Impresso Especial
9912171802 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

ANADINFORMA
Nº 67
ANO 11
Julho / Agosto 2008

FENAD
UNIDOS SEREMOS FORTES

I bring formal greetings from the IDF to the Associação Nacional de Assistência ao Diabético

"Eu trago cumprimentos formais da IDF à Associação Nacional de Assistência ao Diabético"
Dr. Martin Silink, presidente da IDF

unite for diabetes

13 CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR MULTIPROFISSIONAL EM DIABETES®

EDITORIAL

A visão multidisciplinar das diferentes especialidades médicas e a multiprofissionais que compreende os profissionais envolvidos no tratamento do Diabetes propiciaram múltiplas atividades que conferem a este Congresso uma ampla abordagem sobre o assunto.

O slogan "O mais completo evento em Diabetes" se torna realidade à medida que a abrangência dos temas é analisada. Assim tivemos: cursos pré-congresso: 1.º Curso Educação – ANBED – Técnicas Educativas nas Diferentes Fases da Vida, 4.º Curso Aplicações da Biologia Molecular em Endocrinologia – Preparatório para Título de Especialista, 32º Curso de Contagem de Carboidratos Básico, 2.ª Jornada de Podologia em Diabetes e Projeto WDF/FENAD/MS.

Cursos paralelos: 2.º Curso Avançado e 5.º Curso Básico de Capacitação para Prescrição e Acompanhamento do Exercício Físico e 4.º Curso Básico e 2.º Curso Avançado de Diabetes em Odontologia, encontro de entidades, reunião técnica MS/OPAS/FENAD, oficinas e simpósios satélites.

Contou com 41 simpósios, 5 palestras em cada um perfazendo um total de 285 palestrantes, em 320 horas/aula.

Abrangendo temas fundamentais, atualizações, lançamentos de novos medicamentos e equipamentos, análises de diretrizes nacionais e internacionais, bem como a avaliação crítica das metas propostas, além de atividades direcionadas ao dia a dia nas diferentes profissões, discussão de casos clínicos e situações controvérsias na prática médica, oficinas e workshop de insulinização, monitorização, bomba de insulina, pé diabético, educação e nutrição, promovendo discussão e debates em uma interação entre congressistas e palestrantes. Tivemos presentes 3.244 congressistas de 24 estados brasileiros.

Mais uma vez, o Congresso foi prestigiado pelas maiores entidades de Diabetes mundiais que além da presença, participaram efetivamente de palestras e diversas atividades, como o presidente da IDF – International Diabetes Federation –, Dr. Martin Silink na abertura solene. Também presente o presidente da WDF – World Diabetes Foundation –, Dr. Anil Kapur, que além da a participação no Congresso também conferiu o andamento do projeto conjunto com a FENAD – Federação Nacional das Associações e Entidades de Diabetes.

Também Dr. Juan Rosas, presidente da ALAD, Dr. Alberto Barceló, representante OPAS/OMS – Organização Panamericana e Mundial de Saúde, e Dra. Rosa Sampaio, Coordenadora do Programa de Diabetes e Hipertensão do Ministério da Saúde.

Toda a indústria farmacêutica do Diabetes esteve presente nos 59 stands da exposição que foi intensamente visitado pelos congressistas, com excelentes resultados para os expositores, conforme seus testemunhos.

Foi lançado também durante o congresso a renovação do documento da A1c, a vista das recentes pesquisas e diretrizes internacionais, bem como é possível mudança da expressão HbA1c em porcentagem para média das glicemias.

Muitas Secretarias Municipais de Saúde trouxeram suas equipes multiprofissionais, que é um dos objetivos deste congresso, que é incentivar a formação dessas equipes, trabalho esse que é coadjuvante ao do Dia Mundial do Diabetes.

Registro aqui, nossos agradecimentos a todos os que participaram, cada um fazendo a sua parte, para que esse fosse mais um evento de sucesso no calendário do Diabetes brasileiro.

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente

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
04011-031 São Paulo SP
Tel: (11) 5549-6704 / 5572-6559
E-mail: mkt@anad.org.br

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

Jornalista Responsável:
Cristiane de Almeida Ramos
Mtb: 39.615/SP

Projeto Gráfico/Editoração:
Roni Chira/Grafite (11) 3326-7412

Impressão:
JC Service Graphic
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.

Índice

4 13º CONGRESSO DA ANAD

20 DOANAD

22 LEMBRETE EDUCATIVO

26 PSICOANAD

28 ATIVIDADES DAS ASSOCIAÇÕES

34 NOTÍCIASANAD

36 ATIVIDADES DA ANAD

38 EDUCANDO COM A ANAD

41 GRUPO CORAL

46 NUTRIÇÃO

47 OFICINA DE NUTRIÇÃO

48 VIVÊNCIA DAS MÃES

49 VIVÊNCIA SÃO JOÃO

50 TIRA-DÚVIDAS ANAD

55 DATAS COMEMORATIVAS Aniversariantes

56

RÁDIO E TV ANAD

53 PREMIADOS

PROJETO WDF / FENAD

60 BAZAR ANAD

62 PROGRAMAÇÃO

285 palestrantes, líderes em suas áreas. Cursos pré e paralelos, atividades da OPAS/OMS (Organização Mundial da Saúde), do Ministério da Saúde, da WDF (World Diabetes Foundation), IDF (International Diabetes Federation) e FENAD;

41 Simpósios em um total de 320 horas de trabalhos em diabetes dão a dimensão e a importância deste Congresso.

Mais de 3 mil congressistas de todos os estados brasileiros e visitas de fora do Brasil, como Dinamarca, Austrália, México, Estados Unidos, África do Sul nos fazem ter a certeza de um trabalho sério e plenamente reconhecido.

As presenças dos presidentes da IDF, Prof. Dr. Martin Silink, da WDF, Prof. Dr. Anil Kapur, da ALAD (Associação Latino Americana de Diabetes), Prof. Dr. Juan Rosas, do Chefe da Organização Pan-Americana e Mundial de Saúde (OPAS/OMS), Dr. Alberto Barceló, do Secretário Adjunto da Secretaria Estadual de Saúde de São Paulo, Dr. Renilson Rehem, do Secretário Municipal de Saúde de São Paulo, Dr. Januário Montone, da Coordenadora Nacional de Hipertensão e Diabetes do Ministério da Saúde, Dra. Rosa Sampaio, de políticos e presidentes de sociedades e indústrias, entre outras grandes autoridades emprestam ao Congresso o reconhecimento de todos os segmentos da saúde nacional e internacional.

Autoridades presentes à Solenidade de Abertura

Dr. Fadlo na abertura

Dra. Rosa Sampaio

Secretário Municipal da Saúde, Dr. Januário Montone

Dr. Martin Silink, presidente do IDF

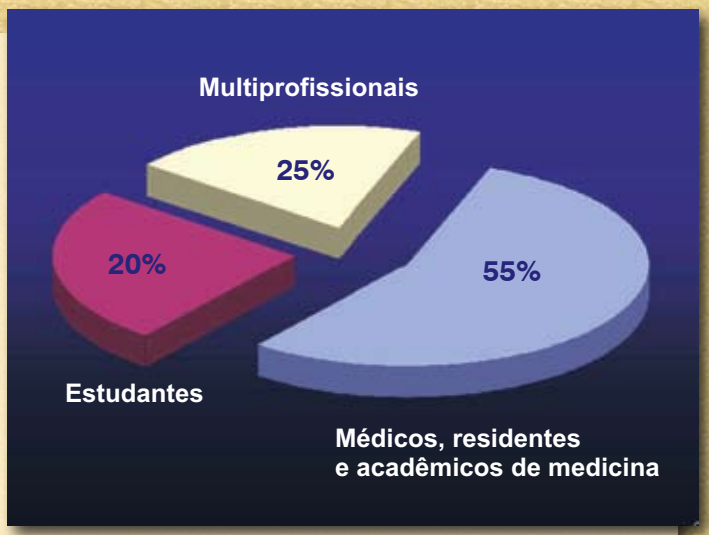
Dr. Anil Kapur, presidente da W.D.F.

Secretário Adjunto Estadual da Saúde, Dr. Renilson Rehem

Dr. Alberto Barceló, Dr. Martin Silink e Dr. Fadlo

Números

3.244 INSCRITOS
1.380 Médicos, Residentes e Acadêmicos de Medicina



MULTIPROFISSIONAIS:

Assistentes Sociais, Biólogos, Biomédicos, Bioquímicos, Dentistas, Educadores, Enfermeiros, Engenheiros de Alimentos, Farmacêuticos, Fisioterapeutas, Fonoaudiólogos, Nutricionistas, Professores de Atividade Física, Pedagogos, Psicólogos e Terapeutas.

ESTUDANTES:

Assistência Social, Atividade Física, Administração Hospitalar, Biologia, Biomedicina, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Medicina, Nutrição, Odontologia, Psicologia, Química, Serviço Social.

Provenientes de 24 estados brasileiros, além dos países Estados Unidos, África do Sul, México, Angola, Austrália e Dinamarca.

Atividades Pré e Paralelas

Encontro de Entidades de Diabetes

(IDF – WDF – ALAD – FENAD)

Convidados:

- Ministério da Saúde
- OPAS (Organização Panamericana de Saúde)
- CONASEMS (Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde)
- CONASS (Conselho Nacional de Secretarias de Saúde)
- LIONS CLUB
- Secretaria de Estado da Saúde de SP
- SBD (Sociedade Brasileira de Diabetes)
- SBEM (Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia)
- Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo

Pauta:

- Objetivos de ações de cada Entidade para o biênio 2008-2009;
- Definição de pontos onde é possível somar esforços (parceria) para fortalecimento de resultados;
- Estabelecimento de metas conjuntas;
- Formalização de acordos;
- Possibilidade de financiamento de projetos na América Latina.

Atividades Pré e Paralelas

4.º CURSO BÁSICO E 2.º CURSO AVANÇADO DE DIABETES EM ODONTOLOGIA:

1.º CURSO EDUCAÇÃO ANBED – TÉCNICAS EDUCATIVAS NAS DIFERENTES FASES DA VIDA

32º CURSO DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS BÁSICO

2.ª JORNADA DE PODOLOGIA EM DIABETES:

5.º CURSO BÁSICO E 2.º CURSO AVANÇADO DE CAPACITAÇÃO PARA PRESCRIÇÃO E ACOMPANHAMENTO DO EXERCÍCIO EM DIABETES

4.º CURSO APLICAÇÕES DA BIOLOGIA MOLECULAR EM ENDOCRINOLOGIA - PREPARATÓRIO PARA TÍTULO DE ESPECIALISTA EM ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA

Atividades Paralelas - Oficinas

TERUMO

NOVO NORDISK

PÉ – DIABÉTICO

B.D.

ELI LILLY

JOHNSON & JOHNSON

BAYER

SANOFI AVENTIS

PROJETO FENAD/WDF

"Capacitação ao Tratamento do Diabetes pelas Cidades Médias Brasileiras. Um Modelo de Educação Replicável para Multiprofissionais"

Coordenadores:

Prof. Dr. Paulo Henrique Morales

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

Prof. Dr. Anil Kapur

Palestrantes:

Pedagoga Maria Salete Barbosa Lima, Psicóloga Anna Virginía Trita Pepe Tibúrcio, Dra. Rosa Sampaio, Dra. Sônia Dantas, Prof. Dr. Paulo Henrique Morales, Prof. Dr. Saulo Cavalcanti da Silva, Prof. Dr. Orsine Valente, Profª. Dra. Reine Marie Chaves Fonseca, Profª. Dra. Adriana Costa

e Forti, Prof. Ed. Física Cláudio Cancellieri, Profª. Dra. Mauren Papadopol, Prof. Dr. Gustavo Caldas, Dr. Raimundo Sotero, Profª. Dra. Geísa Macedo, Dr. Laerte Damasceno, Nutricionista Érica Lopes.

FLASHES DO CONGRESSO

Entrevista com Dr. Renilson Rehen, Secretário Adjunto Estadual de Saúde de São Paulo

Ruy Lyra, Pres. Sanofi - Eraldo Marquesini e Luciana Zillioli

Ana e Dinho alegrando os Congressistas

Congressistas visitando a Exposição

Entrada da UNIP – Início da Recepção

Expositores

Abbott

Balieiro

Bayer

BD

Biosys

Bireme

Cafe Pelé

DBS

Diferencial

DSM

Eli Lilly

Elo Medico

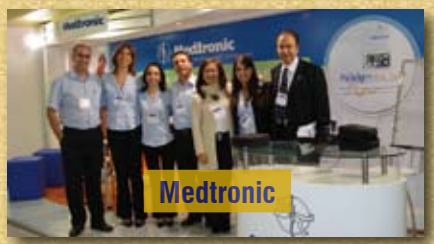
HDI

Herbarium

Johnson & Johnson

Juxx

Lowçúcar



Medtronic

Merck Serono

Merck Sharp & Dohme

Nestlé

Laboratórios Farmacêuticos, Indústria de Alimentos, Materiais e Insumos, presentes à Exposição

Homenageados de 2007

Os homenageados deste ano são figuras reconhecidas no âmbito do Diabetes

Prof. Dr. Marcos Tambascia, que entre todas as atividades e sucessos importantes é há 25 anos Professor da UNICAMP com mais de 50 trabalhos publicados;

Jorge Albuquerque (in memorian) – Gerente de produtos, marketing e planejamento da GSK, que foi um dos maiores incentivadores da ANAD e FENAD e a quem devemos muito e a quem creditamos grande parte do que fazemos hoje, pois chegamos e atingimos esta dimensão com sua participação e apoio. Para receber a homenagem Octávio Pontes, nosso amigo comum.

Jorge Albuquerque

Dr. Fadlo e Dr. Marcos Tambascia

Dr. Saulo Cavalcanti e Dr. Fadlo

Agradecimentos Especiais

"Ao Dr. Saulo Cavalcanti que em todas as ocasiões não poupa esforços e vence todas as dificuldades para estar presente e oferecer sua enorme e maravilhosa colaboração".

Dr. Fadlo e Octávio Pontes

Recepção

O atendimento foi especial para todos, tanto na secretaria, setor de pré-inscritos, quanto para os novos inscritos.

Também no atendimento ao expositor e aos palestrantes e autoridades.

Da mesma forma no stand da Anad e no balcão de informações.

Recepção realizada pelos acadêmicos de medicina da PUC

13 CONGRESSO BRASILEIRO MULTI DISCIPLINAR MULTIPROFISSIONAL EM DIABETES®

Conheça alguns palestrantes

Dr. Adagmar Andriolo

Dra. Adriana Costa e Forti

Dr. Airton Golbert

Dr. Alberto Barcelo

Dra. Ana Maria Pita Lottenberg

Dra. Ana Rosa Sancovski

Dra. Ana Teresa Santomauro

Dr. Andre Reis

Dr. Anil Kapur

Dr. Antônio Carlos Lerário

Dr. Arthur Garrido

Dr. Balduíno Tschiedel

Dr. Bruno Geloneze

Dr. Carlos Antônio Negrato

Dr. Carlos Couri

Dra. Carmita e Dr. João Afif Abdo

Dr. Dikran Armaganijan

Dr. Edgard Niclewtiz

Dr. Eliano Pellini

Dr. Fábio Batista

Dr. Fadlo Fraige Filho

Dra. Geisa Macedo

Dr. Gustavo Caldas

Dra. Helena Schimidt

Dr. Isio Schulz

Dr. José Rocha

Dr. Juan Rosas

Dr. Levimar Araújo

Dr. Luiz Turatti

Dr. Márcio Krakauer

Dr. Marcos Tambascia

Dra. Maria Tereza Zanella

Dr. Martin Silink

Dra. Mauren Papadopol

Dr. Mauro Sancovski

Dr. Nairo Sumita

Dr. Nelson Rassi

Dr. Orsine Valente

Dra. Patrícia Dualib

Dr. Paulo Henrique Morales

Dr. Raimundo Sotero

Dr. Roberto Betti

Dr. Rodrigo Lamounier

Dra. Rosa Rahmi

Dra. Rosa Sampaio

Dr. Ruy Lyra

Dra. Sandra Ferreira

Dr. Saulo Cavalcanti

13 CONGRESSO BRASILEIRO MULTI DISCIPLINAR MULTIPROFISSIONAL EM DIABETES®

Conheça alguns palestrantes

Dr. Sérgio Dib

Dr. Simão Lottemberg

Dra. Sônia Grossi

Dra. Sylka Gelonese

Dr. Thomáz Cruz

Dr. Walmyr Coutinho

ACREDITAÇÃO NO CONGRESSO DA ANAD

Nosso Congresso cresce e inova ano a ano. Desta vez introduzimos a ACREDITAÇÃO para renovação de títulos nas especialidades médicas.

As especialidades que receberam acreditação foram:

Endocrinologia,

Cardiologia,

Cirurgia Geral,

Clínica Médica,

Nefrologia, Nutrologia,

Medicina Laboratorial

e Patologia Clínica.

Prêmio no Congresso

Todo ano é sorteado um prêmio entre os participantes. O ganhador deste ano foi o Dr. Orsini Valente

Os melhores entre os 166 trabalhos inscritos

Entrega do Prêmio para o melhor Trabalho Oral

Dr. Fadlo, Sandra Aparecida Atayde, Dr. João Sérgio e Dr. Márcio Krakauer

Entrega do Prêmio para o melhor Trabalho em Pôster

Dr. Fadlo, Karla Aparecida Martuchi, Dr. João Sérgio e Dr. Márcio Krakauer

Área de exposição dos trabalhos

Temas livres

Com 166 trabalhos inscritos, a participação nas apresentações orais e em pôsteres foi mais um grande sucesso.

Na apresentação oral, o trabalho premiado foi: "Estudo do Remodelamento do colágeno dos tipos I, III e V no tendão e ligamentos de ratos diabéticos" e na apresentação em pôster, o trabalho premiados foi "Investigação do efeito do uso de hortelã nas concentrações de lípides plasmáticos em ratos".

Nossos parabéns a todos os participantes e agradecimentos à Comissão de Temas Livres por meio de seu presidente **Dr. João Sérgio de Almeida Neto**, médico endocrinologista e equipe.

COMISSÃO CIENTÍFICA:

Alexandre Fraige	Cirurgião Dentista
Ana Tereza Santomauro	Endocrinologista
Antonio Roberto Doro	Educador Físico
Arual Augusto Costa	Endocrinologista
Elaine Cristina F. Morales	Nutricionista
Flávia Ramaciotti	Cirurgiã Dentista
Lenira Cristina Stella	Endocrinologista
Letícia Rosa de Oliveira Fabri	Enfermeira
Lívia Zimmerman	Vascular
Maithê Pimentel Tomarchio	Endocrinologista
Márcio Krakauer	Endocrinologista
Maria Fernnanda V. Cambrea	Endocrinologista
Nivia Aparecida P. Sanches	Enfermeira
Patrícia Martinez Cassino	Cirurgião Dentista
Paula Cristina F. Veronese	Cirurgião Dentista
Silmara Teruel	Nutricionista
Sônia Aurora Alves Grossi	Enfermeira
Sylvia Abdian Ghiotto	Endocrinologista
Tatiana Valente	Endocrinologista
Vera L. Lellis	Enfermeira e Podóloga
Vivian Fanny D. F. Arruda	Endocrinologista

Flagrantes da Sala Vip

Elena, Balduíno, Mauren, Pires e Isabel

Pires, Reine, Sotero, Tambascia, Jorge (GSK) e Reginaldo

Paulo Henrique, Nairo, Rosa, Miqueline e Barceló

Fadlo e Eraldo Marquesini (Presidente da Sanofi Aventis)

Anil Kapur, Fadlo e Martin Silink

Rodrigo, Malú e Thomáz

Lilian, Fadlo e Martin Silink

Garrido, Josefina, Nairo, Bruno e Sylka

Maria Tereza Zanella, Adriana, André Reis e Sylvia

Tambascia, Lottenberg, Nairo, Ana Pita, Bruno e Gustavo

João Sérgio, Betti, Lerário e Krakawer

Thomáz, Geísa e Mauren

Correspondência recebida do Sr. Governador do Estado de São Paulo, Dr. José Serra

Equipe Johnson & Johnson e Lilian

Walmir Coutinho, Patrícia Dualib, João e Carmita Abdo e Eliano Pellini

João Sérgio, Balduíno, Fadlo, Thomáz, Susana, Gustavo e Krakauer

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PALÁCIO DOS BANDEIRANTES
SECRETARIA PARTICULAR DO GOVERNADOR

São Paulo, 25 de julho de 2008.

Protocolo 181/08

Prezado Senhor,

Ao agradecer o convite para participar da abertura do 13º Congresso Brasileiro Multidisciplinar - Multiprofissional em Diabetes, transmito-lhe cumprimentos, extensivos aos organizadores e participantes, com votos de sucesso ao evento.

Cordialmente,

José Serra
Governador do Estado de São Paulo

Imo. Sr.
Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente da Associação Nacional de Assistência ao Diabético

Boca seca: amiga ou inimiga?

Sabemos o quanto a saliva é importante na mineralização dos dentes, na proteção dos tecidos bucais, proteção mecânica, entre outras.

Temos três pares de glândulas de saliva. Se o volume delas diminuir, haverá comprometimento de um mecanismo antimicrobiano e fisiológico da qual ela é responsável. No entanto, em pessoas com diabetes temos que ficar atentos a este problema, pois poderá ser um excelente indicativo do aumento da glicemia. Neste caso, deve ser feita a aferição da glicemia imediatamente.

Os sintomas da boca seca são: secura dos tecidos bucais, dificuldade para falar, mastigar e engolir, língua e lábios fissurados (rachados), sensação de queimação bucal, infecções orais, halitose, sangramento gengival, aumento da cárie.

As causas da boca seca são: medicamentos, radioterapia e/ou quimioterapia, síndrome de Sjögren, diabetes, AIDS, hepatite C, diálise, ansiedade, estresse, depressão.

Os principais medicamentos que causam boca seca: antidepressivos, antihistamínicos, antihipertensivos, antiparksonianos, antipsicóticos, betabloqueadores e diuréticos.

Qualquer sintoma de desconforto por secura bucal procure seu dentista, pois já há no mercado uma linha de medicações para tratar este desconforto.

Dra. Ana Miriam Gebara e equipe
FONTE: Manual do Dentista

Horários dos Dentistas

HORÁRIO	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
Das 9 h às 11h30	Dr. Alexandre Fraige (quinzenal)	Dr. Alexandre Fraige	-	Dra. Patrícia Cassino	-
Das 9 às 17h30	Dra. Patrícia Cassino (quinzenal)				
Das 14h às 16h30	Dra. Patrícia Cassino	-	-	Dra. Ana Miriam Gebara	Dr. Alexandre Fraige

PROFISSIONAIS DOANAD

Dr. Alexandre Fraige, Dra. Ana Mirian Gebara e Dra. Patrícia Cassino

Johnson&Johnson
MEDICAL BRASIL

Novo!

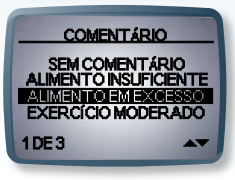
Utiliza as tiras do OneTouch® que você já conhece.

** Medidor em tamanho real*

Seu amor não tem medida. Seu diabetes sim.

Novo OneTouch® Ultra™ 2 da Johnson & Johnson. Fácil de usar, rápido, mais delicado com seus dedos e agora com um **prático livreto educativo** e **funções mais avançadas:**

Você pode selecionar um comentário conveniente sempre que fizer o teste, registrando o motivo possível para aquele resultado.



Oferece médias separadas para os testes realizados antes e depois das refeições, dos últimos 7, 14 e 30 dias.

Conheça como OneTouch® Ultra™ 2 ajuda você a controlar melhor seu diabetes. **Consulte seu médico.**

ONETOUCH® Ultra®2

Muito mais que uma simples medida.

www.onetouch.com.br

Serviço de Atendimento ao Cliente OneTouch®
0800-701-5433

Johnson&Johnson Medical Brasil é uma divisão de Johnson & Johnson do Brasil indústria e comércio de produtos para saúde Ltda.

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

Recomendação do Departamento de Educação da ANAD - DEANAD

ÁLCOOL

Uma ou duas doses de bebida alcoólica por dia exercerão pouco efeito sobre seu nível glicêmico se houver um bom controle da diabetes, ausência de complicações e se a bebida for consumida perto de uma refeição ou como seu acompanhamento. Mas tomar duas doses com o estômago vazio pode provocar hipoglicemia se você estiver tomando certos medicamentos orais, ou insulina, ou se você acabou de se exercitar, ou estiver a ponto de fazê-lo.

ÁLCOOL E HIPOGLICEMIA

A insulina baixa a glicemia. Certos medicamentos orais (sulfoniluréias, meglitinidas e D-fenilalaninas) fazem o organismo liberar mais insulina para baixar a glicemia. O exercício físico melhora a atuação da insulina para baixar a glicemia.

Geralmente, se a glicemia cai demais, o fígado libera mais glicose no sangue. (O fígado possui seu próprio suprimento de glicose, o glicogênio.) Mas quando o álcool, uma toxina, está no organismo, o fígado quer primeiro se livrar dele e, enquanto trabalha nesse sentido, pode deixar que a, glicemia caia a níveis perigosos.

Como evitar a hipoglicemia:

- Sempre consuma algum carboidrato ao ingerir uma bebida alcoólica;
- Verifique sua glicemia antes, durante e após beber. O álcool pode baixar a glicemia por até oito ou doze horas após a última dose;
- Siga as recomendações do *Dietary Guidelines for Americans* (Diretrizes dietéticas para os americanos) de não tomar mais de duas doses por dia, no caso dos homens, e não mais de uma, no caso das mulheres. Uma dose significa 350ml de cerveja, 150ml de vinho ou 45ml de bebida destilada.

Se você tiver uma hipoglicemia após beber, as pessoas podem sentir o cheiro do álcool e achar que você está embriagado. Os sinais são os mesmos. Diga-lhes que está com hipoglicemia e o que precisam fazer para ajudá-lo a tomar conta da situação. Use um bracelete de identificação clínica, dizendo que tem diabetes. Isto pode ajudar nos casos em que não conseguir falar.

Se você beber e depois for dirigir quando estiver com hipoglicemia, pode ser parado por dirigir embriagado. Pode até sofrer um acidente. Quando beber, mesmo que seja bem pouco, deixe outra pessoa dirigir. Escolha alguém responsável de antemão.

ÁLCOOL E COMPLICAÇÕES

O álcool pode piorar problemas de dano nervoso, doenças oculares, hipertensão e lipídeos (gordura no sangue). Se você tiver algum desses problemas, converse com seu médico sobre a quantidade de álcool que pode consumir, com segurança, se houver uma quantidade possível.

ÁLCOOL E O PLANO ALIMENTAR

Converse com um nutricionista para incluir sua bebida favorita no seu plano alimentar. Conscientize-se de que a cerveja tradicional, os vinhos suaves e os coolers de vinho elevam mais a glicemia que

Bebida	Dose	Calorias	Intercâmbios
Destilada	45 ml	107	2 gorduras
Vinho de mesa	150 ml	100	2 gorduras
Cooler de vinho	350 ml	196	3 gorduras, 1 amido
Cerveja comum	350 ml	151	2 gorduras, 1 amido
Cerveja light	350 ml	97	2 gorduras

a cerveja light, os vinhos secos e as bebidas destiladas (como vodka e uísque), porque contêm mais carboidratos. Carboidrato é o principal nutriente que eleva a glicemia.

Se você estiver controlando o peso, saiba que algumas doses de bebida alcoólica podem ter entre 60 e 300 calorias cada. O simples corte no número de doses ou a troca do tipo de bebida pode ajudar no processo de emagrecimento.

COMO CORTAR CALORIAS

- Use álcool de 80 graus em vez de 100. Quanto menor a graduação alcoólica, menos calorias tem a bebida. Cada grama de álcool contém sete calorias.
- Adicione menos bebida destilada ao seu drinque.
- Use misturas sem calorias, como refrigerante dietético, club soda ou água.
- Prefira as cervejas light, de baixo teor alcoólico.
- Prefira vinho seco em vez de suave, frutado ou cooler.
- Experimente um vinho spritzer feito com um pouco de vinho e bastante club soda.

CULINÁRIA COM ÁLCOOL

Quando o álcool é cozido, seja no fogão ou no forno, parte dele se evapora. O quanto irá evaporar, depende do tempo de cozimento. Se for por 30 minutos ou menos, cerca de um terço do álcool permanece. Isto precisa ser contabilizado no plano alimentar. Se você fizer uso regular de bebidas alcoólicas (três vezes por semana) ao cozinhar, as calorias podem se acumular.

Fonte: Diabetes de A a Z
5ª Edição
Ed. Anima / ADA - 2006

FUMO

Parar de fumar é bom para o diabetes e para a saúde em geral. Com o abandono do cigarro, a glicemia e a pressão arterial caem, assim como o colesterol total, o LDL (o ruim) e os triglicerídeos. O HDL, o bom colesterol, sobe, assim como a absorção de oxigênio. Até a expectativa de vida sobe!

Pare de fumar e reduza seu risco de doenças cardíacas, lesão arterial, doença renal, lesão nervosa, doenças dentais e câncer (de boca, garganta, pulmão e bexiga). Outros riscos podem ser reduzidos, como o de infarto, derrame, aborto espontâneo ou parto de natimorto, limitações de mobilidade articular, além de resfriados, bronquite e enfisema.

Parando de fumar, até o risco de resistência à insulina (caracterizada pela falta de

resposta do organismo à insulina) se reduz. Portanto, não é de surpreender que as pessoas tentem parar de fumar. Seguem-se algumas dicas úteis.

ANTES DE PARAR DE FUMAR

Durante uma semana, anote cada vez que fuma. Anote o que estava ocorrendo ou o que você estava fazendo ou ia fazer. Guarde essa lista.

Anote todas as razões que o levam a parar. Leia a lista durante todos os dias da semana anterior ao dia planejado para parar.

Escolha e anote um dia para parar. Escolha um dia tranqüilo, pois assim o estresse não o deixará tentado a fumar. Talvez você prefira um dia em que não precise trabalhar.

O fumo pode lesar coração, pulmões, artérias, nervos, rins e bexiga. Esse hábito aumenta o risco de infartos, derrame, abortos espontâneos e parto de natimorto.

Sintomas	Duração	Solução
Ânsia de fumar	Forte nas duas primeiras semanas, depois vai e volta.	Faça alguma outra coisa.
Oscilação da glicemia	Varia	Monitore com atenção.
Irritação, tensão, impaciência	Várias semanas	Dê uma parada no que está fazendo ou saia para caminhar. Ouça uma fita de relaxamento.
Problemas de concentração ou sensação de "estar por fora"	Várias semanas	Divida tarefas grandes em partes. Faça intervalos curtos.
Energia em excesso ou Inquietude	Varia	Exercite-se.
Sonolência diurna	Duas a quatro semanas	Tire uma soneca ou saia para caminhar.
Dificuldade de dormir à noite	Menos de sete dias	Experimente fazer respiração profunda. Evite cafeína após às 17 h.
Prisão de ventre	Três a quatro semanas	Acrescente fibra (frutas frescas, vegetais, pães e cereais integrais) ao seu plano alimentar.
Tosse	Menos de sete dias	Beba de seis a oito copos de água por dia.
Dor de cabeça, cãibras, enjôo ou sudorese	Alguns dias	Tome um gole de água. Experimente um banho quente ou um pouco de repouso.
Vontade de comer	Várias semanas	Coma uma guloseima, doces de baixa caloria.

ABSTINÊNCIA APÓS PARAR DE FUMAR

Os primeiros três meses após parar de fumar são os mais difíceis.

A maioria das pessoas que volta a fumar o faz nessa época. Experimente estas táticas para ficar sem fumar:

- Leia a lista que você escreveu sobre o que estava ocorrendo em torno da ocasião em que você fumava. Na próxima vez que esses acontecimentos ou atividades surgirem, evite-os. Se, por exemplo, o *happy hour* o levava a fumar, não vá mais. Caso não consiga evitar o evento, substitua o cigarro por alguma outra coisa.
- Segure algo na mão. Tente um colar de contas, uma pedrinha polida ou uma caneta. Ponha alguma outra coisa na boca, como um palito. Masque chiclete ou gelo.
- Se você fuma para relaxar, descubra outro meio. Tente respiração profunda ou exercícios de relaxamento. Se o fumo serve para animar, tente dar uma caminhada ou faça alongamento.
- Jogue fora os cigarros, baganas, isqueiros, fósforos e cinzeiros.
- Ponha sua lista de motivos para parar de fumar onde costumava guardar os cigarros.
- Leia sua lista de motivos para parar de fumar. Lembre a si mesmo que você não quer fumar.
- Lembre-se de que basta um cigarro para que você volte a ser um fumante novamente. Tente evitar mesmo um.
- Faça uma lista das coisas que aprecia neste estado de não fumante.
- Se estiver com medo de engordar, converse com seu nutricionista sobre uma mudança no seu plano alimentar e no seu programa de exercícios.

Fonte: Diabetes de A a Z
5ª Edição
Ed. Anima / ADA - 2006

Agora, eu posso

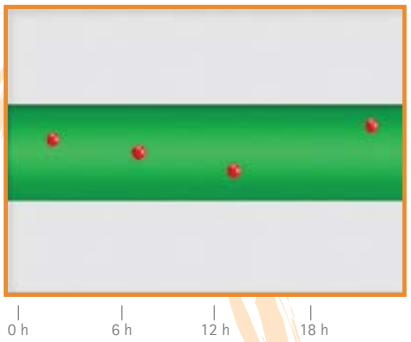
Primeiro sistema integrado de infusão de insulina com monitorização **contínua** de glicose em **TEMPO REAL**.

Mais liberdade para quem tem diabetes viver como deseja

Para prevenir possíveis situações de hipo ou hiperglicemia, o novo sistema Paradigm® REAL-Time combina uma pequena e discreta bomba de insulina "inteligente" com a monitorização contínua de glicose em TEMPO REAL. Dessa forma, o paciente pode acompanhar como seu estilo de vida, refeições, exercícios e medicamentos afetam os seus níveis glicêmicos, controlando-os da melhor maneira possível.

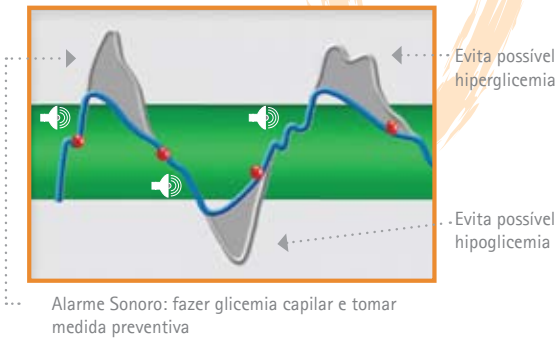
De 5 em 5 minutos, o sistema mostra um valor de glicose e gráficos com a tendência e a velocidade de oscilação da glicose.

Fig. 1 – Glicemias capilares
Exames pontuais, isolados



4 glicemias capilares por dia dentro da meta glicêmica

Fig. 2 – Paradigm® REAL-Time revela cenário completo dia e noite



Alarme Sonoro: fazer glicemia capilar e tomar medida preventiva

Paradigm® REAL-Time
INSULIN PUMP AND CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING SYSTEM
Now I Can

Medtronic Comercial Ltda.
Rua Joaquim Floriano, 100 – 7° andar
Itaim Bibi - São Paulo - SP
Fone: (11) 2182 9200
www.medtronicbrasil.com.br

Medtronic
Aliviando a Dor · Restabelecendo a Saúde · Estendendo a Vida

PSICOANAD

APOIO: GlaxoSmithKline

Pensando sempre em você e na melhoria da sua qualidade de vida!

O Departamento de Psicologia além da Educação em Diabetes que é o seu principal objetivo, oferece durante toda semana, apoio psicológico e oficinas ocupacionais para todos os associados. Associe-se na ANAD para usufruir de toda essa programação que trará benefícios para o seu cotidiano.

"Só existem dois dias no ano em que nada pode ser feito. Um se chama ontem, e outro se chama amanhã! Portanto, hoje é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente VIVER!!!"
Dalai Lama

Esse pensamento do Dalai Lama pode servir de alerta para nós, pois sabemos que o diabetes ainda não tem cura, mas é possível mantê-lo sob controle. E esse controle vai depender de como estamos vivendo o hoje, o que cada um de nós está fazendo para se evitar as complicações decorrentes da glicemia descontrolada. E manter os níveis glicêmicos adequado nos possibilita

VIVER O HOJE MAIS INTENSAMENTE!

Em todas as nossas oficinas oferecemos lanche de confraternização. O cardápio é elaborado pela Nutr Aline Valente Barbosa. Com o apoio da Abbott, fazemos a medição de glicemia gratuita para os associados. Utilizamos o aparelho OPTIUM XCEED.

Abbott Diabetes Care

Colaboradores:
Abbott, Aledora, Bauducco, BD, Cacique, Cranberry, Delakasa, Hué, Jasmine, Lowçúcar, Ofner, Phytos e Valda.

Programação PSICO

Todas as Segundas-feiras
14h00 Grupo Corpo e Mente
15h00 Grupo Educação em Diabetes

Todas as Terças-feiras
15h00 Grupo Coral

Todas as Quartas-feiras
14h00: Oficina de Artes: tricô, crochê e pintura em tela

Todas as Sextas-feiras
10h00 Oficina de Memorização
14h30 Dança de Salão
16h00 Psicoterapia de Grupo

Toda última Quinta-feira de cada mês
Grupo de crianças/ adolescentes e Orientação a Pais 14h00
25/09, 30/10, 27/11

Comemoração Aniversariantes do mês Toda última Quinta-feira de cada mês as 16h00

VENHA COMEMORAR SEU ANIVERSÁRIO COM A GENTE!!!

Grupos de Novos Associados
15h00 24/06, 26/08, 28/10

Horário de atendimento dos Psicólogos:
atendimento psicológico individual de segunda a sexta-feira das 8h às 17h e aos sábados das 8h às 11h

Marcação de consultas pelo telefone:
5572-6559

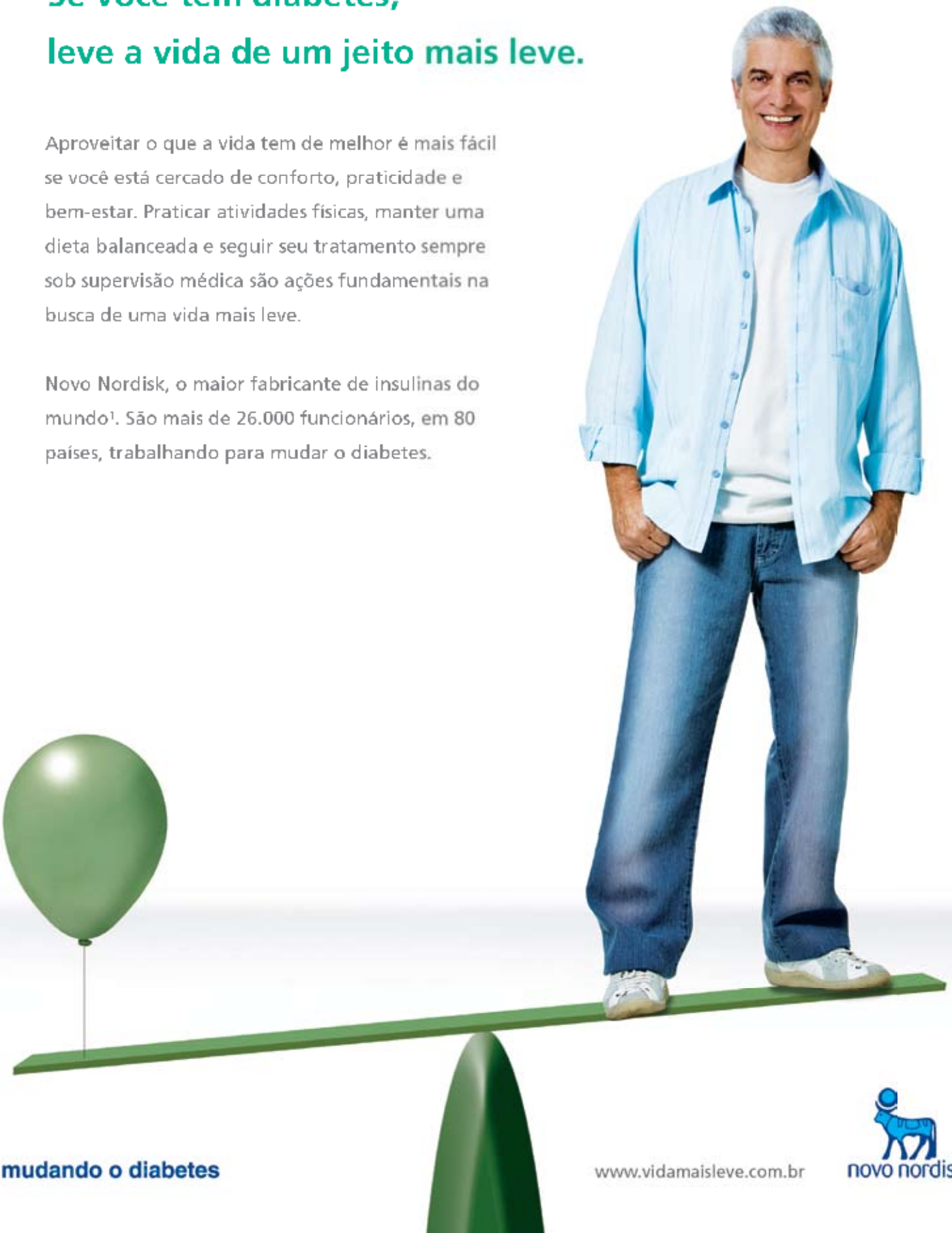
EQUIPE PSICOANAD

Gisa, Carlos, Letícia, Nina e Sílvia

Se você tem diabetes,
leve a vida de um jeito mais leve.

Aproveitar o que a vida tem de melhor é mais fácil se você está cercado de conforto, praticidade e bem-estar. Praticar atividades físicas, manter uma dieta balanceada e seguir seu tratamento sempre sob supervisão médica são ações fundamentais na busca de uma vida mais leve.

Novo Nordisk, o maior fabricante de insulinas do mundo[1]. São mais de 26.000 funcionários, em 80 países, trabalhando para mudar o diabetes.



[1] IMS Fev 2008 MAT (Valor-US$ e Volume-M.U).

mudando o diabetes

www.vidamaisleve.com.br

novo nordisk®

Associação Carioca de Diabetes

A ACD promoverá a 2.ª Semana de Atenção ao Diabético do Rio de Janeiro com visitas escolares, iluminação do Cristo Redentor em azul, apresentação teatral, show musical, corridas, partidas de futebol, congresso de Diabetes para portadores, campanhas de detecção de Diabetes e encontro de atenção ao pé diabético.

Coordenação do presidente da Associação Dr. Jackson Caiafa.

Associação Tubaronense de Assistência ao Diabético e Hipertenso

A presidente da ATADH, Terezinha M. Gonçalves, nos informa sobre a inauguração da nova sede.

Parabéns e nossos desejos de sucesso.

DESCUBRA COMO A VIDA É MELHOR COM SUA A1C<7.

Se você tem diabetes, procure seu médico.

EURO RSCG LIFE

Existe um novo tratamento que ajuda você a manter sua A1C menor que 7 e controlar o diabetes. O diabetes é uma doença mais séria do que muita gente imagina. Quando não tratado, pode causar complicações graves, como doenças cardiovasculares, amputação de membros e perda da visão. Existe um novo tratamento que pode mudar a vida de quem tem diabetes para muito melhor. Você pode manter sua A1C menor que 7 e diminuir os riscos de desenvolver as complicações associadas ao diabetes. A A1C é um exame simples, que ajuda seu médico a determinar com precisão comovocê está controlando o nível de açúcar do seu sangue. Se você tem diabetes ou tem casos de diabetes na família, consulte um médico.

PARA SABER MAIS, ACESSE

www.diabetesnoscuidamos.com.br

A1C <7 É tempo

Diabetes. Nós cuidamos.
www.diabetesnoscuidamos.com.br

sanofi aventis
O essencial é a saúde

Av. Major Sylvio de Magalhães Padilha, 5.200 Ed. Atlanta – Jd. Morumbi – São Paulo – SP – CEP 05693-000

Associação de Diabetes Sempre Amigos de Indaiatuba

O Presidente da Associação, Edvaldo Apolinário esteve presente ao 13º Congresso Brasileiro Multidisciplinar e Multiprofissional em Diabetes com mais 20 profissionais de saúde da Secretaria Municipal de Saúde de Indaiatuba e, na ocasião, informou da falta de lancetas na Farmácia Unificada da Prefeitura.

Trouxe publicação de jornal local onde declara que a compra não é feita sobre o número real dos DMT1 e da falta de um planejamento eficaz para a distribuição do produto.

Realizaram a Semana Saudável dos Diabéticos de 2 a 9 de agosto com orientação multiprofissional, cursos de culinária, palestras, caminhadas e oficinas.

Associação de Diabetes Sempre Amigos

ASSOCIAÇÃO DE DIABÉTICOS E HIPERTENSOS DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO E AMIGOS

Trabalham para conscientizar o portador de Diabetes e Hipertensão para ter uma vida normal, se cuidando e, baseado em três princípios: redução alimentar, exercícios físicos e medicamentos, tudo sob orientação profissional.

Realizam reuniões multiprofissionais, testes de glicemia, aferição de pressão arterial, medida de IMC e doação de alimentos diet.

Parabéns a eles e a presidente Maury Gomes de Souza

Têm parceria com a Prefeitura Municipal de Vitória e acesso à mídia, o que permite maior dimensão na divulgação do Diabetes.

AQUI TEM.

Monitoramento inteligente.

Blend

BAYER

BREEZE 2®

Sistema de Monitoramento
da Glicose Sangüínea

JÁ CODIFICADO™

Tecnologia "Já Codificado".
Segurança nos resultados dos testes, porque dispensa codificação ou troca de *chips*.

Sistema de disco com 10 tiras embaladas individualmente.
Maior praticidade e comodidade.

Requer menor quantidade de sangue, apenas 1µl.
Menos dor, com resultados precisos em apenas 5 segundos.

BAYER

Ciência para uma Vida Melhor

Cód.: UIII FEV 2008/117/BR

SAC 0800 723 1010
sac@bayerhealthcare.com
Respeito por você

Se é Bayer, é bom.

Bayer HealthCare
Diabetes Care

Atividade física e qualidade de vida

"Qualidade de Vida não é simplesmente viver mais, e sim viver mais e melhor"

O importante é ter saúde! Todos nós constantemente ouvimos e pronunciamos esta frase centenas de vezes na vida, pois é, mas o mais importante nem sempre vem em primeiro lugar. A maioria das pessoas coloca emprego, desempenho, dinheiro, ambições, preocupações, dívidas e muitas outras coisas na frente de si mesmo, quando na verdade o sucesso em todos os setores é uma conseqüência de estarmos saudáveis e de bem com a vida.

O corpo humano é uma estrutura importante e complexa, conta com mais de 10 bilhões de células, mais de 200 ossos, mais de 96 milhões de vasos sangüíneos, um coração que bombeia mais de 6000 litros de sangue por dia; merece, portanto, atenção especial, exercícios físicos corretos e regulares são fundamentais na manutenção e evolução do mesmo.

A Atividade física bem orientada por um profissional formado e especializado na área de educação física é fundamental, porém o mais importante é que devemos respeitar nossos limites. "Excesso de exercício não significa saúde".

Qual é o tripé de uma boa qualidade de vida? MEDICAÇÃO prescrita pelo seu médico, ALIMENTAÇÃO prescrita pelo seu nutricionista; e o que sempre deixamos para depois e achamos que sozinhos conseguimos fazer é: A atividade física.

A Atividade Física comprovadamente deixa as pessoas mais confiantes, mais bonitas, mais saudáveis, mais dispostas, menos estressadas, conseqüentemente mais felizes, e felicidade é sinônimo de bom humor, alegria e paz.

Prof. Luiz Américo Bravo
Professor Educação Física
Fonte: Livro do Corpo

Para participar das aulas de ginástica, com o Prof. Luiz Américo, deixe seu nome e telefone na Anad, com a psicóloga Gisa

Todos os sábados:

1ª Turma:
das 8h às 8h50

2ª Turma:
das 9h às 9h50

Atividades:
Alongamento e orientação postural
Teste de glicemia com aparelho Breeze da Bayer

PODOLOGIA

Unha encravada

As unhas encravadas ou "onicocryptosis" é um problema bastante comum e nos pacientes portadores de diabetes, esse problema além de ser grave constituem 20% dos casos de amputações.

Segundo (Nery e Guerra), dentre os fatores etiológicos principais que causam a unha encravada destacam-se as alterações congênitas da unha e das estruturas periungueais (formato arqueado primitivo, malformação das falanges, hipertrofia congênita da prega ungueal), ação mecânica dos calçados e dos traumas sobre os bordos ungueais, a forma incorreta do corte das unhas (arredondado) e as causas infecciosas onicomicose (micose da unha).

Na fase aguda a unha encravada se caracteriza por dor intensa ao deambular (andar) e à palpação do bordo ungueal que apresenta inchaço vermelhidão.

Se não tratado pode evoluir para a fase crônica que se caracteriza por hipertrofia do tecido periungueal e surgimento de uma massa tensa, avermelhada e extremamente dolorosa que recobre o sulco ungueal projetando-se sobre a placa ungueal. Essa massa fiável rompe-se facilmente dando lugar à saída de sangue e secreção purulenta.

É importante lembrar que, se já se instalou um processo infeccioso é necessário marcar uma consulta com o médico. A prevenção desta patologia consiste num conjunto de medidas que visam em pacientes predispostos, evitar o aparecimento dos quadros dolorosos e infecciosos. Uso de calçados adequados com pontas arredonda e que não exerçam pressão sobre as bordas ungueais.

Higiene dos pés e corte adequado das unhas de forma a manter exteriorizados os ângulos (unhas quadradas). No caso dos pacientes portadores de diabetes é aconselhável procurar um profissional devidamente capacitado para cuidar dos pés.

Podóloga: Maria das Graças
Fonte: Manual do Pé/2007

21º Encontro da Feliz Idade

SAUDADE NÃO TEM IDADE

- 20 a 24 de outubro
- Poços de Caldas, Minas Gerais;
- Programação: Caminhada, hidroginástica, dança de salão, ginástica cerebral, yoga na cadeira, oficina do corpo, palestras, missa de ação de graças, banhos e tratamentos no balneário, feira de artesanato, passeios e baile da saudade com artistas famosos;

Informações e inscrições:
(35) 3222-8391 ou 3212-7449

E-mail:
encontro@felizidade.com.br

Workshop de insulinização

Aconteceu em Campinas, São Paulo, o Workhop de Insulinização da Sanofi Aventis, onde cerca de 100 médicos de várias cidades da região sudeste e centro-oeste se reuniram com a finalidade de obter a atualização e saber mais sobre a implementação da insulinoterapia em diversas situações, enfatizando o esquema basal-bolus e insulinização intra hospitalar.

O evento contou com os profissionais líderes da diabetologia no Brasil: Prof. Dr. Ruy Lyra, Prof. Dr. Marcos Tambascia, Prof. Dr. Freddy Goldberg Eliaschewitz, Prof. Dr. Levimar Araújo, Profª Dra. Adriana Costa e Forti, Prof. Dr. Domingos Malerbi, Prof. Dr. João Eduardo Salles, entre os quais destacamos a presença de nosso presidente, Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho.

Rogério Sperb, Dra. Maria Isabel, Dr. Fadlo e Marcelo Albertotti

Comunicado Fenad

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

Comunico que o CNS (Conselho Nacional de Saúde) do qual a FENAD é MEMBRO TITULAR, representando os portadores de Diabetes do Brasil, tem hoje novas atribuições, dentre as quais avaliação de solicitação de autorização, renovação e reconhecimento de cursos superiores na área da Saúde.

Foram avaliadas as solicitações de criação de curso de medicina das: 1 - Faculdades De Ciências Médicas Do Pará; 2 - Faculdade De Medicina Dr Paulo Prata, Barretos/ SP; 3 - Universidade Potiguar, Mossoró/ RN; 4 - Faculdade Mogiana Do Estado De São Paulo, Mogiguaçu - SP; 5 - Centro Universitário Do Espírito Santo, Colatina/ ES; 6 - Universidade Cidade De São Paulo, São Paulo/ SP; tendo todas recebido parecer desfavorável, de acordo com os critérios e indicadores construídos pela Comissão Intersetorial de Recursos Humanos - CIRH / CNS a partir da Resolução CNS n.º 350/ 2005.

Entendemos que seja muito oportuna a posição do CNS, tendo em vista que o Brasil dispõe de número muito grande de médicos, não havendo necessidade de mais profissionais e, sim, melhorar a distribuição no território nacional e, principalmente, criar condições para que exerçam sua profissão nas áreas mais necessitadas para a melhoria na saúde da população.

Não é com número de médicos que se resolverá o problema da saúde no Brasil e, sim, criando condições para que os já existentes possam exercer sua profissão de maneira mais eficiente.

Atenciosamente,
Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente da ANAD/FENAD

Produtos com selo Anad

Os produtos com selo ANAD estão rompendo fronteiras. Os sapatos OPANANKEN já são comercializados nos países da América Latina e Japão há mais de 5 anos, e agora, o Panetone VILLAGE, está em uma feira de alimentos em Nova York, nos Estados Unidos, sendo muito bem aceito pelos americanos.

Homenagem póstuma

Prof. Dr.
José Procópio do Vale

Mais uma vez reiteramos nossas homenagens ao Dr. Procópio do Vale que nos deixou em julho.

Conscientes de sua importância para a diabetologia o homenageamos em 2004 na solenidade de abertura do 9.º Congresso Brasileiro Multidisciplinar e Multiprofissional em Diabetes. Este homem pioneiro, visionário, que é um exemplo para todos nós e que muito andou à frente de seu tempo, mostrou a todos a importância da educação no tratamento do Diabetes.

Já em 1956, realizou a 1.ª semana do Diabetes no Ministério da Educação. Foi professor titular de endocrinologia da Universidade Federal Fluminense, fundador e 1.º presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) e por sua iniciativa foi criada a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) onde foi sócio fundador.

O Diabetes perde seu grande mestre.

Projeto CARTANAD

A associada Cleide Alegiani é voluntária do Psicoanad (Departamento de Psicologia da ANAD). E está colaborando com o Projeto CARTANAD. Quer escrever uma carta para a gente? Então venha receber essa orientação.

É mais uma atividade educativa da ANAD.

Ocorre todas as quartas-feiras, das 10h às 12h.

Sabemos que se corresponder com alguém nos dias de hoje implica em utilizar o telefone, escrever e-mails, mas é significativamente melhor cultivar o saudável hábito de escrever cartas.

Um dos nossos objetivos é aproximar e atender pessoas que geralmente tem dificuldades em escrever ou apenas querem companhia para compartilhar conhecimentos.

Venha você também escrever sua carta! Dúvidas com a psicóloga Gisa.

Palestras na ANAD

A educação é um tema muito importante para a Associação Nacional de Assistência ao Diabético. Pensando nisso, todos os sábados acontecem as Palestras Educativas para os portadores de diabetes, familiares, amigos e para toda a população que quer aprender a se cuidar.

As palestras começam às 10 horas da manhã e atraem muitas pessoas todas as semanas, já que sempre é discutido um tema diferente e sorteado um glicosímetro Optium Xceed Abbott. Venha participar e concorrer.

Podóloga Fátima Amaral
"Caminhe tranqüilo com o seu diabetes!"

Dra. Ana Luiza Ornellas
"Saiba mais sobre sua audição"

Fisioterapeuta Cristina Sartor
"Diabetes e Fisioterapia"

Dra. Márcia Queiróz
"Adaptações na insulinoterapia em situações especiais"

Nutricionista Loren F. Laert
"Conhecendo as porções dos Alimentos"

Dentista Patrícia Cassino
"Você sabe o que fazer além da escovação para prevenir os problemas bucais?"

APOIO: Abbott Diabetes Care

Arraiá da ANAD

PATROCÍNIO:

Abbott
Diabetes Care

São João é a festa no "Arraiá" da ANAD.

Teve quadrilha, onde até o presidente da ANAD, Dr. Fadlo dançou. Pescaria, correio elegante, quentão diet, pipoca, paçoca, cachorro quente, tudo diet.

Todos ganharam prendas.

Os noivos da festa foram a Rosa e o Mauro.

A coordenação ficou a cargo da psicóloga Gisa e a coordenação nutricional da Aline, nutricionista.

Colaboradores: Santa Helena e Lowçúcar.

Grupo de Crianças e Adolescentes e Orientação a Pais

Esta é mais uma oficina para as crianças e adolescentes onde na prática foram educados sobre cuidados com a boca.

A psicóloga Gisa coordenou os trabalhos, a enfermeira Kelly realizou a medição da glicemia e a dentista Ana Miriam apresentou o consultório dentário, mostrando a História em Quadrinhos de Ana e Dinho em "Cuidados com os Dentes" e também um kit com toalha de mão, escova e pasta de dente para ensinar na prática, como devem cuidar da boca.

Todos pintaram desenhos alusivos ao tema.

Durante o trabalho com as crianças, os pais tiravam dúvidas com a enfermeira Márcia da B.D. e receberam o apoio do psicólogo Carlos.

Nossos associados também colaboram, pois a Vitória que usa bomba de insulina, ajudou a demonstrar as facilidades desse método para os pais.

Educando com a ANAD

Bayer HealthCare
Diabetes Care

BD

O Centro B.D. de educação em Diabetes, os departamentos de psicologia e nutrição da ANAD e a Bayer com o glicosímetro Breeze se uniram em 2 encontros mensais oferecendo aos associados inscritos orientação para mudança de comportamento, visando o controle da glicemia e conseqüentemente, melhoria na qualidade de vida.

Profissionais envolvidos: Psicóloga Gisa, Nutricionista Aline, Enfermeiras Márcia e Thaís da B.D. Enfermeira Edna

É um grupo interativo, onde a teoria é colocada em prática e a aprendizagem decorre do contato, do apoio, do aprender fazendo.

Inscrições na ANAD.

ACCU-CHEK® Spirit

Equilíbrio e confiança no seu dia-a-dia.

Accu-Chek® Spirit é um produto que oferece mais flexibilidade à rotina de quem tem diabetes. Fornece de forma contínua a insulina necessária ao organismo, eliminando a necessidade de várias injeções diárias. Conheça mais algumas vantagens de Accu-Chek® Spirit:

- Microinfusões de insulina a cada 3 minutos, muito mais fisiológico;
- 3 menus operacionais (Básico, Avançado e Customizado);
- Alarmes vibratórios, acústicos e visuais;
- À prova d'água até 2,5m de profundidade, por 1 hora.

Accu-Chek® Spirit. É muito mais segurança no tratamento do diabetes. E muito mais flexibilidade para a sua vida.

Roche

0800 77 20 126
www.accu-chek.com.br
brasil.accuchekresponde@roche.com

ACCU-CHEK®
Viva a vida. Como desejar.

Grupo de Educação em Diabetes

Alimentação é um dos pilares para o controle do diabetes.

Assim, o grupo de educação da ANAD criou um restaurante encenado pelas "atrizes" Rosinha (garçonete) e Judith (cliente).

Com os alimentos à disposição, as atrizes e o grupo tiveram que montar 3 pratos explicando o porquê das escolhas para a composição das refeições.

O departamento de nutrição esteve orientando as ações para que os participantes pudessem realmente conhecer e entender o que faziam.

O departamento de psicologia coordenou a parte "artística" e o desenvolvimento dos trabalhos.

Esta é uma oficina onde os associados aprendem fazendo na prática.

Grupo de Novos Associados

Atividade do Departamento de Psicologia, coordenada pela psicóloga Gisa, este grupo tem como objetivo receber e introduzir nas atividades da ANAD, as pessoas recém chegadas, com uma acolhida especial.

Abbott Diabetes Care

Testes de Glicemia realizados pela enfª Kelly

Fazer com que o associado se sinta em casa, como parte de uma grande família, participando de nossas atividades, conhecendo os profissionais que aqui atuam e aprendendo a cuidar do seu diabetes, essa é a nossa meta.

Todos ganham um aparelho Optium Xceed da ABBOTT e recebem um delicioso lanche diet.

Hora do lanchinho diet

Em todos os grupos de atividades aqui na ANAD é oferecido um lanchinho para os associados. Contamos com nossos colaboradores e com produtos que têm o selo de qualidade e confiança ANAD.

Nossos agradecimentos a Santa Edwiges, entre tantos outros que colaboram conosco!

Grupo Coral Aprender Cantando

Terças-feiras às 15 horas:

Palavras para montar música para o grupo do coral:

- Cálcio
- Felicidade
- Esperança
- Maçã
- Fibras

"Felicidade Você Alcança
Cálcio, Maçã, Fibras, Esperança.

Lutamos com muita força
Conquistando com muito amor
ANAD nos ensina a ter saúde e mais vigor."

ACCU-CHEK® Performa
Teste sem preocupações
para uma vida mais tranquila.

A Roche é líder de mercado no Brasil e no mundo graças a sua confiança em nossa qualidade. E nós continuaremos sempre pesquisando e desenvolvendo novos produtos, como o Accu-Chek Performa, para tornar a sua vida cada vez mais tranquila.

Roche
0800 77 20 126
www.accu-chek.com.br
brasil.accuchekresponde@roche.com

ACCU-CHEK®
Viva a vida. Como desejar.

Compra de insulina da Ucrânia é suspensa

Anvisa diz que medida não tem relação com eficácia do produto, mas resolução aponta "risco evidente à qualidade" e segurança. Agência diz que suspensão da importação foi definida porque fábrica mudou de local e é necessário realizar nova inspeção nas instalações

Fonte: Folha de São Paulo – Agosto/2008

A Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) suspendeu ontem a importação de uma insulina ucraniana, que vem sendo distribuída aos diabéticos atendidos pelo SUS. No texto da resolução publicada no "Diário Oficial" da União, a alegação é que "existe risco evidente à qualidade, à segurança e à eficácia dos produtos".

Ontem à noite, a agência recuou e disse que o produto não representa riscos e que hoje publicaria uma correção do texto. Agora, a justificativa para a suspensão seria a necessidade de uma nova inspeção na fábrica ucraniana, que mudou de local.

O processo de compra da insulina teve início em 2005, quando os governos brasileiro e ucraniano assinaram um acordo comercial. Em 2007, o Ministério da Saúde publicou portaria destinando R$ 208,2 milhões para a compra da insulina e para transferência de tecnologia do produto que é produzido pelo laboratório ucraniano Indar para o laboratório Farmanguinhos, da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz).

A qualidade da insulina ucraniana vem sendo colocada em xeque por grupos de apoio a diabéticos e associações médicas brasileiras por causa de um relatório, feito por uma comissão médica do Ministério da Saúde da Ucrânia em 2005, que constatou irregularidades nos testes clínicos.

O documento de seis páginas, ao qual a Folha teve acesso por meio de uma associação ucraniana, aponta desde a falta de qualificação da empresa para certificar estudos pré-clínicos até a não utilização de centros de pesquisa regulamentados na Ucrânia para esse fim.

Afirma também que os dados obtidos tanto nos estudos pré-clínicos como nos clínicos são insuficientes para garantir a segurança do uso da medicação. Questiona ainda que os resultados apresentados em tabelas para diferentes tipos de insulina sejam idênticos, o que levaria a duvidar da veracidade das informações.

O relatório diz que há a quebra de seqüência e até a falta de páginas do documento usado para submeter o registro do produto na Ucrânia. E que os dados clínicos são escassos, se comparados aos padrões mundiais - a insulina foi testada apenas em um grupo de 15 a 30 pacientes em três centros.

COMUNICADO ANAD

Sr. Associado:

Pedimos que os associados da ANAD enviem seus endereços eletrônicos (e-mail) para nós.

Ligue-nos (11) 5572-6559 e fale com o pessoal do Bazar, mande-nos um e-mail: anad@anad.org.br ou escreva-nos: Rua Eça de Queiróz, 198 – Vila Mariana, CEP: 04.011-031/SP.

Assim, será muito mais fácil e rápida a nossa comunicação.

Aniversários na ANAD

Todos os meses nossos associados comemoram seus aniversários na ANAD, com bolo diet da OFNER e muita alegria.

JULHO

César - 07
Rosa Teixeira, **17**
Isabel C. Valadares, **2**

AGOSTO

Apolônia, **01**
Azizi Nilce, **06**
Maria Forniellis, **09**
Maria Bernadino, **14**
Marlene Maria, **19**
Helena Takei, **24**

SETEMBRO

Luiza Gomes, **17**
Maria das Graças, **27**

DIRETORIA DA ANAD

Presidente
Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

Vice Presidente
Dr. Marivaldo Medeiros

Vice Presidente Honoris Causa
Sra. Maria Emilia M. Machado

Diretora Médica
Dra. Vivian Fanny Delgado França Arruda

Primeira Secretária
Dra. Ana Mirian Gebara

Segunda Secretária
Sra. Dulce Santos Dolcemascolo

Primeiro Tesoureiro
Sr. César Dolcemascolo

Segundo Tesoureiro
Paulo Koiti Sayama

Diretora de Relações Públicas
Jornalista Zelia Xedich Prado

Diretora Educação e Orientação
Profa. Enf. Odete de Oliveira

Conselho Fiscal - Efetivos:
1º Dr. Fernando Jablonka

Suplentes:
1º Sr. Rufino Gomes Soares Neto
2º Dr. João Sergio Almeida Neto

Conselho Consultivo:
Desembargador Dr. Carlos Eduardo Carvalho
Dr. Alexandre Fraige
Dr. Arual Augusto Costa
Dr. Fredy Eliaschewitz
Dr. Geraldo J. Medalha
Dr. João Roberto de Sá
Dr. Márcio Krakauer
Dr. Roberto Betti
Dr. Uriel Maldonado
Dr.Vicente Amato Neto
Enf. Marcia Camargo de Oliveira
Prof. Dr Bernardo Leo Wachenberg
Prof. Dr Laércio Joel Franco
Prof. Claudio Cancellieri
Prof. Dr Domingos Malerbi
Prof. Dr. Paulo Henrique de Avila Morales
Prof. Dr. Sérgio A . Dib
Prof. Dr. Simão Lottenberg
Prof. Dra. Nutr. Ana Maria Pita Lottenberg
Prof. Enf. Sonia Aurora Alves Grossi
Sr. Reginaldo Ramos
Sr. Renato Borges
Sr. Antonio Nasser
Sr. Paulo Roberto Quartim Barbosa
Sr. Nelson Freire Napoleão
Sr. Nelson Vieira Barreira
Sr. Ronaldo Braga
Sra. Laurena Correia de Almeida
Sra. Anna M. Ferreira
Sra. Luciana Zilioli
Sra. Sandra Alves
Sr. Eduardo Katz
Prof. Décio dos Santos Pinto Junior
Dr. Gilson José de Oliveira
Sr. Francisco Paiva
Conselho de Voluntários:
Sra. Maria Aparecida Miguel
Sra. Maria Luiza S Sayama
Enf. Paula M de Pascali Honório
Sra. Maria de Fátima Borges
Sra. Júlia Maria da Silva

ADMINISTRAÇÃO DA ANAD
Diretora Executiva
Educ. Lílian F. de Castilho

Farmacêutico Responsável
Dr. Luís Flávio de Freitas Leite

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

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD

O Departamento de Nutrição da ANAD é formado pelos profissionais:

SUPERVISÃO:
Nutri. Aline Valente Barbosa

Colaboradoras:
Nutri. Loren Flávia Laert
Nutri. Mirella Bini Egli
Nutri. Érica Lopes
Nutri. Aline Bacchi

Estagiárias:
Fabíola Cristiane Rachid
Juliana de Souza Cordeiro
Milena Biazi
Larissa Endo
Joana D'arc Andrade
Vanessa Simplício

DICAS

A importância do fracionamento da dieta

O fracionamento das refeições é uma das formas de minimizar a sensação de fome antes do almoço e jantar, o consumo excessivo de alimentos e a manutenção da glicemia.

Não deixe para se alimentar apenas quando a vontade aparecer, ou sobrar um tempinho na agenda. Sem perceber, você pode estar prejudicando a sua saúde e o seu desempenho no trabalho ou mesmo nas suas atividades de lazer. Uma má alimentação pode levar à irritação, sonolência e até mesmo mau humor.

Uma boa forma é "nomear" as refeições, isso é um grande passo para quem deseja passar por uma reeducação alimentar e ter uma alimentação saudável. Com isso, não se perde a noção do que se consome e se tem um melhor controle glicêmico.

Comece levando uma fruta de fácil transporte, um biscoito diet ao escritório, um iogurte à faculdade ou ao trabalho. Alimente-se de 3 em 3 horas e mantenha-se saudável. Consulte um nutricionista para elaborar melhor o seu fracionamento!

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, todo o dia, com as seguintes ações:

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

Programa de Atividades para 2008

MESES	Vivência - O dia todo	Associado Diet: 14h	Oficinas de Nutrição Quartas às 15h	Café da manhã Sextas às 18h	Culinária Diet 14hs/Lowçucar
AGOSTO	**14/08** Vivência de Dia dos pais **28/08** Vivência da Nutrição	**28/08**	**6/08, 13/08, 20/08, 27/08**	**01/08, 15/08, 22/08, 29/08**	**12/08**
SETEMBRO	**11/09** Vivência do Esporte **25/09** Vivência da Primavera	**25/09**	**3/09, 10/09, 17/09, 24/09**	**05/09, 12/09, 19/09, 26/09**	**09/09**
OUTUBRO	**16/10** Vivência de Dia das Crianças **30/10** Vivência de Hallowen	**30/10**	**01/10, 08/10, 15/10, 22/10, 29/10**	**03/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10**	**14/10**
NOVEMBRO	**13/11** Vivência Meio Ambiente **27/11** Vivência das Nações	**27/11**	**05/11, 12/11, 19/11, 26/11**	**07/11, 14/11, 21/11, 28/11**	**11/11**

No Café da manhã e nas Oficinas de Nutrição são apresentadas palestras educativas.
Todos os eventos estão sujeitos a alterações

EQUIPE DNA

Aline, Aline Bacchi
Erica, Loren e Mirella

Associada: Rosa Teixeira

Bolo de Fubá Diet

Ingredientes:

- 2 xícaras de adoçante de forno e fogão
- 3 xícaras de leite desnatado
- 4 ovos inteiros
- ½ tablete de margarina light (100g)
- ½ xícara de queijo ralado light
- 1 colher de (sopa) de fermento em pó
- 9 colheres de (sopa) de fubá

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador e, por último coloque o fubá e o fermento em pó. Despeje em assadeira untada e enfarinhada. Leve ao forno (200º graus), até que o bolo esteja assado.

Informação Nutricional:
Calorias: 50,75 - Carboidratos: 6,03 - Proteínas: 2,68 - Gorduras Totais: 5,86 - Fibra Alimentar: 0,00

Nota 9

Rendimento: 20 porções
Tempo de preparo: 30 min

Nutricionista Responsável:

Mirella Bini Egli

Estagiárias Colaboradoras:

Amanda Araújo Matos
Camila Naomi Okamoto
Débora Santos Coca
Ingrid Pereira Maria
Renata Borges
Twylla Angelica Rocha
Weruska David Barrios

Convênios da Anad

Para melhor atender nossos associados continuamos conveniados com especialistas

PROFISSIONAIS

Atividade Física
- Pró-Heart

Cardiologia
- Dr. Antônio Carlos Brilha
- Dr. Eduardo Lopes Palacios

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

Dermatologia
- Dr. Leonardo Abrucio

Fonoaudiologia
- Juliana Wolfenson Coutinho
- Aloha Lutfi
- Cintia Gioielli Basso

Geriatria
- Drª. Eneide P. de Moura

Ginecologia/Obstetrícia
- Dr. Mauro Sancovski

Nefrologia
- Dra. Patrícia Ferreira Abreu

Oftalmologia
- Dr Alexandre S. Tupinambá
- Dr. Arnaldo Gesuele
- Dra. Juliana M. Ferraz Sallum
- Dr. Marco Antônio Albhy
- Dr. Paulo H. Morales

Otorrinolaringologia
- Clínica Dr. Osvaldo Leme

Ortopedia
- Centro Marian Weiss
- Dr. Fábio Batista
- Palmilhas Sottopiede

Urologia
- Dr. Paulo Rodrigues (andrologista)
- 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)
- 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
- Laboratório de Análises Clínicas Endonucleum
- Laboratório Maximagem
- Criesp Laboratório - 3 unidades
- Diagnósticos da América S.A – 78 unidades em São Paulo(consulte endereços)
- Laboratório Jablonka
- SAE Laboratório – Unidade Central e mais 9 unidades (consulte endereços
- OMNI Medicina Diagnóstica

Pneumologia
- Sare - Serviço de Assistência Respiratória S/C

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

Café da manhã às sextas-feiras das 8h às 9h
Palestra sobre alimentação das 9h às 10h
Supervisora: Nutricionista Aline Valente Barbosa.**Estagiárias:** Amanda Araújo Matos, Camila Naomi Okamoto, Débora Coca, Ingrid Pereira, Renata Borges, Twylla Angelica Rocha e Weruska Barrios

Todas às sextas-feiras, a partir das 8 horas da manhã, acontece na ANAD o Café da Manhã para os associados.

Os participantes fazem a medição da glicemia e acompanham as instruções das nutricionistas para as opções de pratos apresentados. Aprendem como ter uma alimentação equilibrada, preparando um café da manhã mais saudável e nutritivo para todos os dias.

Após a degustação é realizada uma palestra educativa.

Temas Apresentados:

- As frutas na Alimentação
- Entendendo os Rótulos dos Alimentos
- A importância do Café da Manhã
- Cálcio x Osteoporose
- Proporcionando a dieta do paciente diabético
- Hipoglicemia X Hiperglicemia

OFICINA DE NUTRIÇÃO

Todas as quartas-feiras:
Palestras e Dinâmicas sobre Nutrição e Diabetes
das 15h às 16h
Supervisora: Nutricionista Aline Valente Barbosa.
Estagiárias: Amanda Araújo Matos, Camila Naomi Okamoto, Débora Coca, Ingrid Pereira, Renata Borges, Twylla Angelica Rocha, Weruska Barrios

Toda quarta-feira acontece a Oficina de Nutrição da ANAD. Onde os participantes assistem a uma palestra educativa sobre Nutrição e Diabetes, às 15 horas da tarde.

O objetivo da Oficina é de conscientizar os associados sobre a importância de uma alimentação saudável para o controle da glicemia, além de esclarecer dúvidas dos associados.

Temas Apresentados:

- Reaproveitamento dos Alimentos;
- Alimentos Funcionais;
- Índice Glicêmico e Carga Glicêmica;
- Sal: Amigo ou Inimigo?
- Conhecendo os Alimentos Funcionais.
- Você sabe a diferença entre Índice glicêmico e carga glicêmica?
- Sal: amigo ou inimigo?

DNA

PATROCÍNIO:

Roche

Supervisora:
Nutricionista Aline Valente Barbosa.
Estagiárias:
Amanda Araújo Matos, Camila Naomi Okamoto, Débora Coca, Ingrid Pereira, Renata Borges, Twylla Angelica Rocha, Weruska Barrios.
Palestrantes / Atividades:

- Dr. Anderson Muller - Grupo Saúde Vida, Tema: "Qualidade de Vida".
- Fisioterapeuta: Marília Martins – Técnicas de relaxamento com aferição de pressão arterial.
- Equipe de Nutrição - Atividades com a Pirâmide Alimentar.
- Momento Karaokê.
- Coral da ANAD.

Colaboradores:
Claris Light (Nouvelle) (sobremesas).
Brindes:
Lowçucar®; Choco Soy®; Bauducco®; Stevia®; Café Pelé®; Hué®.

Cronograma

08:00 – 09:00: Coleta de exames
09:00 – 09:30: Desjejum
09:30 – 10:30: Grupo Saúde e Vida: Qualidade de vida
10:30 – 11:00: Colação
11:00 – 12:30: Fisio. Marília Martins: Técnicas de Relaxamento
12:30 – 13:00: Karaokê
13:00 – 14:00: Almoço
14:00 – 15:00: Apresentação Coral ANAD
15:00 – 15:30: Coleta de exames pós-prandial
15:30 – 16:00: Lanche da tarde e entrega de brindes

Receita mais apreciada

ALMÔNDEGAS AO SUGO

Ingredientes:

- 200 g carne moída
- 10 tomates inteiros
- 2 cebola
- 4 dentes de alho
- Manjericão
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Cozinhar 8 tomates, retirar a pele e refogar com 1 ½ cebolas e 1 dente alho.

Misturar a carne crua com 2 tomates ½ cebola, 1 dente alho, e os temperos. Fazer bolinhas médias e cozinhar junto com o molho de tomate.

Informações Nutricionais:
Rendimento: 25 porções (6 unidades por porção)
Tempo de preparo: 50 minutos
Rendimento: 25 porções
Valores nutricionais por porção (6 unidades)
Calorias: 181,7 g
Carboidratos: 9,743 g
Proteínas: 24,54 g
Gorduras Totais: 4,60 g
Fibra Alimentar: 2,521 g

CARDÁPIO

DESJEJUM
Chocolate em pó
Pão integral
Presunto
Requeijão Light
Pêra em cubos
COLAÇÃO
Salada de frutas
ALMOÇO
Entrada:
Salada de folhas mista
Prato Base:
Macarrão com legumes
Prato principal:
Almôndegas de carne ao molho sugo
Sobremesa:
Pavê Trufão
Bebida:
Suco de uva diet
LANCHE DA TARDE
Torrada integral com patê de frango
Suco de Cajú Natural
TOTAL
Energia (Kcal)925,49 - CHO(g) 131,681
PTN(g) 51,937- LPD (g) 16,279
Fibras(g) 13,361

Supervisora:
Nutricionista Aline Valente Barbosa
Estagiárias:
Amanda Araújo Matos, Camila Naomi Okamoto, Débora Coca, Ingrid Pereira, Renata Borges, Twylla Angelica Rocha, Weruska Barrios
Palestrantes/ Atividades Educativas:
Dr. Anderson Muller - Grupo Saúde Vida, Tema: "Odontologia Preventiva".
Mágico: Rafael Baltresca.
Equipe de Nutrição – Atividades: Jogo do Passa ou Repassa da Nutrição.
Momento Lazer: Pescaria, Boca do Palhaço, alongamentos, jogos e Bingo.
Colaboradores:
Bayer - Breeze®
Brindes: Lowçucar®; Bauducco®; Stevia®; Café Pelé®; Hué®.

Cronograma

8:00 – 08:30 - Coleta de Exames
08:30 – 09:00 - Café da manhã
09:00 – 10:00 - Palestra: Odontologia Preventiva
10:00 – 10:30 – Colação
10:30 – 11:30 - Show de Mágica - Rafael Baltresca
11:30 – 12:00 - Quadrilha da ANAD
12:00 – 13:00 – Jogos
13:00 – 14:00 – Almoço
14:00 – 14:30 - Atividade Nutrição
14:30 – 15:00 - Coleta de exames
15:00 – 16:00 - Lanche da Tarde e Entrega de brindes

CARDÁPIO

DESJEJUM
Pão de queijo
Capuccino
Mexerica
COLAÇÃO
Chá mate
Bolo de fubá
ALMOÇO
Entrada: Salada Caipira
Prato principal: Galinhada
Guarnição: Arroz integral
Sobremesa: Canjica diet
Bebida: Suco de Caju diet
Lanche da Tarde: Pipoca, Suvinho quente
TOTAL
Energia (Kcal) 851,06 - CHO (g) 103,85, PTN (g) 61,715, LPD (g) 15,064, Fibras (g) 73,12

Receita mais apreciada

GALINHADA

Ingredientes:

- 1 kg Arroz Integral
- 1 ½ de peito de frango com carcaça
- 1 lata de Milho Verde
- 2 unidades de Cenoura
- 200 g de Vagem
- 45 unidades de tomate cereja
- 1 unidade de cebola
- 1 cabeça de alho
- 1 colher de sopa rasa Açafrão
- ½ maço de Cebolinha
- 1 colher de café rasa de Sal
- 1 colher de sopa de Óleo

Modo de preparo:
Numa panela grande coloque o óleo, deixe esquentar e doure bem os pedaços de frango até ficar na cor caramelo. Faça um refogado com alho e a cebola.Incorpore o arroz ao molho, coloque a água quente, o sal e o açafrão, deixando cozinhar. Quando a água estiver secando e o arroz,junte a cenoura ralada, o milho, a vagem picada,a cebolinha e mexa devagar. Tampe a panela e desligue o fogo. Decore com os tomates cereja e sirva quente.

Rendimento: 25 porções (6 unidades por porção)
Tempo de preparo: 50 minutos
Valores nutricionais por porção (6 unidades)

Calorias: 181,7 g
Carboidratos: 9,743 g
Proteínas: 24,54 g
Gorduras Totais: 4,60 g
Fibra Alimentar: 2,521 g

Senhores:

Fiz exame de glicose através da técnica enzimático automático e o material coletado foi soro, em setembro de 2005. Como o resultado deu 622mg/dl, eu passei a efetuar tratamento com insulina nph. Em janeiro de 2006 refiz o mesmo exame e deu 92mg/dl, com isso, foi interrompido o tratamento e não mais sou diabético.

O que pode ter ocorrido? Pode ter ocorrido algum problema no exame anterior? Preciso repetir o exame periodicamente?

Rosalino Holsbach
Por E-mail

Resposta:

Não é provável que você tenha deixado de ser diabético. O Diabetes não é uma doença que tenha cura. Muitas vezes, logo no diagnóstico, o paciente apresenta níveis glicêmicos tão elevados que sabemos que os hipoglicemiantes orais (comprimidos para controle do diabetes que geralmente são usados no início do tratamento), não serão suficientes para controle desses níveis. Então já introduzimos a insulina visando à normalização dos níveis glicêmicos. O paciente que vem apresentando glicemias elevadas apresenta um fenômeno que chamamos "glucotoxicidade", como se o organismo estivesse intoxicado pelo açúcar e esse é um dos motivos pelos quais os hipoglicemiantes podem não ser tão efetivos. O que ocorre é que, após alguns meses em tratamento com a insulina, o paciente se "desintoxica" do açúcar e passa a apresentar glicemias cada vez mais baixas com doses cada vez menores de insulina. Essa é a hora do médico decidir se substitui a insulina pelos hipoglicemiantes orais aliados à dieta e exercício físico. Porém o paciente nunca deve permanecer sem medicação e orientação adequada. Uma vez diabético sempre diabético, infelizmente.

Dra. Vivian Fanny Delgado de França Arruda
Endocrinologista

Bom dia!

Tenho 38 anos e descobri com os exames que tenho diabetes tipo 2. Comprei o aparelho de medir a glicose e gostaria de saber qual o resultado ideal na hora de medir? 100, 200, 80? Desde já, agradeço pela atenção!

Sílvio
Por E-mail

Resposta:

Sr. Sílvio,

*Pessoas que não possuem diabetes devem apresentar glicemias de jejum sempre menores que 100*mg/dl *e 2 horas após a alimentação menores que 140*mg/dl. *Pacientes com diabetes devem manter seus níveis o mais próximo possível desses valores, considerados normais para controlar. Sua glicemia de jejum não deve ultrapassar 110-115 e sua pós prandial 150-160.*

Dra. Vivian Fanny
Delgado de França Arruda
Endocrinologista

Equipe ANAD,

Gostaria de obter informações sobre a caneta para aplicar insulina. Obrigada.

Maria Lídia/SP
Por E-mail

Sra. Maria Lídia,

As canetas para aplicação de insulina, em sua maioria contêm refis de insulina adaptáveis que são trocados após o término, ou fixos, onde a caneta também é descartada, após o fim do seu conteúdo (insulina). Estes refis contêm 3 ml, ou seja, 300 unidades de insulina, e desta forma ao iniciar o seu uso não necessitam de refrigeração, o que implica em maior comodidade na aplicação e transporte, pois têm a validade de até 28 dias em temperatura ambiente.

Importante lembrar que as canetas para aplicação de insulina ajustam de maneira muito simples a dose a ser administrada, visto que, girando o êmbolo em uma de suas extremidades é possível ver graduado em números a quantidade de insulina desejada.

Para cada marca (fabricante) de insulina existe uma caneta específica, desta maneira, o refil de insulina de uma determinada marca não se adapta a caneta de outro fabricante, além disso, é necessário adquirir agulhas próprias para caneta de aplicação.

Caso a senhora se interesse em utilizar canetas para aplicar insulina, leve a receita médica ao local de compra, ou na ANAD e será verificada a disponibilidade de caneta própria para o tipo de insulina em questão; e lembre-se de pedir informações, quanto ao manuseio da caneta, pois embora sejam parecidas, cada uma delas possui detalhes a ser informados.

Nós nos mantemos a disposição para mais esclarecimentos via e-mail ou pessoalmente na ANAD.

Enf. Kelly Rodrigues

Pergunta:

Pode uma pessoa ter uma taxa de glicemia em jejum maior do que a pós-prandial? Se positivo, o que causa esta situação incomum?

Romeu Padilha de Figueiredo - Por E-mail

Sr. Romeu:

A glicemia de jejum pode estar maior se comparada com a glicemia pós prandial em algumas situações. Se o paciente for diabético tipo 2, por exemplo, e está em uso de antidiabético via oral, porém com dose inadequada ou em fase de falência terapêutica já com necessidade de insulina antes de deitar (bed time) ou insulinoterapia intensiva, a sua glicemia de jejum pode estar em níveis bastante elevados. Se estivermos diante de um paciente com diabetes tipo 1 com dose inadequada de insulina o mesmo

vai ocorrer com a sua glicemia em jejum. Mas é muito importante lembrar-se de outros dois fenômenos, que pode ocorrer em qualquer tipo de diabetes, e o segundo deles até em indivíduos normais:

1) Efeito Somogyi: ocorre uma hipoglicemia noturna por dose excessiva de insulina ou porque o paciente não se alimentou, com consequente pico glicêmico em torno das 7 da manhã, devido aumento de hormônios contra reguladores (como mecanismo de defesa);

2) Fenômeno do Alvorecer: que ocorre em 75% dos tipo 1, na maioria dos tipo 2 e em indivíduos normais. Ocorre uma diminuição da sensibilidade dos tecidos à ação da insulina entre 5 e 8hs da manhã (alvorecer), com conseqüente hiperglicemia em jejum.

Dra. Maria Fernnanda Cambrea – Endocrinologista

Pergunta:

Como posso comprar remédios ou insulina quando estiver viajando para o exterior, por exemplo, Estados Unidos?

Oswaldo Furuzawa
Por e-mail

Resposta:

Sr. Oswaldo,

É preferível que você leve um suprimento com a medicação que você usará, além de um comprovante de que você tem diabetes, pois isso facilitará a sua vida.

Nos Estados Unidos só é possível comprar com receita de médicos de lá, portanto, você deverá ter um seguro de viagem que te permitirá ir a um hospital e obter as novas receitas.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Endocrinologista

Olá,

Gostaria de saber se quando a diabetes está muito alta, causa muitas câimbras.

Robson
Por E-mail

Sr. Robson,

As câimbras podem ser decorrentes de diversas etiologias (causas), que devem ser investigadas, e somente após o diagnóstico adequado poderemos orientar um tratamento específico. Precisamos primeiramente avaliar se as câimbras são decorrentes de algum distúrbio eletrolítico, como hipocalemia (potássio baixo); se deficiência nutricional, como deficiência de vitamina B12 e/ou ácido fólico; ou se pode ser manifestação da complicação crônica mais comum do paciente diabético, a neuropatia diabética. Como é possível percebermos vários fatores devem ser analisados, mas nunca se esqueçam que é essencial manter a glicemia controlada, assim como a hemoglobina glicada (média da glicemia nos últimos três meses), pois a hiperglicemia pode estar contribuindo para tais sintomas, assim como ser causadora à longo prazo desta complicação diabética.

Dra. Maria Fernnanda Cambrea – Endocrinologista

Prezados,

Gostaria de saber mais sobre a cirurgia de redução de estômago para diabéticos, benefícios e onde conseguir.

Márcia Mariacoro
Por E-mail

Resposta:

A cirurgia de redução de estômago é comprovadamente muito eficiente no controle do diabetes tipo II de pacientes obesos mórbidos (IMC > 35kg/m²). Atualmente há fortes indícios de que vários métodos cirúrgicos poderão ser utilizados mesmo em pessoas não tão obesas. Entretanto, esta hipótese ainda está sendo testada através de estudos controlados e não está disponível na prática clínica corrente. A cirurgia de redução de estômago pode ser obtida, por exemplo, através do Instituto Garrido tel. 11 3286-2529.

Dr. Arthur Garrido
Endocrinologista

NOVIDADE

HumaPen® LUXURA

CHEGOU!

Uma nova opção discreta e elegante para aplicar sua insulina de maneira simples e segura

Disponível em 2 cores

Suavidade na aplicação

Fácil de usar

Discreta

Ajuste perfeito da dose - *precisão*

Sofisticação

Fácil visualização do refil

ACOMPANHA ESTOJO PORTÁTIL EXCLUSIVO

Fácil de ajustar a primeira dose.

Fácil de trocar o refil.

Indicador de dose de fácil leitura.

Pergunte ao seu médico as opções de insulina para Humapen Luxura

SAC
SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CLIENTE
0800 701 0444
sac_brasil@lilly.com / www.lilly.com.br

www.inovacaoemdiabetes.com.br

Lilly

© Copyright Eli Lilly do Brasil. Julho de 2008. Todos os direitos reservados. P2HP110

TIRA-DÚVIDASANAD

Oi,

Meu nome e Cibele tenho 23 anos e 2 filhos portadores de diabetes. Uma menina de 6 anos que é diabética desde os 10 meses e um menino de 1 ano, que também é portador de diabetes desde os 10 meses de vida. Minha maior dúvida é porque os meus 2 filhos tiveram diabetes tão novinhos e se é normal eles sendo irmão aparecer assim com o mesmo tempo.

Fazemos tratamento com um especialista desde que foi dado o diagnóstico eles levam uma vida quase normal porque fica muito tempo internado. Quando não é uma coisa, é outra. Não sei o que há, nem mesmo o médico que cuida deles. Sabemos que é uma doença muito complicada, mas mesmo seguindo a risca, ainda temos problemas de cetoacidose diabética, pelo menos 2 a 3 vezes no mês. Por favor, tirem minhas dúvidas.

Cibele Alves Rocha
Por E-mail

Sra. Cibele,

Se ambas as crianças têm diabetes tipo 1 (com detecção de anticorpos), podemos dizer que é bastante incomum esta idade de início. Em geral, o Diabetes Mellitus tipo 1 apresenta dois picos de incidência: um aos 3-4 anos de idade e o outro na adolescência. Às vezes, há outras causas de diabetes que podem se iniciar muito cedo, como disfunções imunológicas ou mesmo alterações genéticas que podem levar à doença. De qualquer forma, o tratamento cuidadoso é o caminho para se evitarem complicações e siga atentamente às orientações de seu médico.

Um grande abraço

Dr. Durval Damiani
Endocrinologista

Bom dia,

Meu nome é Andréia e gostaria de saber se há algum tipo de exame que comprove a retinopatia diabética, pois meu pai é portador e não consegue o seu auxílio à doença.

Desde já agradeço e fico aguardando resposta.

Andréia Moura
Por E-mail

Cara Andréia Moura,

Respondendo a sua dúvida se existe algum exame que comprove a retinopatia diabética-Sim. Existem alguns exames que comprovam a retinopatia diabética. São eles:

1 - Mapeamento de retina (exame não invasivo, sem imagem e com laudo médico descritivo);

2 - Retinografia (exame não invasivo, com imagens coloridas do fundo de olho e com laudo médico descritivo)

3 - Angiofluoresceinografia (exame invasivo com uso de contraste, com imagens em preto e branco e com laudo médico descritivo)

Mas se o objetivo for auxilio doença a simples constatação da retinopatia diabética não é suficiente para comprovar a perda ou debilitação da função visual, sendo necessário relatório médico que conste:

1 - Data do início do tratamento com o médico atual;

2 - Classificação pelo Código Internacional de Doenças (CID 10) das doenças encontradas;

3 - Medida da acuidade visual (corrigida com óculos) e classifica-la no CID 10;

4 - Programação do acompanhamento médico futuro;

5 - Prognóstico visual do paciente.

Em termos de auxilio doença o item mais importante é a classificação da acuidade visual do paciente pelo CID 10.

Esperamos ter respondido a sua dúvida e nos colocamos a disposição para maiores informações

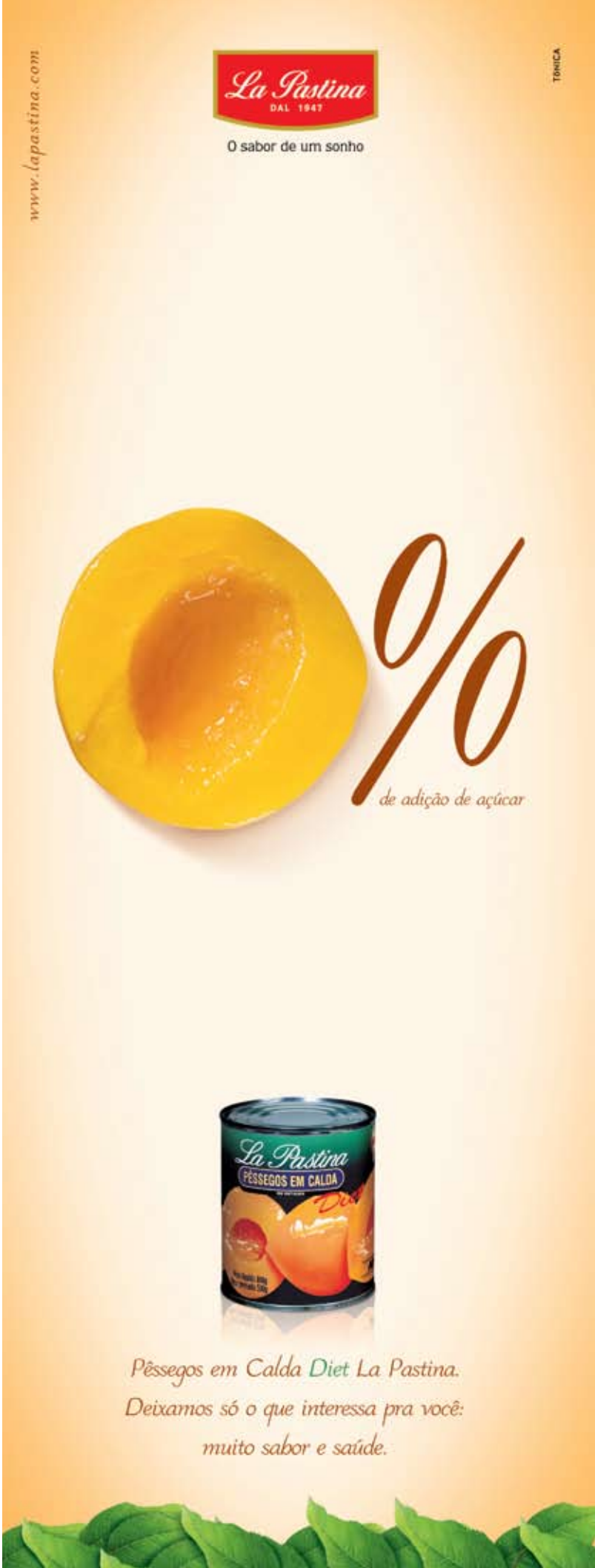
Prof. Dr. Paulo Henrique Morales
Médico Oftalmologista

DATAS COMEMORATIVAS

Julho	
02	Dia do Hospital
19	Dia da Caridade
20	Dia do Amigo
25	Dia do Ministério da Saúde
Agosto	
01	Dia da Amamentação
05	Dia Nacional da Saúde
08	Dia Nacional de Combate ao Colesterol
10	Dia da Enfermeira
27	Dia do Psicólogo
29	Dia Nacional de Combate ao Fumo
31	Dia do Nutricionista
Setembro	
03	Dia do Biólogo
05	Dia da Fármacia
09	Dia do Veterinário
19	Dia do Ortopedista
25	Dia Mundial do Coração
27	Dia do Idoso
29	Dia do Professor de Educação Física

Aniversariantes da Anad	
5/7	Dra. Graciela B. C. da Costa
21/7	Dra. Daniela Mara Campos Miranda
31/7	Enf. Kelly Rodrigues
3/8	Fisio. Cristina Sartor
8/9	Nut. Erika Brambilla
18/9	Dra. Simone Vicente Matsuda
19/9	Celice dos Santos Marques Deodado
28/9	Dra. Ana Miriam Gebara

Aniversariantes da Diretoria	
8/7	Sra. Maria Aparecida Miguel
24/7	Dr. Vicente Amato Neto
25/7	Dr. João Roberto de Sá
3/8	Enf. Márcia Camargo de Oliveira
4/8	Prof. Claudio Cancellieri
15/8	Prof. Dr. Simão Lottenberg
19/8	Dr. Carlos Eduardo Carvalho
26/8	Sr. Reginaldo Ramos
29/8	Sra. Anna M. Ferreira
1/9	Dr. Uriel Maldonado
5/9	Prof. Dr. Antonio Carlos Lerário
6/9	Sr. César Dolcemascolo



RÁDIO E TV ANAD

PROGRAMA EDUCAÇÃO EM DIABETES

Rádio Trianon:
740 AM: 2a, 4a e 6a às 16:30h
Participe e concorra
ao sorteio de brindes:
3253-4845 / 3289-3580

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

Rádio Trianon
Programa Educação em Diabetes

AM 740 Rádio Trianon

Agradecimentos dos ouvintes e telespectadores

Estimado Dr. Fadlo,
Não sou portador de diabetes, mas aproveito seu programa para me cuidar melhor e obter informações para passar para meus conhecidos. Sei bem o que é uma doença crônica, pois tenho lúpus desde os 28 anos. Hoje tenho 42 anos. Uma pessoa que conheço, Sr. Sebastião Vieira, de 74 anos, é diabético e não tem habilidade para escrever cartas, mas sempre ouve o programa.
Saúde e Paz. Muito obrigada!

Leila Manzan - Taboão da Serra/SP
Por Carta

Dr. Fadlo,
Sou ouvinte do Programa e acho o melhor programa de educação que existe. Tenho obtido ótimos resultados e agradeço a equipe de funcionários que atende na Trianon e também na ANAD.
Fico muito grato pelo kit Lowçúcar que recebi e sempre peço a Deus que dê muita saúde ao Professor que continua a educação por muitos anos.

Ubaldo da Cunha – Guarulhos/SP
Por Carta

Dr. Fadlo,
Gosto muito de ouvir o programa que o senhor faz na Rádio Trianon a respeito de diabetes. Tento ligar sempre para fazer perguntas, pois passei no clinico geral que me mandou fazer curva glicêmica, pois eu tenho diabetes e me receitou um medicamento, mandando eu fazer o destro por 15 dias, seguidos de horários alternados, mas dava 115, 125, 127 e na última vez que fiz o exame de sangue de glicemia deu 145, o médico suspendeu o medicamento e mandou eu controlar minha alimentação, mas só que tenho muita fome e se eu demoro pra comer eu começo a passar mal, me dá tremor na mão. Parece que mexe dentro da minha cabeça e no coração. Queria a opinião do senhor porque não sei o fazer.

Jorge Uici – São Paulo
Por carta

Querido Amigo, Dr. Fadlo,
É com grande carinho que lhe escrevo em primeiro lugar para agradecer o Senhor e a Dra. Cintia, advogada, pois eu consegui insulina gratuitamente. Por mais que eu me esforce, eu não tenho palavras para descrever o quanto o senhor já me ajudou, não só eu, mais creio que milhares de pessoas. Eu ouço sempre o programa.
A Dra. Cintia é um amor de pessoa. Ela até falou: "- Dr. Fadlo é o Papa dos Diabéticos", e ela tem razão.
Parabéns pela equipe da Trianon e da ANAD que nos atende com tanto carinho.
Que Jesus Cristo abençoe cada vez mais a sua vida lhe dando muita saúde e à todos da ANAD e da Rádio Trianon e aos Patrocinadores.
Se fizermos o controle certo nunca vai dar errado. Se a gente fizer o errado, nunca vai dar certo.

Denise – São Paulo
Por Carta

Dr. Fadlo,
Meu nome é Ivan, tenho 54 anos e sou diabético tipo II há 4 anos, sou magro e estou bem abaixo do meu peso, inclusive comenta-se muito do diabético obeso e pouco do magro, pediria que o senhor falasse um pouco a respeito desse tema, pois gostaria de ganhar um pouco de peso se possível.
Dr. Fadlo, gostaria de agradecê-lo e dizer que sou ouvinte do seu programa de rádio e procuro divulgá-lo. Programa como o seu não pode sair do ar nunca. Pra nós diabéticos é muito importante e Deus vai iluminar os patrocinadores e o programa vai sempre estar no ar. Obrigado.

Ivan Limeira Barros – São Paulo
Por Carta

PREMIADOS DA RÁDIO

Estes são os últimos ouvintes que ligaram e ganharam prêmios.
Ligue e Participe: 3253-4845 / 3289-3580
Rádio Trianon: 740 AM: 2a, 4a e 6a às 16:30h.

Reginaldo Marques
Bairro do Limão / SP
Kit Bolinhos Santa Edwiges

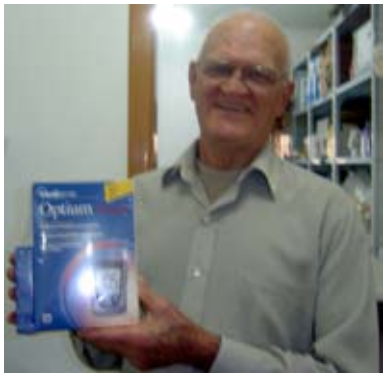
José Batista
Santo André / São Paulo
Glicosímetro Brezze Bayer

Lourdes
Vila Prudente / SP
Kit Opananken

Jose Wantuil
Vila Albertina / SP
Kit Cappuccino Café Pelé

Luiz Carlos
Vila Medeiros / SP
Kit Wafer Bauducco

Conceição Zamelato
Parada Inglesa / SP
Glicosímetro Johnson & Johnson



Assir em nome de Neria
Parada Inglesa / SP
Glicosímetro Abbott

Anísio em nome de Vera Lúcia
São Paulo / SP
Kit Olvebra

Alzerina
Vila Carrão / SP
Kit Lowçúcar

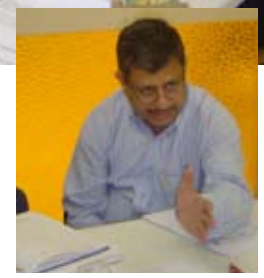
Capacitação de Profissionais da Rede SUS

Uma vez ao ano, a WDF (World Diabetes Foundation) envia um de seus profissionais para visitar os projetos em andamento. Neste ano, tivemos a honra de receber o presidente da WDF, Dr. Anil Kapur.

Em reunião com o Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho e Prof. Dr. Paulo Henrique Morales aqui na ANAD, tomou conhecimento do andamento dos trabalhos e pode apreciar o balanço financeiro dos anos anteriores, além do relatório do auditor contratado para acompanhar os recebimentos e despesas do projeto.

Dr. Paulo Henrique, Dr. Fadlo e Dr. Anil Kapur, Presidente da WDF

Pode, dessa forma, validar mais uma vez os trabalhos e balanços que temos realizado.



Dr. Anil Kapur

ANAD NA MÍDIA

Imprensa na ANAD

A equipe da TV Futura esteve na ANAD entrevistando nosso presidente Dr. Fadlo sobre Diabetes e Doenças Cardiovasculares.

Dr. Fadlo explicou todas as causas, conseqüências e cuidados sobre as doenças e o jornalista entrevistou dois pacientes, associados da ANAD, Sr. Edson e a Sra. Nilza.

ABC FARMA NEWS

Dr. Fadlo também participou do Programa da ABC Farma News, que é transmitido pela Internet. O Bazar da ANAD foi destaque de uma das matérias, já que temos os produtos com selo de qualidade e confiança da ANAD.

COLOCAMOS TANTO RECHEIO QUE NÃO SOBROU ESPAÇO PARA O AÇÚCAR.

TALENTO AVELÃ DIET. DELICIOSO CHOCOLATE
GAROTO AO LEITE COM RECHEIO DE AVELÃS E SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR*.
SABOROSO COMO NENHUM OUTRO CHOCOLATE DIET.

Garoto®

*CONTÉM SACAROSE E FRUTOSE, NATURALMENTE PRESENTES NO CACAU.

W/Brasil

COMPRE 1 CAIXA DE TIRAS

COM 50 UNIDADES

POR **R$ 77,50**

E LEVE O KIT GRÁTIS

R$ 84,00

1 MONITOR

1 LANCETADOR

10 TIRAS

COMPRE 1 KIT COM
100 TIRAS

POR **R$ 143,90**

R$ 68,00

1 MONITOR

1 LANCETADOR

10 TIRAS

Pé-de-moleque Diet

- Sem adição de Açúcar;
- Amendoins selecionados;
- Embalagens de 15 grs;
- Com selo da ANAD;
- Venha conhecer em nosso Bazar.

Sorvetes Molico

- Apresentação em potes de 700 ml;
- Sabores:
  - Chocolate com Baunilha;
  - Napolitano;
  - Creme – NOVIDADE
- Redução de 73% de gordura e 42% menos calorias;
- Qualidade Nestlé;
- Sem adição de açúcares;
- Adoçado com edulcorante natural, sorbitol e aspartame;
- Com selo de qualidade e confiança ANAD;
- Venha conhecê-lo em nosso Bazar.

Hepalive S.O.

Peumus boldus (planta sulamericana) conhecida como boldo do Chile;

- Frasco com 120 ml;
- Facilita digestão de gorduras;
- Sem adição de açúcar;
- Já a venda na ANAD;
- Com selo de qualidade e confiança.

Doces São Lourenço

- Doces de Leite *diet* nos sabores:
  - Leite Puro,
  - Com Coco,
  - Com Chocolate.
- Adoçados com Splenda;
- Não contém açúcar;
- Não contém glúten;
- Tabletes de 20 gramas;
- Já a venda na ANAD;
- Com selo de qualidade e confiança.

	Dentistas	Médicos	Podólogos	Enfermeiras	Nutricionistas	Outros Profissionais
2ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 9h às 11h30 (quinzenal) Dra. Patrícia Cassino 9h às 17h30	Dra Simone 15h às 16:30h Dra Vivian 8h às 11h20 Quinzenal	Enfª Graça 8h às 16h15	Enfª Edna 8h às 17h Enfª Kelly das 13h às 17h	8h às 12h: Loren Flávia Laert 11:30 às 12h30 Aline Bacchi 14h às 16h: Mirella Bini Egli Aline Barbosa as12h e 17h	11h e 15h: Psicóloga Nina Norie Kawabata 8h às 11h: Aconselhamento Genético 8h às 12h: Terapia Sexual com Meireluce Ribeiro
3ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 9h às 11h	Fundo de Olho a partir das 11h30 com Dr. Paulo Henrique Morales Dra. Arieth Belíssimo 8h às 10h40 (1ª terça do mês)	Supervisão da Enfª Graça atendimento Gratuito das 8 às 11hs e das 13h às 16h	Enfª Edna 8h às 17h Exame de CGMS Enfª Kelly das 13h às 17h	8h às 12h: Loren Flávia Laert 11:30 às 12h30 Aline Bacchi 14h às 16h30: Mirella Bini Egli Aline Barbosa as12h e 17h	8h as 10h e 12h: Psicóloga Gislene Lopes (Gisa) 8h às 11h: Fisioterapia e RPG – Fisio. Cristina Sartor 8h às 11h: Aconselhamento Genético 14h00 Letícia (Psico)
4ª Feira		Dra. Daniela de Miranda 13h às 16h20	Enfª Graça 8h às 16h15	Enfª Edna 8h às 17h Enfª Kelly das 13h às 17h	8h às 10h: Aline V. Barbosa 11:30 às 12h30 Aline Bacchi 14h às 16h30: Érica Lopes	12h: Psicóloga Gislene Lopes (Gisa) 8h às 11h: Aconselhamento Genético 13 às 16h00: Silvia (Psico)
5ª Feira	Dra. Patrícia Cassino 9h às 11h30 Dra. Ana Miriam Gebara 14h às 16h30	Dra. Maria Fernanda 13 às 16h20	Supervisão da Enfª Graça atendimento gratuito 8 às 11hs e 13 às 16h	Enfª Edna 8h às 17h Enfª Kelly das 13h às 17h	8h às 12h: Loren Flávia Laert 11:30 às 12h30 Aline Bacchi 14h às 16h30: Mirella Bini Egli Aline Barbosa as12h e 17h	8h às 15h: Psicólogo Carlos Guimarães 8h às 11h: Aconselhamento Genético
6ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 14h - 16h30	Dra. Maria Fernanda Quinzenal 8h às 11h20 Dra. Vivian Fanny 13h às 16h20 Graciela quinzenal	Enfª Graça 8h às 16h15	Enfª Edna 8h às 17h Exame de CGMS Enfª Kelly das 13h às 17h	8h às 10h: Aline V. Barbosa 11:30 às 12h30 Aline Bacchi 14h às 16h30: Érica Lopes Aline Barbosa as12h e 17h	8h às 14h: Psicólogo Carlos Guimarães 17h: Psicóloga Gislene Lopes (Gisa) 8h às 11h: Aconselhamento Genético
Sábado		Dra. Maria Fernanda 8h às 11h30 Dra. Paula Nogueira 8h às 11h30	Enfª Graça 8h às 11h30		Aline Bacchi 11:30 às 12h30	Palestras Multiprofissionais: 10h 8h às 11h: Psicóloga Letícia B. Silva 8h às 10h: Educação física com o Prof. Luiz Américo - Inscrições com Gisa

Mutirão do olho diabético

Parceria ANAD / Instituto da Visão - UNIFESP

Coordenador:
Prof. Dr. Paulo Henrique Morales
Rua Botucatu, 820
Horário: 8h às 12h

23 de agosto
25 de outubro

Profissional do Bimestre

Dra. Daniela Mara Campos Miranda

É chegada a hora de homenagear a Dra. Daniela, médica endocrinologista que há 7 anos atende nossas pacientes com muito carinho e dedicação. Temos muito prazer em tê-la compartilhando da família ANAD.

ATENÇÃO

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

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

ABBOTT	0800 703 0128
ASTRAZENECA	0800 14 55 78
BAYER	0800 12 10 10
BIOLAB	0800 11 15 59
BD	0800 11 50 97
ELI LILLY	0800 7010444
GSK	0800 7012233
JOHNSON	0800 7015433
MEDLEY	0800 13 06 66
MERCK	0800 26 59 00
NOVARTIS PHARMA	0800 8883003
NOVARTIS NUTRITION	0800 236776
NOVO NORDISK	0800 14 44 88
ROCHE	0800 7720126
SANOFI-AVENTIS	0800 703 0014
SANOFI PASTEUR	0800 11 90 20
SERVIER	0800 7033431
ZAMBON	0800 0177011

PALESTRAS 2008
Todos os sábados às 10hs

	AGOSTO
02/08	"Conhecendo as porções dos alimentos" ***Nutricionista Loren Flávia Laert***
09/08	***Dra. Ana Miriam Gebara***
23/08	"Diabetes e Memória" ***Psicóloga Letícia B. Silva***
30/08	***Dr. Antônio Célio C. Moreno***
	SETEMBRO
13/09	"Transplante de Pâncreas e de Ilhotas" ***Dr. Tércio Genzini***
20/09	"Mitos e verdades da Atividade Física" ***Educador Físico Luiz Américo Bravo***
27/09	"Por que os pés ressecam?" ***Enfermeira e Podóloga Kinue Yogi***
	OUTUBRO
04/10	***Dra. Arieth Belíssimo***
11/10	"Qualidade de vida e motivação" ***Psicóloga Silvia Beraldi***
18/10	"As doenças de pele no diabético" ***Dr. Márcio Wagner***
25/10	"Noções básicas sobre contagem de carboidratos" ***Nutricionista Érica Lopes***

A **Anad** é uma entidade de **Utilidade Pública** e tem programas sociais, assistenciais, educativos visando os portadores desprovidos de recursos.

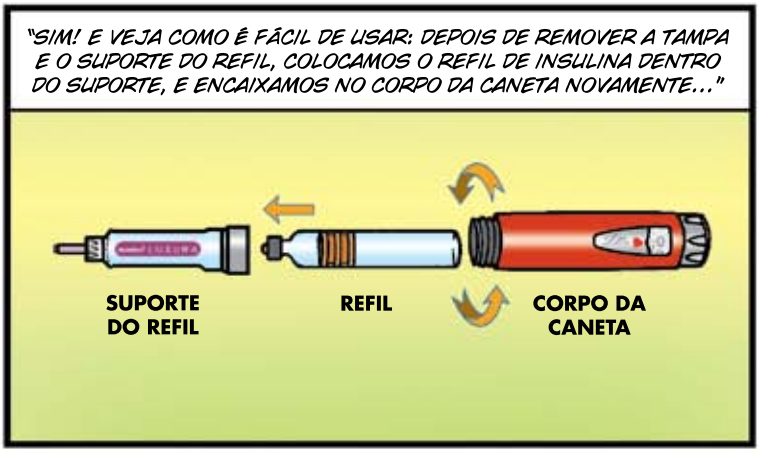
Ajude a Anad a ajudar os mais necessitados
Colabore: Pague sua pequena mensalidade em dia.

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

A responsabilidade social é de todos

ANA & DINHO em: CHEGOU A LUXURA!

Lilly



Consulte seu médico para obter mais informações.

FIM

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