do mercado[4]

BD

BD, líder mundial em tecnologia no tratamento do diabetes com injetáveis

BD BOM DIA
Educação em Diabetes
Atendimento ao Cliente
0800 011 5097
www.bdbomdia.com
bdbomdia@bd.com

1. Hirsch L, Gibney M, Berube J, Manocchio J. The impact of a modified needle tip geometry on penetration force as well as acceptability, preference and perceived pain in subjects with diabetes. J Diab Sci Tech 2012;6(2):328-35. **2.** New injection recommendations for patients with diabetes. Diabetes & Metabolism Special issue 2, Sep 2010. **3.**Gibney, M.A., Arce, C.H., Byron, K.J., Hirsch, L.J., (2010). Skin and subcutaneous adipose layer thickness in adults with diabetes at sites used for insulin injections: implications for needle length recommendations., Curr Med Res Opin. 2010;26(6):1519–1530. **4.**Pesquisa BD realizada em 12/03/012. **5.**Patente nº PI9703644-7 vigorará até 20/06/2017.
Registro da Anvisa BD Ultra-Fine Pen Needle nº 10033430456 - Modelo: BD Ultra-Fine™ Agulha Nano PentaPoint 0,23mm (32G) X 4mm (5/32")
BD, Logo BD e todas as outras marcas são propriedade de Becton, Dickinson and Company. ©2014 BD.

Dificuldades dos Pacientes Diabéticos no Controle da Doença: Sentimentos e Comportamentos

Na atualidade o D.M. é considerado um dos mais importantes problemas de Saúde Pública, tanto pelo número de pessoas portadoras, quanto pelos custos envolvidos no controle e tratamento da doença.

Um dos maiores problemas encontrados pelos profissionais da área da saúde no processo de intervenção do paciente diabético, é a baixa adesão ao tratamento, que muitas vezes está relacionada com o fato da pessoa ter que alterar seus hábitos de vida. Portanto, deve-se estimular e reeducar os pacientes, para que eles consigam manter o Diabetes controlado.

A Educação em Diabetes tem sido valorizada e é considerada parte integrante do tratamento de doenças crônicas. Esses programas de educação devem levar em consideração aspectos psicológicos, culturais, sociais e interpessoais de cada paciente, para que eles possam participar de todo o processo, compreender a realidade de cada um e como organizam o seu cotidiano, a fim de estabelecer estratégias de intervenção.

A descoberta do Diabetes acarreta muitas vezes um choque emocional, que acaba envolvendo não apenas o paciente, e sim, sua família e vida social. Dessa forma a mudança de hábitos de vida é um processo lento e difícil, particularmente no que se refere à alimentação.

Com relação ao seguimento da terapêutica medicamentosa, as principais dificuldades estão relacionadas ao número de medicamentos utilizados, ao alto custo, aos efeitos adversos e ao grau de instrução dos pacientes, o que limita o acesso a informação e à compreensão.

A despeito dos esforços para conseguir que os pacientes diabéticos sigam o plano alimentar, atividade física e terapêutica medicamentosa tem-se observado que a adesão ao tratamento é baixa. Acredita-se que a melhor compreensão dos aspectos psicológicos (sentimentos e comportamentos) pode interferir na motivação e na predisposição para a incorporação das mudanças do dia-a-dia.

Fonte: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692007000600008&script=sci_arttext&tlng=pt

Colaboradores:
Bayer, BD, Abbott, Jasmine, Kopenhagemn, Lowçucar, Ofner, Diatt.

Psic. Carolina Del Guídice Antunes

Programação PsicoAnad

Todas as segundas-feiras

14:00 hs: Grupo de Reflexão

15:30 hs: Grupo de Educação em Diabetes

Todas as terças-feiras

11 hs: Aula de Dança

Todas as quartas-feiras

14:00 hs: Grupo de Artesanato

15:30 hs: Grupo de Educação em Diabetes

Última quinta-feira do mês:

15:30 hs: Comemoração dos Aniversariantes do mês

Todas as sextas-feiras

10 hs: Aula de Canto

11 hs: Aula de Dança

A SUPLEMENTAÇÃO DE CÁLCIO AGORA TEM UM NOVO SABOR

- Único em tablete mastigável **sabor chocolate**
- 1 tablete = **40%** da IDR de cálcio
- Pode ser ingerido a **qualquer hora do dia**
- Apenas **9 calorias** por tablete

QUALIDADE ANAD ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ASSISTÊNCIA AO DIABÉTICO CONFIANÇA

inellare
cálcio + vitamina D
Zero
adição de açúcar

O CÁLCIO COM A CONVENIÊNCIA QUE FAZ BEM.

Para saber mais, nossa *fanpage* e descubra novidades e dicas de saúde e bem-estar.
facebook.com/inellare

Utilize o leitor de QR CODE em seu smartphone sobre o código ao lado para acessar a nossa fanpage.

CAC Central de atendimento a clientes
0800 701 6900
cac@ache.com.br
8:00 h às 17:00 h (seg. a sex.)

achē
Quem valoriza a vida, valoriza a prescrição médica.

19º CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®

24, 25, 26 e 27 DE JULHO DE 2014

Programação Científica

25/07/2014 - Sexta-feira

MANHÃ Das 08h às 10h

SIMPÓSIO 01 – Políticas de Saúde em D.M.
- Como Organizar o Cuidado da Pessoa com D.M. na APS
- Regulação de Acesso para Outros Pontos de Atenção, Excelência do Telessaúde RS (Com Foco Maior em D.M)
- A CONITEC e os Medicamentos para D.M.

SIMPÓSIO 02 – O Diabético nos Serviços de Emergência
- Abordagem das Diferentes Manifestações das Hipoglicemias no D.M.
- Síndrome Coronariana Aguda em Diabéticos: Do Pronto Socorro à UTI
- Manejo das Infecções Agudas no Paciente Diabético

SIMPÓSIO 03 – Doenças Associadas ao D.M.
- D.M. e Mortalidade por Câncer: Causalidade ou Casualidade?
- Alzheimer: Seria Ela o D.M.3?
- O Problema do D.M. e Tuberculose nas Américas

SIMPÓSIO 04 – Arteriopatia Periférica no Paciente Diabético
- Doença Arterial Periférica no Diabético: Aspectos Fisiológicos e Clínicos
- Exames Complementares na Avaliação do Paciente com Doença Arterial Periférica
- Tratamento Clínico e Intervencionista da Doença Arterial Periférica
- Manejo de Feridas nos Membros Inferiores de Diabéticos

SIMPÓSIO 05 – A Doença Renal (DRC) no Portador de D.M
- Diagnóstico de Doença Renal
- D.M e Doença Renal: Epidemiologia e Medidas de Contenção
- Tratamento da DRC no Paciente com D.M

SIMPÓSIO 06 – Avanços na Tecnologia em D.M
- Bomba de Insulina: O Que o Futuro nos Reserva
- Atualização no Acompanhamento após Instalação da Bomba de Insulina

SIMPÓSIO 07 – Enfermagem - Educar Para a Prática Segura
- O Lúdico como Ferramenta Educativa no Tratamento do D.M.
- Tratando Prioridades para a Autoconfiança - Aplicação de Insulina
- Tratando Prioridades para a Autoconfiança - Monitorização Glicêmica

10h *Solenidade da Abertura: Palestra Magna - Presidente IDF Sir. Michael Hirst*

12h *Abertura da Exposição*

Simpósio Satélite

12:15h as 13:45h

Desmistificando o D.M.

- Importância de Educar os Pacientes no Tratamento do D.M.
- Experiência com Treinamento de Mapas de Conversação
- Resultados e Insightts Relacionados aos Mapas de Conversação

Com Lunch Box

Patrocínio: Lilly

TARDE Das 14h às 18h

SIMPÓSIO 08 – DM1, Crescimento, Educação e Auto Cuidado
- D.M. e Crescimento Estatural - Quanto o D.M. Afeta o Crescimento?
- Como Avaliar a Eficácia de Programas Educativos em DM1
- Como Pacientes Pediátricos com DM1 se Comportam em Relação ao Auto-Cuidado
- Estudo de Manual Educativo Fotográfico para Treinamento de Pessoas com D.M. em Contagem de Carboidratos
- Crescimento Intrauterino de Coorte Clínica de D.M.

SIMPÓSIO 09 – Novos Medicamentos Orais e Novas Insulinas
- Hipoglicemiantes Orais no Tratamento do Paciente com Diagnóstico Recente de D.M.
- Revisão Acerca Farmacologia de Hipoglicemiantes Orais
- Insulinas de Longa Duração: Qual a Melhor Escolha?

SIMPÓSIO 10 – Atualização em Diagnóstico e Tratamento de Doenças de Retina
- Diagnóstico Precoce da Retinopatia Diabética
- Edema Macular Diabético: Prática de Tratamento Atualizada
- Manejo do Edema Macular Diabético

SIMPÓSIO 11 – Tecnologia em Sistemas de Infusão Contínua de Insulina Facilitando o Atendimento Ambulatorial do Paciente com D.M

SIMPÓSIO 12 – D.M. e Problemas Cardiovasculares
- Escore de Cálcio e uma Ferramenta Importante na Avaliação DCV no Diabético?
- Pré Diabetes... Tratamento.. DVC. Estamos Dando a Devida Atenção?
- Todo Diabético Deve Fazer Uso de Estatina?
- Todo Diabético Deve Fazer Uso do Hipotensor?
- O Que Fazer para Diminuir a DCV no Diabético?

SIMPÓSIO 13 – O Laboratório Clínico no D.M.: Atualização e Novos Conceitos
- O Teste Oral de Tolerância a Glicose: Dúvidas e Dilemas
- Em Situações Clínicas que Interferem nos Resultados da Hemoglobina Glicada: Como Interpretar Resultados Inconsistentes?
- Os Exames Laboratoriais na Detecção de Helicobacter Diabetica
- Diagnóstico Laboratorial da Doença Celíaca
- Avaliação Laboratorial no Diagnóstico do DM1

SIMPÓSIO 14 – Nutrição Enteral e Parenteral no D.M.
- Montando o Plano Nutricional Enteral para o Paciente com DM2
- Montando o Plano Nutricional Enteral para o Paciente com DM1 em Uso de Bombas de Insulina
- Como Modificar o Formulá da Nutrição Parenteral na Hiperglicemia

SIMPÓSIO 15 – Importância da Suplementação de Cálcio e Vitamina D
- Desafios na Prática Clínica - Suplementação de Cálcio, Dosagem, Tolerabilidade e Aderência
- Lançamento: a Vitamina D Fisiopatologia, Dosagem e Tratamento

SIMPÓSIO 16 – Resistência ao D.M. e à Insulina
- Obesidade e Boa Forma Metabólica: Compreendendo as Moléculas
- Resistência à Insulina: Avaliação em Crianças e Adolescentes
- Secreção de Insulina na Obesidade e no D.M. Estudo com Clamp Hiperglicêmico
- Terapêutica e Prevenção Farmacológica e Cirúrgica em Pacientes Obesos

SIMPÓSIO 17 – Hipertensão - Novas Tendências
- Obesidade, a Maior Causa de Hipertensão Secundária
- Efeito do Tratamento Frente ao Mapeamento Gastrointestinal em Indivíduos Obesos com DM2
- Adesão Terapêutica e a Utilização da Rede Farmácia em Programas de Saúde
- Causas e Principais Fatores que Levam ao Abandono do Tratamento da Hipertensão
- Hipertensão Arterial e Diabetes: Qual a Melhor Conduta?
- Hipertensão Arterial e Diabetes: Qual a Melhor Conduta?

26/07/2014 - Sábado

Programação Científica

19 CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®

24, 25, 26 e 27 DE JULHO DE 2014

MANHÃ Das 8h às 12h

SIMPÓSIO 18 Neuropatia e Pé Diabético

- Como Diagnosticar e Avaliar o Sucesso Terapêutico da Neuropatia Diabética
- Abordagem Diagnostica e Terapêutica da Neuropatia Autonômica Cardiovascular
- Ulcera e Infecção Como Intervir?
- Doença Arterial Periférica: Abordados Clínicos
- Impacto da Terapia por Pressão Negativa no Manejo do Paciente com Pé Diabético

SIMPÓSIO 19 O Atendimento Dietetico no D.M.

- Mitos e Verdades sobre Alimentos para Portadores de D.M.
- A Utilização dos Guias Alimentares no D.M.
- Novos Educadores para os Pacientes Portadores de D.M.
- A Importância da Avaliação do Comportamento Alimentar no D.M.
- Lacuna de Sensibilização no Atendimento do Portador do D.M.

SIMPÓSIO 20 Atualização em Diabetes Gestacional (D.G)

- Causas, Epidemiologia e Diagnóstico do D.G
- Tratamento do D.G: Dieta
- Tratamento do D.G: Antidiabéticos Orais
- Tratamento do D.G: Insulinas e Análogos de Insulina
- Complicações Obstétricas no D.G

SIMPÓSIO 21 Posicionamentos e Atualizações da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD)

- Diretriz no Diagnóstico e Tratamento DM1
- Terapêutica no DM2: Algoritmo SBD 2014
- D.M. e Doença Cardiovascular
- Controle da Hiperglicemia Intra Hospitalar
- Atualização em Hipoglicemia

SIMPÓSIO 22 Sistema Integrado de Bomba de Insulina com CGM

- Importância da Tecnologia no Tratamento Intensivo Insulínico
- Proteção Contra Hipoglicemia – Papel do Educador
- OFICINA (SALA 208) 10h30 - 12h Bomba de Insulina - Como Funciona?

SIMPÓSIO 23 Avanços no Tratamento do DM2

- Avaliação Crítica das Atuais Opções Terapêuticas
- Eficácia e Segurança Cardiovascular da Vildagliptina

SIMPÓSIO 24 Novas Diretrizes e Novos Tratamentos para Dislipidemias

- Discutindo a V Diretriz de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose
- Discutindo a Diretriz AHA/ACC de Dislipidemias
- RENDIBRATO: Qual Seu Papel na Microangiopatia Diabética
- Novos Fármacos no Tratamento das Dislipidemias: Evidências e Perspectivas para a Prática Clínica
- [illegible]

SIMPÓSIO 25 Enfermagem: Educar Para a Prática Segura

- Tratamento com Insulina – Conhecer para a Prática Segura
- Conceito Basal Bolus em Busca do Melhor Controle
- As Lipodistrofias: Mito ou Realidade?
- [illegible]

OBS.: WORKSHOP PÉ DIABÉTICO - SALAS 206, 207, 208, 209 (14H ÀS 18H)

Almoço Das 12 às 14h

Simpósio Satélite

Sábado - 12:15h ai 13:45h

Desafios no Tratamento do Paciente Diabético

- Barreiras e Mitos no Tratamento com Insulina
- Insulina Degludeca - Uma Nova Insulina de Ultra-Longa Ação

Com Lunch Box

Patrocínio: novo nordisk

TARDE Das 14h às 18h

SIMPÓSIO 26 D.M e Obesidade

- Avaliação do Paciente Obeso
- Abordagem da Criança Obesa
- O Obeso Metabólico
- Orientação Nutricional na Obesidade
- Tratamento Cirúrgico da Obesidade

SIMPÓSIO 27 D.M no Idoso: Aspectos Atuais

- Peculiaridades no Tratamento do Diabético Idoso: Visão do Endocrinologista
- Aspectos Nutricionais
- A Visão do Geriatra
- Impacto no Tratamento do D.M no Idoso x Risco Cardiovascular
- Lombalgias e D.M

SIMPÓSIO 28 Novos Mecanismos Moleculares de Resistência à Insulina

- Dietas Hiperlipídicas e os Caminhos para a Obesidade
- Controle Molecular do Metabolismo Energético
- Mecanismos Moleculares da Resistência à Insulina
- Mecanismo de Ação Molecular do Exercício Físico na Homeostase da Glicose
- "Inflammation and Insulin Resistance in Obesity and Type 2 Diabetes in Humans"

SIMPÓSIO 29 Sexualidade em D.M.

- Disfunção Sexual na Mulher Diabética
- Distúrbio Autonômico da Envelhecendo Masculino - Visão do Urologista

SIMPÓSIO 29A Hipogonadismo, Terapia de Reposição Hormonal e D.M

- Hipogonadismo do Idoso: Diagnóstico e Monitorização da Terapia de Reposição de Testosterona
- DM no Menopausa - Relacionamento e Risco com Estrogênio Transdérmico e Progesterona Natural

SIMPÓSIO 30 Avanços Nutricionais no Controle do D.M.

- Qual a Relação do Consumo de Álcool com o Controle do D.M.?
- Implicações do Consumo da Frutose Sobre a Glicemia
- Novidades Sobre Tipos de Ácidos Graxos e a Saúde Cardiovascular de Pessoas com D.M.
- Possíveis Intervenções Comportamentais Sobre a Aderência à Dieta
- Produtos Avançados de Glicação (AGE) e o Controle do D.M.

SIMPÓSIO 31 Recentes Lançamentos em D.M.

- O Efeito da Liraglutida Sobre o Esvaziamento Gástrico e seu Impacto na Glicemia
- Monitorização de Glicemia em Pacientes DM1 e DMC: Quando e Como?
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

SIMPÓSIO 32 Work Shop de Enfermagem

BD

- Eficácia do Controle Glicêmico: Escolha e Gerenciamento dos Dispositivos de Aplicação

NOVO NORDISK

- O Avanço Tecnológico dos Devices para Insulinoterapia

ROCHE

- Os Parâmetros da Monitorização da Glicemia

SANOFI

- [illegible]

27/07/2014 - Domingo

Programação Cientifica

19º CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®

24, 25, 26 e 27 DE JULHO DE 2014

MANHÃ Das 8h às 12h

SIMPÓSIO 33 Feridas Diabéticas

- Epidemiologia e Importância Social das Feridas Diabéticas
- Tratamento Clínico Coadjuvante das Feridas Infectadas
- Tratamento Cirúrgico das Lesões Neuropáticas Infectadas e não Infectadas no Pé Diabético e Artropatia de Charcot: Quais os Critérios?
- Atualização no Tratamento das Úlceras de Estase
- O Que Há de Novo no Tratamento das Úlceras Isquêmicas
- Manejo Multiprofissional na Gangrena do Pé

SIMPÓSIO 34 Alimentação, Microbiota Intestinal e D.M.: Qual a Relação?

- Microbiota Intestinal: Origem e Desenvolvimento
- Intestino: Saúde e Doença
- Relação da Microbiota Intestinal e D.M.
- Alimentação na Modulação da Microbiota Intestinal
- Reflexões Sobre a Prática do Nutricionista

SIMPÓSIO 35 Controle Glicêmico: Tratamento Não Farmacológico X Farmacológico em Debate

- Apneia do Sono na Potencialização das Alterações Glicêmicas na Smet
- Impacto do D.M. na Miopatia Esquelética em Pacientes com Insuficiência Cardíaca
- Controvérsias: Tratamento Farmacológico e NÃO Farmacológico em DM2, Grau 1
- Defesa 1: Farmacológico; Defesa 2: Não Farmacológico.

SIMPÓSIO 36 Psicologia em D.M.

- Papel do CRP nas Políticas para Doenças Crônicas, em Especial o D.M.
- A Psicologia no Atendimento aos Portadores de D.M. Do Diagnóstico à Adesão ao Tratamento para o Controle Glicêmico.

SIMPÓSIO 37 Atualizações em Oftalmologia

- Alterações Oculares no D.M
- Telemedicina Apoiada a Retinopatia Diabética
- Suporte Diagnóstico e Terapêutico Multiaxial - Uma Realidade no SUS
- Avanços no Tratamento da Retinopatia Diabética
- Mutação no Diabetes: Uma Idéia que Muda a Comunidade

SIMPÓSIO 38 Farmácia em D.M.

- A Importância do Farmacêutico nas Farmácias para Prevenção e Tratamento do D.M
- Avaliação de Exames Laboratoriais para o Acompanhamento Farmacoterapêutico

SIMPÓSIO 39 O Direito na Saúde

- Planos de Saúde: O Novo Rol da ANS
- A Congação do Sigilo pelos Profissionais de Saúde

SIMPÓSIO 40 Fisioterapia em D.M.

- Impacto do D.M. na Cartilagem
- Exercício Aeróbico de Alta Intensidade no Controle do D.M
- Uso de Palmilhas para Portadores Diabéticos
- [illegible]
- [illegible]

Assembléia Geral FENAD

08h - 10h
SALA 709

Assembléia Geral ANBED

10h30' - 12h
SALA 710

Cursos no Congresso e Atividades Paralelas

- Curso de Contagem de Carboidratos
- 10º Curso Medicina Molecular - Aplicada à Prática Endocrinológica
- Curso de Educação p/ Tratamento em D.M.
- 11º Curso de Atividade Física em D.M.
- 8º Jornada de Podologia em D.M.
- 10º Curso em D.M. de Odontologia
- Fórum FENAD / W.D.F / M.S
- Encontro OPAS / M.S / ANAD
- Encontro de Ligas de D.M. e Especialidades Afins
- Curso Básico de D.M.

- Grande Work Shop sobre Neuropatia e Pé Diabético
- Oficina de Terapia Nutricional Parenteral
- Oficina de Enfermagem
- Oficina de Bomba de Insulina

Simpósio Satélite de Nutrição

25/07 - Sexta-feira - 12h15' às 13h45'

A Alimentação na Prevenção e Tratamento do DM2: Mitos e Verdades (SALA 707)

26/07 - Sábado - 12h15' às 13h45'

Adoçantes do Ponto de Vista da Ciência (SALA 707)

Finn

Temas Livres 2014

PROGRAME-SE

Dias 25 e 26

Salas 509..... *Apresentação Oral - (12h às 14h)*
2º e 3º andares..... *Apresentação Pôsteres - (12 às 14h)*
Premiação 26/07..... *18h no Teatro*

Prêmios: R$ 2.000,00 ..... 1º colocado (oral)
R$ 1.000,00 ..... 1º colocado (pôster)

LOCAL E HORÁRIO

UNIP - Universidade Paulista
Rua Vergueiro, nº 1.211 - Paraíso
São Paulo - SP
Metrô Linha Azul - Estação Vergueiro
Das 8 horas às 18 horas (dias 25, 26 e 27)

INFORMAÇÕES
Secretaria do Congresso
Rua Eça de Queiróz, 198 - Vila Mariana
CEP 04011-031 - São Paulo - SP
Fone/Fax: (11) 5572-6559/5084-0692
E-mail: congresso2014@anad.org.br
Site: www.anad.org.br/congresso

TAXA DE INSCRIÇÃO (Até 30 de junho)
Profissionais.....R$ 300,00
Estudantes.....R$ 150,00

Após esta data acréscimo de R$ 50,00
Após 15 de julho - inscrição sob consulta

Atenção: As inscrições canceladas e as faltas não serão reembolsadas

CURSOS ESPECIAIS
24 julho de 2014

10º Curso de Biologia Molecular em Endocrinologia

Público: Endocrinologista e demais multiprofissionais, Médicos residentes (preparação para provas de título de especialista)

Curso de Contagem de Carboidratos

Público: Profissionais de saúde que trabalham com Diabetes, Nutricionista
Informações e inscrições:
Preventa Consultoria em Saúde
Tel.: 11-5084-0171 preventa@uol.com.br

11º Curso de Capacitação para Prescrição e Acompanhamento do Exercício em Diabetes
Público: Profissionais na área que já atuam com Diabetes

8ª Jornada em Podologia
Público: Podólogos e Estudantes na área.

Projeto FENAD/WDF – Formação de Capacitadores em Diabetes – Rede SUS
Público: Médicos das cidades inscritas

Curso Básico de D.M
Público: Todos os Profissionais da Saúde

Curso de Educação para o Tratamento em D.M.

Público: Profissionais de Saúde Envolvidos Diretamente com Educação a Pacientes

Temas Livres – Prêmios para apresentação oral e pôster
Público: Profissionais de Saúde, Estudante da área de Saúde

26 julho de 2014

10º Curso de Diabetes em Odontologia
Público: Cirurgiões Dentistas e Estudantes

- **Grande Workshop de Pé Diabetico**
- **Oficinas de Enfermagem, Nutrição Parenteral, Educação e Bomba de Insulina**

FICHA DE INSCRIÇÃO

ENCAMINHE POR FAX OU CORREIO ESTA INSCRIÇÃO JUNTO COM O COMPROVANTE DE PAGTO. E PROFISSIONAL

19º CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®
24, 25, 26 e 27 DE JULHO DE 2014

Atenção:
1. Este Congresso destina-se exclusivamente à profissionais da área da saúde com nível universitário.
2. Esta inscrição só será aceita junto com o xerox do comprovante profissional e de depósito bancário.

Nome:

Endereço: Estado

Nº

Cidade:

Telefones: CEP

Celular:

E-mail:

Profissão:

Nº Registro Conselho:

BRADESCO
AGÊNCIA 1074-0 - C/C 17450-5

ANAD Associação Nacional de Assistência ao Diabético
SUA SAÚDE É A NOSSA META
"IDF Centre of Education"
International Diabetes Federation Europe

ANAD - Associação Nacional de Assistência ao Diabético
Rua Eça de Queiroz, 198
Vila Mariana - CEP 04011-031
São Paulo SP
Tel.: (11) 5572-6559
Fax.: (11) 5084-0692
www.anad.org.br/congresso
congresso2014@anad.org.br

Associação dos Diabéticos de Ourinhos

Recebemos da ADO a informação que temos o prazer de compartilhar com os nossos leitores:

"A ADO de Ourinhos tem conseguido grandes avanços e proporcionado uma melhor qualidade de vida aos nossos pacientes graças ao avanço com as bombas de insulina.

Hoje temos cinco pacientes com bombas definidas e quatro em teste drive assessorados pela ***Medtronic****, que colocou à disposição um enfermeiro responsável que dá todo o suporte necessário aos pacientes juntamente com o médico assistente endocrinologista Dr. Antonio Carlos Abujamra e enfermeira que faz a instalação definitiva."*

Associação Sergipana de Proteção ao Diabético

A ASPAD realizou mais um mutirão do Diabetes na Praça da Juventude em Aracajú / SE sob a coordenação do Dr. Raimundo Sotero e a colaboração de outras entidades, empresas e laboratórios farmacêuticos.

Realizaram exames de glicemia capilar, aferição de pressão arterial, avaliação do pé diabético e orientação para controle do Diabetes.Foram encontrados 108 exames alterados, dos quais 32 já tinham Diabetes, do total de 489 realizados com os monitores Accu-Check da Roche. Os exames alterados foram encaminhados para tratamento.

E também "O mutirão de Páscoa" com distribuição de material educativo e atendimento médico realizado pelo Dr. Raimundo Sotero. A ação foi realizada no Asilo Rio Branco, em Aracajú, numa população de 62 idosos, onde 9 estavam com a glicemia alterada e 2 declararam não saber ter Diabetes.

Associação de Diabéticos de Santa Bárbara D'Oeste

A ADSB realizou uma campanha de Prevenção à Obesidade - "De Olho na Balança" que foi um grande sucesso.

Ofereceram mais 1000 atendimentos entre exames de glicemia, de pressão arterial e IMC e contaram com a parceria da Faculdade de Nutrição de Americana.

Também ofereceram material educativo e orientação e contaram com o apoio da Prefeitura Municipal.

A coordenação foi de Antonio Leite, o Toninho, presidente da ADSB

Associação Botucatuense de Assistência ao Diabético

Conheçam a belíssima imagem educativa que a ABAD disponibilizou em seu site e a linda mensagem. É nosso desejo compartilhá-la com todos vocês, transmitindo a alegria e o amor que ela reflete.

Parabéns ABAD!

Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal

A APDP, nossa co-irmã portuguesa é a mais antiga Associação de Diabetes do mundo. Além de completíssima, pois possui até um museu do Diabetes, também é incansável em suas atividades como programas educativos, encontros, uma maravilhosa revista, eventos e participação ativa em todas as ações pelo Diabetes no país.

A APDP, como a ANAD, também é um dos oito Centros Mundiais de Educação da IDF.

Temos muito orgulho desta irmã portuguesa, a eles nossa admiração e homenagens.

apdp Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal

Associação de Diabetes Sempre Amigos de Indaiatuba

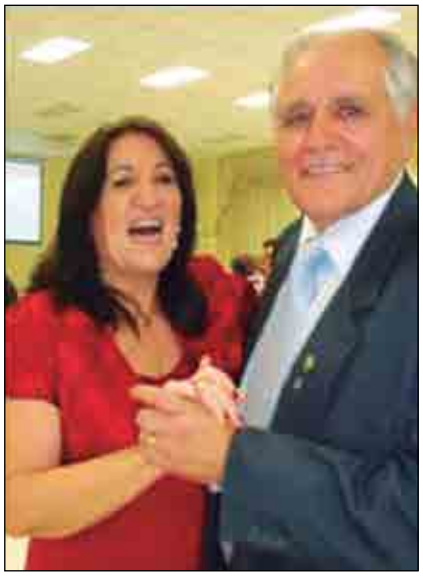
Didi, presidente da Associação nos enviou fotos da pose da nova Comissão Executiva e Fiscal (2014-2015) da Associação e também do lançamento do livro "Diabetes com Saúde", da Dra. Izaura Garcia, do Rio de Janeiro.

Associação de Diabetes Sempre Amigos

Associação Regional de Assistência ao Diabético de Osasco

Terezinha, presidente da ARADO, é agora a presidente do Rotary Club de Osasco - Quitama para 2014 - 2015. Com certeza, ela aumentará em muito o seu trabalho em prol dos diabéticos daquela cidade.

Parabéns e sucesso à você, Terezinha!



arado

Terezinha e Milton

Associação de Diabetes de Foz do Iguaçu

A ADIFI nos informa a realização de sua palestra mensal. Desta vez o tema foi "A importância dos medicamentos no tratamento do D.M" com o Biólogo Prof. Antonio Machado Felisberto Junior.

Também realizaram um bingo beneficente pró-construção do auditório da ADIFI.

ADIFI
ADOÇANDO A VIDA

BAYER
Se é Bayer, é bom

KIT COM 50 TIRAS

BAYER CONTOUR®TS SEU 1º MONITOR

PRONTO PARA USAR

Insira a tira

faça a sua medição

e pronto

Aula de Canto

Realizada todas as sextas-feiras, às 10h00, pela Professora Lenna Bahule, o Grupo de Canto tem como objetivo reunir os participantes para cantar, com a finalidade de proporcionar um momento de lazer e interação social. Reduzindo o estresse e melhorando a qualidade de vida do associado diabético, fazendo com que o indivíduo entre em contato com as suas emoções. Atividades Educativas são realizadas após a Aula de Canto, e tem como foco a Educação em Diabetes.

Venha fazer parte do grupo!

ATIVIDADES GRATUITAS

Aula de Dança

Realizada todas as terças e sextas-feiras às 11:00, pelo Professor Leandro Borges, da Universidade Cruzeiro do Sul, a Aula de Dança é um estudo que terá duração de 4 meses, tendo como objetivo investigar os efeitos da dança sobre o estado de saúde dos pacientes diabéticos. No início deste projeto foi realizado o teste de Hemoglobina Glicada e o Questionário de Qualidade de Vida (WHOQOL-bref). Após o estudo, os resultados serão entregues a cada paciente, para que eles possam observar as mudanças dos níveis glicêmicos. Além disso a Dança reduz o "stress" e melhora a qualidade de vida das pessoas. Os resultados servirão como base no trabalho de Doutorado no Instituto de Ciências da Atividade Física e Esporte.

Grupo de Reflexão

O departamento de Psicologia da ANAD oferece um espaço destinado a reflexão e discussão de temas diversos, geralmente propostos pelos associados. Tem como objetivo trabalhar assuntos variados, levando em consideração os aspectos emocionais de cada um. São realizadas atividades educativas nos grupos, com o apoio de textos sobre o Diabetes. Todas as segundas-feiras, às 14 horas, estruturado pela Psicóloga Carolina Antunes e os estagiários do último ano da Faculdade de Psicologia, Augusto Sanches Viodres e Martha Rocha. Não é necessário fazer a inscrição, apenas comparecer a ANAD e participar, a atividade é gratuita.

Agora você também poderá ler o "Jornal Anad Informa" em seu tablet ou smartphone, baixe o aplicativo e desfrute desta novidade.

O Aplicativo reúne as publicações do "Jornal Anad Informa", voltado aos portadores de diabetes, com artigos selecionados pela equipe da ANAD.

LINK: https://itunes.apple.com/us/app/anad/id798787432?mt=8

Feira da Saúde

A 16ª Feira da Saúde aconteceu no dia 07 de abril em comemoração ao Dia Mundial da Saúde. Trata-se de uma iniciativa da Associação Comercial de São Paulo, e é realizada anualmente no Páteo do Collegio, situado na região central de São Paulo.

Essa Feira, que tem como objetivo a prestação de serviços públicos relacionados à saúde, conta com a participação de mais de 40 entidades, as quais forneceram serviços diversos, como: testes de glicemia, aferição de pressão arterial, avaliação oftalmológica, orientações sobre DST/AIDS, avaliação de IMC (índice de massa corpórea), teste de bioimpedância, teste de colesterol, programa de prevenção e combate ao tabagismo, orientações sobre atividades físicas, entre outras.

A ANAD marcou novamente sua participação na Feira através da realização de testes de glicemia capilar e orientação nutricional e psicológica, além de aconselhamento genético voltado para o Diabetes. Foram feitos cerca de 1000 exames. A ação da ANAD, coordenada pela Nutr. Hanna F. Martiniano e Psic. Carolina Antunes, só foi possível diante do patrocínio do laboratório Roche.

Bazar do Artesanato

Foi realizado o tradicional Bazar de Artesanato, voltado para as datas comemorativas da Páscoa e do Dia das Mães. Os produtos expostos foram produzidos ao longo do ano pelas associadas que participam do Grupo de Artesanato, que acontece todas às quartas-feiras às 14 horas.

Funcionários, associados e demais convidados aproveitaram para antecipar suas compras de Páscoa e do Dia das Mães e prestigiar, além de sua família e amigos, "nossas meninas". Muitas novidades, tais como: roupas infantis, panos de prato, colares, bolsas, artigos de crochê e tricô, todos produzidos manualmente.

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

BAZAR DE ARTESANATO
Dia: 16/07/2014
Horário: 13h00
Local: ANAD

Grupo de Artesanato

Realizado todas as quartas-feiras, às 14 horas, o grupo de artesanato tem como objetivo proporcionar aos associados um momento de lazer, criação e integração social. Estimulando a produtividade, promovendo a troca de informações e convívio social. O enfoque educacional está presente através das atividades educativas propostas, com temas voltados ao Diabetes e auto-cuidado. Esta atividade é coordenada pela Psicóloga Carolina Antunes. Não é necessário fazer a inscrição, apenas aparecer no grupo, venha conhecer!

Supervisora: Nutr. Hanna F. Martiniano
Estagiárias: Eliete Marquez, Luciana B. Lins, Mayara Molleis e Regina Ramos

ASSOCIADO DIET

Associada:
Alzerina Correia Farias

Bolinho de Arroz Assado

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz integral cozido
- ½ xícara (chá) de queijo ralado
- ½ xícara (chá) de leite desnatado
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- ½ xícara (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Para untar e enfarinhar: Margarina e farinha de trigo

Modo de Preparo

1. Unte e enfarinhe uma assadeira grande;
2. Pré-aqueça o forno em temperatura média de 180°C;
3. Em uma tigela, acrescente todos os ingredientes, menos o fermento e misture até ficar homogêneo;
4. Acrescente o fermento, misture e deixe descansar por 10 minutos;
5. Com auxilio de 2 colheres de sopa, modele os bolinhos e coloque-os na assadeira reservada;
6. Leve ao forno pré aquecido por 20 minutos ou até dourar levemente,
7. Retire do forno e sirva em seguida.

Nota 10

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: 20 poções de 25g

Informação Nutricional:

Valores nutricionais por porção (25g):

Calorias: 56,7kal
Carboidratos: 9,1g
Proteínas: 2,3g
Lipídios: 1,4g
Fibras: 1,2g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação.

Tema: Como aproveitar os alimentos

ATIVIDADES GRATUITAS

Palestras Educativas

Todos os sábados, a partir das 10 horas a ANAD coloca à disposição dos associados, um espaço educativo, onde os especialistas vem dar palestras das várias áreas do Diabetes. Nessa ação educativa os participantes tem a oportunidade de esclarecer suas dúvidas e conversar com os profissionais já que é um momento informal e aberto a muita conversa e troca de experiências.

Dr. Fadlo Fraige

Dr. João Afif Abdo

Dr. Márcio Krakauer

Dr. Fernando Valente

Supervisora: Nutr. Hanna F. Martiniano
Estagiárias: Eliete Marquez, Luciana B. Lins, Mayara Molleis e Regina Ramos

Chá das 15h

É realizadot às quartas-feiras das15h às 16h, juntamente com uma dinâmica sobre alimentação.

Objetivo: Tem a finalidade de dar continuidade ao processo de sensibilização e educação alimentar aos diabéticos, visando proporcionar uma melhor qualidade de vida aos nossos associados.

Palestras e dinâmicas do bimestre:

- **Chá Preto -** Após uma breve apresentação em Power Point sobre o Chá Preto e suas propriedades os associados receberam plaquinhas verdes e vermelhas, as quais eles usavam para

responder afirmativas sobre o chá preto, usando vermelho para falso e verde para verdadeiro. Quem respondesse corretamente ganhava um brinde.

- **Fibras -** Iniciou-se um bate-papo sobre o tema abordado. Em seguida, foi aplicada uma dinâmica, onde os associados separados em dois grupos tinham que responder com apoio de uma placa de sim ou não se os alimentos mostrados pelas estagiárias eram fontes ou não de fibras. Os pontos foram anotados e o grupo vencedor ganhou um brinde.

- **Alimentos Industrializados -** Com uma roda de conversa foram esclarecidos os benefícios e os malefícios sobre os alimentos industrializados e seus rótulos, orientando - os a fazer a escolha correta no ato da compra. Com isso foram distribuídas imagens de rótulos, para que os associados nos falassem qual seria o menos prejudicial para a saúde.

ATIVIDADES GRATUITAS

Oficina de Café da Manhã

Supervisora: Nutr. Hanna F. Martiniano
Estagiárias: Eliete Marquez, Luciana B. Lins, Mayara Molleis e Regina Ramos

É realizada as sextas- feiras das 8h às 9h, juntamente com uma palestra sobre alimentação.

Objetivo: Orientar para escolhas mais saudáveis e conscientizar os associados sobre a importância de uma alimentação equilibrada para o controle do Diabetes, de maneira interativa e descontraída. Após a explicação são oferecidos três modelos diferentes para café da manhã, no qual o associado escolhe um conforme sua preferência e importância dos alimentos que foram utilizados em sua composição.

Temas abordados no mês:

- **Tubérculos, portador de DM pode comer?**

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD (DNA)

Convênio com Faculdades: São Camilo e Cruzeiro do Sul

AS NOSSAS ESTAGIÁRIAS DESTE BIMESTRE SÃO:

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

Eliete Marquez
Luciana Lins
Mayara Molleis
Regina Ramos

UNIVERSIDADE CRUZEIRO DO SUL

Letícia Bedin
Maria Luiza Nascimento

Eliete, Letícia, Maria Luíza, Regina, Mayara e Luciana

Coordenadoras do curso de Nutrição das entidades:

- São Camilo: Profa. Sandra Chemin Seabra
- UNICSUL: Profa. Lígia Lopes Simões Baptista

Supervisoras do curso de Nutrição das entidades:

- São Camilo: Profa. Mônica Galisa
- UNICSUL: Profa. Vera Novaes

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

- Dia da Vivência (Quinzenalmente)
- Associado Diet (última quinta-feira do mês)
- Café da Manhã do Associado (Todas as sextas-feiras)
- Chá da tarde (Todas as quartas-feiras)
- Plantão de dúvidas nutricionais aos associados

Atividades Extras

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

NOVIDADES NA ANAD

Exame de fundo de olho por Telemedicina (Gratuito)

Você que é associado da ANAD terá agora mais um benefício.

Poderá fazer seu exame de fundo de olho, num equipamento da mais moderna tecnologia especifico para diagnóstico de quanto o Diabetes atinge o olho (retinopatia).

Todos os portadores de Diabetes devem obrigatoriamente realizar esta avaliação, ao menos uma vez ao ano e assim é possível evitar 9 a cada 10 casos de cegueira.

É só chegar e pedir na secretaria para realizar seu exame. Aproveite, é **GRATUITO** durante os meses de Junho, Julho e Agosto.

Quem tiver resultados alterados poderá fazer o tratamento no "Instituto da Visão - IPEPO - Fundação de Oftalmologia" que é parceiro da ANAD, com valores especiais.

Venha acompanhado, já que você terá suas pupilas dilatadas, ficando com a visão prejudicada por várias horas.

Fundo de Olho Normal

Fundo de Olho com Patologia

OVO DE PÁSCOA RECHEADO COM TRUFA - ZERO AÇÚCAR

INGREDIENTES:

Ovo de Páscoa:
500 g de chocolate Diatt ao leite

Formas de silicone próprias para fazer ovos de páscoa

Recheio (Trufa):
- 120 ml de creme de leite light
- 150 g de chocolate Diatt ao leite picado
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 100g de castanha de caju picada (xerém)

MODO DE PREPARO:

Ovo de Páscoa:
Derreta o chocolate em banho maria e deixe em uma temperatura de aproximadamente 30°C. Despeje uma camada de chocolate ao leite Diatt na forma de silicone e deixe esfriar.

Recheio:
Derreta o chocolate Diatt ao leite em banho maria. Acrescente o creme de leite e o cacau, tire do fogo e coloque a essência de baunilha e o xerém.

Montagem:
Coloque a trufa no ovo de páscoa com auxilio de uma colher até preencher todo o ovo. Para enfeitar acrescente o xerém por cima.

Rendimento: 2 porções de 250 g

Informações nutricionais por porção:	
Valor Energético:	1200kcal
Carboidratos:	120g
Proteínas:	35g
Gorduras Totais:	83g

MINI TORTINHAS DE CHOCOLATE BRANCO

INGREDIENTES:

Massa:
- 1 xícara de chá de farinha integral
- 1 xícara de chá de farinha de trigo branca
- 4 colheres de sopa de óleo de gergelim
- Água o suficiente para dar a liga na massa

Recheio:
- 150g de chocolate Diatt branco
- 150 ml de iogurte natural desnatado

MODO DE PREPARO:

Misture os 3 primeiros ingredientes em uma tigela e amasse até ficar uma farofa. Aos poucos adicione a água até ficar uma massa homogênea, deixe descansar por 15 minutos. Abra a massa com o rolo de massa e forre forminhas de empadas, coloque a rodela de banana, e leve ao forno (180 graus) por 15 minutos ou até assar. Retire do forno, deixe esfriar e faça a mistura do chocolate com o iogurte, aqueça até ficar um creme, distribua sobre a massa com banana e leve a geladeira por uma hora. SIRVA gelado.

Rendimento: 50 mini tortinhas de 15g

Informações nutricionais por porção:	
Valor Energético:	54,17kcal
Carboidratos:	5,16g
Proteínas:	0,99g
Gorduras Totais:	2,41g

PALHA ITALIANA DIET - ZERO AÇÚCAR

INGREDIENTES:

- 50g de biscoito água e sal
- 1 lata de leite condensado diet
- 1 colher de margarina light
- 100 g de chocolate ao leite Diatt

MODO DE PREPARO:
Quebre os biscoitos com as mãos e reserve. Em uma panela coloque o leite condensado, a margarina e o chocolate, leve ao fogo e cozinhe até ficar um brigadeiro mole, junte o biscoito quebrado mexendo, retire do fogo. Distribua em um refratário, deixe esfriar, corte em quadradinhos e sirva.

Rendimento: 50 porções de 10 g

Informações nutricionais por porção:	
Valor Energético:	37,52kcal
Carboidratos:	6,63g
Proteínas:	0,95g
Gorduras Totais:	0,77g

TORTELETAS DE LIMÃO - ZERO AÇÚCAR

INGREDIENTES:

Massa:

- 1 gema (15g)
- 7 colheres (sopa) de **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇÚCAR (55g)**
- 1½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 5 colheres (sopa) de margarina culinária (100g)
- 1 colher (sopa) de água

Recheio:

- ½ embalagem de **PÓ PARA PREPARO DE SOBREMESA SABOR LEITE CONDENSADO LOWÇÚCAR ZERO AÇÚCAR (110g)**
- 1 embalagem de creme de leite light (100g)
- 2½ xícaras (chá) de leite desnatado (500ml)
- 4 colheres (sopa) de amido de milho (40g)
- ½ xícara (chá) de suco de limão (100ml)
- 1 gema (15g)

MODO DE PREPARO:

Massa:

Em um recipiente coloque todos os ingredientes e misture bem até formar uma massa homogênea. Forre toda superfície das forminhas para empadinhas com a massa, fure com auxílio de um garfo e leve ao forno pré-aquecido à 180°C por aproximadamente 20 minutos. Reserve.

Recheio:

Bata o leite condensado conforme instruções da embalagem. Numa panela coloque o leite condensado, o amido, a gema, o leite e leve ao fogo até engrossar. Retire do fogo e acrescente o creme de leite. Deixe esfriar, coloque o suco de limão e misture. Aplique sobre as tortinhas, coloque raspas de limão ou enfeite com pedacinhos de limão. Desinforme e coloque em forminhas de papel.

Rendimento: 35 porções de 40g

Informações nutricionais por porção:	
Valor energético:	74,9kcal
Carboidratos:	9,1g
Proteína:	2,1g
Gorduras totais:	3,4g

CHEESECAKE DE GOIABADA - ZERO AÇÚCAR

INGREDIENTES:

Massa:

- 2 gemas (30g)
- 2 ¼ xícaras (chá) de farinha de trigo integral (290g)
- 1 xícara (chá) de margarina culinária (150g)
- ½ xícara (chá) **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇÚCAR (54g)**

Recheio:

- 1 embalagem de cream cheese light (150g)
- 1 embalagem de creme de leite fresco (350g)
- 1 embalagem de **PÓ PARA PREPARO DE SOBREMESA SABOR LEITE CONDENSADO LOWÇÚCAR ZERO AÇÚCAR (220g)**
- 1 embalagem de Gelatina sem sabor incolor (12g)

Cobertura:

- 1 embalagem de geléia de goiaba diet (200g)

MODO DE PREPARO:

Massa:

Em um recipiente coloque todos os ingredientes e misture bem até desgrudar das mãos. Forre o fundo de uma forma de aro removível (com 23 cm de diâmetro x 6 cm de altura) e leve para assar em forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 15 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Reserve.

Recheio:

Prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem e reserve. Prepare a gelatina e reserve. Coloque o creme de leite fresco na batedeira e bata até dar o ponto de chantily. Em seguida acrescente o cream cheese, o leite condensado e bata por 1 minuto. Adicione a gelatina reservada e misture bem.

Montagem:

Coloque sobre a massa o recheio e cubra com a cobertura. Leve para gelar por aproximadamente 3 horas.

Rendimento: 40 porções de 40g

Informações nutricionais por porção:	
Valor energético:	116,9kcal
Carboidratos:	14,4g
Proteína:	2,7g
Gorduras totais:	6,3g

TRANÇA DE MUÇARELA E TOMATE - ZERO AÇÚCAR

INGREDIENTES:

Massa:

- 2 tabletes de fermento biológico fresco (30g)
- 1 colher (sopa) de **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇÚCAR (8g)**
- ½ xícara (chá) de leite desnatado morno (100g)
- ¼ xícara (chá) de óleo (50ml)
- 1 colher (sobremesa) de orégano
- 2½ xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 ovo para pincelar
- Orégano para polvilhar

Recheio:

- 150g de muçarela ralada grossa
- 2 tomates picados sem sementes (100g)
- 100g de requeijão light

MODO DE PREPARO:

Massa:

Em um recipiente coloque o leite, o fermento e mexa até dissolver completamente. Acrescente o adoçante, o óleo, o orégano e a farinha e sove até que a massa solte das mãos e fique lisa. Cubra e deixe descansar em lugar aquecido até dobrar de volume.

Recheio:

Misture todos os ingredientes e reserve.

Montagem:

Abra a massa com um rolo e espalhe o recheio no centro. Enrole como um rocambole e faça cortes na diagonal. Coloque em uma assadeira untada, pincele com o ovo batido, polvilhe orégano e deixe descansar por aproximadamente 20 minutos. Leve para assar em forno pré-aquecido à 200°C por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

Rendimento: 14 porções de 40 g

Informações nutricionais por porção:	
Valor energético:	123,3kcal
Carboidratos:	12,1g
Proteína:	4,5g
Gorduras totais:	6,0g

DATAS COMEMORATIVAS

Maio

1 Dia Mundial do Trabalho

7 Dia Mundial do Oftalmologista

11 Dia Mundial da Enfermagem / Enfermeiro
Dia das Mães (2º domingo do mês)

15 Dia Mundial do Assistente Social

31 Dia Mundial sem Tabaco

Junho

5 Dia da Ecologia
Dia Mundial do Meio ambiente

11 Dia Mundial do Educador Sanitário

12 Dia dos Namorados

Aniversariantes da Anad

10/5 Prof. Luiz Américo Bravo

13/5 Educ. Claudete Gioielli

22/6 Carolina Del Jiodice Antunes

Aniversariantes da Diretoria

3/5 Dr. Arual Augusto Costa

12/5 Dr. Paulo Roberto Quartin Barbosa

28/5 Dr. Walmyr R. de Mello

15/5 Enf. Paula M. de Pascali Honório

15/5 Sra. Luciana Zillioli

25/5 Enf. Paulo Koiti Sayama

Convênios da Anad

Para melhor atender nossos associados continuamos conveniados com especialistas

PROFISSIONAIS

Cardiologia
- Dr. Antônio Carlos Brilha
- Dr. Eduardo Lopes Palacios
- Dr. José Marcos de Góes

Cirurgia Vascular
- Equipe do Dr. Bonno Van Bellen
- Prof. Dr. Nelson de Luccia
- Equipe do Dr. Wolfgang Zorn

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

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

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

Geriatria
- Drª. Eneide P. de Moura

Ginecologia/Obstetrícia
- Dr. Mauro Sancovski

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

Nefrologista
- Dra. Anita Saldanha

Neurologia
- Dr. Ricardo de Carvalho Nogueira

Oftalmologia
- Dr. Arnaldo Gesuele
- Clínica de Olhos Dr. Moacir Cunha
- Dra. Juliana M. Ferraz Sallum
- Dr. Marco Antônio Albhy
- Dr. Paulo H. Morales

Otorrinolaringologia
- Clínica Dr. Osvaldo Leme

Optica
- Qualitá Occhiali

Ortopedia
- Dr. Fábio Batista

Urologia
- Dr José Carlos Truzzi

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

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

Pneumologia
- Sare - Serviço de Assistência Respiratória S/C

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

ATIVIDADE GRATUITA

Aniversários na ANAD

Todos os meses nossos associados comemoram seu aniversário na ANAD, com bolo diet da OFNER!

PATROCÍNIO: Ofner

Maio

07/05 - Maria Cleusa C. Pinto
10/05 - Alexandre Carolino Ribeiro
12/05 - Kauê Molina Valêncio
12/05 - Maria Ilka Ribeiro Silva
14/05 - Carlos Augusto do Carmo
16/05 - Elza Lopes Ribeiro
16/05 - Maria A. Guimarães
17/05 - Paulo Egídio Massa
23/05 - Sophia Maduar Collato
30/05 - Vilma Victoria Lemos
30/05 - Maria Eliza

Junho

03/06 - Cleoffe C. de Capitani
03/06 - Maria Lydia
04/06 - Shirley Caleff
05/06 - Regina Pereira da Silva
07/06 - Stella Mezaros
08/06 - Marco N.Lima
16/06 - Benedito Jorge
18/06 - Antonio Draetta
21/06 - Izaura Chadi
21/06 - Higor N. Oliveira
22/06 - Maria Helena da Silva
24/06 - Cleide Alegiani
29/06 - Fernanda Victoria Lourenzo

Escolha o Melhor!

- Há mais de 24 anos oferecendo Sabor e Qualidade de Vida.
- Marca Tradicional e de Confiança;
- Segurança e Qualidade - Maior variedade de produtos com Selo ANAD;
- Saúde e Sabor - Ingredientes especiais para oferecer sabor similar ao do açúcar.

A maior variedade de produtos Diet, Light e Zero Açúcares do Brasil

MAIOR VARIEDADE DE PRODUTOS COM O SELO ANAD

Lowçucar

Alimentos da Geração Saúde!

/lowcucarmagro

www.lightsweet.com.br

SUPERVISÃO: Nutri. Hanna Ferraz Martiniano, **COLABORADORAS:** Nutri. Marlene Valença, Nutri. Mirella Beni, Nutri. Isabelle Fontanelli
ESTAGIÁRIAS: Eliete Marquez, Letícia Bedin, Luciana B. Lins, Maria Luiza Nascimento, Mayara Molleis e Regina Ramos.

Linhaça e Seus Benefícios

A linhaça é a semente do linho (*Linum usitatissimum*) e é utilizada na culinária. Sua planta é conhecida desde 5 mil a.C., na região da Mesopotâmia. Ela é considerada um alimento funcional, trazendo benefícios para o coração, intestino e até mesmo prevenindo alguns tipos de câncer.

As sementes de linhaça são ricas em ácidos graxos essenciais, sendo reconhecidamente uma das maiores fontes de ω-3 e ω-6, que exercem a ação antioxidante e ainda é uma alternativa de cereal sem glúten.

A linhaça também é bastante rica em ligninas, substâncias muito semelhantes ao estrógeno (hormônio feminino) e por isso são chamados de fitoestrógenos, que estão relacionadas à proteção contra o câncer de mama e à saúde dos ossos das mulheres.

As fibras são outro nutriente em destaque na linhaça.

A porção recomendada dessa semente é de 10 gramas por dia, aproximadamente uma colher de sopa. Essa quantidade contém 3,35 gramas de fibras.

Fonte: www.scielo.com

Universidade Cruzeiro do Sul

São Camilo

Associado Diet

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

Lembramos aos nossos associados que o departamento de nutrição da ANAD (DNA) continua atuando de segunda-feira a sábado, com as seguintes ações:

- Consultas individuais
- Consultas de sala de espera
- Associado Diet
- Grupos de orientação nutricional
- Grupos de dinâmica
- Café da Manhã Diet
- Dia de vivência
- Cursos de Culinária
- Orientação dietética

ATIVIDADES GRATUITAS

Programa de Atividades para 2014 - Ligue para se informar sobre os temas do mês: (11) 5572-6559 **

MESES	Vivência O dia todo	Café da manhã Sextas às 8h	Associado Diet às 14h	Chá da Tarde Quartas às 15h	Culinária Diet Lowçucar às14h	Culinária Diet Diatt às14h
MAIO	8 e 22	9 e 16	29	14 e 21	13 e 27	6
JUNHO	5	6 e 13	18	11*	10 e 24	17
JULHO	férias	férias	férias	férias	8*	15*

Café da Manhã e Oficinas – Seguido de Palestras Educativas - "DATAS SUJEITAS À ALTERAÇÕES"

*Grupo de férias (10 e 17/07)

EQUIPE DNA

Hanna F. Martiniano, Isabelle Fontanelli, Marlene Valença e Mirella Beni

EXISTE O JEITO TRADICIONAL DE TRATAR O DIABETES. E EXISTE O NOSSO JEITO.

No mundo inteiro, o Diabetes avança. Por isso, temos o dever de avançar também. Somos a Sanofi Diabetes. Uma nova marca, que projeta para o futuro um compromisso de líder: ir além dos limites de sempre, superando fronteiras, para que as pessoas com Diabetes tenham uma vida com mais qualidade. Por meio da integração de tratamentos, tecnologia e serviços, a Sanofi Diabetes está transformando seu poder de inovação em benefícios reais, capazes de proporcionar ao paciente um melhor controle glicêmico.

SANOFI DIABETES

JUNTOS SUPERANDO FRONTEIRAS

Benefícios do Leite e Derivados

Autora: Nutr. Hanna Ferraz Martiniano

O leite é um alimento que está presente na rotina da maioria das pessoas e por isso existem algumas curiosidades sobre ele, por exemplo: ***integral, semidesnatado ou desnatado***? ***Tipo A, B, C*** ou ***Longa Vida (UHT)?***

Os termos integral, semidesnatado e desnatado se referem a quantidade de gordura naquele leite, ou seja, o ***integral*** é o mais gorduroso (contém no mínimo 3% de gordura na sua composição) e é mais indicado para crianças em fase de crescimento. Já o ***semidesnatado*** é o leite intermediário, apresenta menor teor de gordura (de 0,6 a 2,9%). É considerado uma excelente fonte de cálcio e proteínas, pois mantém o mesmo teor destes nutrientes que o leite integral. É indicado para pessoas que queiram ingerir menos gordura para diminuição de peso corporal ou por problemas como colesterol alto no sangue e que ainda não se adaptaram ao leite desnatado. O leite ***desnatado*** apresenta redução ainda maior no teor de gordura em relação ao semidesnatado: deve conter, no máximo, 0,5% de gordura. Este leite é o mais indicado para pessoas que necessitem ingerir menos gordura para diminuição de peso corporal ou por problemas como colesterol alto no sangue. Apesar da diminuição de gordura, o leite desnatado mantém o mesmo teor de cálcio e proteínas que os demais tipos de leite, e por isso é o mais indicado no caso de portadores de DM 2, pois esses indivíduos apresentam maior possibilidade de ter problemas com colesterol.

Já em relação aos tipos A, B, C ou Longa Vida (UHT), referem-se ao processo de qualidade no qual o leite deve passar. Todos são pasteurizados (o leite pasteurizado é o leite que foi aquecido a uma temperatura de aproximadamente 75ºC por um tempo de cerca de 20 segundos e imediatamente resfriado a 5º C). A pasteurização elimina os micro-organismos patogênicos (danosos à saúde) do leite, porém uma grande quantidade e variedade deles se mantêm vivos, o que faz com que o produto necessite de refrigeração contínua. Assim, seu prazo de validade no ponto de venda, com exceção de produtos especiais, é de apenas três dias, em média.

Existem tipos diferentes de leite pasteurizado, classificados como tipo A, tipo B ou tipo C, de acordo com a forma em que o leite é obtido na fazenda. A principal diferença entre eles é a quantidade de microorganismos presentes antes e depois da pasteurização. O ***leite tipo A*** é obtido sob um controle mais rigoroso, pasteurizado e embalado na própria fazenda e sem contato manual, contendo, portanto uma menor quantidade de microorganismos. Já o ***leite tipo B*** é transportado para a indústria onde é pasteurizado e embalado e pode ou não ter contato manual. O leite tipo C é aquele que também é pasteurizado e embalado na indústria, contendo, no entanto, um número maior de microorganismos. Além

disso, o leite tipo C tem em média 3% de gordura, enquanto que os tipos A e B possuem quantidade de gordura superior. Já o ***leite Longa Vida (UHT)*** é o leite tratado por um processo denominado Ultrapasteurização, UAT (Ultra Alta Temperatura) ou UHT (do inglês Ultra High Temperature). O processo de ultrapasteurização é o aquecimento do leite à temperatura de aproximadamente 150ºC por um tempo muito curto, cerca de quatro segundos, seguido por um rápido resfriamento (inferior a 30º C). Tanto os agentes causadores de doenças, que possam estar presentes no leite, quanto os agentes não nocivos à saúde são eliminados. Esta é a principal diferença entre o leite longa vida e o leite pasteurizado. Esta é razão pela qual o leite longa vida, sem conter nenhum conservante, pode ser armazenado fora da geladeira, até que seja aberto. Por não conter nenhum microorganismo e estando adequadamente protegido pela embalagem, o leite longa vida é considerado totalmente seguro e saudável para o consumidor.

E agora, pensando nas propriedades nutricionais do leite e seus derivados, podemos destacar algumas:

- A proteína do leite, a caseína, é considerada uma proteína de alto valor biológico, ou seja, completa e de excelente qualidade, fonte de aminoácidos essenciais, necessários para o crescimento e manutenção dos tecidos do organismo.
- O leite e seus derivados contém gorduras que possuem ácidos graxos essenciais ao organismo e atuam na absorção das vitaminas lipossolúveis.
- Os minerais encontrados no leite, especialmente o cálcio e o fósforo, são essenciais para a estrutura dos ossos e dentes de indivíduos de todas as idades, auxilia na prevenção da osteoporose e enfraquecimento ósseo no idoso.
- Entre as vitaminas, em maior quantidade, encontra-se a vitamina A e algumas do complexo B, estas que são importantíssimas para o bom funcionamento dos olhos e do sistema imunológico.

Podemos destacar ainda a nostalgia que nos causa aquele copo de leite quentinho, servido antes de dormir, que de fato é relaxante e ajuda a ter uma noite tranquila. Esse recurso usado por mães e avós é comprovado cientificamente: o leite é rico em triptofano, substância que naturalmente induz ao sono, além de aumentar a quantidade de serotonina - neurotransmissor que, entre outras atribuições, funciona como sedativo no cérebro e, portanto, também colabora para uma noite de sono tranquila e relaxante.

Depois de tudo, que tal um leite quentinho?

Fonte: BRITO, José Renaldi Feitosa. A qualidade do leite. 1998; HARAGUCHI, Fabiano K.; ABREU, Wilson C.; PAULA, Heberth de. Proteínas do soro do leite: composição, propriedades nutricionais, aplicações no esporte e benefícios para a saúde humana. *Rev Nutr*, 2006, 19.4: 479-88; site: http://www.cemil.com.br/dicas_06.html

Supervisora: Nutricionista Hanna Ferraz Martiniano **Estagiárias:** Amanda Aboud, Ana Paula Moutinho, Isabelle Fontanelli, Gabriela Dawney e Gislaine Azevedo **Atividades:** Palestra de nutrição "Cartilha de rotulagem", Dinâmica "Qual é o alimento zero?", Artesanato "porta recado de geladeira", Bingo e Palestra com a fisioterapeuta convidada Paula Lemos Marques "Atuação da Fisioterapia no DM" **Colaboradores:** Saborama, Lowçúcar, Jasmine.

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ

Café com leite, sanduíche de pão integral, com patê de queijo branco e cenoura

COLAÇÃO

Banana prata fatiada

Aveia e quinoa

ALMOÇO

Entrada: Salada de alface roxa, tomate, cenoura e pepino.

Prato Principal: Arroz integral de forno

Acompanhamento: Banana chips assada

Bebida: Suco de limão

Sobremesa: Gelatina de abacaxi com hortelã

LANCHE DA TARDE

Cookie diet

Chá Mate

TOTAL DO CARDÁPIO:

Valor calórico: 1084,1kcal

Carboidratos: 132,2 g

Proteínas: 47,7 g

Lipídios: 40,1 g

RECEITA MAIS APRECIADA PELOS ASSOCIADOS:

Arroz integral ao Forno

Ingredientes:

- 4 xícaras de arroz integral cozido
- 1 lata de creme de leite light
- 1 lata de molho de tomate
- 2 latas de ervilha com milho verde
- 1 xícara (chá) de azeitona verde sem caroço
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 xícara (chá) de proteína de soja texturizada
- 200g de muçarela light
- ½ xícara (chá) de parmesão ralado para gratinar
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela refogue o alho, a cebola e a proteína de soja hidratada, acrescente o molho, a ervilha e o milho (escorridos), a azeitona e por último o creme de leite, desligue o fogo e mexa até que fique um molho rosê. Em um refratário coloque o arroz e vai acrescentando o molho até que o arroz fique bem molhadinho. Para finalizar cubra o arroz com a muçarela e salpique o parmesão por cima. Levar ao forno pré-aquecido à 180°C por 25 minutos. Sirva quente!!!

Rendimento: 20 porções de 200g

Informação nutricional por porção:

Calorias: 260,3 Kcal

Proteínas: 13,31g

Carboidratos: 29,44g

Lipídios: 9,81g

Supervisora: Nutr. Hanna Ferraz Martiniano **Estagiárias:** Eliete Marquez, Letícia Bedin, Luciana B. Lins, Maria Luiza Nascimento, Mayara Molleis e Regina Ramos **Atividades:** Palestra de nutrição "Conhecendo os Chocolates", dinâmica "Adivinhe o que é", artesanato "Mosaico capa de livro" e bingo **Colaboradores:** Saborama, Lowçúcar, Jasmine, Stevita.

RECEITA MAIS APRECIADA PELOS ASSOCIADOS:

Frango à Indiana

Ingredientes:

- 350 g de frango em cubos;
- 300 g de requeijão light;
- 100 g de erva doce ou salsão;
- 50 g de uva passa branca sem caroço;
- Curry a gosto;
- 2 dentes de alho;
- 1 cebola picada;
- 20ml de óleo;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo:

Refogue a cebola e o alho, acrescente o frango, em seguida junte as uvas passas brancas e a erva doce cortadas ao meio em formato de meia lua e deixe cozinhar. Adicione o sal, o curry, e misture tudo com o requeijão light. Levar ao forno pré-aquecido à 180° por 25 minutos. Sirva quente!!!

Rendimento: 5 porções de 150g

Informação nutricional por porção:

Calorias: 316,5 Kcal,
Proteínas: 21,15,g,
Carboidratos: 26,4g,
Lipídios: 13,94g

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ
Café com leite;
Mamão formosa;
Lanche de pão integral com peito de peru e requeijão

COLAÇÃO
Pêra

ALMOÇO
Entrada: Salada de alface com tomate cereja

Prato Principal: Frango a indiana

Prato Base: Arroz integral

Acompanhamento: Abobrinha gratinada

Bebida: Suco de tangerina

Sobremesa: Flan de chocolate diet

LANCHE DA TARDE
Frapê de abacaxi com hortelã

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 1048,26 kcal
Carboidratos: 141,4 g
Proteínas: 64,61 g
Lipídios: 25,08 g

Vice Presidente FENAD-SE, tomou posse como Presidente Regional de Sergipe da SBD

DIRETORIA DA SBD - Regional Sergipe para o Biênio 2014-2015

Presidente
Raimundo Sotero de Menezes Filho

Vice-Presidente
Fábio Aricawa Melo

Secretária
Magna Consuelo Brito Roriz

Tesoureira
Catarina Teles Farias

Diretora Científica
Karla Freire Rezende

Diretor Social
Marcos Lessa de Castro

Dr. Raimundo Sotero assumiu a presidência regional da SBD em Sergipe.

Parabéns da FENAD a ele e à diretoria eleita.

AGITA MUNDO CAMINHADA VIRTUAL 2014

6 de Abril é o Dia Mundial da Atividade Física e o Agita São Paulo comemorou como o tema "Um gol de placa, um gol de saúde".

Entre as muitas atividades destacamos que os parceiros compartilharam a mensagem, exatamente às 10 horas, como mensagens de incentivo para um estilo de vida ativo e seus benefícios ao fazer pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias, numa caminhada virtual 2014 do Agita Mundo.

FÓRUM INTERNACIONAL DE DIABETES

Aconteceu em Foz do Iguaçu, o Fórum Internacional de Diabetes, com o apoio da IDF-SACA, ALAD, SBD e FENAD.

Objetivo foi o de discutir os temas principais da diabetologia na América Latina e principalmente realizar reunião das atividades IDF Central - Belgica, com o senhor presidente Sir Michael Hirst, a C.O sra. Petra Wilson, a sra. Domunique Roberts, com os membros da IDF-SACA.

Acompanharam o presidente Prof. Dr. Fadlo Fraige os vice-presidente da FENAD a Prof. Dra. Reine Marie Chaves Fonseca e o Dr. Raimundo Sotero.

FENAD/ANAD/ANBED estiveram presentes com um stand no salão da exposição, onde apresentaram suas atividades.

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho, além de outras atividades, em palestras, apresentou toda programação educativa informando a metodologia e as estratégias empregadas em nossos modelos de educação.

Fórum Internacional de Diabetes

Federação Internacional de Diabetes Américas do Sul e Central | Associação Latinoamericana de Diabetes | Sociedade Brasileira de Diabetes

Foz do Iguaçu | Bourbon Cataratas Convention
24 a 26 de Abril de 2014

Representantes da Republica Dominicana

Dra. Karla Mello e Prof. Dr. Fadlo Fraige

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho, Dr. Walter Minucci, Sir Michael Hirst, Douglas Villaroll

Conheçam a Certidão da ANAD para título de utilidade Pública Federal, que toda associação legítima deve possuir.

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA
SECRETARIA NACIONAL DE JUSTIÇA
DEPARTAMENTO DE JUSTIÇA, CLASSIFICAÇÃO, TÍTULOS E QUALIFICAÇÃO

CERTIDÃO

Finalidade: Apresentação de relatório anual de serviços para fins de manutenção do Título de Utilidade Pública Federal.

Validade: 30 de Setembro de 2014

CERTIFICO que a instituição Associação Nacional de Assistência ao Diabetico, CNPJ 51.602.654/0001-26, declarada de utilidade pública federal publicada no Diário Oficial da União em 4 de Setembro de 2000, apresentou seu relatório circunstanciado de serviços e o demonstrativo de receitas e despesas referentes ao ano de 2012, como exigido pelo art. 4.º da Lei 91/35 e pelo art. 5.º do Decreto 50.517/61, pelo que mantém o título em referência.

Não obstante o prazo de validade da presente certidão, o Ministério da Justiça poderá eventualmente cassar o título se for comprovada, através de processo administrativo, qualquer infração às normas que disciplinam a declaração de utilidade pública federal.

Caberá aos interessados verificar acerca da manutenção do título desta entidade, bem como da existência de processo administrativo em trâmite, no endereço eletrônico http://www.mj.gov.br/CNEsPublico.

Brasília -DF, 7 de Março de 2014.

Código de controle da certidão - 254241.326A75.366871.6B3251.3D40

Certidão expedida gratuitamente, em conformidade com as Portarias SNJ nº 29 de 20 de junho 2005 e nº 24 de 11 outubro de 2007, no endereço eletrônico: http://www.mj.gov.br/cnes.

Atenção:qualquer rasura ou emenda invalidará este documento.

Roche

Accu-Chek®

A linha completa para o controle da glicemia.

ACCU-CHEK® Active

ACCU-CHEK® Performa

ACCU-CHEK® Performa Nano

ACCU-CHEK ACTIVE, ACCU-CHEK PERFORMA e
ACCU-CHEK PERFORMA NANO são marcas registradas Roche.
Reg. ANVISA 10287411023, 10287410616 e 10287410821.

ACCU-CHEK®

O presidente da FENAD Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho enviou à todas as Secretarias de Saúde do país "Recomendações Essenciais para Definição da Escolha de Produto na Compra de Glicosímetros e seus Componentes"

Esta decisão deve-se aos inúmeros problemas acarretados à população diabética, quando as Secretarias de Saúde compram glicosímetros mais baratos, de fabricantes pouco confiáveis.

Tendo em vista os risco acarretados com esse tipo de compra irresponsável é que a FENAD resolver emitir este alerta e já oferecer as normas que cada Secretaria deveria seguir quando da decisão pela compra desses aparelhos.

Leia a seguir a íntegra do documento e seja um fiscal na sua cidade.

Recomendações Essenciais para a Definição da Escolha de Produto na Compra de Glicosímetros e seus Componentes

Objetivos:

- Preservação da saúde do paciente com Diabetes Mellitus;
- Garantia de segurança no uso desses aparelhos; e,
- Impedir que as S.M.S (as Prefeituras Municipais) e SES (Estados) comprem glicosímetros de baixa qualidade e que não tenham eficácia comprovada.

Razão:

- Garantir que a medida da glicemia reflita a real situação do paciente;
- Impedir que aparelhos não confiáveis ganhem licitações (por apresentar preços menores), em detrimento da qualidade e confiabilidade;
- Impedir que o paciente seja levado a erro de conduta na determinação de dosagem de sua medicação, por resposta equivocada de glicosímetro de baixa qualidade;
- Impedir que pela informação errada de um glicosímetro de baixa qualidade o paciente possa vir a ter episódios de hiperglicemia, o que pela frequência pode levá-lo a desenvolver complicações irreversíveis e até a morte. Neste caso por informação errada, o paciente é induzido a ministrar dose menor de medicamento, daquela que ele realmente necessita; e,
- Também de hipoglicemia, o que pode levar o paciente à confusão mental, coma e morte. Neste caso por ter tomado medicação acima do que realmente necessita levado que foi por resultado errado apresentado por glicosímetro de baixa qualidade.

Qual é a Precisão Desse Teste?

Segundo a SBD (Sociedade Brasileira de Diabetes) e a SBPC (Sociedade Brasileira de patologia Clinica), "Existem diferentes metodologias empregadas pelos monitores portáteis de verificação da glicemia capilar. Nenhuma delas é, de forma geral, melhor ou pior que a outra. A inacurácia do método é de caráter multifatorial e não somente método dependente." (vide anexo I para mais explicações técnicas).

A Acurácia do Teste Depende de Muitos Fatores, Incluindo:

- A qualidade de seu medidor;
- A qualidade de suas tiras de teste;
- Quão bem se executa o teste. Por exemplo: é preciso lavar e secar as mãos antes do teste e acompanhar de perto as instruções para a operação do medidor.
- O hematócrito (a quantidade de glóbulos vermelhos no sangue). Se o paciente está gravemente desidratado ou anêmico, os resultados dos testes podem ser menos precisos. O médico pode dizer se o hematócrito é alto ou baixo, e pode mensurar como

isso pode afetar o teste de glicose;

- Substâncias interferentes (Algumas substâncias, como a vitamina C, Tylenol e ácido úrico, podem interferir no teste de glicose). É preciso verificar as instruções do monitor e das tiras de teste para descobrir quais as substâncias que podem afetar a precisão do teste;

- Altitude, temperatura e umidade podem causar efeitos sobre os resultados de glicose. É preciso verificar o manual do monitor e bula da tira teste para mais informações;

- Armazenar e manipular o medidor e tiras de acordo com as instruções do fabricante.

Os Muitos Monitores Disponíveis para Compra Diferem em Vários Aspectos, Incluindo:

- precisão;
- facilidade de uso;
- dor associada ao uso do produto (Característica relacionada ao lancetador/lanceta);
- velocidade de leitura dos testes;
- tamanho global da amostra;
- capacidade de armazenar os resultados dos testes na memória;
- probabilidade de interferências;
- capacidade para transmitir dados para um software de controle;
- custo do monitor;
- custo das tiras de teste utilizadas;
- recomendação médica;
- apoio técnico fornecido pelo fabricante e garantia;
- características especiais, como sincronismo automático, códigos de erro, tela grande, etc.

Como se Escolhe um Monitor de Glicose?

1. Lembre-se:

a. Existem diversos métodos de leitura e diversas químicas, mas nenhuma delas é, de forma geral, melhor ou pior que a outra.

b. A inacurácia do método é de caráter multifatorial e não somente método dependente, por isso, é preciso analisar o sistema como um todo, e verificar a adequação deste com a real necessidade.

c. Utilize critérios internacionais para comprovação de precisão dos testes de glicemia em relação ao método laboratorial de referência: American Diabetes Association 1987 – 15% de tolerância para qualquer valor de glicemia. FDA – +/- 20 mg/dL para resultados inferiores a 100 mg/dL ou +/- 20% de tolerância para resultados superiores a 100 mg/dL.

2. O que fazer:

a. Conheça o uso, para poder reconhecer as limitações.

b. Avalie o tipo de amostras que utilizará (capilar, venosa, arterial e neonatal)

c. Avalie as limitações de cada método que está avaliando:

I Ambientais
- Temperatura, umidade, altitude

II. Substancias endógenas
III. Substancias exógenas
IV. Hematócrito

d. Solicitar às empresas os materiais necessários em caso de dúvidas quanto à precisão (bulas, manuais, relatórios de avaliação do sistema);

e. Escolha empresas que ofereçam produtos com Boas Práticas de Fabricação emitido pela ANVISA

f. Escolha empresas com comprovada capacidade de treinamento tanto para a equipe de saúde (profissional) quanto para os pacientes (usuários)

g. Escolha empresas com centrais telefônicas para esclarecimentos de dúvidas e resolução de problemas

h. Escolha sistemas de manuseio simples, quanto mais simples o processo, menores os riscos de falha do operador.

i. Escolha sistemas que possuem software, pois estes permitem maior controle de utilização das tiras teste, além de auxiliarem na gestão dos dados, sejam eles clínicos, de controle de qualidade ou, ainda, controle financeiro.

j. Solicite atestado de capacidade técnica compatível com o volume licitado para comprovar capacidade do fornecedor.

k. Leia cuidadosamente os documentos dos sistemas de interesse
   I. Manuais de operação
   II. Bulas das Tiras reagentes

3. Continuidade. O que fazer para manter a segurança dos resultados.

a. Treinamento adequado da equipe de saúde e dos usuários (pacientes)

b. Educação continuada (treinamentos periódicos), para garantir a correta execução da tarefa.

c. Quando para uso profissional: controle de qualidade do sistema com realização periódica de testes com a solução controle.

Anexo I - Explicações Técnicas

O monitores de glicemia são, hoje em dia, amplamente utilizados em hospitais, ambulatórios, salas de emergência, assistência médica ambulatorial (ambulâncias, helicópteros, navios de cruzeiro) e no auto-monitoramento pelos próprios individuos portadores de Diabetes Mellitus. Estes dispositivos médicos fornecem uma análise rápida dos níveis de glicose no sangue e permitem a gestão de ambos os transtornos glicêmicos, a saber, a hipoglicemia e a hiperglicemia, com o objetivo de manter o metabolismo de glicose em níveis o mais próximos dos desejáveis para cada paciente individualmente.

O desenvolvimento da automonitorização da glicose no sangue (SMBG) é provavelmente o mais importante avanço no controle do Diabetes desde a descoberta da insulina em 1920 e oferece a opotunidade para cada paciente de testar sua própria glicose e ajustar a dose de insulina ou de medicamentos, ou, ainda, tomar decisões sobre as atividades diárias que impactam os niveis glicêmicos, com o objetivo de controlar as necessidades de glicose, mantendo os niveis glicêmicos fora de risco. Com a disponibilidade universal dos monitores de glicose existente hoje, é difícil imaginar que a gestão de glicose no sangue já foi considerada impossível.

A história dos monitores de glicose começou em 1963, quando Ernie Adams inventou a Dextrostix®, uma tira de papel, contendo um reagente, que desenvolve uma cor azul, cuja intensidade é proporcional à concentração de glicose e podem ser lidos visualmente por comparação da cor de um gráfico de concentração, percursorasa das tiras teste existentes hoje. Este método é chamado semiquantitativo, e deu uma aproximação do nível de glicose no sangue.

Em 1970, Anton H. Clemens desenvolveu o primeiro monitor de glicose no sangue o chamado sistema de auto-controle de glicose, o monitor de Refletância Ames (ARM), para detectar a luz refletida da tira teste Dextrostix® foi destinado para o uso no consultório médico.

Richard K. Bernstein foi o primeiro paciente a testar a sua glicemia com um monitor ARM, utilizando-o como auto-monitorização. As revistas médicas da época se recusavam a publicar este método, por isso Bernstein teve que concluir a faculdade de medicina, com a idade de 45 anos, a fim de ganhar a atenção do mundo médico para este método (auto-monitorização).

A idéia de automonitorização desenvolvida por Bernstein teve que viajar para a Europa e Ásia Oriental antes de encontrar aceitação nos Estados Unidos e América Latina.

Os monitores de Glicose têm uma ampla gama de aplicações na medicina, tanto para fins de diagnóstico na identificação de hipoglicemia e hiperglicemia em sala de emergência e consultório médico, e para a gestão do controle glicêmico rígido em unidades de cuidados intensivos, bem como SMBG como auto-monitorização. Além do Diabetes, as hiperglicemias podem ser relacionadas com o stress como resultado do acidente vascular cerebral, traumas e outras doenças agudas geralmente requerem cuidado intensivo.

A hiperglicemia pode também ser secundária ao uso de certos medicamentos, por exemplo, os esteróides. Hipoglicemia, por outro lado, pode ser causada por uma série de condições agudas e crônicas.

Os monitores de Glicose são utilizados por uma população diversa de pacientes, em todas as faixas etárias, com os mais variados tipos de condições médicas, não só os pacientes diabéticos.

Pacientes e médicos precisam de um certo nível de confiança nos resultados de monitores de glicose. Tal como acontece com qualquer dispositivo médico, todos os monitores de Glicose existentes têm limitações. A confiabilidade dos resultados pode ser afetada por efeitos ambientais. Os operadores podem, inadvertidamente, influenciar os resultados por falha na técnica. Condições clínicas do paciente, medicações em uso e outros fatores metabólicos, também podem afetar a qualidade dos resultados. Estas variáveis pré-analíticas devem ser levadas em conta na interpretação dos resultados. Uma variável pré-analítica é qualquer fator que pode afetar a confiabilidade de um resultado de teste e que ocorre antes da análise.

Sobre este assunto faz-se necessário mencionar que os sistemas *in vitro* para detecção de glicemia são ***Biosensores***, ou seja, são dispositivos utilizados para a detecção de uma substância ou constituintes (neste caso glicose) que combinam componentes biológicos com componentes fisio-químicos (luz ou corrente elétrica) e que convertem uma resposta biológica a uma medida que pode ser quantificada (mg/dl).

Os monitores de Glicose possuem duas partes essenciais: uma reação enzimática e um detector. A reação enzimatica é a tira teste contendo um elemento quimico que reagirá com a amostra. E o **detector** é o ***biosensor***.

Referências

Banks RE. Preanalytical influences in clinical proteomic studies: Raising wareness of fundamental issues in sample banking. Clin Chem. 2008;54:16-7.

Basques JC. Especificacoes da Qualidade Analitica. Labtest; 2005.

Jones BA, Calam RR, Howanitz PJ. Chemistry Specimen Acceptability – A College of American

Pathologists Q-Probes Study of 453 Laboratories. Arch Pathol Lab Med. 1997;121:19-26.

Lima-Oliveira GS, Picheth G, Sumita NM, Scartezini M. Controle da qualidade na coleta do especime diagnostico sanguineo: iluminando uma fase escura de erros pre-analiticos. J Bras Patol Med Lab. 2009;(45)6:441-7.

Clinical and Laboratory Standards Institute (CLSI/NCCLS). Implementation Guide of POCT01 for Health Care Providers; Aproved Guideline Document POCT02-A, vol. 28, n. 18 (substitui o documento POCT02-P, vol. 27, n. 6).

Anvisa. RDC 302/2005. Regulamento Tecnico para o funcionamento de laboratorios clinicos. Carta aberta da SBPC/ML a Anvisa, de 25 de marco de 2009. Disponivel em: <http://www. sbpc.org.br/index.php?C=1245>. Acesso em: 10 mai 2012.

ISO/DIS 22870:2004, Point-of-care testing (POCT) – Requirements for quality and competence. SBPC/ML. CALC Norma PALC versao 2010.

Baig A, Siddiqui I, Jabbar A, Azam SI, Sabir S, Alam S, et al. Comparision between bed side testing of blood glucose by glucometer vc centralized testing in a tertiary care hospital.

J Ayub Med Coll Abbottabad. 2007;19(3):25-9. Makaya T, Memmott A, Bustani P. Point-of-care glucose monitoring on the neonatal unit. J Paediatr Child Health. 2012;48(4):342-6.

DIN En ISO 15197. In Vitro Diagnostic test systems – Requirements for blood glucose monitoring systems for self-testing in managing Diabetes Mellitus. (ISO 15197:2013).

Brussels European Committee for Standardization; 2013. Diretriz para a gestao e garantia da qualidade de Testes Laboratoriais Remotos (TLR) da Sociedade Brasileira de Patologia Clinica/Medicina Laboratorial (SBPC/ML)/coordenadores Adagmar Andriolo [et al.]. – Barueri, SP : Manole, 2012.

Circular CFM nº 23/2014 - DFIS-CFM

Assunto: Participação de Médicos Especialistas em Eventos, onde ocorre a participação de outros Profissionais da Área da Saúde (Resolução CFM nº 1718/04).

À vista da circular nº 23, o presidente ANAD/FENAD, encaminhou o seguinte manifesto:

Conselho Federal de Medicina
Ilmo. Sr. Presidente
D.D. Dr. Roberto Luiz D'Avila

Em atenção a seu e-mail de 07/02/2014 com referência a circular CFM 23/2014, temos a informar que:

Nossas Entidades, Federação Nacional de Assistência ao Diabético – FENAD e Associação Nacional de Assistência ao Diabético – ANAD, vem trabalhando para a melhoria do atendimento aos portadores de Diabetes no Brasil.

Com a experiência de 40 anos trabalhando nessa área, reconhecemos a necessidade do envolvimento das equipes multidisciplinar e multiprofissional no tratamento do Diabetes Melitus.

Dessa forma temos:

- O médico como prescritor dos medicamentos que muitas vezes são de complexidade para os portadores, tal como as Insulinas, necessita já nessa fase, dos farmaceuticos e enfermeiros especializados.
- O detalhamento da dieta com todas as implicações de quantidade, número de refeições, substituição de alimentos, contagem calórica e de nutrientes, ccontagem de carboidratos e adaptação alimentar à outras patologias, tem que ser feito adequadamente pelos nutricionistas.
- A atividade física é um dos pilares do tratamento do Diabetes Mellitus que deverá ser prescrita e orientada pelo profissional de atividade física, adaptando-a para as patologias concomitantes, e a idade e condição física do paciente.
- O impacto psico emocional de uma doença crônica, com um horizonte pessimista pelas complicações, também as discriminações e restrições diárias na convivência com a patologia, faz com que o psicólogo seja elemento importante, não só para a aceitação da doença, como também para manutenção do equilíbrio emocional perante a nova realidade que o paciente passa a vivenciar.
- Durante as décadas de exercício da especialidade em endocrinologia focada para o Diabetes recebi constantemente "cartinhas de dentistas"que desconheciam o Diabetes Melitus e não sabiam como proceder no atendimento ao portador. Daí o reconhecimento da necessidade da odontologia em Diabetes Melitus cujos primeiros cursos no Brasil foram de nossa iniciativa.
- Também consideramos o podólogo, como um elemento importante da equipe multiprofissional em Diabetes Melitus, na prevenção das complicações do pé diabético.
- Nesta mesma linha de raciocínio disseminamos o atendimento multidisciplinar chamando atenção para as demais especialidades médicas no atendimento aos portadores de Diabetes.

Assim nasceu nosso 1º Congresso Multidisciplinar e Multiprofissional em 1991, sendo que estamos na 19º edição, para o qual reitero o convite feito através do ofício 87 de janeiro 2014.

O ponto mais importante que gostaria de transmitir, que impacta o assunto em discussão é que o médico é o detentor do conhecimento da doença, suas formas de manifestação e na orientação terapêutica, para o qual o sucesso do tratamento está exatamente na equipe multiprofissional e portanto ele, médico, que conhece é quem exatamente deve ensinar aos profissionais não médicos no atendimento global ao paciente.

Estes conceitos são abalizados e praticados pela International Diabetes Federation - IDF, da qual somos membros, com sucesso no mundo inteiro.

A maior entidade normatizadora, através de suas diretrizes e pesquisas científicas a American Diabetes Association – ADA reúne, em seu Congresso Anual 15 mil profissionais de todo o mundo, sendo 40% profissionais da saúde não médicos.

Coloco-me à disposição para outros esclarecimentos e participação no Fórum programado.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista
Prof. Titular Disciplina Endocrinologia da FMABC
Chefe Serv. de Endocrinologia do Hospital Beneficencia Portuguesa SP
Presidente ANAD/FENAD

Leve um dia mais azul

Cor, aroma e sabor 100% da fruta, ou seja:

- Sem Corantes
- Sem Aromatizantes Artificiais
- Sem Conservantes e Espessantes
- Sem adição de açúcar

55 11 4134 1600 | www.juxx.com.br

Aprovado

Experimente e comprove
você também os benefícios JUXX.

Juxx
Muito mais que um suco!

PERGUNTA: Sou Diabético Tipo 1 e até a presente data ainda não encontrei uma só medicação que seja pra o Diabético do Tipo 1, gostaria de saber se existe pois sofro muito acho até que não vou viver muito tempo de tanto que sofro. grato por contar com ajuda da ANAD.

Paulo do Nascimento Sousa
Manaus

RESPOSTA: *Prezado Paulo,*

Se você é DM1 forçosamente está tomando Insulina, que é a medicação específica para esse tipo de Diabetes.

O DM1 sem insulina não vive, uma vez que seu pâncreas não produz.

Com as doses corretas, uma dieta apropriada ao seu caso e atividades físicas, você pode levar uma vida normal, e não há motivo para sofrer.

O importante é que você seja acompanhado por um médico endocrinologista e um nutricionista e ainda um profissional de atividade física.

Atenciosamente,

Equipe Anad

SUA SAÚDE É A NOSSA META

PERGUNTA: Gostaria de saber quais alimentos devo dar ao meu esposo? Ele é diabético, toma insulina 4 vezes por dia, já fez três pontes de safena, perdeu 95% da visão, mas graças a Deus com tratamento já conseguiu recuperar 50%, faz hemodiálise três vezes por semana, já apontou dois dedos do pé, fez angioplastia em uma perna vai fazer da outra, não aguenta fazer caminhada, sente muitas dores nas pernas,vai fazer agora em abril 46 anos, então nem toda comida pode comer, por conta do potássio, ureia, proteínas, para não prejudicar mais os rins, fico sem saber o que fazer, ajudem-me com suas orientações.Além disso, toma remédio para: pressão, colesterol, triglisserides, p/urinar, tireodeo, no total dia de 13 comprimidos.

Maria Aparecida
Pernambuco

RESPOSTA: *Prezada Maria Aparecida,*

A única possibilidade para seu marido é o acompanhamento com um endocrinologista que se necessário indicará os especialistas adequados às doenças associadas.

Também é necessário consultar um nutricionista que em concordância com os médicos indique uma dieta que atenda a todas as restrições de seu marido.

Atenciosamente,

Equipe Anad

PERGUNTA: Prezados, boa tarde. Meu nome é Márcio Luis de Oliveira, sou diabético, em tratamento, e gostaria de saber como faço para obter medicamentos de graça pelo governo. Grato, desde já agradeço.

Márcio Luis
São Paulo

RESPOSTA: *Prezado Márcio,*

Você deve se inscrever num posto de saúde próximo a sua residência, levando todos seus documentos pessoais, atestado de residência e a receita médica atual onde constem os medicamentos receitados. Lá você se inscreve e se informa como proceder.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Tenho tomando vários remédios para Diabetes como: Glimepirida, Diabineze), no entanto gostaria de saber a opinião da ANAD sobre quais remédios são mais eficazes para o controle dela.

Isaac Pinto de Oliveira
Minas Gerais

RESPOSTA: *Isaac,*

Cada paciente é um caso especial, assim a melhor medicação para um poderá não ser a melhor para outro.

A medicação depende de muitos fatores que são analisados pelo médico endocrinologista, na hora de prescrever e decidir qual medicação é a indicada para aquele paciente, naquele momento.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Sou diabético há muito tempo não consigo controlar. Tomo medicamento e insulina mas não baixa de 240 mg/dL. Tenho muitas dores no corpo e minhas pernas doem 24 horas por dia. O que faço para aliviar essas dores?

Cícero S. F. Leonel
São Paulo

RESPOSTA: *Sr. Cícero,*

O senhor precisa ser atendido por um médico endocrinologista para acertar sua medicação e as doses da sua Insulina.

Controlando a glicemia provavelmente as dores nas pernas melhorarão, e em caso contrário, o seu médico o encaminhará a um vascular para tratar especificamente do problema nas pernas.

Atenciosamente,

Equipe Anad

PERGUNTA: Gostaria de saber qual o creme melhor para usar nos pés e no corpo.

Josefa de Lourdes
São Paulo

RESPOSTA: *Sra. Josefa,*

Venha até a ANAD e conheça todas as linhas de cremes com "Selo de Qualidade e Confiança Anad" e então poderá escolher. Todos são muitos bons.

Atenciosamente,

Equipe Anad

PERGUNTA: Boa Tarde, Meu nome é Terezinha tenho um filho de 15 anos que ficou diabético há dois anos, e estamos passando por momentos muitos difíceis em nossas vidas, ele é insulino dependente e não aceita o tratamento, gostaria de saber se vocês podem me ajudar neste momento de aceitação? Tenho mais dois bebês pequenos e ele está muito carente, isto é normal?

Atenciosamente,

Terezinha de Fátima
S. Evaristo
Campinas

RESPOSTA: *Prezada Terezinha,*

Sugerimos que você o traga até a Anad para conversar com a psicóloga. Ele realmente vai precisar de acompanhamento psicológico para poder enfrentar e aceitar.

Nosso endereço é Rua Eça de Queiroz, 198 - Vila Mariana - próximo à Estação do Metrô Paraíso, nosso telefone: (11) 5572-6559.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Prezados Senhores: Está sendo divulgado no site um Congresso que será realizado em julho/14 apenas para profissionais da área de saúde.

Esta associação poderia também realizar cursos e palestras para diabéticos, sem ser profissional da área de saúde. Uso bomba de insulina e não encontro divulgação de palestras, cursos para este tipo de tratamento. Apresento a minha sugestão para esta associação realizar Congresso para bomba de insulina, o melhor seria em um final de semana porque muita gente trabalha durante a semana e não pode faltar no trabalho, para os diabéticos conhecerem melhor este tratamento, poder conversar com outras pessoas para trocarem ideias e experiências.

Atenciosamente,

Rosana E. M. Ungefehr
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Rosana,*

Temos palestras para pacientes todos os sábados na sede da Associação, à Rua Eça de Queiroz, 198 - Vila Mariana. Os interessados podem se associar à Anad, e para eles há grupos de educação em Diabetes, diariamente em nossa sede.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Sou diabético, gostaria de saber se o chocolate da BRASIL CACAU CHOCOLATE, recebe o selo da ANAD. Comprei essa semana um chocolate DIET na referida loja, sendo que existia um cartaz informando que o chocolate era DIET com recomendação da ANAD, entretanto não existia na embalagem referida recomendação. Obrigado!

Valmor Arede Cordova
Manaus

RESPOSTA: *Sr. Valmor,*

Contactei o grupo CRM, produtor do chocolate e envio ao senhor o que ele nos informou.

"Todos os produtos que temos na linha regular possuem a certificação da ANAD, com exceção do produto de Páscoa (Bombons recheados de creme diet) que não conseguimos providenciar a Homologação a tempo.

Nesse caso específico o cliente deve ter comprado o nosso chocolate ao leite (que possui certificação) o que acontece é que algumas lojas ainda possuem a embalagem antiga (sem a impressão do logo)."

Atenciosamente,

Profa. Lilian Fanny de Castilho
Superintendente

PERGUNTA: Bom dia, meço minha glicemia todas as sextas-feiras que sempre varia entre 180 à 220mg/dL, e tomo os remédios todos os dias então queria saber se isso é pra me deixar muito preocupada.

Helena Comoti Hermosilla
São Paulo

RESPOSTA: *Sra. Helena*

Sim, é para ficar alerta.

Veja, você não informa se tem Diabetes, nem que remédios toma, nem a que horas faz os testes.

Se você já é diabética, você deveria medir sua glicemia diariamente e fazer um diário que te ajudasse a controlá-la. Ainda, se for esse o caso, os remédios, não estão produzindo o efeito esperado, e isso pode ser por vários motivos, tais como sedentarismo, alimentação errada, doses erradas de medicação, ou porque você não tem ido regularmente ao médico para lhe fazer a readequação dessa medicação.

Sugiro que você se associe à Anad e aqui poderá encontrar toda a orientação de que você necessita para manter seus níveis de glicemia sob controle.

Atenciosamente,

Profa. Lilian Fanny de Castilho
Educadora em Diabetes

PERGUNTA: Prezados Senhores, Minha mãe tem Diabetes e usa insulina. Gostaria de saber sobre aquisição das seringas ultrafinas BD. Como funciona a aquisição através da Anad? Moramos no interior. Há possibilidade de envio?

Quanto a seringa mais apropriada, informo que ela toma 23 Unidades de manhã (NPH) e 7 Unidades no almoço (R). Desde já agradeço e aguardo as informações, bem como o preço praticado por essa Associação. A fabricante da BD é quem indicou V.Sas.

Atenciosamente,

Nilson D. B. Oliveira
São Paulo

RESPOSTA: *Sr. Nilson,*

Podemos enviar as seringas através de sedex à cobrar. Basta entrar em contato conosco, solicitar o preço do produto, efetuar depósito (Banco Bradesco - Ag. 108-2, c.c 161161-5), nos enviar o comprovante do depósito, informando nome completo, endereço, RG e CPF que enviaremos por correio.

O senhor receberá um aviso para retirada nos correios e pagará o serviço de correio. Quanto ao preço das seringas, o pacote com 10 unidades é R$ 21,70.

Para a quantidade de insulina mencionada é adequado que adquira seringas BD de 30 unidades ou 50unidades, ambas possuem escala de graduação de 1 em 1 unidade (cada traço na seringa equivale a uma unidade de insulina), assim, é possível aspirar quantidades impares de unidades de insulina, como é a necessidade de sua mãe.

Atenciosamente,

Enfa. Kelly Rodrigues
Educadora em Diabetes / Coordenadora de Pesquisa Clínica Endocrinologia
Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

PERGUNTA: Fiquei muito feliz em poder acessar essa site para tirar nossas duvidas ; meu marido é isulino dependente, toma NOVOMIX 30 FLEX, só que des-

sa vez o município deu a ele uma caixa de NOVOMIX REFIL e , não sabemos como coloca-la no carpule para ser dosada e utilizada. Por favor oriente-nos.

Ana Pereira
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Ana Pereira,*

Todos nós da ANAD ficamos muito satisfeitos em poder lhe auxiliar.

Seu esposo recebeu do município em outras oportunidades o sistema de aplicação pré-preenchido NovoMix 30 FlexPen, é o que chamamos popularmente de caneta de insulina "descartável", pois, uma vez acabe a insulina contida na caneta, ela deverá ser descartada e substituída por outra unidade.

Portanto, não é possível utilizar esse tipo de caneta com o refil de 3 ml, seu mecanismo não permite a inserção do refil dentro da caneta.

Para a utilização da Novomix Refil, é preciso adquirir uma caneta de aplicação de insulina não descartável, permanente, nesse caso, a NovoPen. A NovoPen tem um mecanismo onde é possível fazer a troca dos refis de insulina sempre que a mesma tiver acabado.

Importante salientar que para os refis do tipo de insulina que seu esposo utiliza, são compatíveis somente canetas de insulina do mesmo fabricante, no caso dele que usa insulina NovoMix 30, é obrigatória a utilização da NovoPen, ambas fabricadas pela NovoNordisk.

Isso permitirá uma perfeita compatibilidade entre o refil de insulina e o mecanismo de aplicação, garantindo um perfeito ajuste de dose.

O endereço abaixo faz parte do canal da NovoNordisk no YouTube, e nele você terá acesso ao vídeo instrucional sobre a utilização da NovoPen.

Acesse: http://www.youtube.com/watch?v=dubTO9iWOO4

Atenciosamente,

Enfa. Kelly Rodrigues
Educadora em Diabetes / Coordenadora de Pesquisa Clínica Endocrinologia Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

ANAD

A Anad tem atividades educativas diárias que você pode conferir nesta revista ou se informar também pelo telefone 11 5572-6559.
Também oferecemos consultas médicas, nutricionais, de enfermagem, odontologia, de fisioterapia e aulas de enfermagem. Na sede vocês encontram endocrinologista e oftalmologista, e as outras especialidades nos convênios da Anad.
Os exames laboratoriais também podem ser feitos em laboratórios conveniados. Conheça também o nosso site www.anad.org.br e nossa fan page no Facebook.
Se você tem Diabetes, ou conhece alguém que tem, venha conhecer a Anad e se associar. Você será muito bem recebido, pois nossa missão é **"Melhorar a sua qualidade de vida".**

NOTA DE FALECIMENTO

Cumprimos o doloroso dever de informar o falecimento do Sr. **Oscar Tashinatu Hirano** membro do conselho voluntário da ANAD.

☼ **15/08/1940 - † 23/03/2014**

STEVIAFARMA
Adoçante de Stévia

- **Apresentação:** Adoçante de mesa e adoçante forno e fogão Stevita.
- **Edulcorantes:** Stévia;
- **Embalagem:** STEVITA Sachê (1g), STEVITA líquido (100ml e 40ml), STEVITA Forno e Fogão (400g).
- **Com selo de qualidade e confiança ANAD.**

WNUTRI
Luminus Life DHA

- **Apresentação**: Nectar de fruta de baixa caloria
- **Edulcorantes**: Sucralose e acessulfame de potássio;
- **Sabor**: Cramberry com Uva.
- **Embalagem**: 1 litro e 200ml
- **Sem adição de açúcar**
- **Com selo de qualidade e confiança ANAD.**

DOCES HUÉ
Tropical Chocoban

- **Apresentação:** Bananada com cobertura de chocolate
- **Edulcorantes:** Sucralose
- **Embalagem:** Tablete de 25g;
- **Sem adição de açúcar**
- **Com selo de qualidade e confiança ANAD.**

FREESTYLE Grátis

(Na compra de uma caixa de tiras com 50 unidades)

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

CONTOUR TS
R$ 59,90

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
50 Tiras

ACCU-CHEK Active
R$ 49,90

Roche

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

OneTouch SelectSimple

R$ 40,00

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Tiras OneTouch Ultra

"Educação em Diabetes no Rádio"

Rádio Trianon 740 Am (São Paulo)
Rádio Universal 810 Am (Baixada Santista)
Pela internet: www.radiotrianonam.com.br

Há 9 anos levando informação e orientação para São Paulo, Grande São Paulo e Baixada Santista.

NO RÁDIO

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

3253-4845 / 3289-3580

Você pode colaborar divulgando nossos programas, bem como reproduzi-los em sua cidade ou região. Para mais informações ligue para Anad (11) 5572-6559 ou envie um e-mail para: mkt@anad.org.br

Cartas dos ouvintes e telespectadores

Quero lhe agradecer pelo maravilhoso programa. São de grande ajuda para nós as suas orientações sobre Diabetes. Ouço sempre o programa mesmo que não lhe faça perguntas me ajuda muito com as perguntas de outros ouvintes.

Tenho certeza que o senhor está sendo um anjo na vida de muitos.

Muito obrigado, Deus lhe abençõe.

Um grande abraço,

Hercilia Almeida de Oliveira

Dr. Fadlo,

Venho através desta cartinha dar minhas impressões sobre o programa que o senhor doutor faz na Rádio Trianon, que ajuda os diabéticos, onde nos oferece bastante orientação.

Obrigada por este programa e por senhor existir. Que Deus o abençoe, e lhe dê muita saúde. Uma ouvinte sua...

Joana
São Paulo /SP

Querido Dr. Fadlo,

É com grande alegria que estou aqui na ANAD.

Quero agradecer ao senhor este lindo presente que ganhei no seu programa da Rádio Trianon.

Sou ouvinte, e sempre que tenho alguma dúvida participo.

Obrigado por tirar não só as minhas dúvidas mas de todos os ouvintes.

Que Deus abençoe o senhor e todos da ANAD e Rádio Trianon.

Sua ouvinte,

Maria Vieira Preste
São Paulo /SP

Bom dia, Dr. Fadlo

Com imenso prazer escrevo esta cartinha. Desejo do meu coração que o senhor seja muito feliz e sua família e todos os funcionários da ANAD, pois são todos educados, gentis e carinhosos...

Que Deus dê muitos anos de vida, que este programa nunca pare por que através dele salvou muitas vidas e nos ensinou muito.

Atenciosamente,

Maria Iris Ribeiro

Dr. Fadlo,

Gostaria de agradecer a toda equipe da ANAD, pela dedicação e empenho com os colaboradores e ouvintes.

Ao doutor Fadlo, pelas orientações dadas para que tenhamos uma melhor qualidade de vida.

Que Deus continue abençoando cada vez mais a cada um de vocês.

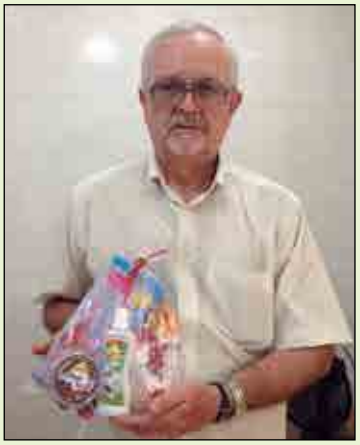
E obrigada por tudo e pela ANAD existir.

Liliane Benigno

PREMIADOS DA RÁDIO

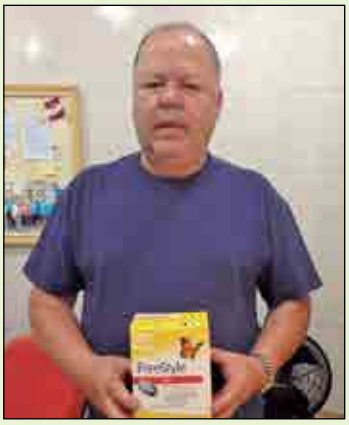
Estes são ouvintes que ligaram e ganharam prêmios. Ligue e Participe:
3253-4845 / 3289-3580 Rádio Trianon: 740 AM: 2ªf, 4ªf e 6ªf às 16h.

Rosalina Soares Fuentes Dinnanni
Kit Diatt



Arnaldo Bianchi
Kit Lowçucar

Antonio Carlos de Oliveira
Kit Brasil Cacau



Ademir Cavalcante
Glicosímetro FreeStyle (Abbott)

Mauro Cerullo
Glicosímetro Simple J&J

Carlos Roberto Albert
Kit Finn

Maria Maura da Cunha
Glicosímetro Accu-Chek Performa (Roche)

Solange Martins Linares Rodrigues
Ovo Diet Kopenhagen

Regina Maria Botarelli Bervilacqua
Ovo Talento Diet

"Educação em Diabetes na TV"

Entrevista Médica, Reportagens, Noticias sobre Saúde,
Culinária - Receitas próprias para quem tem diabetes,
Orientações em nutrição, Odontologia, Podologia, Atividades Físicas e outros.

800.000 telespectadores em mais de 22 grandes Cidades e regiões recebem o programa pioneiro "Educação em Diabetes pela TV" - TV ANAD

Veja as cidades e os canais de veiculação

TV Aberta - São Paulo - Canal 9 NET / Canal 72 ou 99 TVA
TV Comunitária - Curitiba - Canal 5 NET e 72 TVA
TV Comunitária - Brasília - Canal 8 NET
TV Cruzeiro - SP - Canal 32 VHF
TV Comunitária - Vila Velha - Canal 16 - TV Ambiental
TV Focus - Nova Friburgo - Rio de Janeiro - Canal 20
TV Tupã - Tupã - São Paulo - Canal 10 - TV Cabo
TV Mantiqueira - Atibaia e Bragança Paulista - Canal 22 NET
TV Comunitária de Cubatão - Canal 11 Dig. / 18 Anal. NET
TV Guarulhos - Canal 20 NET
TV Comunitária de Osasco - Canal 06 e 22 NET
TV Comunitária de Ribeirão Preto - Canal 09 NET
TV Comunitária de Jaú - Canal 15 NET
TV Com. de São José do Rio Preto - Canal 16 NET
TV Comunitária de Campinas e Indaiatuba - Canal 08 NET
TV ECO Canal Comunitário do ABCDM - Canal 96 NET
TV Comunitária de Itapetininga - Canal 99 NET
TV Comunitária de Peruíbe - Canal 16 SAT
TV Com. de São José dos Campos - Canal 95 NET
TV Com. de Mogi das Cruzes - Canal 09 Dig. / 96 Anal. NET
TV Canal Comunitário de Valinhos - Canal 3 - Big TV NET
TV Canal Comunitário de Sorocaba - Canal 7 NET
TV Ilhéus - Canal 2 - TV Cabo
RTV - Caçapava - Canal 03 Dig. / 9 Anal. NET
TV Alpha - Botucatu - Canal 02 NET
TV Guarujá - Canal 11 Dig. / 96 Anal. NET

ACESP
ASSOCIAÇÃO DOS CANAIS COMUNITÁRIOS DO ESTADO DE SÃO PAULO

Você pode colaborar divulgando nossos programas, bem como reproduzi-los em sua cidade ou região.
Para mais informações ligue para Anad (11) 5572-6559 ou envie um e-mail para: mkt@anad.org.br

DIRETORIA DA ANAD

Presidente
Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

Vice Presidente
Dr. Marivaldo Medeiros

Vice Presidente Honoris Causa
(In memorian)
Dr. Cristovan Benedicto Borges

Diretora Médica
Dra. Vivian Fanny Delgado de França Arruda

Primeira Secretária
Dra. Ana Miriam Gebara

Primeiro Tesoureiro
Prof. Dr. Paulo Henrique Morales

Segundo Tesoureiro
Psic. Paulo Koiti Sayama

Diretora de Relações Públicas
Sra. Zélia Xedich Prado

Diretora Educação e Orientação
Enfa. Profa. Dra. Odete de Oliveira

Diretoria de Assitência Social
Sr. Nelson Freire Napoleão

Conselho Fiscal - Efetivos
Sr. César Dolcemascolo
Sr. Sérgio Noschang
Dr. João Sergio Almeida Neto

Conselho Fiscal -Suplentes
Sr. Rufino Gomes Soares Neto
Dr. Carlos E. Carvalho

Conselho Consultivo:
Dra. Adriana Daidone
Dr. Alexandre Fraige
Nutr. Profa. Dra. Ana Maria P. Lottenberg
Sr. André Pedrosa
Sr. Argeu Villaça Filho
Dr. Arual Augusto Costa
Prof. Dr. Bernardo Leo Wajchenberg
Sr. Bruno Casselli
Prof. Ed. Fís. Claudio Cancellieri
Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Dr. Domingos Malerbi
Sr. Edson Mazzeto Jr.
Sr. Eduardo Katz
Sra. Fernanda Villalobos
Prof. Dr. Fredy Eliaschewitz
Prof. Dr. João Roberto de Sá
Farm. Laurena de Almeida Magnoni
Sra. Luciana Zilioli
Dr. Luiz Flávio de Freitas Leite
Enfa. Márcia Camargo de Oliveira
Dr. Márcio Krakauer
Sr. Nelson Vieira Barreira
Enfa. Paula M. de Pascali Honório
Sr. Paulo Del Rio
Sr. Paulo Roberto Quartim Barbosa
Sr. Reinaldo Bertagnon
Sr. Reginaldo Ramos
Prof. Dr. Roberto Betti
Sr. Roberto Pisciteli
Sr. Ronaldo Braga
Farm. Sandra Alves
Dr. Simão Lottenberg
Enfa. Profa. Dra. Sônia A. Alves Grossi
Sr. Thomas Gierse
Sr. Toshihiro Assamura
Dr. Uriel Maldonado
Prof. Dr. Vicente Amato Neto
Dr. Walmyr Ribeiro de Mello

Conselho de Voluntários:
Sra. Alice Miranda da Silva
Sra. Angela Odete G. Rico
Sra. Assunta Catarina C. Petonine
Sra. Beatriz Dias Gonçalves
Sra. Carmen Nascimento
Sra. Cleoffle C. de Capitani
Sra. Dulce de Jesus Oliveira
Sra. Elza Cassoni Magwitz
Sr. Fernando Augusto Gonçalves
Sr. Fulvio Traldi
Sra. Maria Ilka Ribeiro Silva
Sr. Joaquim dos Santos
Sra. Judith Soares Fidelis
Sr. Kazue Miyamoto
Sr. Litsuko Y. Camargo
Sra. Lucilla Schuett de Moraes
Sra. Maria Aparecida Miguel
Sra. Maria Bernardino Rosa
Sra. Maria Cleusa C. de O. Pinto
Sra. Maria Fornielles das Chagas
Sra. Maria Helena Cassoni
Sra. Maria Kikue Ezure
Sra. Maria Luiza S. Sayama
Sr. Mateus Tobias da Silva
Sra. Neide de Lourdes Martins Barreto
Sr. Oscar T. Hirano
Sra. Rosa Teixeira
Sra. Sophia Maduar Collaltto

Administração da ANAD

Superintendente
Educ. Profa. Lilian F. de Castilho

Farmacêuticos Responsáveis
Dr. Alexandre Delgado
Dr. Luís Flávio de Freitas Leite

Assistência Jurídica
Dra. Adriana Daidone
Dra. Cynthia Cury
Dra. Fernanda Tavares

Medtronic

A segurança que você quer.
A liberdade que você merece.

Outubro/2013

Reg. ANVISA 10339190306

MiniMed Paradigm® REAL-Time

O primeiro sistema integrado de bomba de insulina com Monitorização Contínua de Glicose (CGM) em tempo real.[1]

- FACILIDADE DE USO

Navegação simples, intuitiva e com instruções na tela, que facilitam o uso.

- FLEXIBILIDADE

Basais em microdoses de 0,05 U de insulina, com possibilidade de diferentes doses ao longo do dia.

- FUNCIONALIDADE DIFERENCIADA

- Bolus Wizard® (calculadora de bolus de insulina) ajuda a simplificar o cálculo da quantidade de insulina, reduzindo erros e facilitando a rotina diária.
- Controle glicêmico e proteção contra a hipoglicemia.

Transmissor MINILINK™ e Sensor Contínuo de Glicose: Monitora os níveis de glicose e transmite os resultados por radiofrequência à bomba de insulina (sem necessidade de fios).

Conjunto de infusão e cânula: Envia a insulina continuamente, do reservatório da bomba até o subcutâneo.

Paradigm® REAL-Time: Combina uma bomba de insulina com as leituras contínuas de glicose em tempo real. Possibilita manter as glicemias dentro das metas ideais.

Para mais informações ligue 0800 773 9200
ou acesse www.medtronicdiabetes.com.br

Inovando para a vida.

Referências bibliográficas: 1. Bode, B.W.; Gross, T.M.; Thornton, K.R.; Mastrototaro, J.J. Continuous glucose monitoring used to adjust diabetes therapy improves glycosylated hemoglobin: a pilot study. Diabetes Res. Clin. Pract., v.46, n.3, p.183-190, 1999. Kaufman, F.R.; Gibson, L.C.; Halvorson, M.; Carpenter, S.; Fisher, L.K.; Pitukcheewanont, P. A pilot study of the continuous glucose monitoring system: clinical decisions and glycemic control after its use in pediatric type 1 diabetic subjects. Diabetes Care, v.24, n.12, p.2030-2034, 2001. Ludvigsson, J.; Hanas, R. Continuous subcutaneous glucose monitoring improved metabolic control in pediatric patients with type 1 diabetes: a controlled crossover study. Pediatrics, v.111, n.5, pt 1, p.933-938, 2003. Doyle, E.A.; Weinzimer, S.A.; Steffen, A.T.; Ahern, J.A.; Vincent, M.; Tamborlane, W.V. A randomized, prospective trial comparing the efficacy of continuous subcutaneous insulin infusion with multiple daily injections using insulin glargine. Diabetes Care, v.27, n.7, p.1554-1558, 2004. Bode, B.; Gross, K.; Rikalo, N. et al. Alarms based on real-time sensor glucose values alert patients to hypo- and hyperglycemia: the guardian continuous monitoring system. Diabetes Technol. Ther., v.6, n.2, p.105-113, 2004.

História da vida real...

Maria Zélia Wolff

Nasceu em São Paulo, na Barra Funda, em 17 de abril de 1939, é solteira, e se diz muito feliz pela escolha que fez. Seu pai, Antonio Siqueira Wolff, trabalhava em uma joalheria, e a sua mãe Irma Mosca Wolff era dona de casa, e aos 39 anos teve um derrame e ficou paralítica. Maria Zélia teve que parar de estudar, por conta da doença da sua mãe, e cuidou dela até o seu falecimento. Sua irmã mais nova, Celina Wolff, ajudou a cuidar de sua mãe, e neste período Maria Zélia começou a trabalhar no escritório de uma Gráfica, onde atingiu a gerência administrativa, e permaneceu por 14 anos. Depois foi trabalhar em um escritório de Engenharia e em uma Editora.

Maria Zélia foi convidada pra ser coordenadora de um Grupo de Artes, no Teatro Lucia Lambertini, na Biblioteca Monteiro Lobato, já está há 8 anos nesse projeto, onde ela realiza um Sarau das Artes todas as sextas-feiras. Esse projeto envolve música, dança, poesia, histórias e todo tipo de arte.

Zélia adora dançar, junto ao grupo ou até mesmo quando está sozinha, realiza apresentações de samba no pé e é cantora lírica, e amo muito tudo o que faz. Esse trabalho ajuda a Maria Zélia no seu dia-a-dia, deixa-a motivada e ativa, o envolvimento com os participantes do grupo traz muitos conhecimentos e diversidades de cultura. No ano de 2013, foi eleita, por São Paulo, a mulher do ano, pelo trabalho que realiza com as mulheres do Sarau.

Descobriu o Diabetes em 1996, quando sentiu muito vontade de beber água e urinar. Como já tinha experiência com a sua avó que era diabética, foi procurar um médico, e após fazer os exames veio o resultado de que era diabética. Após isso começou a frequentar a ANAD, que auxiliou bastante no tratamento. Hoje o Diabete de Maria Zélia é controlado, e ela acredita que as caminhadas e a dança auxiliam muito no nível glicêmico.

Apresentação de canto com sua amiga Hilda Figueiredo em 2010

Maria Zélia com seus pais e irmãos em 1960

Almoço de natal com a familia em 2013

Maria Zélia e suas irmãs em 1942

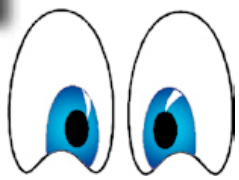
Grupo de Sarau das arte em 2003

	Dentistas	Médicos	Podólogos	Enfermeiras	Nutricionistas	Outros Profissionais
2ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 13h às 16h	Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 8h às 16h30	Luzinete P. Silva 8h às 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Marlene Valença 8h às 12h Nutr. Isabelle Fontanelli 8h às 17h	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO Psic. Carolina Antunes 12h às 17h Educação Física Prof. Luiz Americo Bravo 8h30 às 11h30
3ª Feira	Dra. Maria do Socorro 11h às 14h30	Endocrinologista Dra. Aline Inuy 13h às 14h00	Luciana Gujev 9h20 às 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h CGMS	Nutr. Isabelle Fontanelli 8h às 17h Nutr. Mirella Egli 8h às 11h30	Aconselhamento Genético 8h às 11h Psic. Carolina Antunes 10h às 16h
4ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 12h às 13h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h20 às 11h40	Luzinete P. Silva 8h às 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Isabelle Fontanelli 8h às 17h Nutr. Mirella Egli 8h às 11h30	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO Psic. Carolina Antunes 11h às 17h Educação Física Prof. Luiz Americo Bravo 8h30 às 11:30h
5ª Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 11h às 16h	Oftalmologista Dr. Paulo Henrique Morales 11h30	Luciana Gujev 9h20 às 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Isabelle Fontanelli 8h às 17h	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO Psic. Carolina Antunes 8h às 15h
6ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 10h às 14h	Endocrinologista Dra. Aline Inuy 8h às 11h40	Hoesia Carvalho 8h 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h CGMS	Nutr. Isabelle Fontanelli 8h às 17h	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO Psic. Carolina Antunes 8h às 13h
Sábado	Dr. Alexandre Fraige 8h às 11h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h às 12h	Hoesia Carvalho 8h às 11h20	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 12h	Nutr. Isabelle Fontanelli 8h às 12h Nutr. Hanna Martiniano 8h às 12h	Palestras Multiprofissionais: 10h GRATUITO

TODAS AS 6as FEIRAS PREPARO E APLICAÇÃO DE INSULINA COM CONSULTORA DA B.D.

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)

Profissional do Bimestre

Dra. Alinne Alves Inuy

Este é o momento de homenagear a Alinne que é um exemplo como profissional e pessoa. Sua disposição em colaborar e criar soluções faz com que tudo fique mais fácil. Tão nova com tanto comprometimento profissional e bondade pessoal, ela realmente estava merecendo uma homenagem. Nós agradecemos muito por você fazer parte da Família ANAD.

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

ABBOTT	0800 703 0128
ASTRAZENECA	0800 014 5578
BAYER PHARMA	0800 7021241
BAYER DIABETES	0800 7231010
BD	0800 055 5654
ELI LILLY	0800 7012233
GSK	0800 7015433
JOHNSON	0800 13 06 66
MEDLEY	0800 773 9200
MEDTRONIC	0800 8883003
MERCK	0800 7277293
NOVO NORDISK	0800 7720126
ROCHE	0800 703 0014
SANOFI-DIABETES	0800 11 90 20
SANOFI PASTEUR	0800 7033431
SERVIER	0800 0177011

PALESTRAS 2014

ATIVIDADE GRATUITA

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

MAIO	
03/05	"Tire suas dúvidas sobre o D.M." ***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***
10/05	"Direito na Saúde" ***Adv. Dra. Adriana Daidone***
17/05	"Conserve a Saúde Bucal e terá benefícios no Controle Glicêmico" ***Cir. Dent. Dra. Maria do Socorro O. Sousa***
24/05	"Relação Médico-Paciente: Humanismo na Prática Médica" ***Prof. Dr. Antonio Carlos Lopes***
31/05	"Prevenção Cardiovascular no D.M." ***Prof. Dra. Ana Paula Marte Chacra***
JUNHO	
07/06	"Tire suas dúvidas sobre o D.M" ***Dr. Fadlo Fraige Filho***
14/06	"Alimentos que influenciam na qualidade no dia-a-dia do paciente diabéticos" ***Nutric. Marlene Valença***
21/06	"Principais Abordagens Alimentares no dia-a-dia do paciente" ***Dra. Maura Márcia Boccato Corá Gomes***
28/06	"Exames Laboratoriais do portador do D.M" ***Dr. Álvaro Pulchenelli Júnior***
JULHO	
05/07	"Doença Artenal no D.M" ***Dr. Guilherme Yasbek***
12/07	"Educação para o tratamento em D.M" ***Enfa. Thalita Barreira Modena***
19/07	"Fisioterapia em D.M." ***Fisiot. Ana Carilina Basso Schmitt***
26/07	**Não Haverá**

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.

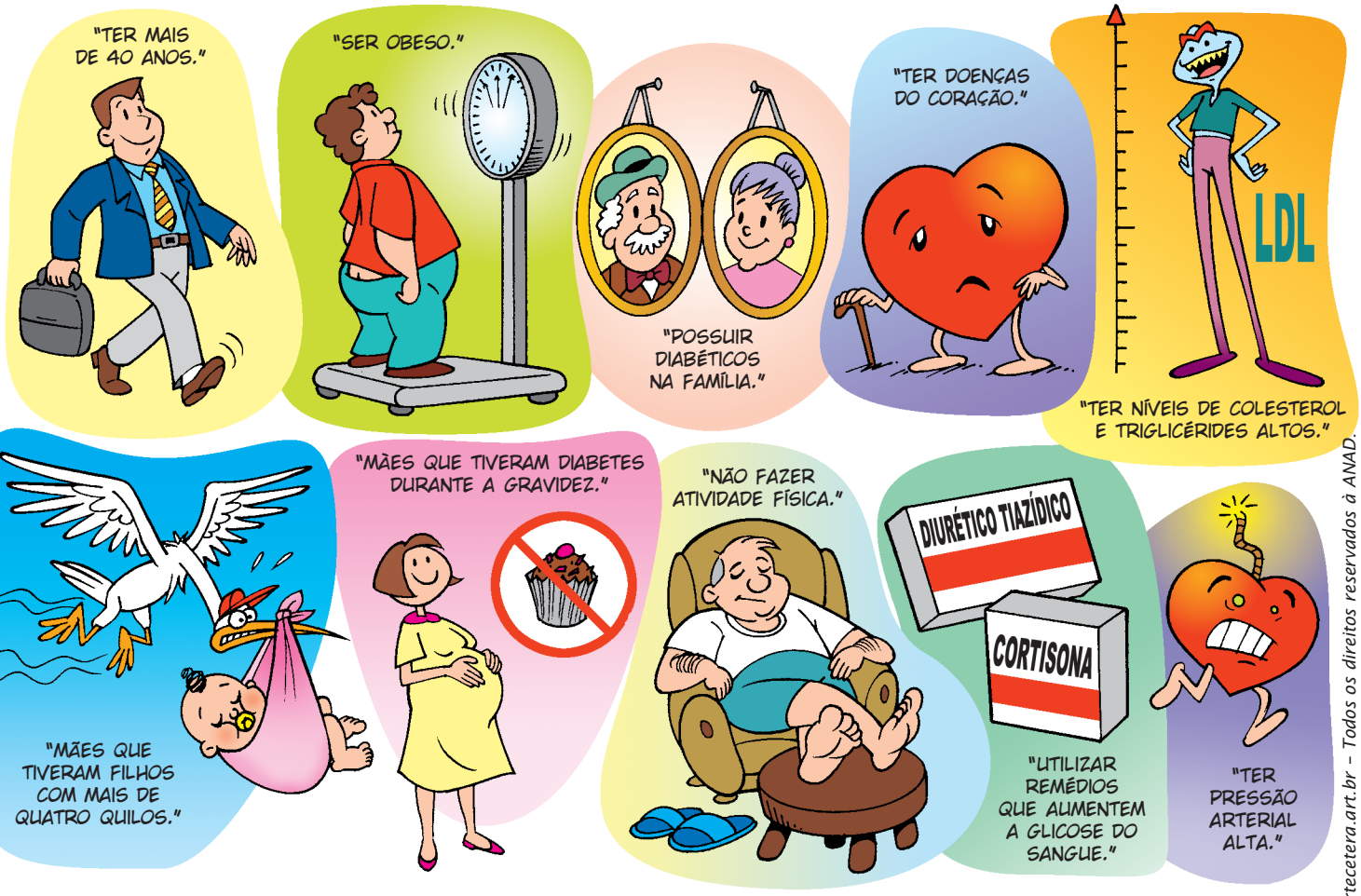
Faça doações:
Banco Bradesco
Agência: 0108-2 / **C/C:** 161.161-5

A responsabilidade social é de todos!

ATENÇÃO

Trate seu Diabetes com um especialista.
Procure um **ENDOCRINOLOGISTA.**

ANA & DINHO em: GRUPOS DE RISCO



criação e produção: Estúdio Artecétera - www.artecetera.art.br - Todos os direitos reservados à ANAD.