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

IDF - "Centre of Education"

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2009-2013
FENAD
UNIDOS SEREMOS FORTES

Impresso Especial
9912298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

ANAD INFORMA

Nº 112
ANO 19
Janeiro/Fevereiro 2016

EDITORIAL

Começa o novo ano.

É como se fosse o início de uma nova vida. Ou pelo menos, é uma nova etapa.

Todos tem novas esperanças e sentem o ressurgimento da crença em
coisas boas. E isso é muito bom, é otimismo renovado, a fé que reacendeu.

No entanto é preciso que cada um reveja o que não foi bom no ano passado e se proponha a corrigir, consertar, mudar, alterar e tentar..., tentar com força e fé, transformar tudo aquilo em coisas melhores para si e para os outros.

Só esperança não adianta, é necessário vontade, determinação, constância e atenção contínua para se manter no novo caminho a que se propôs.

Neste ano novo você tem uma nova possibilidade de melhoramento e de superação.

Neste ano novo você não precisa se contentar em ser como foi no ano passado, pois você pode ser melhor. Não que tenha sido ruim, porém seria muito ruim se neste ano você não conseguisse ser melhor que no ano anterior. Esta deveria ser a lei do progresso de todo ser humano.

Você progride a cada ano, em idade, experiências e conhecimentos e por causa disso deve progredir também nos outros aspectos da vida.

Você pode por exemplo se aperfeiçoar e melhorar nos cuidados com seu Diabetes, dando atenção especial aos horários de seus medicamentos, não faltando às consultas mensais com seu endócrino, fazendo seus testes diários e exames periódicos, seguindo rigorosamente sua dieta , fazendo atividade física constante, não fumando nem tomando bebida alcoólica, tendo lazer, enfim levando uma vida saudável, ativa e feliz. Isto fará muito bem para seu corpo e seu espírito.

Feliz ano novo! Feliz ano todo!

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD - FENAD
Titular Endocrinologista Fac. Med. FMABC
Member IDF Task Force Insulin

Índice

4 SUPLEMENTO ESPECIAL DIA MUNDIAL DO DIABETES

10 LEMBRETE EDUCATIVO

18 PSICO ANAD

22 FENAD UNIDOS SEREMOS FORTES

26 ATIVIDADES ANAD

32 DATAS COMEMORATIVAS

34 NUTRIÇÃO

36 NOTÍCIAS

39 CONFRATERNIZAÇÃO DE NATAL

40 ANBED ASSOCIAÇÃO NACIONAL BRASILEIRA DE EDUCADORES EM DIABETES

46 PROGRAMAÇÃO ANAD

47 PROFISSIONAL DO BIMESTRE

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

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

Fotos e textos:
Profª. Lilian Fanny de Castilho

Assistente de Marketing:
Heberson da Silva

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

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

SUPLEMENTO ESPECIAL
DIA MUNDIAL DO DIABETES

18ª Campanha Nacional Gratuita em Diabetes. Detecção, Orientação, Educação e Prevenção das Complicações

Realização no Brasil:

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

Realização Mundial:

International Diabetes Federation

Coordenação:

ANAD Associação Nacional de Tenção ao Diabetes
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF "Centre of Education"
International Diabetes Federation
IDF Centre of Education 2014-2016

Durante o mês de novembro de 2015, a FENAD realizou sua 18ª Campanha onde contou com a adesão de vários municípios e associações em todo o país. Veja aqui os resultados que já chegaram:

AMAZONAS	Nº Testes	Nº Diagn.
Eirunepê - SMS	1011	70

BAHIA	Nº Testes	Nº Diagn.
Itabuna - Hosp. de Olhos Beira Rio	1859	244

CEARÁ	Nº Testes	Nº Diagn.
Associação Cearense de Diabéticos e Hipertensos	500	40

ESPÍRITO SANTO	Nº Testes	Nº Diagn.
Vila Velha - Ass. de Diabéticos De Vila Velha	45	5

GOIÁS	Nº Testes	Nº Diagn.
Catalão - ADISGO	844	394

MINAS GERAIS	Nº Testes	Nº Diagn.
Baiana - SMS	332	8
Barbacena - ADB	600	150
Barroso - SMS	738	18

Cons. Lafaiete - Ass. dos Diabéticos	309	8
Guarará - SMS	71	3
Janauba - SMS	671	42
Três Corações - ASSODITRI	270	2
Piedade do Rio Grande - SMS	147	9

MARANHÃO	Nº Testes	Nº Diagn.
Açailândia - SMS	-	-

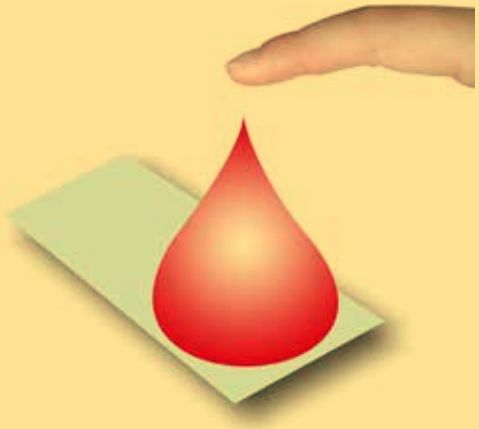
PARANÁ	Nº Testes	Nº Diagn.
Foz do Iguaçu - Ass. Dos Diabéticos	219	45

RIO DE JANEIRO	Nº Testes	Nº Diagn.
Campo Grande - ADIJAL	824	45

RIO GRANDE DO SUL	Nº Testes	Nº Diagn.
Quaraí - SMS	546	53

SÃO PAULO	Nº Testes	Nº Diagn.
São Paulo - ANAD	6418	1282
Indaiatuba - Ass. Diab. Sempre Amigos	208	12
Lins e Região - Ass. de Diabetes	448	26
Ourinhos - ADO	400	8
São Bernardo do Campo - ADISBEC	4022	14
Santa Bárbara D'Oeste - ADSB	251	10

SERGIPE	Nº Testes	Nº Diagn.
Aracajú - ASPAD	1522	345



Aguardem Informações de outras cidades na 2º Edição

SUPLEMENTO ESPECIAL

DIA MUNDIAL DO DIABETES

Ações Desenvolvidas pelas Entidades

AMAZONAS

Eirunepé - SMS

Exame de Glicemia, consultas médicas e de enfermagem, avaliação nutricional, encaminhamentos, medida de circunferência abdominal, IMC, caminhada, MIDIA, distribuição de materiais educativos, palestras.

BAHIA

Itabuna - Hosp. de Olhos Beira Rio

O Mutirão do Diabético de Itabuna, consolidou o município como a Cidade Azul. Foram cerca de 35 mil procedimentos, aferição de pressão arterial, exames de glicemia,exame do pé e do olhos, informar e encaminhar os pacientes com resultados acima do normal para unidade de saúde entre exames médicos no HOBR, orientação bucal, acompanhamento psicológico, educação física, luz azul. e ações de orientação e prevenção com a participação de profissionais de saúde de Itabuna e outros estados brasileiros e cerca de mil voluntários. Uma das novidades de 2015 foi a realização do Diabetes Kid's, um espaço exclusivo para as crianças, com atividades de lazer e exames para detecção precoce do Diabetes

CEARÁ

Fortaleza - Associação Cearense de Diabéticos e Hipertensos

Aferição de pressão arterial, exames de glicemia, cálculos de Índice de Massa Corporal (IMC), informar e encaminhar os pacientes com resultados acima do normal para unidade de saúde, estimular a mudança do estilo de vida com o controle da alimentação e pratica de atividade física, oferecer massoterapia.

ESPIRITO SANTO

Vila Velha - ADVV - Associação de Diabéticos de Vila Velha

Foram realizados na sede da ADVV as seguintes oficinas: oficina da beleza, tratamentos faciais, corporais e SPA das mãos e pés, aferição de pressão arterial, teste de glicemia capilar, medidas antropométricas, avaliação neurológica, oficina de alimentação natural, exame de fundo de olho e procedimentos de podologia.

GOIÁS

Catalão - ADISGO

Teste de glicemia, circunferência abdominal, aferição de PA, Exposição e degustação de produtos dietéticos, correção de glicemia de pacientes já diagnosticados e alongamento para caminhada da saúde.

MINAS GERAIS

Barroso - SMS

Exame de glicemia, caminhada, aferição de pressão arterial, IMC, distribuição de material educativo, teste gratuito de PSA, palestras.

Conselheiro Lafaiete - Ass. dos Diabéticos de C. Lafaiete - ASSODILAFA

Caminhada, aferição de pressão arterial, exames de glicemia, IMC, atendimento de podologia, palestras e distribuição de brindes.

Janaúba - Centro Hiperdia Dom José Mauro Pereira Bastos

Palestras, orientações de saúde, atividades esportivas, recreativas, culturais e rastreamento de novos casos de Diabetes, além de um lanche saudável. Teste de glicemia, encaminhamentos para consultas e exames necessários.

Janaúba - SMS

"A Secretaria Municipal de Saúde de Janaúba, através do Centro Viva Vida/Hiperdia lançou a Campanha NOVEMBRO AZUL QUALIDADE DE VIDA: "AGIR HOJE PARA MUDAR O AMANHÃ", que pela primeira vez, em Janaúba, traz a temática Diabetes.

A Praça do Centro Viva Vida/Hiperdia foi palco de orientações de saúde, atividades esportivas, recreativas, culturais e rastreamento de novos casos de Diabetes, além de um lanche saudável. As palestras que ampliaram ricamente os conhecimentos de todos acerca do Diabetes, foram esclarecedoras e motivadoras para intensificar o controle e combate da doença.

Durante todo o mês de novembro tiveram a Caravana da Saúde, composta por uma equipe multidisciplinar, que percorreram as empresas parceiras para realização de palestras, rastreamento de novos casos de Diabetes e encaminhamento para consulta e exames necessários, possibilitando o acesso e a saúde do trabalhador.

Piedade do Rio Grande - SMS

Exame de glicemia e orientações, consultas e atividade física.

Pouso Alegre - CEMED

Caminhada ecológica no Clube de Campos Fernão Dias, com atividades físicas na academia, seguido de orientações nutricionais e um lanche natural.

Três Corações - ASSODITRI

Exame de glicemia, orientações e encaminhamentos.

PARANÁ

Foz do Iguaçu - ADIFI

Aferição de glicemia, pressão arterial, avaliação nutricional. Imprensa presente na divulgação das ações da semana. Café da manhã especial para os associados.

RIO DE JANEIRO

Rio de Janeiro - ADIJAL

Exames de glicemia capilar, orientações, palestras sobre Diabetes e retinopatia diabética.

RIO GRANDE DO SUL

Porto Alegre - ARAD

Exame de glicemia, medição da pressão arterial, acolhimento e orientação para os casos diabéticos e casos suspeitos, distribuição de material informativo, caminhada, encaminhamentos.

Quarai - SMS
Teste de glicemia, palestras, orientação, passeios do grupo e um lanche da tarde.

SÃO PAULO

Birigui - ADJ
Caminhada do Diabetes.

Indaiatuba - Associação Sempre Amigos de Indaiatuba
Testes de glicemia, verificação de pressão arterial, verificação de circunferência abdominal, caminhada pela conscientização do Diabetes, orientação nutricional, avaliação oftalmológica.

Santa Bárbara D'Oeste - ADSB
Exame de glicemia, aferição de pressão arterial, podologia, peso e IMC.

São Bernardo do Campo - ADISBEC
Caminha do Diabetes, Atividade Física.

São Paulo - Associação Nacional de Atenção ao Diabético - ANAD
Exames de glicemia, orientação, exposição de produtos e alimentos,sala de emergência,avaliação fundo de olho e catarata, aferição de pressão arterial, avaliação vascular, avaliação dos pés, exame de colesterol, odontológica, psicológica, nutricional, avaliação renal,1º. Diagnóstico, avaliação genética, atividade física, avaliação fisioterapeutica, material educativo, mídia.

SERGIPE

Aracajú - ASPAD
Exame de glicemia, atendimento com médicos e nutricionista, aferição da pressão arterial, cálculos IMC, medida de circunferência abdominal, divulgação, midia, encaminhamentos.

Legenda:
SES: Secretaria Estadual da Saúde
SMS: Secretaria Municipal de Saúde
PSF: Programa Saúde da Família
UBS: Unidade Básica de Saúde

Se estamos o tempo todo conectados,

com a gestão do diabetes não poderia ser diferente.

ACCU-CHEK® Connect

Um sistema completo de gerenciamento do diabetes.
Fácil, interativo e online.

Accu-Chek Performa Connect

Você faz o teste

Aplicativo Accu-Chek Connect

O resultado é enviado para o app e para o Portal Online

Portal Accu-Chek Connect Online

E todos os dados de glicemia são hospedados na nuvem e podem ser compartilhados com seu médico e cuidador

Muito mais facilidade na palma da mão - *e na vida* - de quem tem diabetes.

www.debemcomavida.com.br/connect

Como adquirir o monitor Accu-Chek Performa Connect através do plano de assinatura Diabetes Box:

1. **Escolha um plano de assinatura** que melhor se encaixa em seu tratamento. (Assinatura semestral, cobrança mensal e envio da Diabetes Box bimestral).
2. Efetue o **cadastro e o pagamento** da Diabetes Box. Haverá cobrança em seu cartão durante o periodo de 06 meses!
3. Você **receberá em casa** a cada 2 meses as tiras Accu-Chek, além de materiais educacionais exclusivos e outros produtos para conhecer e experimentar.

Adquira o Accu-Chek Connect através da loja Accu-Chek
www.**loja.de**bem**coma**vida.com.br

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK CONNECT e ACCU-CHEK PERFORMA CONNECT são marcas registradas Roche. ©2015 Roche.
Reg. ANVISA 10287411061, 10287410897. Versão outubro 2015. Cód. VD101570.

Roche Diagnóstica
0800 77 20 126
www.accu-chek.com.br
brasil.accuchekresponde@roche.com
Av. Engenheiro Billings, 1729, prédio 38
São Paulo - SP - Brasil

Roche

ACCU-CHEK®

Recomendação do Departamento de Educação da ANAD - DEANAD
Coordenação: Profª. Educ. em Diabetes Lilian Fanny de Castilho
Colaboradores: Pedagoga Maria Salete B. Lima e Pedagoga Claudete Gioielli

Coisas que você precisa saber para tratar o

American Diabetes Association.

A G O R A !

Sua Primeira Consulta Médica

Se você receber um diagnóstico de Diabetes, seu médico fará muitas perguntas a respeito de seu histórico clínico. Devido ao tempo que leva para descobrir todos estes importantes detalhes, esta análise pode tomar mais de uma consulta. Anotar as respostas às indagações encontradas neste lembrete será uma boa ajuda. Não esqueça também de anotar qualquer pergunta que queira fazer, para lembrar de tudo na hora.

Este histórico clínico será a base para seu tratamento. Primeiro, o médico precisa saber quando surgiu o Diabetes. Para os que têm DT1, isto é mais fácil porque os sintomas geralmente ocorrem de modo bastante evidente, especialmente em crianças e adolescentes. Para os que têm DT2, entretanto, é mais complicado. Talvez você a tenha há anos, há uns dez anos até, antes que tenha sido diagnosticado. Este é um fator importante porque quanto mais tempo houver, maior é seu risco de desenvolver as complicações.

Perguntas que o Médico Fará: Controle Glicêmico

Há diversos modos de calcular seu controle glicêmico a partir de seu histórico. É provável que o médico lhe faça perguntas para saber se você tem os sintomas típicos de hiperglicemia, quando há um excesso de açúcar no sangue. Estes incluem:

- urinação frequente (inclusive acordar à noite para ir ao banheiro)
- sede frequente
- visão embaçada
- perda de peso
- infecção vaginal por cândida

O médico também o questionará a respeito de sintomas de hipoglicemia, quando a taxa de açúcar no sangue é muito baixa, o que pode ser causado por um excesso de insulina, de sulfoniluréia (um comprimido usado para estimular a produção de insulina), falta de alimento ou excesso de exercício físico. Caso tenha percebido qualquer sintoma que você sempre tem, mas que não se encontra na

seguinte lista, comunique ao médico.

- fome
- nervosismo
- sudorese em profusão
- tremor
- convulsões ou coma

Seu médico lhe perguntará quando apareceram os sintomas, com que frequência surgem e se já teve uma glicemia tão baixa que precisou da assistência de outra pessoa. Isto é o que se chama hipoglicemia grave. Se você tiver um histórico de inconsciência hipoglicêmica – ausência de sintomas quando os níveis glicêmicos estão perigosamente baixos – é provável que suas metas glicêmicas sejam diferentes de alguém que não tenha este problema.

Outras Perguntas Devem Incluir

- Outros membros da família sabem o que fazer no caso de você sofrer um epsódio de hipoglicemia grave?
- Eles sabem usar o glucagon? (Glucagon é um hormônio que eleva a glicemia e pode ser aplicado por injeção para tratar a hipoglicemia.)
- Você tem um kit de glucagon bem acessível para emergências?
- Já verificou a data da embalagem de glucagon para saber se não ultrapassou a data de validade?

O médico perguntará sobre qualquer medicação relacionada ao Diabetes e as doses que você está tomando. Se não puder lembrar de todos os remédios que usa, coloque-os numa bolsa e leve-os à consulta.

Automonitoração da Glicemia

Uma parte muito importante de seu histórico médico é a automonitoração da glicemia. Ela fornece informações que podem ser utilizadas para um melhor funcionamento de sua terapia diabética. Muita gente nunca aprendeu como usar os medidores de glicemia corretamente e todos deveriam revisar a técnica de tempos em tempos. Nos Estados Unidos, o médico pode indicar um programa de educação reconhecido pela ADA ou um profissional adequado para esse propósito. Esta pessoa pode ser um enfermeiro, nutricionista, farmacêutico ou médico que dê instruções sobre as técnicas que envolvem a auto-administração do Diabetes. Outras perguntas que o médico lhe fará:

- Com que frequência monitora a glicemia e como usa essa informação?
- Usa os resultados glicêmicos de cada leitura para ajustar a dose de insulina ou ingestão alimentar?
- Usa os resultados glicêmicos de cada leitura para modificar sua rotina de exercícios?
- Você os utiliza para identificar padrões específicos (tais como constante baixa glicêmica antes do almoço ou glicemia elevada após o jantar)?
- Testa os níveis glicêmicos mais frequentemente logo antes da consulta (ou talvez entre as consultas) para ajudar na tomada de decisões a serem adotadas sobre sua terapia diabética?
- Quais são suas metas para os níveis glicêmicos nas diferentes horas do dia?

OBS.: Procure sempre uma Associação de Diabetes

Níveis de Hemoglobina Glicada

A hemoglobina glicada o informa sobre seu controle glicêmico pelas últimas doze semanas. Quanto mais elevado o número, mais elevados estiveram os níveis glicêmicos. É provável que não faça este exame de sangue na primeira

consulta, mas à medida que for desenvolvendo seu plano de administração diabética, ele o informará como está se saindo. Se tiver mudado de médico, leve os resultados de seus exames de hemoglobina glicada dos últimos anos e os âmbitos normais usados pelo laboratório que os realizou. (É uma boa idéia guardar os resultados de todos seus exames.)

Alimentação

O médico lhe perguntará sobre o plano alimentar e sobre qualquer instrução nutricional que possa ter tido. Deve indagar se você come a mesma quantidade em cada refeição todos os dias e sobre os horários delas. Por exemplo, você só pode se alimentar em horas determinadas devido as restrições no trabalho ou escola? Problemas deste gênero deveriam ser identificados na primeira consulta. O médico pode lhe perguntar o tipo de alimentos de que gosta ou não, alimentos que raramente come e a frequência com que ingere alimentos gordurosos ou bebe álcool. Ele há de querer saber se você segue um plano de alimentação, conta as gramas de carboidratos que ingere, usa a pirâmide alimentar ou o sistema de intercâmbio para fazer suas escolhas de alimentos. Caso seu diagnóstico tenha sido recente, o médico poderá lhe explicar esses métodos e ajudá-lo a selecionar um plano alimentar ou indicar-lhe um nutricionista. Você precisa de ajuda para estabelecer um plano que se encaixe em seus horários, com os alimentos que prefere e com suas metas diabéticas.

Exercício

O exercício físico é parte importante da terapia diabética. O médico lhe perguntará com que frequência, por quanto tempo e com que intensidade você se exercita. Exercício pode significar atividade física planejada, como Cooper ou tênis, ou pode ser o exercício que você faz no trabalho, como caminhar ou levantar peso. Discuta com o médico a questão dos calçados corretos e a razão pela qual é importante inspecionar os pés após o exercício físico. Será preciso aprender como prevenir baixa glicemia durante e após o exercício.

Complicações

Algumas pessoas passarão a maior parte do tempo durante a primeira consulta discutindo as complicações, tanto crônicas (de longa duração) quanto agudas (de ocorrência repentina). Complicações agudas incluem hipoglicemia grave e cetoacidose (quantidades perigosamente grandes de ácidos, denominados cetonas, na urina). As infecções são outro tipo de complicações possíveis e o médico deve lhe perguntar sobre qualquer infecção que tenha tido, inclusive as de pele, pés, dentes e gengivas, assim como as do sistema genital ou urinário (tais como rins, bexiga ou vagina).

Olhos

Esta parte deveria incluir as seguintes perguntas:

- Quando foi a última vez que fez um exame de fundo de olho?
- Já foi diagnosticado com retinopatia diabética ou fraqueza visual? Caso afirmativo, quando?
- Já foi submetido à terapia de laser ou cirurgia ocular?

Rins

A pressão alta está ligada à doença renal diabética (nefropatia). É por isso que seu médico precisa saber se você tem ou teve pressão alta e a medicação usada para tal. Ele pode indagar também se outros membros da família tiveram pressão alta ou doença renal, com ou sem Diabetes. Se você tiver registros de exames anteriores para proteína na urina (denominado

albuminuria ou proteinúria), leve-os consigo ou peça ao médico ou laboratório encarregado que envie esta informação com antecedência.

Neuropatia (dano nervoso)

A razão mais comum para que um diabético procure atendimento médico talvez seja a neuropatia dolorosa. É preciso descrever o tipo de dor (formigamento, pontadas ou câimbras) e mencionar se tiver sentido entorpecimento nos pés. Em caso de ter ocorrido úlcera nos pés, conte ao médico. Forneça uma lista de qualquer medicação que tenha usado para dor. Ele também deve perguntar sobre sintomas que possam sugerir outro tipo de dano nervoso, denominado neuropatia autonômica. As perguntas podem ser:

- Às vezes sente o coração acelerar?
- Sente intumescimento abdominal e enjôo depois de comer um pouco?
- Sofre de prisão-de-ventre, geralmente alternada com diarréia?
- Fica tonto quando se levanta?
- Você é incapaz de esvaziar a bexiga quando urina?
- Sofre de disfunção sexual, como dificuldade de manter uma ereção ou de alcançar o orgasmo?
- Sua após uma refeição?

Problema Circulatório

Algumas pessoas diabéticas podem ter doença vascular periférica – um estreitamento das artérias que chegam às pernas. Quando os músculos não recebem sangue e oxigênio suficiente, você pode sentir dor. O sintoma mais comum é dor ou câimbras nas panturrilhas após uma atividade física, como caminhar ou subir escadas. Geralmente a dor desaparece após um breve descanso. O termo médico para isto é claudicação. A claudicação pode ser mensurada pela extensão que você consegue caminhar antes que surja a dor. Por exemplo: por três anos você tem sentido dor na panturrilha esquerda após subir dois lances de escada, mas ela desaparece após alguns minutos. Esta é a claudicação estável e talvez não precise de tratamento. (Você pode melhorar a circulação da perna caminhando, descansando até sentir alívio da dor e caminhando um pouco mais). Se, entretanto, a dor agora começa na panturrilha esquerda após um único lance de escadas, isto seria claudicação progressiva. Talvez você precise consultar um cirurgião vascular.

Problemas Cardíacos

As pessoas diabéticas correm alto risco de desenvolver problemas cardíacos, portanto você e seu médico precisam ficar atentos às doenças cardiovasculares. Coisas que ele precisa saber:

- Se você já teve enfarto, cirurgia de bypass ou angioplastia coronária.
- Os resultados do seu último eletrocardiograma, prova de esforço ou angiograma coronário.
- Se toma qualquer medicação para o coração, inclusive aspirina.
- Outras perguntas possíveis:
- Sente dor ou desconforto no peito, especialmente quando se exercita?
- Sente falta de ar, talvez acompanhada de suor?
- Tem palpitação cardíaca (batimento cardíaco irregular)?

Muitos diabéticos não tem nenhum desses sintomas, portanto é importante verificar os fatores de risco para a doença cardiovascular. Talvez o maior deles seja o tabagismo, não importa o tipo de Diabetes que se tenha. Um estudo demonstrou que 68% das mortes por enfarte ou derrame em homens diabéticos poderiam ter sido evitadas se eles tivessem parado de fumar e diminuído os níveis de colesterol e pressão arterial.

Altos níveis de dois tipos de gorduras sanguíneas, colesterol e triglicerídeos, constituem outro fator de risco. O ideal é que você levasse ao consultório médico quaisquer exames determinantes dos lipídeos sanguíneos. O médico precisa saber também sobre qualquer remédio que tenha sido usado para baixar a taxa de lipídeos no sangue.

Outros fatores de risco a serem investigados pelo médico incluem a quantidade de álcool que você bebe, histórico familiar de altos níveis de lipídeos e histórico familiar de enfarte prematuro (com menos de sessenta anos para homens e setenta para mulheres). Os outros principais fatores de risco incluem pressão alta e obesidade.

Perguntas que o médico deve fazer:

- Você fuma?
- Quais são os resultados dos exames de lipídeos anteriores?
- Já tomou remédios para baixar as taxas de triglicerídeos ou colesterol?
- Outros membros de sua família têm altos níveis de colesterol ou triglicerídeos?
- Algum membro masculino de sua família teve enfarto antes dos sessenta anos? E um membro feminino antes do setenta?

Sintomas Tireoideanos

Os portadores de DT1 sofrem um risco muito maior de ter doença da tireóide do que a população em geral, portanto seu médico pode lhe fazer as seguintes perguntas sobre sintomas relacionados a problemas da tireóide:

Para níveis baixos do hormônio da tireóide (hipotireoedismo):

- Você tem intolerância ao frio? Tem pele seca?
- Seu nível de energia é baixo?
- Seus períodos menstruais são abundantes?
- Gripa com frequência?

Para níveis altos do hormônio da tireóide (hipertireoedismo):

- Você tem intolerância ao calor?
- Seu batimento cardíaco é rápido?
- Fica com falta de ar quando se exercita?
- Sofre de ansiedade ou tremores?
- Seus períodos menstruais são fracos ou de pouca frequência?
- Suas fezes são moles?

Gravidez

As mulheres recém-diagnosticadas com Diabetes podem ter tido Diabetes durante a gravidez (Diabetes Gestacional), caso seus bebês tenham pesado mais de quatro quilos e meio ao nascer. Qualquer mulher diabética que esteja pensando em engravidar deveria trabalhar num excelente controle glicêmico auxiliada pelo médico antes de ficar grávida. O Diabetes mal controlado pode resultar em sérias complicações tanto para o bebê quanto para a mãe. Por isso, o médico também pode discutir as opções de controle da natalidade.

Tópicos Culturais

O médico pode indagar a respeito de tópicos que podem afetar a administração de seu Diabetes. Um americano de origem mexicana, por exemplo, pode ter hábitos alimentares ou culinários diferentes dos de um americano de origem japonesa e isto deve ser incluído em seu plano de administração diabética.

Considerações Financeiras

Devido ao custo dos testes e medicamentos diários, até

mesmo o tratamento rotineiro do Diabetes pode ser caro. Discuta com o médico quaisquer problemas financeiros previsíveis. Ele deve se certificar que o custo não o impeça de obter o atendimento necessário. Ele pode, por exemplo, reduzir o número de testes glicêmicos diários, modificando as horas de sua realização ou modificando para uma droga genérica. Nunca altere seu tratamento por conta própria por causa de problemas financeiros. Explique seu problema ao médico de modo que ele possa ajudá-lo a encontrar uma solução segura. Estes assuntos devem ser discutidos durante as primeiras consultas ao médico.

O Exame Físico

O exame físico deve se concentrar nas áreas onde geralmente surgem os problemas – olhos, pés, coração e sistema vascular. Crianças com Diabetes mal controlado podem não estar crescendo e/ou amadurecendo como deveriam.

Altura e Peso

No primeiro exame, o médico verificará seu peso, e altura no caso de crianças e adolescentes. (Peso e altura de crianças serão comparados a uma tabela de crescimento.) Mudanças de peso são uma pista importante, pois podem indicar modificações no controle glicêmico. Um aumento de peso pode sugerir uma queda dos níveis glicêmicos e uma perda de peso sugere mau controle com níveis glicêmicos bem elevados. Por outro lado, perda de peso também pode indicar depressão, hipertireoidismo, gastroparesia (uma condição em que o alimento não sai normalmente do estômago para o intestino), e outras possibilidades.

Pressão Arterial

A pressão alta, ou hipertensão, é mais comum em pessoas com DT2 do que na população em geral e pode sugerir problemas renais. A pressão arterial de crianças e adolescentes deveria ser comparada com a pressão normal para a idade correspondente. A pressão deveria ser medida de modo um pouco diferente em pessoas com neuropatia autonômica ou hipotensão ortoestática (uma súbita queda de pressão ao levantar, acompanhada por tontura ou até desmaios). Estas pessoas deveriam medir sua pressão e pulso, primeiro deitadas e depois de pé, por uns três a cinco minutos. O médico pode receitar uma medicação para sintomas relacionados à súbita queda de pressão.

Olhos

Outra parte importante da avaliação é o exame de retina. Um oculista, seja ele optometrista ou oftalmologista, também deveria fazê-lo. Certifique-se de que o oculista tenha conhecimento de seu Diabetes.

Órgãos internos

A ADA recomenda exames de tireóide, do coração e do abdômen (para verificar um fígado aumentado, algo comum nos diabéticos T2).

Pulso

O exame de pulso – o movimento do sangue por uma artéria – é particularmente importante. Se o médico não conseguir sentir os pulsos dos pés, é uma forte sugestão de diminuição do fluxo sanguíneo e possível doença vascular. Algumas artérias, se estreitadas por placa, podem apresentar um som específico que é reconhecido com um estetoscópio. Este som é denominado bruit – do francês para barulho. Ocorre com mais frequência nas artérias da carótida, no pescoço, e nas artérias femurais da virilha. As artérias da carótida suprem o cérebro de sangue e as femurais suprem as pernas.

Pés

Descobrir e tratar cedo problemas nos pés é muito importante e pode prevenir complicações, como feridas na pele, que podem levar a infecções ou mesmo amputação. O médico deve inspecionar seus pés para ver se há rachaduras, calos, mudanças de formato e pé de atleta. Tudo isto pode levar a infecções e úlceras. Áreas avermelhadas sugerem que os sapatos estão mal adaptados e que você deveria procurar um podiatra ou sapateiro ortopédico. Este último é um profissional especializado em fabricar calçados adequados, especialmente para pessoas que sofrem alto risco de criar ulcerações nos pés. Um podiatra é especializado em doenças dos pés e pode receitar produtos ortopédicos, assim como ajudá-lo em seu cuidado rotineiro, caso você tenha dificuldade ou dano nervoso nos pés.

O médico deveria verificar qualquer sinal de neuropatia (dano nervoso). Um excelente modo de verificar neuropatia inicial é colocar um diapasão sobre o dedão do pé, porque as pessoas com neuropatia sentirão a vibração parar antes do seu fim realmente. A ausência do movimento espasmódico ao se usar um martelo de reflexo também pode ser sinal de neuropatia diabética, mas não para os muito idosos. Fios de nylon ou um fiozinho de plástico são utensílios populares para testar a capacidade que os pés têm de sentir algo sutil, como a fricção de um calçado mal adaptado ou uma pedrinha dentro do sapato. O médico lhe pedirá que feche os olhos, indagando então qual dedo ou parte do pé está sendo tocada pelo fio. Aquele que não conseguir sentir um filamento um pouco mais grosso nas solas dos pés está correndo alto risco de desenvolver uma úlcera.

Deve-se também verificar inchaços (edema) nos pés, o que pode ser sinal de doença renal ou cardíaca. Deformações nos pés, como dedo em martelo, também são comuns e podem aumentar o risco de ulcerações. As pessoas que sofrem de neuropatia e deformidades nos pés devem procurar um podiatra ou sapateiro especializado. Fungos nas unhas (onicomicose) são comuns e dispõe-se de medicamentos para eles.

Exames de Laboratório

Na primeira consulta são necessários os seguintes exames de laboratório, especialmente se você nunca fez nenhum deles:

- Hemoglobina glicada
- Perfil lipídico em jejum, se um não foi feito nos últimos dois anos
- Exame de urina para microalbuminuria em jovens que já passaram da puberdade, que têm DT1 há cinco anos e em todos com DT2
- Estudos de função da tireóide em qualquer um que tenha tireóide aumentada ou sintomas de altos ou baixos níveis tireoideanos e em todos que tenham DT1
- Eletrocardiograma (somente para adultos)

Outros exames podem ser necessários em certas situações.

A Construção do Seu Plano de Administração

Uma vez que o médico completou seu histórico, o exame físico e reuniu todos os resultados dos seus exames, vocês dois podem projetar um plano de administração do Diabetes desenvolvido especificamente para o seu caso. É você que irá administrar seu Diabetes, pois o médico não pode estar ao seu lado todos os dias. É importante que você se envolva na formulação deste plano para que ele vá ao encontro dos seus próprios objetivos de saúde. É preciso que você aprenda a solucionar os problemas que surgirem, como hipoglicemia, horários irregulares de refeições ou como usar álcool no seu planejamento alimentar.

Um Plano só Para Você

Este plano deve levar em consideração sua idade, horários escolares ou de trabalho, atividade física, padrões alimentares, situações sociais e personalidade, fatores culturais e quaisquer complicações relacionadas ao Diabetes ou outras condições médicas que você possa ter. Você precisa compreender cada parte do plano de administração e concordar em seguí-la. Caso não concordar, diga. Seus objetivos e plano devem ajustar-se a você e às suas necessidades.

Informar

Todos os outros profissionais de saúde que o atendem precisam ser informados de seu Diabetes e do plano de treinamento. Seu médico principal funciona como um "zagueiro", fazendo o revezamento das informações para os outros e coordenando seu atendimento médico. Às vezes isto é complicado, às vezes não. Um homem de vinte e oito anos com DT1 e sem complicações pode ter um único outro médico, o oftalmologista, que ele consulta anualmente para o exame de visão. Este médico só precisa saber as medicações que ele toma e verificar sinais de retinopatia. Uma mulher de trinta e um anos grávida com DT1, doença renal avançada e dor no peito, entretanto, precisa ter um obstetra, um cardiologista, um oftalmologista e um nefrologista. Todos eles precisam estar a par do plano de tratamento dela.

Estabelecer os Objetivos

Você precisa de objetivos específicos de curto e longo prazo. Comece com um ou dois. Estes podem incluir suas metas para os níveis de hemoglobina glicada e glicemia, atividade física diária, parar de fumar ou perder peso. O plano deve também ser específico a respeito de sua medicação. Você precisa consultar um nutricionista que seja familiarizado com o Diabetes para ter ajuda no estabelecimento de um plano alimentar. Você pode também procurar um profissional que o ensine a monitorar os níveis glicêmicos ou a testar sua urina para cetonas.

O Cuidado com Pés e Olhos

A ADA recomenda exames de fundo de olho anuais para todos que tenham mais de doze anos e que convivam há cinco anos com o Diabetes, para todos que tenham mais de trinta anos e para qualquer paciente com problemas de visão.

Muitos também precisarão consultar um podiatra.

Quando Pedir Ajuda

Finalmente, procure saber em quais circunstâncias você deve entrar em contato com o médico ou equipe de apoio entre as consultas. Seu médico poderá lhe explicar quais são os problemas de saúde que precisam de atendimento imediato e por quem. Um baixo nível glicêmico leve, por exemplo, pode não precisar ser informado ao médico até a próxima consulta regular. Um epsódio grave com perda de consciência, no entanto, é uma emergência e um pronto-socorro deve ser chamado imediatamente. Cabe a você e seu médico decidir quando darão prosseguimento a esta e outra consulta complementar.

Muitos médicos pedem que os pacientes telefonem, escrevam, passem um fax ou até um e-mail relatando seus níveis glicêmicos para uma revisão entre as consultas.

O primeiro encontro com o médico pode, às vezes, compreender uma série de visitas. Leva bastante tempo para reunir todas as informações necessárias. Seja paciente! O médico precisa de todas elas para lhe oferecer o melhor tratamento possível.

Fonte: *ADA (American Diabetes Association) - Dr. Irl B. Hirsh.*

Vivência de Pessoas com Diabetes e Amputação de Membros

Como sabemos, viver com Diabetes representa um desafio, tanto para o portador da doença, como para quem convive com ela. Após o diagnóstico do Diabetes, o paciente passa por muitas mudanças de comportamento no seu dia-a-dia. A alimentação deve ser alterada, os medicamentos devem ser utilizados de forma correta, os cuidados higiênicos devem ser maiores, a atividade física se torna essencial, os exames de glicemia devem ser feitos com frequência, entre outras mudanças de hábito para que não existam complicações futuras.

As dificuldades encontradas pelos pacientes para a obtenção de um bom controle glicêmico, estão relacionadas com a adesão ao tratamento. Muitos fatores favorecem essa adesão, entre eles: o relacionamento do paciente com seu corpo, o apoio familiar e do grupo social em que convive, a conscientização da doença e das informações acerca dela, o fator econômico, a frequência com que controla sua glicemia, a forma que se alimenta, entre outros.

Quando o paciente não consegue controlar sua glicemia, algumas complicações começam a ocorrer. Uma das complicações que pode acontecer, são as lesões e a úlcera nos pés. Quando isso acontece, logo o paciente se preocupa com a possibilidade de amputação de um de seus membros.

Alguns estudos mostram que o paciente diabético que sofre uma amputação, tem sua qualidade de vida reduzida. A ocorrência de uma amputação causa grande mudança no campo estético, na percepção de autoimagem, na mobilidade, na autoestima,

na capacidade de realizar atividades diárias, no trabalho e no lazer. Essas mudanças não impedem que a pessoa tenha uma qualidade de vida normal, mas isso vai depender de cada paciente, pois a forma como aceita e enfrenta esse desafio é muito subjetiva.

Perder uma parte do corpo é como alterar sua existência, é um sentimento de incompletude, é ter que se adaptar, readaptar, aprender a viver novamente, agora assumindo outra perspectiva de mundo para si e para o outro.

Uma nova vida começa, permeada por limitações, restrições e dificuldades que serão encontradas ao longo do processo de adaptação. Uma das dificuldades que muitos pacientes amputados relatam, é o fato de depender de outra pessoa para fazer as coisas. O fato de se tornar dependente não é fácil, para quem teve uma vida de independência e liberdade. A melhor forma de lidar com isso, é perceber o quanto o outro pode e vai te ajudar nesse processo como um todo, o quanto nem sempre conseguimos resolver as coisas sozinhos, e sim que precisamos do outro e de sua ajuda. Estar limitado, não significa acomodar-se, o paciente não deve se isolar socialmente, pois as atividades e contatos com outras pessoas são um fator positivo nesse processo.

A redução das complicações, como a amputação, só será possível se o paciente diabético participar ativamente de seu tratamento. Para isso, é preciso aceitar sua doença, se informar ao máximo, ir ao médico com frequência, tomar a medicação correta e estar bem emocionalmente.

Fonte: http://www.scielo.br

Programação PsicoAnad

Todas as segundas-feiras
14:00 hs: Grupo de Reflexão
15:30 hs: Grupo de Educação em Diabetes

Todas as quartas-feiras
14:00 hs: Grupo de Artesanato
15:30 hs: Grupo de Educação em Diabetes

Última quinta-feira do mês:
15:30 hs: Comemoração dos Aniversariantes do mês

Todas as sextas-feiras
10:00 hs: Aula de Canto

Colaboradores: Bayer, Roche, Jasmine, Kopenhagen, Lowçucar, Ofner, Diatt, Finn, Village, Chocolate Brasil Cacau

Coordenadora do Departamento: Psic. Carolina Antunes.

ANBED

ASSOCIAÇÃO NACIONAL BRASILEIRA
DE EDUCADORES EM DIABETES

FENAD

ANAD
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF "Centre of Education"
International Diabetes Federation

UNIP
UNIVERSIDADE PAULISTA

ALAD
ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE DIABETES

International Diabetes Federation

Informamos para seu conhecimento e solicitamos divulgação para os profissionais de saúde.

Curso de Pós Graduação para Formação de Educadores em Diabetes da ANBED

(Em todas as unidades UNIP do Brasil)

- Parceria UNIP - Universidade Paulista;
- Formação de nova turma;
- Curso à distância;
- Único curso oficial, aprovado pelo MEC;
- Único curso do Brasil que concede certificado de Educador em Diabetes;
- Duração de 1 ano, 360 h/aula;
- Dividido em 6 módulos;
- Há pólos em todo o Brasil para fazer sua inscrição.

Acesse o site da UNIP: www.unipinterativa.edu.br

Dúvidas? Escreva para nós no e-mail: anbed@anad.org.br

Telefone: 0800 010 9000

MATRÍCULAS ABERTAS

Atenciosamente,

Profa. Lilian Fanny de Castilho
Presidente

Não é Muito Tarde para Prevenir o Diabetes Tipo II

Conselhos para Adultos: Dê o 1º passo hoje!

Com o avançar da idade a pessoa passa a correr mais risco de desenvolver DT2.

Quem tem 45 anos ou mais, tem sobrepeso ou é obeso, ou tem um histórico familiar de Diabetes, tem maiores possibilidades de desenvolver o Diabetes.

Porém, é possível prevenir ou retardar o aparecimento do Diabetes Tipo 2. Se tiver sobrepeso, o simples fato de baixar um pouco de peso já pode ajudar. Por ex: se a pessoa pesa 91kgs e perde de 4.5 a 6.5 k, já conseguirá prevenir o DT2.

<u>1º Passo:</u> Se Alimente de Forma Saudável para Prevenir ou Retardar o DT2.

Veja alguns conselhos:

- Para diminuir o peso é necessário escolher alimentos saudáveis e em porções pequenas.
- Coma frutas e verduras.
- Evite alimentos gordurosos.
- Coma uma mistura de verduras e frutas de cores diferentes.
- Escolha alimentos integrais como aveia, arroz, pães, cereais, todos com grãos inteiros.
- Escolha peixes, carne magra, frango sem pele.
- Coma alimentos cozidos, assados ou grelhados no lugar de fritos.
- Tome água no lugar de sucos e refrigerantes.
- Reduza o tamanho das porções.
- Ao se servir, metade do prato deve ser uma proteína (sem gordura), como por exemplo: frango sem pele. O outro ¼ para um grão inteiro, como o arroz integral.

- Quando comer fora de casa divida o prato com outra pessoa, ou leve a metade para casa.
- Pode comer uma pequena porção de sobremesa diet, após a refeição, mais não é necessário fazer isso todos os dias, ou em todas as refeições, porque em sua maioria os doces contêm gorduras.
- Coma pequenas quantidades de gorduras saudáveis para o coração, como nozes ou azeite extra virgem.

<u>2º Passo:</u> Comece a se Exercitar Agora Mesmo e se Divirta com isso.

Mover-se mais e sentar-se menos pode ajudar a perder peso ou a manter um peso saudável. Também ajuda a ser mais forte e flexível.

Busque ajuda de profissionais especializados para começar a ser mais ativo de maneira segura.

Procure diferentes maneiras de se exercitar mais a cada dia. Acrescente mais atividades a cada dia, até chegar a fazer exercícios de pelo menos 30 minutos diários e 5 dias da semana.

Como por exemplo:

- Levante-se do sofá, ligue a música e dance.
- Não fique sentado por muito tempo.
- Ao ver televisão alongue-se e mova-se durante os comerciais.
- Caminhe pela casa enquanto fala ao telefone.

- Passeie com o cachorro.
- Deixe o carro em casa e caminhe para ir fazer as compras.
- Suba as escadas, ou desça.

Caminhar rápido é uma ótima maneira de fazer atividade física (isto quer dizer mais depressa que seu ritmo normal)

- Se não faz atividade física nenhuma comece com 10 minutos diários.
- Caminhe devagar por alguns minutos para aquecer os músculos. Com o tempo vá aumentando a velocidade.
- Use calçados cômodos, adaptados a seus pés e específicos para caminhar.
- Caminhe em lugares seguros. Alguns lugares bons para caminhar rápido (ao ar livre ou em interiores) são clubes, parques, praças e centros comerciais.
- Ao final do exercício faça um relaxamento.

Exemplos de Alongamento:

- Suba e abaixe os ombros.
- Sacuda os braços.
- Marche no lugar de 3 a 5 minutos.
- Vire a cabeça para os lados.
- Estique os braços.

Exemplo de Relaxamento:

- Estique os braços.
- Estique as pernas.
- Estique o corpo todo.
- Nunca se estique a ponto de sentir dor.

3º Passo: Convide sua Família e Amigos para Participar.

- É mais fácil fazer mudanças

no estilo de vida na companhia de outras pessoas.
- Ao receber amigos sirva frutas no lugar de doces, bolachas, batata frita ou salgadinhos.
- Ensine os jovens a dançar os ritmos que você gosta
- Vá ao Zoológico, parque, museu, enfim onde possa caminhar com amigos e familiares.
- Faça exercício na piscina com um amigo. Os movimentos na água são mais suaves para as articulações.

4º Passo: Faça um Plano

- Planeje quais alimentos saudáveis você vai comer.
- Como combinar e substituir os alimentos.
- Como e quanto fará de atividade física
- Pense que é importante para a sua saúde e quais mudanças de estilo de vida quer fazer.
- Fixe uma meta e defina quais passos o ajudarão a conseguir cumpri-la.
- Pergunte-se:
  1. Qual é minha meta?
  2. O que farei para começar?
  3. O que preciso fazer para me preparar?
  4. Quais obstáculos vou enfrentar?
  5. Como posso me premiar por cumprir meu plano?

5º Passo: Verifique se o seu Seguro Saúde ou outro Programa pode te ajudar:

- Se cobre todos ou parte dos custos dos exercícios necessários para quem corre mais risco de desenvolver Diabetes.
- Se cobre programa de emagrecimento.
- Se tem um programa de prevenção ao Diabetes.
- Procure uma Associação de Diabetes

Fonte: *NDEP.*

Associação Sergipana de Proteção ao Diabético

A ASPAD e a Secretaria Municipal de Saúde de Aracaju, com o apoio da Prefeitura Municipal de Aracaju realizaram o MUTIRÃO DE NATAL onde ofereceram exames de glicemia capilar, avaliação dos pés, aferição de pressão arterial, avaliação ponderal e orientação sobre Diabetes, palestras, material educativo, para o qual contou com muitos apoios.

Os casos suspeitos foram atendidos pelos Drs. Raimundo Sotero e Karin Hagenbeck.

Em 367 exames de glicemia 250 estavam alterados (68,11%)

Associação dos Diabéticos de Vila Velha

A ADVV-ES nos informa eleição de sua nova diretoria:
Enfermeira Adriane R. Soares - presidente, Serlon Soares Coutinho - vice presidente e Andréia Zucolotti secretária.

Recebam os parabéns da FENAD com desejos de sucesso.

Associação dos Diabéticos de Foz do Iguaçu

A ADIFI realizou um bazar beneficente com a finalidade de obter recursos para a conclusão da construção do auditório, onde serão realizadas as atividades educativas da Associação.

A ação se revestiu de grande sucesso. Parabéns.

ANAD

A Anad tem atividades educativas diárias que você pode conferir nesta revista ou se informar também pelo telefone 11 5572-6559.Também oferecemos consultas médicas, nutricionais, de enfermagem, odontologia, de fisioterapia e aulas de enfermagem. Na sede vocês encontram endocrinologista e oftalmologista, e as outras especialidades nos convênios da Anad. Os exames laboratoriais também podem ser feitos em laboratórios conveniados.

Conheça também o nosso site www.anad.org.br e nossa fan page no Facebook. Se você tem Diabetes, ou conhece alguém que tem, venha conhecer a Anad e se associar. Você será muito bem recebido, pois nossa missão é

"Melhorar a Sua Qualidade de Vida"

CHEESECAKE DE MANGA E CÚRCUMA

Ingredientes:

Base:

- 3 pacotes de **COOKIES DE MAÇÃ COM CANELA LINEA SUCRALOSE**
- 3 colheres (sopa) de leite desnatado

Recheio:

- 3 mangas médias picadas
- 1 colher (sopa) de cúrcuma
- 2 potes de cream cheese light (300g)
- 1 xícara (chá) de **ADOÇANTE CULINÁRIO LINEA SUCRALOSE**
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- ½ xícara (chá) de água
- 3 xícaras (chá) de frutas para enfeitar (morango, kiwi, manga)

Modo de preparo:

Base: Triture os cookies em um processador de alimentos. Misture o leite a esta farinha de cookies e forre o fundo de uma forma desmontável média, apertando bem. Leve ao forno médio (200°C), pré-aquecido, por cerca de 15 minutos. Retire e reserve.

Recheio: Bata no liquidificador a manga, a cúrcuma, o cream cheese, o **ADOÇANTE CULINÁRIO LINEA SUCRALOSE** e a gelatina dissolvida na água fria e aquecida em banho-maria. Coloque sobre a massa de cookies reservada. Leve à geladeira para firmar. Enfeite com as frutas fatiadas e sirva.

Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 60 minutos
Geladeira: 2 horas

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	115kcal
Carboidratos:	14g
Proteína:	2,8g
Lipídeos:	5g
Fibras:	2,7g
Sódio:	96mg

BOLO DE FIBRAS

Ingredientes:

- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de semente de linhaça
- 1 xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de **ADOÇANTE CULINÁRIO LINEA SUCRALOSE**
- 1 cenoura ralada, com casca
- 1 pera ralada, com casca
- 1 xícara (chá) rasa de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó

Cobertura:

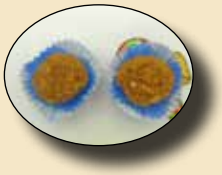
- ½ pote de **CREME DE AVELÃS E CACAU LINEA SUCRALOSE**
- ½ xícara (chá) de **GRANOLA LINEA SUCRALOSE**

Modo de preparo:
Separe os ovos e bata as claras em neve. Reserve. Bata a semente de linhaça com a água no liquidificador e bata com as gemas e o adoçante na batedeira. Vá acrescentando a cenoura, a pera, as farinhas, as claras batidas, o fermento e a canela em pó, mexendo delicadamente. Coloque em uma forma de pudim média untada e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio (180°C) por cerca de 40 minutos. Espere amornar e desenforme. Para a cobertura, espalhe o creme de cacau sobre o bolo e polvilhe com a granola.

Rendimento: 16 porções
Tempo de Preparo: 60 minutos

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	45kcal
Carboidratos:	3,1g
Proteína:	1,0g
Lipídeos:	3,1g
Fibras:	1,2g
Sódio:	7mg

TRUFAS



Ingredientes:

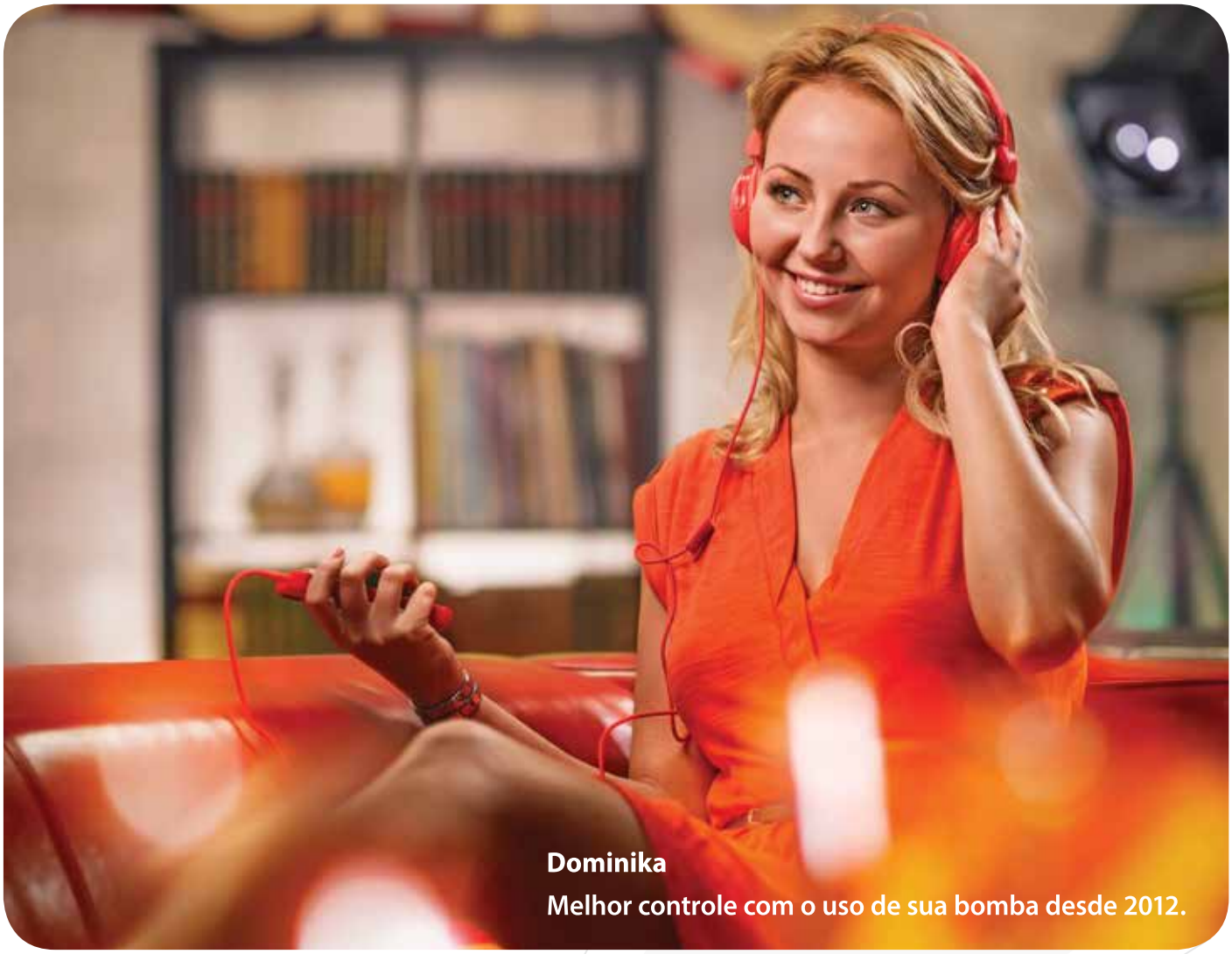
- 3 tabletes de **CHOCOLATE DARK LINEA** SUCRALOSE
- 2 colheres (sopa) de **ADOÇANTE CULINÁRIO LINEA SUCRALOSE**
- 1 pote de cream cheese light (150g)
- 1 colher (chá) de essencia de baunilha
- 1 pacote de cookie **CASTANHA COM CHOCOLATE LINEA SUCRALOSE**

Modo de preparo:
Derreta o chocolate em banho-maria e junte o **ADOÇANTE CULINÁRIO LINEA SUCRALOSE** e cream cheese. Leve à geladeira por 30 minutos, para ficar firme e fácil de manusear. Bata os cookies no processador. Faça bolinhas com as mãos untadas com margarina e passe pela farofinha. Coloque em forminhas.

Rendimento: 20 porções
Tempo de Preparo: 60 minutos
Geladeira: 1 hora

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	134kcal
Carboidratos:	18,6g
Proteína:	4,4g
Lipídeos:	4,6g
Fibras:	3,0g
Sódio:	13mg

Receitas elaboradas e apresentadas pela nutricionista Cinthya Maggi.


Dominika
Melhor controle com o uso de sua bomba desde 2012.

ACABEI DE RECEBER O DIAGNÓSTICO DE DIABETES TIPO 1.

"Quando fui diagnosticada com diabetes tipo 1, eu basicamente entrei numa fase de negação. Eu não estava interessada em tratar a minha doença. Eu simplesmente não queria admitir que a tinha. Mas, então, uma garota que eu conhecia teve sérias complicações de longo prazo por não ter tratado bem do diabetes. Eu tinha acabado de conhecer um médico que realmente acreditava na terapia com bomba de insulina e, então, resolvi tentar. Agora, devido ao uso da bomba, eu tenho um controle muito melhor da glicose sanguínea, uma vida normal e, o melhor de tudo, estou aguardando ansiosamente o futuro."

Dominika, Polônia

Um melhor controle é possível.

BOMBA EXTERNA DE INFUSÃO DE INSULINA
PARADIGM® VEO™ - Registro ANVISA: 10339190464.

MiniMed® Veo™

Para mais informações, consulte a
Central de Atendimento Diabetes
Ligue **0800 773 9200**
ou escreva para
atendimento.diabetes@medtronic.com
www.medtronicdiabetes.com.br

Este produto é um dispositivo médico para tratamento do diabetes. Consulte o seu médico para obter mais informações sobre a terapia com bomba de insulina, quando ela for apropriada e como usá-la corretamente. As experiências exibidas não têm orientação médica, mas se relacionam com experiências do usuário. A experiência e os resultados podem ser afetados por muitos fatores de pessoa para pessoa. Para o uso adequado da bomba de insulina MiniMed® Veo™, consulte o guia do usuário disponível.

21114110010-a © 2014 Medtronic MiniMed. Todos os direitos reservados. Agosto/2014

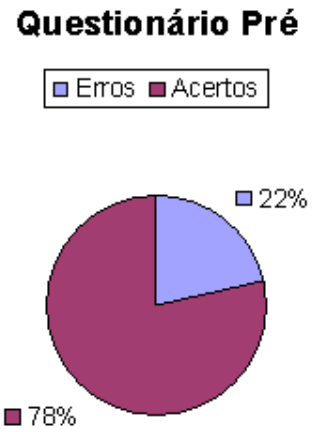
Medtronic

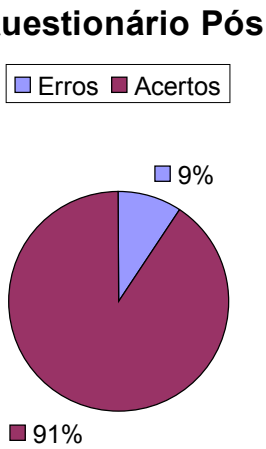
Atividades do Departamento de Psicologia ANAD – 2015

GRUPO DE REFLEXÃO

Foram realizados 24 "Grupos de Reflexão", com o total de 160 participantes. Os resultados dos questionários de Educação em Diabetes, antes e após a intervenção educativa, foram:

Resultados:
Questionário Pré
Acertos: 517 **Erros**: 143
Questionário Pós
Acertos: 622 **Erros**: 65

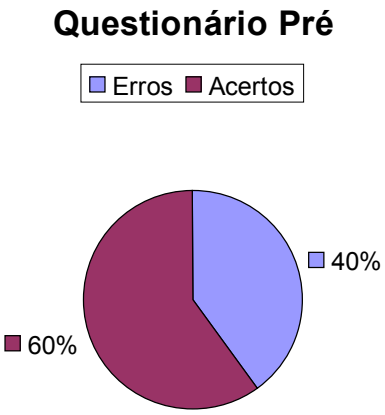


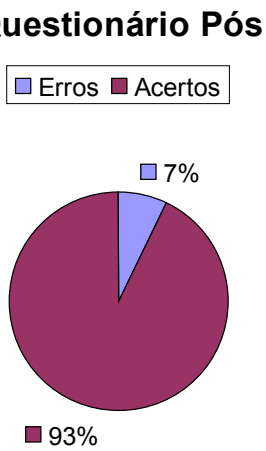


GRUPO DE ARTESANATO

Foram realizados 22 "Grupos de Artesanato", com o total de 149 participantes. Os resultados dos questionários de Educação em Diabetes, antes e após a intervenção educativa, foram:

Resultados:
Questionário Pré
Acertos: 251 **Erros:** 168
Questionário Pós
Acertos: 348 **Erros:** 27

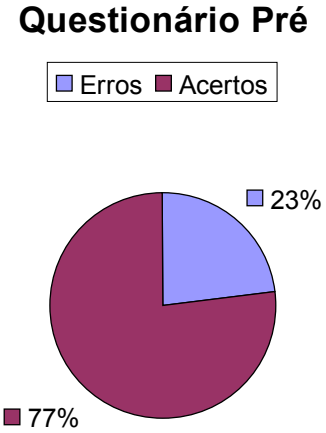


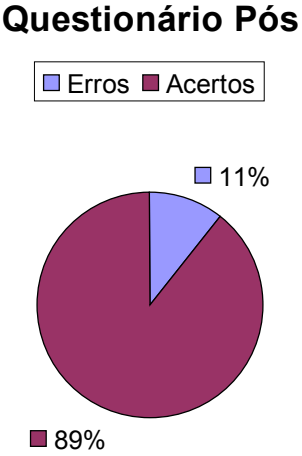


AULA DE CANTO

Foram realizados 19 "Aulas de Canto", com o total de 78 participantes. Resultados do conhecimento antes e após a intervenção educativa realizada no chá da tarde dos associados.

Resultados:
Questionário Pré
Acertos: 204 **Erros:** 61
Questionário Pós
Acertos: 236 **Erros:** 29





Festa de Natal dos Associados

Dr. Fadlo, Papai Noel e Associados da ANAD

Em dezembro tivemos um encontro muito alegre e emocionante para a ANAD, comemoramos o Natal com os associados. Esse dia foi muito especial para todos nós, contamos com a colaboração da Lowçucar, Panetones Village, Laboratório Sanofi. O cantor Bruno Padovano presenteou os associados da ANAD com seu novo CD. Agradecer a todos pela oportunidade de poder proporcionar um Natal feliz para todos.

Dr. Fadlo, nosso presidente nos prestigiou com a sua presença.

Foi servido um almoço de Natal balanceado para as necessidades do diabético, elaborado e supervisionado pela Nutricionista Amanda Aboud, pela Enfermeira Luiza Kiguchi e pela Psicóloga Carolina Antunes. Todos os participantes ganharam presentes de Natal como forma de agradecimento por tudo que realizaram ao longo do ano de 2015.

Esse dia proporcionou a aproximação e o estreitamento dos laços de amizade entre os associados e profissionais, além de promover um momento de bem estar e qualidade de vida de todos os envolvidos.

Tivemos a visita do Papai Noel, que proporcionou a todos uma tarde muito agradável, mostrando que não importa o tempo que passe, essa data será sempre marcante e trará o brilho no olhar de todos os associados. Muito Obrigada pela participação.

Palavras não descrevem esse dia emocionante.

Dr. Fadlo e Papai Noel

Discurso Dr. Fadlo e Psic. Carolina Antunes

Bazar de Artesanato

No mês de dezembro, foi realizado o tradicional Bazar de Artesanato com produtos de Natal. Todos os objetos expostos foram produzidos ao longo do ano pelas associadas que participam do Grupo de Artesanato, que acontece todas às quartas-feiras às 14 horas.

Meninas do Grupo de Artesanato

Funcionários, associados e demais convidados aproveitaram para antecipar as compras natalinas de roupas e acessórios, e prestigiar, além de sua família e amigos, "nossas meninas". Muitas novidades, tais como: roupas, panos de prato, colares, bolsas, cachecol, artigos de crochê e tricô, todos produzidos manualmente.

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

Artigos de Artesanato

Aula de Atividade Física

Todas as semanas são realizadas aulas de exercício físico, Coordenados pelo Prof. Educ. Física Pedro Senger, do Centro Universitário FMU. Essa atividade tem como objetivo estabilizar a glicemia e aperfeiçoar a mobilidade através dos exercícios que se encaixam em atividades cotidianas, trazendo assim, uma melhor qualidade de vida para o paciente diabético.
Venha fazer parte do grupo!
Faça sus inscrições na Recepção (Vagas Limitadas)

Portadores do Diabetes podem contar com um grande aliado na higienização bucal.

A Linha Halicare traz mais qualidade de vida para você.

- Combate e previne o mau hálito.
- A Linha Halicare ajuda a prevenir as doenças periodontais que dificultam o controle do Diabetes.
- Possui forte ação antibacteriana contra microrganismos patogênicos das doenças periodontais.
- A Linha Halicare pode ser usada diariamente, sem contraindicações.
- Zero álcool, não contém corantes e não possui agentes carcinogênicos.
- Não alteram o equilíbrio da flora bacteriana normal bucal.
- Zero açúcar.
  Possui pH balanceado e efeito prolongado.

Halicare

odomed

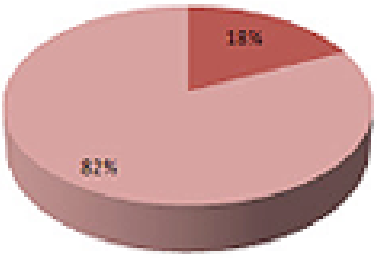
Saiba mais em **www.halicare.com.br**

mexglobal
SAC 0800 798 88 88

AVALIAÇÃO DE HEMOGLOBINA GLICADA E PAINEL LIPÍDICO

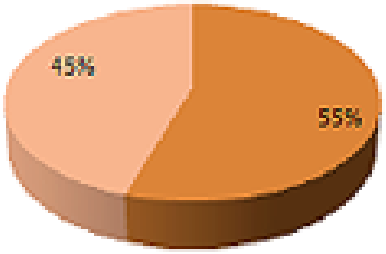
A Anad com a parceria da Mex Global realizou gratuitamente testes de hemoglobina glicada HbA1c com o aparelho A1c Now e também de painel lipídico. Os exames foram realizados pela Enfermeira Educadora em Diabetes Luiza Kiguchi e pela Enfermeira voluntária Renata Burin

Hemoglobina Glicada HbA1c



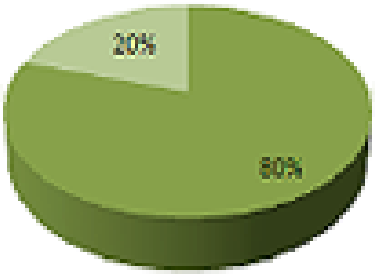
- Menor que 7% - 4 pacientes (18%)
- Maior ou igual a 7% - 18 pacientes (82%)

LDL



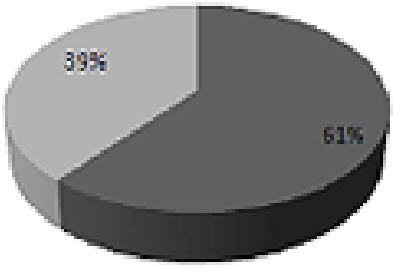
- Menor que 100 mg/dL - 55 pacientes (55%)
- Maior ou igual a 100 mg/dL - 45 pacientes (45%)

Colesterol total



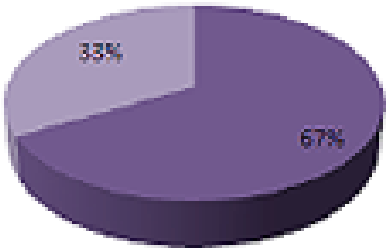
- Menor que 200 mg/dL - 80 pacientes (80%)
- Maior ou igual a 200 mg/dL - 20 pacientes (20%)

Triglicérides



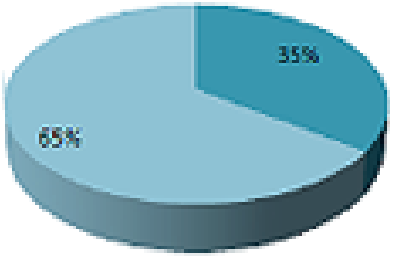
- Menor que 150 mg/dL - 61 pacientes (61%)
- Maior ou igual a 150 mg/dL - 39 pacientes (39%)

HDL



- Menor que 40 mg/dL - 67 pacientes (67%)
- Maior ou igual a 40 mg/dL - 33 pacientes (33%)

Relação Colesterol Total /HDL



- Menor que 4% - 35 pacientes (35%)
- Maior ou igual a 4% - 65 pacientes (65%)

NESTLÉ

Ovo de Páscoa Classic - Diet

- Sem adição de açúcares;
- Adoçado com edulcorante maltitol;
- **Apresentação:** 200g;
- Recheado com um chocolate Classic Diet (tablet) 30g;
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

Johnson & Johnson

A VIDA SEGUE EQUILIBRADA

Não é porque você tem diabetes que vai deixar de fazer o que gosta. Medir diariamente o nível de açúcar no sangue deixa você no controle do seu diabetes e de sua vida. E, com o medidor de glicemia OneTouch UltraMini®, você faz essa medição de um jeito rápido, fácil e preciso[1].

ONETOUCH UltraMini®
A VIDA SEGUE DOCE

/OneTouchDiabetesBrasil

[1]Dados em arquivo — relatório técnico do produto aprovado conforme registro da Anvisa.

DESAFIO ONETOUCH®. ASSUMA O CONTROLE DO SEU DIABETES.

Comece a medir sua glicemia por 21 dias e não pare! Adquira esse hábito e encontre o seu equilíbrio. Passe em uma farmácia* e ganhe um medidor OneTouch UltraMini® na compra de 50 tiras de OneTouch Ultra®.

* Promoção válida para a embalagem promocional conforme imagem ao lado e código de barras 7891338701423, nas principais drogarias, enquanto durarem os estoques. Tecnologia Double Sure. Johnson & Johnson Medical Brasil, uma divisão de Johnson & Johnson do Brasil Indústria e Comércio de Produtos para Saúde Ltda. Rua Gerivatiba, 207 – São Paulo/SP – CEP 05501-900. Responsável técnico: Nancy Mesas do Rio – CRF-SP nº 10.965 – Período de distribuição: de 3/2016 a 12/2016. Sistema ONETOUCH UltraMini® – Registro Anvisa nº 80145901138. Tiras reagentes ONETOUCH Ultra® – Registro Anvisa nº 80145900869. Para mais informações sobre manuseio e cuidados quanto ao uso do produto, consulte o manual do usuário. © Johnson & Johnson do Brasil Indústria e Comércio de Produtos para Saúde Ltda. 2016. Impresso em: 3/2016. 045969-160120.

DESAFIO 21 DIAS ONETOUCH

DATAS COMEMORATIVAS

Janeiro

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

Fevereiro

09	Carnaval

Aniversariantes da Anad

29/01	Farm. Alexandre Delgado
30/01	Dra. Vivian Fanny Delgado de França Arruda
15/02	Sr. Milton Pestana
22/02	Nátalie Kewitz

Aniversariantes da Diretoria

20/01	Dr. João Almeida Neto
04/02	Profa. Enf. Odete de Oliveira
08/02	Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
09/02	Sr. Rufino Gomes Soares Neto
11/02	Prof. Dr. Domingos Malerbi
12/02	Dr. Fred Eliaschewitz
19/02	Sr. Ronaldo Braga
26/02	Prof. Dra. Nutr. Ana M. Lottenberg

Convênios da Anad

Para melhor atender nossos associados continuamos conveniados com especialistas

PROFISSIONAIS

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

Cirurgia Vascular
- Equipe do Dr. Bonno Van Bellen

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

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

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

Geriatria
- Drª. Eneide P. de Moura

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

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

Nefrologista
- Dra. Anita Saldanha

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

Otorrinolaringologia
- Clínica Dr. Osvaldo Leme

Ortopedia
- Dr. Fábio Batista

Urologia
- Dr José Carlos Truzzi

Vascular
- Dr. Guilherme Yazbek

Optica
- Qualitá Occhiali

Entidades
- Amil Total Care
- Biomecânica USP – Fac. Educação Física (grátis)
- Clínica Croce (atendimento médico e imunizações)
- Foccus Medicina Diagnóstica
- Instituto de Moléstias Oculares – IMO (oftalmo)
- ISMD - Instituto Superior de Medicina e Dermatologia Ltda.
- 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.
- Centro Auditivo Essenciale
- Sare - Serviço de Assistência Respiratória S/C

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

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

ATIVIDADE GRATUITA

Aniversários na ANAD

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

PATROCÍNIO: Ofner

Janeiro

02/01 Julia de Paula Silva
03/01 Elza Cassoni
05/01 Pedro H. P. da Silva
05/01 Kazue Miyamoto
13/01 Valentim A. Rodrigues
13/01 Cleide Evaristo
13/01 Alzerina C. de Farias
15/01 Emilia da Silva
22/01 Alzira E. de Carvalho
28/01 Micaeli de C. Santana
31/01 Maria Vieira

Fevereiro

05/02 Neide de L. M. Barretos
08/02 Carmen Wills
09/02 Maria Helena Cassoni
10/02 Mateus Souza Viana
14/02 Carlos M. Silva Farias
14/02 Carmen Nascimento
21/02 Mateus Tobias da Silva
22/02 Célia R. M. Leonardeli
26/02 Ednéia Maria Silveira

SAÚDE E **SABOR**

Nessa Páscoa a **Village** traz o sabor que une saúde e tradição de qualidade, feito por quem entende do gosto nacional há 48 anos.

Bella Páscoa Frutas Light é da Village, a escolha que faz bem!

1º com o selo da ANAD

Baixo teor de sódio e gordura saturada

Alto teor de fibras

Acesse nosso site: www.village.com.br
vendas@village.com.br Tel. 11 2342 6644

Supervisora: Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges. **Coordenadoras:** Nutr. Amanda Aboud, Nutr. Marlene Valença, Nutr. Mirella Beni. **Estagiárias:** Ana Cristina Rodrigues de Oliveira, Camila Penha Deda, Carolina Bonfim Hadzistylise, Carolina Yamin Abdelnur, Rebeca Yumi Yoshimura Garcez.

Universidade Cruzeiro do Sul

SÃO CAMILO

Associado Diet

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

A Importância das Oleaginosas no Dia a Dia

As castanhas e nozes são sementes oleaginosas riquíssimas em nutrientes, entre eles os ácidos graxos essenciais (ômega 3 e ômega 6), que não podem ser produzidos pelo ser humano. Dentro deste grupo estão as **NOZES, AMÊNDOAS, CASTANHAS, AVELÃS**, entre outras.

Mesmo sendo pequenas no tamanho, as castanhas, nozes e as amêndoas são grandes fontes de minerais, vitaminas, fibras e gorduras saudáveis, trazendo diversos benefícios para a nossa saúde.

Normalmente, costumamos consumí-las apenas como aperitivo, em saladas ou em sobremesas. Em algumas regiões do mundo, onde a carne é proibida, são consideradas como alimento primordial como nos tempos antigos.

Além disso, são isentas de colesterol, devido ao fato de ser um produto de origem vegetal.

Outro ponto positivo das oleaginosas é o conteúdo de compostos bioativos, que possuem efeito antioxidante e anti-inflamatório, auxiliando na redução do colesterol ruim (LDL) e do risco de doenças do coração, na imunidade e no combate aos radicais livres.

São uma ótima opção para os lanches entre as refeições, pois não exigem nenhum tipo de preparação para o seu consumo. **ATENÇÃO!** As oleaginosas não devem ser consumidas em demasia.

A castanha do Pará ou do Brasil exige o consumo de apenas duas unidades ao dia, pois ela é muito rica em selênio, e em excesso este mineral poderá trazer efeitos tóxicos ao corpo. E, além disso, com estas duas unidades já é possível alcançar a recomendação diária.

O ideal é que elas estejam presentes diariamente, em nosso dia a dia, em quantidades moderadas e adicionadas a outros alimentos, como saladas, granolas, frutas, iogurtes, sobremesas, arroz, entre outros.

Fonte: Saiba os benefícios de castanhas, nozes e amêndoas. /www.brasil.gov.br/saude.

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

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

ATIVIDADES GRATUITAS

Programa de Atividades para 2016 - Ligue para se informar sobre os temas do mês: (11) 5572-6559

MESES	Vivência O dia todo	Café da manhã Sextas às 8h	Associado Diet às 14h	Chá da Tarde Quartas às 15h	Culinária Diet Lowçucar às14h	Culinária Diet LINEA às 14h	PF*
JANEIRO	-	-	-	13* e 21*	-	-	-
FEVEREIRO	18	12 e 26	25	17 e 24		À combinar	

*Grupo de Férias

EQUIPE DNA
Supervisora: Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges.
Coordenadoras: Amanda Aboud, Marlene Valença e Mirella Bini.

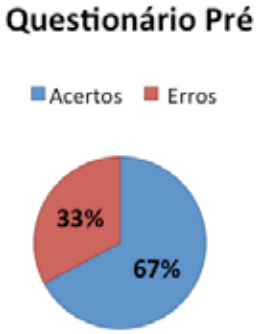
ATIVIDADES DO DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO ANAD - 2015

Foram realizados 12 "Dias de Vivência", com o total de 159 participantes. Resultados do conhecimento antes e após a intervenção educativa realizada no dia de Vivência.

Resultados:
Questionário Pré
Acertos: 576/ **Erros:** 174
Questionário Pós
Acertos: 661/ **Erros:** 136

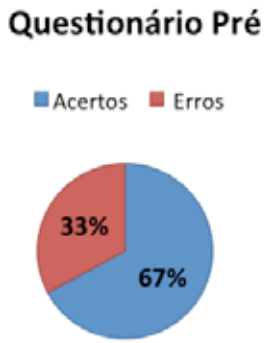
Foram realizados 19 "Chá da Tarde", com o total de 143 participantes. Resultados do conhecimento antes e após a intervenção educativa realizada no chá da tarde dos associados.

Resultados:
Questionário Pré
Acertos: 458/ **Erros:** 224
Questionário Pós
Acertos: 615/ **Erros:** 77



Foram realizados 16 "Café da Manhã", com o total de 91 participantes. Resultados do conhecimento antes e após a intervenção educativa realizada no café da manhã dos associados.

Resultados:
Questionário Pré
Acertos: 317/ **Erros:** 138
Questionário Pós
Acertos: 389/ **Erros:** 60

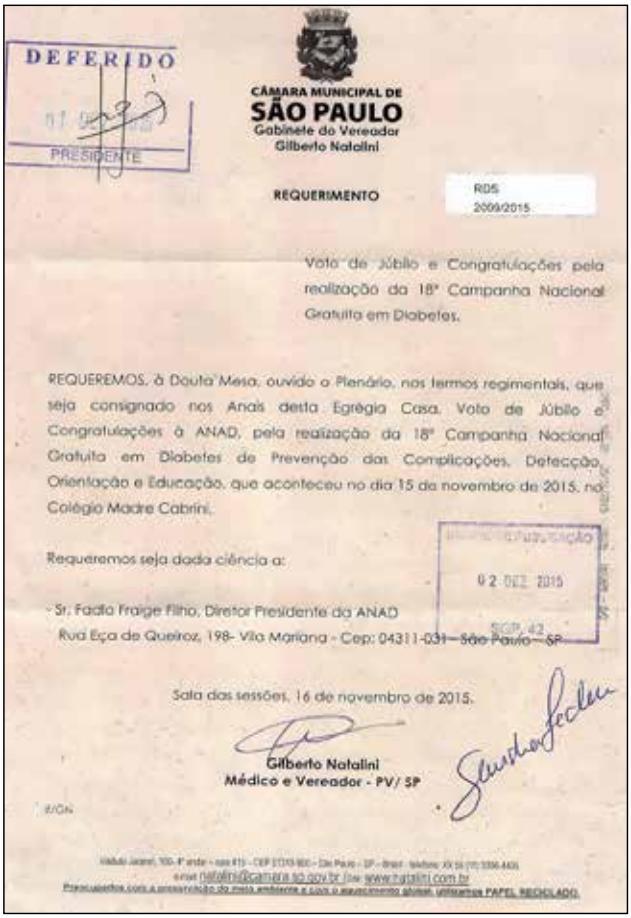


Foram realizados 7 "Associado Diet", com o total de 86 participantes. Resultados do conhecimento antes e após a intervenção educativa realizada no Associado Diet.

Resultados:
Questionário Pré
Acertos: 312/ **Erros:** 80
Questionário Pós
Acertos: 373/ **Erros:** 27

Obs: Os participantes que obtiveram resultado negativo após a intervenção educativa, receberam nova explicação e 1 reteste para verificação da compreensão do conteúdo.

Votos de Júbilo e Congratulações à ANAD pela 18ª Campanha Nacional Gratuita em Diabetes, oferecidos pela Câmara Municipal de São Paulo



DEFERIDO
01 DEZ 2015
PRESIDENTE

CÂMARA MUNICIPAL DE
SÃO PAULO
Gabinete do Vereador
Gilberto Natalini

REQUERIMENTO

RDS
2009/2015

Voto de Júbilo e Congratulações pela realização da 18ª Campanha Nacional Gratuita em Diabetes.

REQUEREMOS, à Douta Mesa, ouvido o Plenário, nos termos regimentais, que seja consignado nos Anais desta Egrégia Casa, Voto de Júbilo e Congratulações à ANAD, pela realização da 18ª Campanha Nacional Gratuita em Diabetes de Prevenção das Complicações, Detecção, Orientação e Educação, que aconteceu no dia 15 de novembro de 2015, no Colégio Madre Cabrini.

Requeremos seja dada ciência a:

- Sr. Fadlo Fraige Filho, Diretor Presidente da ANAD
Rua Eça de Queiroz, 198- Vila Mariana - Cep: 04311-031 - São Paulo - SP

02 DEZ 2015
SGP 42

Sala das sessões, 16 de novembro de 2015.

Gilberto Natalini
Médico e Vereador - PV/ SP

CÂMARA MUNICIPAL DE
SÃO PAULO

36º Encontro da Feliz Idade

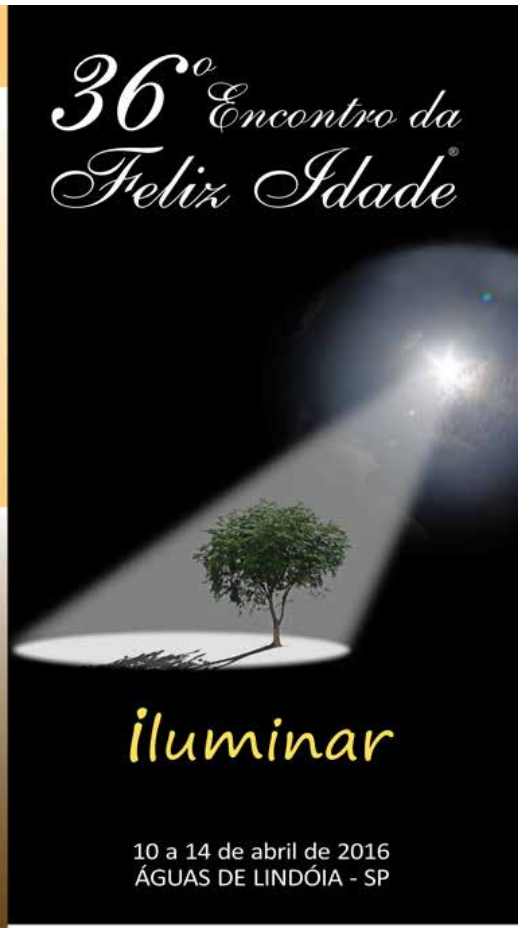
Data: 10 à 14 de abril

Local: Águas de Lindóia

Atividades: Dança, massagem, hidroginástica, caminhada, palestras, missa, bailes, shows (Michek Sullivan, Renato e seus Blue Caps)

Tel.: (35) 3212-7449 / 98802-7400

E-mail: encontro@felizidade.com.br



Representante da FENAD no Conselho Nacional de Saúde e Conselho Estadual de Saúde

CONSELHO ESTADUAL DE SAÚDE DE SÃO PAULO

Conselho Nacional de Saúde

Tendo em vista o **Decreto 5839/2006** o Ministério da Saúde designou o sr. Luiz Carlos Medeiros de Paula como representante da FENAD junto ao Conselho Nacional de Saúde

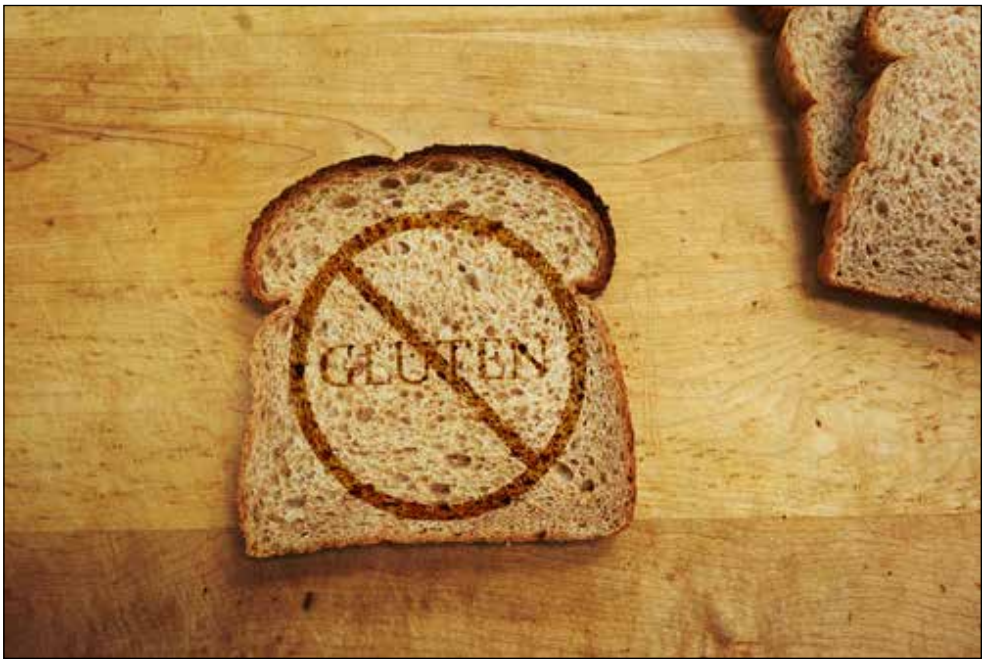
E com fundamento nos artigos artigos 5, 5A, 6 e 7 da **Lei 8356-93** o Sr. Luis Carlos Medeiros de Paula foi designado como representante da FENAD junto ao Conselho Estadual de Saúde.

BRASIL CACAU

Ovo Classico Diet

- *Chocolate ao leite Diet;*
- *Não contém açúcar;*
- *Recheado com ovinhos de chocolate ao leite Diet;*
- ***Apresentação:** 300 gramas;*
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

Doença Celíaca – O que Comer?



A doença celíaca é uma doença auto - imune provocada pela ingestão de glúten na dieta. O glúten é a parte proteica de alguns cereais como trigo, centeio, cevada e aveia. A ingestão de glúten provoca uma reação inflamatória no intestino levando à má-absorção de nutrientes, incluindo o ferro, podendo provocar anemia, que é por vezes, o sinal que leva ao diagnóstico.

A forma clássica da doença aparece na infância, com quadro de diarreia, má-absorção e desnutrição importante. Em adultos, ela pode ser diagnosticada tardiamente, com sintomas muitas vezes menos intensos. Dores abdominais, diarréia, anemia, perda de peso não intencional, mal estar geral, podem ser sintomas da doença, mas que devem ser comprovados com exame de sangue e se necessário, endoscopia digestiva.

Pacientes com Diabetes Tipo 1 e outras doenças auto-imunes, podem ter predisposição ao aparecimento da doença. Atenção aos sintomas é sempre importante.

A prevalência da DC na população geral é de 1%. No Brasil os estudos mostram prevalência com biópsia confirmada de 1 para cada 681 doadores de sangue. Em relação à prevalência de DC em pacientes com DM, estudos mostram prevalência de 2,5% a 4%.

Até o momento, o tratamento, além do alívio dos sintomas, é o de exclusão completa do glúten da dieta.

Assim devem ser evitados alimentos que contenham trigo, centeio, cevada ou aveia: pães, bolos, tortas, massas, panquecas, biscoitos, torradas, doces com massas. Dentre as bebidas alcoólicas excluir: cerveja, whisky.

São permitidas farinhas que não têm glúten: maisena, milho, mandioca, arroz, arrozina, fubá, polvilho, trigo sarraceno no preparo de pães, bolos, tortas e em várias preparações.

Importantíssimo é ler o rótulo dos alimentos. No Brasil, em 1992 foi promulgada Lei Federal de 23 de dezembro que obriga a impressão obrigatória no rótulo dos alimentos "contém glúten". E em 2003, a lei Federal 10.674 de 16 de maio de 2003, que obriga que todos os rótulos dos alimentos contenham a informação "contém glúten" ou "não contém glúten"

Para maiores informações acesse a Associação de Celíacos do Brasil: www.acelbra.org.br

Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges
Supervisora do DNA

Confraternização de Final de Ano da Anad

Tradicionalmente a ANAD reúne em dezembro seus colaboradores da Indústria do Diabetes, médicos, profissionais de saúde, funcionários e prestadores de serviços para uma confraternização. É um dia muito importante de alegria e agradecimento para todos nós, com a oportunidade de nos reunir, renovar os laços e as esperanças para o ano que vai chegar.

HEPATITE B E DIABETES - O QUE VOCÊ PRECISA SABER?

Pessoas com Diabetes, com idade entre 23 e 59 anos podem ter até 2 vezes maior risco de infecção pelo vírus da hepatite B (HBV).

Desde 2011, os centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) e o Comitê Consultivo e Práticas de Imunização (ACIP), vem recomendando que adultos com Diabetes sejam vacinados.

A Associação Americana de Educadores em Diabetes (AADE), fez uma pesquisa em 2014 e verificou que apenas 20% dos profissionais de saúde e os educadores em Diabetes buscam conscientizar os portadores de Diabetes sobre a necessidade de tomarem a vacina.

É necessário que os profissionais da saúde se sensibilizem para atuar de modo firme e constante, junto aos seus pacientes, com relação a esta questão. Esta é uma questão de Educação em Saúde e os educadores em Diabetes podem vir a ser uma força muito importante para mudar este cenário.

A AADE recomenda que os profissionais da Saúde e os educadores em Diabetes devam trabalhar para:

- Aumentar a conscientização sobre as recomendações da CDC.
- Informar melhor os portadores de Diabetes sobre seu risco aumentado para o HBV.
- Insistir para que os pacientes se vacinem.

Recomendação do CDC

- Todos os adultos portadores de Diabetes com idade entre 19 e 59 anos, devem ser vacinados, logo após o diagnóstico.
- Com 60 anos ou mais, a critério de seu médico, levando em consideração:
- Risco associado ao aumento da necessidade de assistência para monitorização de glicemia em instalação de cuidados de longa duração.
- Risco de complicação ou sequelas crônicas.
- Probabilidade de resposta imunológica à vacinação.

O que é HBV?

É uma doença do fígado, causado pelo vírus da hepatite B, que pode levar a cancro do fígado, cirrose e até mesmo à morte.

HBV é transmitida por exposição a sangue ou outros fluídos corporais de uma pessoa infectada.

Pode ser adquirida através de partilha de agulhas, seringas, etc.

É altamente infecciosa. Pode viver em superfícies fora do corpo por até uma semana e pode ser transmitida em pequenas quantidades de sangue (por ex, em dispositivos de monitoramento de glicose no sangue compartilhados).

A vacina pode prevenir a hepatite B, no entanto, não há cura.

Por que são as pessoas com Diabetes as com maior risco para o HBV?

Como a transmissão se dá através de exposição e contato com sangue e fluídos corporais e as pessoas com Diabetes tem maior risco de exposição à superfícies contaminadas (lancetas, monitores de glicemia, agulhas) bem como os locais de controle de infecção em ambientes de cuidados de saúde, são os mais expostos à contaminação.

Além do uso comum de monitores, seringas e canetas sem a devida limpeza e desinfecção, ocorre também a falha ao usar as mesmas luvas por mais de um paciente ou má higienização das mãos, equipamentos de podologia mal higienizados e contaminação cruzada de fontes limpas com material contaminado em ambientes de tratamento de saúde.

Para a maioria dos adultos a vacinação de HBV consiste em uma de 3 injeções administradas por via intramuscular, para criar uma resposta de anticorpos protetora.

Quais são os sintomas de infecção VHB?

Os sintomas geralmente aparecem de 1 a 4 meses após a infecção, e podem incluir:

- Dor abdominal
- Urina escura
- Febre
- Dor nas articulações
- Perda de apetite
- Náusea ou vômito
- Fraqueza e fadiga
- Amarelamento da pele e/ou dos olhos (icterícia)

A AADE pede a todos os profissionais de saúde que divulguem esta ideia e incentivem a todos os portadores de Diabetes a se vacinarem contra a Hepatite B. A ANBED apoia a iniciativa e vai trabalhar nesse sentido.

Contamos com todos os educadores em Diabetes já formados ou em formação no "Curso de Pós Graduação, Lato Senso para Formação de Educadores em Diabetes".

Atenciosamente

Profª Lilian Fanny de Castilho
Educadora em Diabetes
Presidente da ANBED

Fonte:

KOPENHAGEN

Ovo Língua de Gato

- Chocolate ao leite Diet;
- Não contém açúcar;
- Acompanha língua de gato Diet;
- **Apresentação:** 300 gramas;
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

DIRETORIA DA ANAD

Presidente
Dr. Fadlo Fraige Filho

VicePresidente
Dr. Marivaldo Medeiros

VicePresidente Honoris Causa (in memorian)
Dr. Benedicto Cristovan Borges

Diretora Médica
Dra. Vivian Fanny D. de França Arruda

Primeira Secretária
Dra. Cynthia M. Bassoto Cury Mello

Segunda Secretária
Dra. Fernanda Tavares

Primeiro Tesoureiro
Dr. Paulo Henrique de Ávila Morales

Segundo Tesoureiro
Psic. Paulo Koiti Sayama

Diretor de Relações Públicas
Sra. Zélia Xedich Prado

Diretora de Educação e Orientação
Enfa. Márcia de Oliveira

Conselho Fiscal - Efetivos:
Sr. Frederico José F. Theobaldo
Dr. João Sérgio de Almeida Neto
Sr. Sergio Noschang

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

Conselho Consultivo:
Dra. Adriana Daidone
Dr. Alexandre Fraige
Nutr. Profa. Dra. Ana Maria Pita Lottenberg
Sr. André F. P. Sá Freire de Souza
Sr. Argeu Villaça Filho
Dr. Arual Augusto Costa
Dr. Bernardo Leo Wachenberg
Sr. Bruno Casseli Dias
Prof. Claudio Cancellieri
Dr. Domingos Malerbi
Sr. Edson Mazzeto Junior
Sr. Eduardo Katz
Sra. Fernanda Villalobos
Dr. Freddy Eliaschewitz
Dr. João Roberto de Sá
Dra. Laurena de Almeida Magnoni
Dra. Luciana Zillioli
Dr. Luiz Flavio Freitas Leite
Dr. Marcio Krakauer
Dr. Nelson Vieira Barreira
Dra. Odete de Oliveira
Enfa. Paula M. de Pascali Honório
Sr. Paulo Del Rio
Sr. Paulo Roberto Quartim Barbosa
Sr. Reginaldo Ramos
Sr. Reinaldo Bertagnon
Dr. Roberto Betti
Sr. Roberto Marcos Piscitelli
Sr. Ronaldo Braga
Dr. Simão Lottenberg
Sr. Thomas Gierse
Sr. Toshihiro Assamura
Dr. Uriel Maldonado
Dr. Vicente Amato Neto
Dr. Walmyr Ribeiro de Mello

Conselho de Voluntários:
Sra. Alice Miranda da Silva
Sra. Ângela Odete G. Lico
Sra. Beatriz Dias Gonçalvez
Sra. Carmen Nascimento
Sra. Cleoffe Cândida de Capitani
Sr. Fernando Augusto Gonçalves
Sr. Fúlvio Traldi Furlaneto
Sr. Joaquim dos Santos
Sra. Maria Aparecida Miguel
Sra. Maria Bernardino Rosa
Sra. Maria Ilka Ribeiro Silva
Sr. Matheus Tobias da Silva
Sra. Neide de Lourdes Martins Barreto
Sra. Rosa Teixeira
Sra. Sophia Maduar Collaltto

Administração da ANAD

Superintendente: Profa. Educ. em Diabetes Lilian F. de Castilho

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

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

FLORMEL
Barra de Castanhas do Pará e de Caju Zero

- **Apresentação**: Barra de Castanhas com Pará e Castanha de Caju Zero
- **Edulcorantes**: Maltitol
- **Embalagem**: Tablete de 27g
- **Fonte de fibras**
- **Não contém Glúten**
- **Zero lactose**
- **Sem adição de açúcar**
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

SERIGY
Adoçante Dietético em Pó Para Forno e Fogão SANSUCRE

- **Apresentação:** Adoçante Dietético em Pó Para Forno e Fogão SANSUCRE
- **Edulcorantes:** Taumatina, Stévia e Sucralose
- **Embalagem:** Pote com 260g e 420g
- **Sem adição de açúcar**
- **Não contém Glúten**
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

KIBON
Picolé de Frutas Vermelhas

- **Apresentação:** Picolé de frutas vermelhas
- **Edulcorantes:** Sorbitol, acessulfame de potássio e sucralose
- **Embalagem:** Picolé de 60g
- Sem adição de açúcar
- Não contém Glúten
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

SÃO LOURENÇO
Leite Condensado Diet

- **Apresentação:** Leite Condensado Diet
- **Edulcorantes:** Sorbitol e sucralose
- **Embalagem:** Lata de 345g
- Sem adição de açúcar
- Não contém Glúten
- Contém Lactose
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

FREEDOM LITE
R$ 43,50

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

CONTOUR TS
R$ 49,90

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

ACCU-CHECK PERFORMA APAC
R$ 49,90

Roche

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

ONETOUCH SELECT SIMPLE
R$ 40,00

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

KOPENHAGEN
Ovo Língua de Gato Diet

KOPENHAGEN
Cestinha Dourada de Ovinhos

KOPENHAGEN
Ovo Diet Finesse

CHOCOLATES BRASIL CACAU
Ovo Clássico Diet

NESTLÉ
Ovo de Páscoa Classic - Diet

VILLAGE - Bella Páscoa Frutas (Light)

SUA SAÚDE É A NOSSA META

IDF "Centre of Education"

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2014-2016

"Educação em Diabetes no Rádio"

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

PROGRAMA EDUCAÇÃO EM DIABETES

Há 10 anos levando informação e orientação para São Paulo, Grande São Paulo e Baixada Santista.

NO RÁDIO

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

3253-4845 / 3289-3580

Você pode colaborar divulgando nossos programas, bem como reproduzí-los em sua cidade ou região. Para mais informações ligue para Anad (11) 5908-6777 ou envie um e-mail para: mkt@anad.org.br

Agradecimentos dos ouvintes e telespectadores

Dr. Fadlo,

Foi uma honra ter sido o primeiro ouvinte do ano a entrar no ar, e ainda agraciado pelo Sr. com um glicosímetro. Na verdade, neste dia eu estava ansioso por uma resposta sua, preciosa, a qual foi respondida prontamente, mais rápido que um médico num consultório, praticamente me salvando de maiores complicações se eu tivesse continuado a tomar meu remédio, sobrecarregando meu pâncreas, pois minha glicemia não baixava. Foi tudo muito providencial, fiquei muito contente e agradecido e, Dr., constatamos na prática a importância que o programa "Educação em Diabetes" proporciona, através de seu comando. Sim, foi uma prova "ao vivo" de uma necessidade real e imediata de uma resposta urgente ao meu caso. Só relembrando, eu havia tido uma crise de pancreatite aguda e minha glicemia não baixava. E então, o Sr. pede aos ouvintes ganhadores dos brindes, ao retirarem-nos, levarem uma cartinha mencionando a importância do programa. Sempre levei minhas cartas ao retirar meus brindes, mas esta aqui é a mais concreta, um registro do que aconteceu no ar, ao vivo, aliás, pela terceira vez eu compartilho uma experiência médica no ar em seu programa. A primeira foi quando no dia em que eu tive alta hospitalar, e estive internado devido a pressão alta, glicemia alta e a não absorção do açúcar em meu organismo; a segunda vez foi quando eu fiz exame de fundo de olho e eu estava com as pupilas dilatadas falando ao vivo na rádio e agora este caso mais grave cuja resposta sua foi primordial para minha saúde. Bem, aí estão as provas da utilidade de seu programa. Sinta-se à vontade para usá-las para enviar como "feedback" desse seu ouvinte, enviando esta carta à Brasília, como já fora feito antes.

Parabéns, Dr. Fadlo, por sua iniciativa do programa "Educação em Diabetes", parabéns pela solidariedade e compartilhamento de informações e orientações, muito obrigado por ter me ajudado, muito obrigado pelo glicosímetro que o Sr. me presenteou de uma forma tão especial em seu programa e que Deus te abençoe e te dê forças para continuar remando contra a maré da corrupção política e suas conseqüências e através de um remédio gratuito, que é a informação, trabalhar em prol dessa população tão carente, desorientada e manipulada por forças políticas ocultas. Vá em frente, meu amigo!

Para encerrar esta carta, quero dizer que suas orientações, seus ensinamentos, seu programa, seu jeito carismático, sua experiência médica e de vida, tudo isso são verdadeiros incentivos para quem ama a vida e deseja viver, longe de qualquer depressão que qualquer doença ou notícia de falta de dinheiro na saúde pública possa nos abalar.

Parabéns! Muito obrigado! E cuide-se bem! Receba também um abraço de minha mãe Maria José.

Atenciosamente

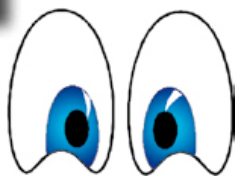
Sidney Pedro da Silva

	Dentistas	Médicos	Podólogos	Enfermeiras	Nutricionistas	Outros Profissionais
2ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 12h às 14h	Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 13h às 16h40	Luzinete P. Silva 12h20 às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 12h às 17h
3ª Feira	Dra. Maria do Socorro 11h às 14h30	Endocrinologista Dra. Aline Inuy 8h às 11h20	Luzinete P. Silva 12h20 às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h CGMS	Nutr. Marlene Valença 8h às 12h Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 15h às 17h Educação Física Prof. Pedro Senger 12h30 às 13h15
4ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 12h às 13h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h às 12h Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 13h às 16h40	Luzinete P. Silva 12h20 às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Mirella Egli 8h às 11h30 Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 11h às 13h
5ª Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 11h às 16h	Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 8h30 às 12h	Luzinete P. Silva 12h20 às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 13h às 16h
6ª Feira		Oftalmologista Dr. Paulo Henrique Morales 13h	Elba De Las Rosas 9h20 às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 8h às 13h Educação Física Prof. Pedro Senger 12h30 às 13h15
Sábado	Dr. Alexandre Fraige 8h às 11h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h às 12h (Quinzenal)	Elba De Las Rosas 8h às 12h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 12h		Palestras Multiprofissionais: 10h GRATUITO

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

UTILIDADE PÚBLICA
SERVIÇOS GRATUITOS

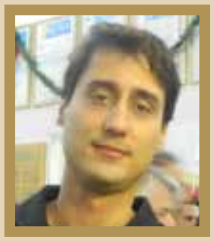
Tratamento Oftalmológico



Você que é associado Anad, poderá marcar consulta oftalmológica e exames de FUNDO DE OLHO com Prof. Dr. Paulo Henrique Avila Morales

Recomendações: Não ir em jejum e levar acompanhante.
ATENDIMENTO: todas as quintas-feiras às 11h30. É necessário chegar 11h para a preparação do exame (dilatação das pupilas)

Profissional do Bimestre



Alexandre Delgado

Alê é o farmacêutico responsável da Anad, responsável pelos medicamentos e insulinas.

É muito bom tê-lo conosco na família Anad, porque mesmo sendo tão jovem, é tão bom profissional, tão organizado e responsável, o que nos dá muita segurança.

Nossos agradecimentos a ele.

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

Abbott	0800 703 01 28
Astrazeneca	0800 014 55 78
Bayer Pharma	0800 702 12 41
Bayer Diabetes	0800 723 10 10
BD	0800 055 56 54
Eli Lilly	0800 701 04 44
GSK	0800 701 22 33
Johnson&Johnson	0800 703 6363
Medley	0800 729 80 00
Medtronic	0800 773 92 00
Merck	0800 727 72 93
Novo Nordisk	0800 14 44 88
Roche	0800 772 01 26
Sanofi-Diabetes	0800 703 00 14
Sanofi-Pasteurs	0800 11 90 20
Servier	0800 703 34 31

ATIVIDADE GRATUITA

PALESTRAS 2016

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

JANEIRO	
09/01	Não teve palestra
16/01	"Os Benefícios da Atividade Física para o Paciente Portador de Diabetes" ***Educ. Físico Pedro Senger***
23/01	Feriado de São Paulo
30/01	"Tira Dúvidas sobre o Diabetes" ***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***
FEVEREIRO	
06/02	"Prevenção do Pé Diabético" ***Pod. Especialista em Diabetes Andréia Faranha***
13/02	"Tira Dúvidas sobre o Diabetes" ***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***
20/02	"Aspectos Psicológicos e o Diabetes" ***Psic. Rosana Manchon***
27/02	"O Uso Consciente das Medicações" ***Enfª. Márcia Camargo de Oliveira***
MARÇO	
05/03	***"Cuidado com os Pés"*** ***Enfª. Rebecca Ortis La Banca***
12/03	"Sexualidade e Diabetes" ***Enfª. Drª. Maria Julia de Santana Kenj***
19/03	"Tira Dúvidas sobre o Diabetes" ***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***
26/03	Feriado

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

Ajude a Anad a ajudar os mais necessitados.
Colabore: Faça sua contribuição.

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

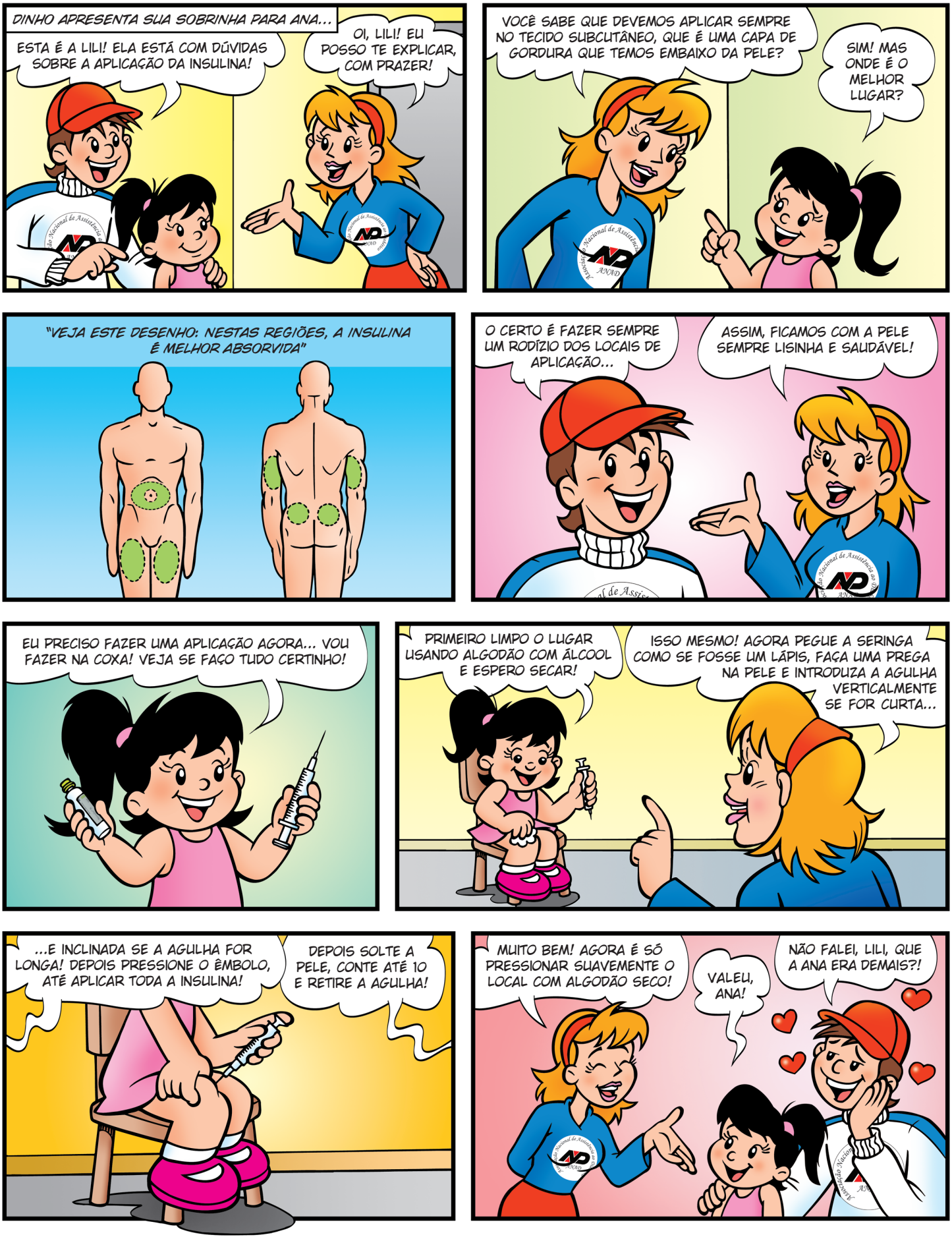
A responsabilidade social é de todos!

ATENÇÃO

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

ANA & DINHO em: COMO APLICAR A INSULINA!

novo nordisk®



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