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

IDF - "Centre of Education"

Impresso Especial
9912298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

ANAD INFORMA

Nº 114
ANO 19
Maio/Junho 2016

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2016-2018

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

21 CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®

28, 29, 30 e 31 DE JULHO DE 2016

Organização:

ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF - "Centre of Education"
International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2016-2018

Apoio Científico:

FM ABC
FACULDADE DE MEDICINA DO ABC

UNIP
UNIVERSIDADE PAULISTA

Patrocínio:

novo nordisk®

Só para profissionais da saúde
Nível Universitario

Médicos:
Endocrino, Cardio,Clínico, Nefro, Vascular, Oftalmo, Gineco e das especialidades afins.

Multiprofissionais de saúde:
Dentistas, Biomédicos, Farmacêuticos, Nutricionistas, Biólogos, Enfermeiros, Assistentes Sociais, Psicólogos, Fisioterapeutas, Professores de Educação Física, Gestores e responsáveis de Saúde Pública.

O MAIS COMPLETO EVENTO DE DIABETES

"Traduzindo a atualização científica para a prática"

PROGRAMAÇÃO: PRINCIPAIS TEMAS

- Políticas Públicas Relacionadas ao Cuidado da Pessoa com D.M
- Tratamento da Hipertensão no D.M
- Avanços na Tecnologia em D.M
- Novos Medicamentos - Novas Insulinas
- Problemas Cardiovasculares e Dislipidemias
- Laboratórios em D.M: Conheça e Atualize-se
- Pé Diabético
- Resistência à Insulina e Mecanismos Moleculares
- DMT1- Avanços e Atualizações
- Diabetes Gestacional
- D.M e Sexualidade
- Oftalmopatias Diabéticas
- Feridas Diabéticas Infectadas
- Simpósios de Nutrição em D.M
- Nutrição Enteral - Novos Conceitos
- Reabilitação Cardio-vascular e Fisiologia de Exercício no D.M
- Enfermagem no D.M
- A Psicologia e o D.M
- Farmácia em D.M
- O Direito Aplicado na Saúde
- A Fisioterapia em D.M
- A Doença Vascular Periférica no D.M
- Insuficiência Renal - Dialise - Transplante
- Obesidade e D.M
- D.M, Obesidade e Manejo de Comorbidades
- Emergência em D.M

- **Cursos Especifícos:** Contagem de Carboidratos; Medicina Molecular Aplicada à Prática Endocrinológica; Curso de Educação em Diabetes; Curso Básico em D.M; Jornada de Atualização em Podólogia; Curso de Capacitação para Prescrição e Acompanhamento do Exercício em D.M; Fórum de Debates; Curso de Diabetes em Odontologia;

- **Oficinas:**
  Pé Diabético; Enfermagem; Educação em D.M; Nutrição Enteral;

OBS.: Congresso Pontuado pela Comissão Nacional de Acreditação.Associação Medica Brasileira - Conselho Federal de Medicina. Processo nº. **116.104 / 2016**.

Inscrições para TEMAS LIVRES
Prêmio R$2.000,00

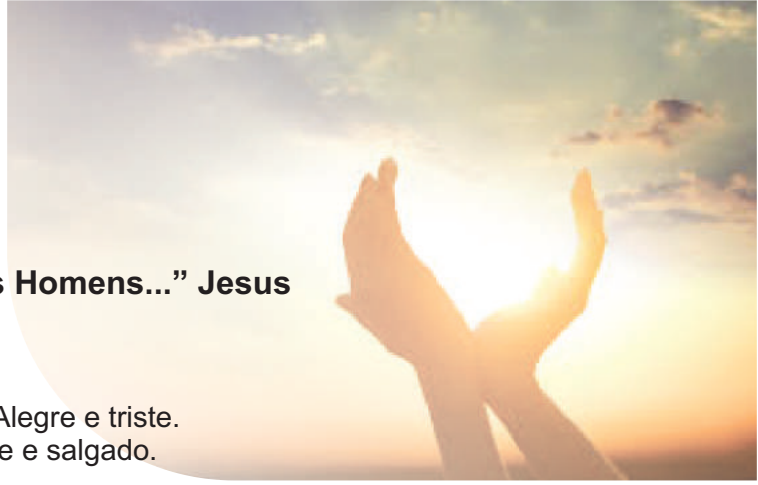
Informações:

ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF - "Centre of Education"
International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2016-2018

ANAD - Associação Nacional de Atenção ao Diabetes
Rua Eça de Queiroz, 198 - Vila Mariana
CEP: 04011-031 - São Paulo - SP - Tel.: (11) 5908-6777 / 5572-6559
Web Site: www.anad.org.br/congresso E-mail: congresso2016@anad.org.br

Local:

UNIP
UNIVERSIDADE PAULISTA
Rua Vergueiro, n° 1.211
Paraíso - São Paulo - SP



ILUMINAR
"Brilhe a Vossa Luz Diante dos Homens..." Jesus

Fonte: *36º Encontro da Feliz Idade.*

Luz e trevas. Dia e noite. Sol e Lua. Alegre e triste.
Homem e mulher. Quente e frio. Doce e salgado.
Inspiração e expiração...

Nossa vida possui a dualidade que permeia toda a criação.

A natureza é nupcial, os opostos se atraem ou se sucedem, num equilíbrio perfeito pela alternância de tempero e renovação.

A natureza é casada, dual, contraditória e complementar. Paradoxal. Por isto dizem que amar é dar ao outro o direito de ser diferente.

Em tudo o que existe, porém, há um traço fundamental: a procura pela luz. Toda a criação se volta para a luz, reverencia a luz e se alimenta de luz.

Talvez em nossa busca essencial, esta nossa avidez pela iluminação, seja fruto de um contraditório sentimento de frustração: somos chamados a iluminar, mas não temos luz própria.

Somos planetas humanos que refletem a luz de um outro sol.
Precisamos dessa luz divina para nos acender e ascender. Iluminados, ensolarados, amanhercemos para uma vida plena, cheia de sentido, encantos e realizações.

Quando descobrimos que o sol poderá brilhar todos os dias a partir de nós, e em nós, não tememos mais a noite, nem a dor, nem a morte. Criamos as condições para transmitir a luz, acender os ambientes, embelezar o ar, brilhar, iluminar.

Se é certo que a sombra existe por causa da luz, é certo também que a luz expulsa as trevas e que só ela é capaz de dar cores e nomes a tudo.
No coração da sombra existe luz.

Nossa maior missão é deixar o mundo mais lindo, as pessoas mais lindas, como um legado de amor e cuidado fecundos. Plantar as sementes da alegria e da esperança no coração das gerações futuras - mesmo correndo o risco de nunca colher - na certeza de ter semeado, contribuído, compartilhado.

A maturidade nos ensina, após tantos contrários vividos, amanhecer e entardecer, dias sombrios, bosques ensolarados, que agora poderemos ser vaga-lumes e pirilampos encantados nas noites de tantos desencantos.

Viver é iluminar...é ser luz.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD - FENAD
Profº. Titular Endocrinologia FMABC
Member IDF Task Force Insulin

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 Diabetes... Agora!

Como o Diabetes Afeta a Gravidez:

Mulheres grávidas diabéticas são classificadas em duas categorias: as que tinham Diabetes antes de engravidar e as que desenvolvem a doença durante a gravidez, o que é denominado Diabetes Gestacional. Esta última pode desaparecer com o nascimento do bebê.

Devido ao possível prejuízo ao bebê, as mulheres diabéticas que planejam engravidar devem trabalhar junto aos médicos para manter o Diabetes sob atento controle. A insulina, para as que precisam, e os instrumentos para o bom controle glicêmico, podem reduzir os riscos tanto da mãe quanto do filho. Níveis próximos aos normais antes e durante a gestação são cruciais.

Diabetes Pré-Existente:

Tanto o DM1 quanto o DM2 podem afetar o desenvolvimento do bebê no útero. Em mulheres afro-americanas acima dos trinta anos, o DM2 traz mais complicações à gestação do que a de tipo1. De modo geral, quanto melhor for o controle diabético da mãe, menores serão as complicações para o bebê. Um mau controle diabético parece causar defeitos de nascimento no bebê em desenvolvimento nas primeiras semanas após a concepção. Mais tarde, altos níveis glicêmicos resultam em outras complicações: bebês enormes, bebês cujos pulmões não funcionam adequadamente após o nascimento e bebês com hipoglicemia após o parto. Estes problemas podem ter como consequência um parto difícil, estadia prolongada do bebê no hospital ou, na pior das hipóteses, a morte do bebê.

O que Pode dar Errado:

Abortos espontâneos ocorrem com mais frequência em mulheres com Diabetes pré-existente. Outra grande preocupação relaciona-se aos defeitos de nascença, que ocorrem durante o desenvolvimento intra-uterino. O modo de lidar com essas características assustadoras é manter o Diabetes sob excelente controle antes de ficar grávida. O controle cuidadoso dos níveis glicêmicos antes da gravidez pode reduzir enormemente os riscos de defeito de nascença. O risco de que esses problemas ocorram numa mulher com excelente controle glicêmico é inferior a cinco % , próximo ao risco que sofre uma mulher que não seja diabética. Isto significa que, com um cuidadoso tratamento, o risco de seu bebê será pouco maior do que o de qualquer mulher grávida.

Os principais órgãos do feto – coração, cérebro, rins – já estão formados seis semanas após o início da gestação (a oitava semana após seu último período menstrual). O Diabetes mal controlado nas primeiras semanas da gravidez, geralmente antes que a mulher saiba que está grávida,

aumenta muito o risco de aborto ou de malformação do bebê. Há uma ligação entre a hemoglobina glicada e o risco de aborto e defeitos de nascença: quanto mais elevada a hemoglobina glicada, maior o risco de saúde do bebê.

O Aconselhamento Deve Começar Cedo:
Devido aos possíveis riscos para mãe e filho, alguns médicos iniciam o aconselhamento pré-natal por volta da época em que uma jovem fica menstruada pela primeira vez, aos onze ou doze anos de idade. Assim que as mulheres passam a infância, e as adolescentes em particular, elas deveriam discutir regularmente com sua equipe de saúde métodos anticoncepcionais e qualquer preocupação em torno de uma futura gestação.

Medicações que Não Podem Ser Usadas:

Há certos remédios que não podem ser usados durante a gravidez.
Entre eles estão todos os antidiabéticos orais. Você deverá interromper o uso destas drogas antes de engravidar. É preciso consultar o médico a esse respeito. Ele pode colocá-la num regime de insulina pelo tempo em que estiver grávida.
Antidepressivos ou outros remédios que você possa tomar talvez tenham que ser interrompidos também durante esse período, portanto é bom informar ao médico todos os medicamentos que esteja tomando, inclusive os que se compram na farmácia sem receita.

A Medida dos Riscos:

Para determinar os riscos que você e o bebê correm, será preciso fazer alguns exames. Você será examinada por um oftalmologista (porque a retinopatia pode piorar durante a gestação), terá sua microalbuminuria e função renal verificada e fará um eletrocardiograma. A hemoglobina glicada deve ser testada regularmente e você precisará aprender a fazer a automonitoração da glicemia em casa. Algumas mulheres grávidas chegam a fazer o teste glicêmico doze vezes por dia para manter um bom controle.

A Revisão do Plano de Tratamento:
O controle glicêmico é crucial para uma gravidez saudável tanto para a mãe quanto para o filho. Se você tiver DM1 e estiver pensando em engravidar, é preciso que entenda todos os princípios da administração intensiva do Diabetes - aconselhamento nutricional, automonitoração glicêmica frequente, exercício físico regular e ajuste das doses de insulina segundo a necessidade. Será preciso consultar um nutricionista e também se aconselhar sobre um programa de exercícios antes de ficar grávida.

Estresse:
A gravidez pode causar em enorme estresse emocional para algumas mulheres. Seu relacionamento com o parceiro pode aliviar esta tensão ou piorá-la e talvez o médico indague a respeito. Em algumas

circunstâncias você pode consultar um psicoterapeuta, especialmente se tiver um histórico de depressão e seus antidepressivos forem interrompidos durante a gravidez. Tensões financeiras também devem ser consideradas. A gravidez para uma mulher com DM1 pode sair bem cara, portanto é melhor lidar com as questões referentes à cobertura do seguro antes de engravidar.

Expectativa de Vida e Complicações:
Uma das perguntas mais frequentes feitas por mulheres diabéticas é sobre o modo como a gravidez afeta a expectativa de vida. A resposta para as que têm DM1 é que parece não haver qualquer efeito, exceto para as que têm doença coronariana. A gravidez não costuma apresentar perigo de vida. Contudo, mulheres diabéticas correm maior risco para as seguintes complicações:

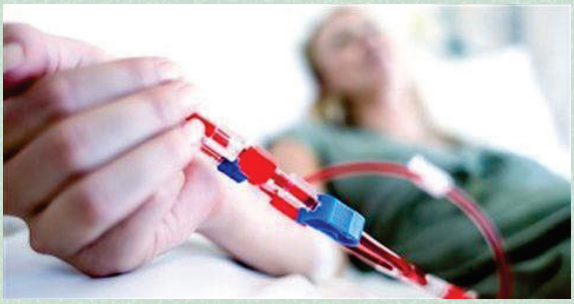
- **Cetoacidose –** uma emergência que envolve perigo de vida. O organismo queima gordura quando não consegue usufruir de glicose suficiente (você não está se alimentando bem ou tomando insulina suficiente). As cetonas, um sub produto da quebra de gordura, são ácidos que podem ser extremamente perigosos em grandes quantidades.

- **Pré-eclâmpsia –** pressão alta causada pela gravidez, que pode apresentar riscos tanto para a mãe quanto para o bebê em desenvolvimento.

- **Cesarianas –** em parte porque as mulheres diabéticas tendem a ter bebês grandes.

Problemas Oculares (Retinopatia):
A retinopatia proliferativa estável que tenha sido tratada com terapia a laser e a retinopatia não proliferativa não costumam piorar durante a gravidez. Se você não tem retinopatia proliferativa é improvável que a desenvolva durante esta fase. Por outro lado, a retinopatia proliferativa ativa, que não foi tratada com laser, pode piorar muito durante a gravidez. Por isso é melhor esperar até que o mal tenha sido tratado e esteja estável antes de tentar engravidar.

Doença Renal (Nefropatia):



O efeito da gravidez sobre a nefropatia depende da extensão dos danos renais. Mulheres com proteína na urina, mas função renal normal, podem descobrir que os rins pioram durante a gestação – eles retornam ao normal após o nascimento do bebê. A doença renal mais avançada pode ser prejudicial para a mãe e o bebê, causando complicações, como nascimento prematuro e bebê menor do que o normal.

Sinais de que estas complicações podem surgir são:

- mais de 3 gramas diários de proteína na urina no primeiro trimestre ou mais de 10 gramas diários no terceiro trimestre
- um nível de creatinina (um exame de sangue que verifica a função renal) maior que 1.5 mg/dL no início da gravidez
- pressão alta
- anemia grave

O Teste Caseiro é Essencial:

METAS GLICÊMICAS: Suas metas glicêmicas durante a gestação deveriam ser tão próximas aos níveis de uma mulher não diabética quanto possível. Isto costuma ser difícil porque as exigências de insulina ficam mudando durante a gravidez. No fim da gestação, por exemplo, a exigência de insulina desce de 10 a 20 %. Mas após dezoito a vinte-e-quatro semanas de gravidez ela costuma aumentar. Além disso, o controle glicêmico fica difícil devido ao enjôo. Você pode tomar a insulina, mas se o alimento não parar no estômago, isto cria risco de hipoglicemia. O vômito também provoca cetose – o acúmulo de ácidos conhecidos como cetonas – o que pode ser perigoso e deve ser evitado durante a gravidez. É por isso que mulheres grávidas com Diabetes pré-existente geralmente precisam monitorar os níveis glicêmicos mais de oito vezes por dia para atingir suas metas (veja Tabela 1). Você quer que sua hemoglobina glicada fique no âmbito superior do normal. Se o âmbito normal da hemoglobina glicada for, por exemplo, de 4.0 a 6.0 %, a meta para uma gravidez diabética seria de 6.0 %. O nível de hemoglobina glicada deveria ser mensurado a cada quatro a seis semanas para verificar seu controle diabético.

TABELA 1
Metas Glicêmicas na Gestação Diabética:

Jejum	60 - 90 mg/dL
Antes da refeição	60 - 105 mg/dL
1 hora após a refeição	110 - 130 mg/dL
2 horas após a refeição	90 - 120 mg/dL
2 às 6 horas da manhã	60 - 120 mg/dL

CETONAS NA URINA: Outro exame importante que deve ser feito em casa é o de cetonas na urina. Se você não ingerir calorias suficientes que cubram as suas necessidades e as do bebê em crescimento, é possível que encontre cetonas na urina, um sinal de inanição. As cetonas da urina também estão presentes no sangue e podem ser perigosas para o sistema nervoso em desenvolvimento no bebê. Talvez você tenha que fazer modificações na dieta ou na insulina ou em ambas. É mais provável verificar a presença de cetonas ao acordar, pois este é o período mais longo que a pessoa fica sem se alimentar. É um momento importante para fazer o exame. Seu médico irá lhe dizer quais são os níveis a buscar. O exame de cetonas na urina também é importante no caso de você pular uma refeição ou comer mais tarde do que o de costume, no caso de doenças ou de qualquer teste glicêmico acima de 200 mg/dL. A presença de cetonas na urina (denomina-se cetonúria) pode ser o primeiro sinal de uma infecção que precede a cetoacidose. A cetoacidose geralmente se desenvolve gradativamente, portanto fique atenta aos sintomas. Mães com cetoacidose têm de 50 a 90 % de chance de perder o bebê.

Em 1996 a ADA publicou as normas de frequência com que as mulheres com Diabetes pré-existente deveriam fazer certos exames durante a gestação (Tabela 2). O exame rotineiro da função tireoideana também é recomendado para mulheres com DM1, porque é muito comum entre elas.

TABELA 2
Frequência dos Exames Durante a Gravidez para Mulheres com Diabetes Pré-Existente Plasmática:

Exame	**Frequência**
Hemoglobina glicada	A cada 4 – 6 semanas
Glicemia	De furo no dedo, em casa, 4 - 8 vezes por dia
Cetonas em jejum	Diariamente
Função renal: urina de 24 horas para o total de proteína e creatinina	A cada trimestre
Estado visual	Primeiro trimestre e depois quando necessário
Função tireoideana	Basal; repetir quando necessário

LEMBRETE EDUCATIVO

Diabetes Gestacional:
O Diabetes que se desenvolve durante a gravidez chama-se Diabetes Gestacional. Dois a três % das grávidas desenvolvem este tipo de Diabetes.

Quando Examinar:
A ADA recomenda que todas as mulheres grávidas, exceto as que se encontram no grupo de baixo risco, sejam rastreadas para Diabetes Gestacional entre a vigésima quarta e vigésima oitava semana após a concepção. (O grupo de baixo risco deve corresponder com o seguinte: ter menos de 25 anos, peso de gestação normal, ser membro de um grupo étnico com baixa prevalência de Diabetes, família imediata sem Diabetes conhecida, sem histórico de tolerância anormal à glicose e sem histórico de problemas obstétricos). Não precisa ser um exame em jejum. Caso seu teste glicêmico, uma hora após a ingestão de cinquenta gramas da bebida glicosada estiver acima de 140 mg/dL, será preciso fazer um teste de tolerância à glicose de 100 gramas, de três horas (Tabela 3). O teste de três horas realiza-se após uma noite em jejum de oito a quatorze horas e após três dias de uma alimentação à base de carboidrato. O exame é projetado para estas condições e, se não for feito assim, proporcionará resultados imprecisos. Durante estes testes, sua glicemia deve ser verificada por um laboratório, não por um medidor de glicemia através do furo no dedo. O laboratório verifica a glicose plasmática enquanto que o teste do furo no dedo feito em casa verifica as condições do sangue dos pequenos vasos, os capilares.

TABELA 3
Critérios para Diabetes Gestacional:

Hora de Testar				
Glicose Plasmática	Jejum	1 hora	2 horas	3 horas
	95 mg/dl	180 mg/dl	155 mg/dl	140 mg/dl
Diagnostica-se o Diabetes Gestacional se dois ou mais destes níveis de glicose plasmática forem alcançados ou excedidos				

O Quê Pode Dar Errado:
Felizmente, se o Diabetes Gestacional for diagnosticado e administrado, nada demais pode sair errado. Contudo, sem o atendimento adequado durante a gravidez, mulheres com Diabetes Gestacional podem ter alguns problemas. As duas complicações principais mais comuns são bebês grandes e hipoglicemia no bebê logo após o nascimento. Neste caso o bebê deve tomar uma injeção de glicose nas veia. Estas complicações ocorrem porque a glicose materna cruza a placenta livremente e faz com que o bebê em desenvolvimento secrete insulina extra. Com mais glicose e insulina do que o normal, o bebê ganha mais peso do que deveria. A insulina extra do bebê provoca a hipoglicemia após o nascimento porque a fonte de glicose - a mãe - não está mais presente.

Objetivo 1: Glicemia Normal:
Se você tiver Diabetes Gestacional, seu primeiro objetivo é atingir níveis glicêmicos normais. Estes podem ser definidos como

- glicemia plasmática em jejum abaixo de 95 mg/dL
- glicemia plasmática uma hora após a refeição abaixo de 140 mg/dL (este exame é feito no laboratório)
- glicemia duas horas após a refeição abaixo de 120 mg/dL

Objetivo 2: Alimentar-se Bem:

O segundo objetivo é comer uma quantidade suficiente de bons alimentos. Suas escolhas alimentares devem incluir todos os nutrientes essenciais que o bebê precisa além de tudo que você precisa para manter a boa saúde. Você quer que o peso que ganhar seja um peso saudável e quer evitar cetonúria. Seu médico pode considerar o uso de insulina para o seu caso se o plano alimentar não trouxer sua glicemia em jejum para abaixo de 90 mg/dL ou se uma hora após a refeição ela não estiver abaixo de 120 mg/dL na maior parte do tempo. Se você estiver usando insulina pela primeira vez, um profissional deveria ensiná-la como fazer.Você precisa conhecer os horários básicos e a ação da insulina, como aplicar a injeção,os ajustes a fazer no plano alimentar e como reconhecer e tratar a hipoglicemia.

Ela Será Recorrente?

Se você tiver Diabetes Gestacional uma vez, a probalidade de desenvolvê-la em futuras gestações é de 65%.

Alimentação Saudável para um Bebê Saudável:

O plano alimentar é a parte mais importante da terapia para o Diabetes Gestacional. Você deveria desenvolver seu próprio plano alimentar com um nutricionista, mas o seguinte é recomendado para todas:

- Evite doces. Isto inclui balas, pastelaria, refrigerantes, biscoitos e sorvete. Estes alimentos proporcionam poucos nutrientes e uma grande quantidade de calorias.

- Evite alimentos de lanchonete, como hambúrguer, batata frita e pizza, porque tendem a ser muito gordurosos.

- Faça de cinco a seis pequenas refeições ao invés de três grandes – isto mantém os níveis glicêmicos baixos após a refeição e pode auxiliar na questão do enjôo e azia, reclamações comuns durante a gravidez.

- Alimentos protéicos são absorvidos mais lentamente do que os carboidratos como pães, batatas, vegetais amidoados, massas e frutas. Isto ajuda a manter sua glicemia equilibrada. Boas escolhas incluem carnes de gado; tofu; iogurte desnatado ou queijo cottage; peixe; e

legumes (feijões e ervilhas secas).

- Tente comer pouco no café da manhã, pois a glicemia tende a se elevar bastante depois desta refeição. Teste o efeito de fruta ou suco de fruta junto ao desjejum na glicemia.

- Escolha alimentos ricos em fibra, como pães de grãos integrais, aveia, feijões e frutas e vegetais crus. Eles fazem com que a glicemia se eleve mais lentamente após a refeição.

- Limite os alimentos gordurosos, como pastelarias, linguiça, bacon, manteiga, molho para salada e castanhas. Eles têm duas vezes mais calorias do que proteínas ou carboidratos. Provocam aumento de peso em você e no bebê e podem causar níveis glicêmicos elevados.

Sua probabilidade de desenvolver DM2 nos próximos cinco a quinze anos também fica em 40 a 60%. Recomenda-se às mulheres que tenham tido Diabetes Gestacional que verifiquem a glicemia anualmente. Uma vez tendo desmamado o bebê, é provável que você queira perder o peso que ganhou durante a gravidez. Retornar a um peso saudável e fazer exercício regularmente vai ajudá-la a prevenir o aparecimento da DM2 no futuro.

Evitar Gestações Não Planejadas:
Como uma gestação não planejada poderia ser devastadora para uma mulher que tenha qualquer tipo de Diabetes, o controle anticoncepcional é crucial. Não há um método melhor para diabéticas. Cada um deles tem vantagens e desvantagens.

A Pílula:
Os anticoncepcionais orais (a pílula) contêm estrogênio mais progestogênio ou apenas progestogênio. A pílula combinada pode aumentar sua necessidade de insulina e elevar sua pressão arterial. Atualmente, os anticoncepcionais orais possuem doses de hormônios mais baixas do que no passado. Entretanto, o estrogênio, em algumas pílulas, pode aumentar o risco de criar coágulo num vaso, de um derrame ou enfarto, especialmente em mulheres mais velhas e nas fumantes. Se você fuma ou tem mais de trinta e cinco anos, deveria evitar os anticoncepcionais que combinam estrogênio e progestogênios. Pressão alta também é considerada uma razão para não usar a pílula anticoncepcional que contém estrogênio.

Se você usa um anticoncepcional combinado, peça por um que tenha uma dose baixa de estrogênio (menos de/ou igual a 35 microgramas) e uma dose baixa de progestogênios. As pílulas com progestogênios apenas não se associam a grande risco, mas são um pouco menos eficazes. Uma nova pílula que traz uma combinação de um progestogênio denominado norgestimate e baixos níveis de um estrogênio sintético parece funcionar melhor para mulheres diabéticas.

Norplant:
O Norplant, que é um implante subcutâneo de progestogênio, não é recomendado para diabéticas.

Depo-Provera:
Depo-Provera, um progestogênio, é injetado a cada três meses e é altamente eficaz. Sangramento irregular pode ser problemático no princípio, mas após um ano de uso, a maioria das mulheres interrompe os períodos menstruais. Suas exigências de insulina irão se modificar e será preciso fazer ajustes de insulina junto com a equipe de apoio.

Diafragma:

O diafragma, quando usado corretamente com geléia espermicida, não traz riscos médicos. É um método que pode ser 98% eficaz se a mulher o usar corretamente. É o método mais frequentemente escolhido por mulheres diabéticas que querem retardar a reprodução ou o tempo entre os filhos e pelas que não estão prontas para métodos de esterilização permanente.

Camisinha:

A camisinha, usada com espuma espermicida, é outro método de barreira e quase tão eficaz quanto o diafragma. Elas também oferecem proteção contra uma série de doenças sexualmente transmissíveis.

Outras Opções:

A tabela 4 fornece informações sobre as opções de controle da natalidade. Os dispositivos intrauterinos (DIUs) são eficazes, mas um estudo já indicou uma maior taxa de fracasso em mulheres diabéticas do que em mulheres não diabéticas. Há também risco de dores, sangramento irregular perfuração do útero e infecção. Devido ao risco de infecção, os DIUs não costumam ser recomendados para mulheres diabéticas.

TABELA 4

Métodos Anticoncepcionais para Mulheres Diabéticas:

Tipo	Eficácia (%)
Anticoncepcionais orais	
Estrogênio e progestogênio	98
Prosgestogênios apenas	94
Depo-Provera	99
Métodos de barreira	
Diafragma + espermicida	98
Camisinha + espermicida	88
Dispositivos intrauterinos	
Contendo Progesterona	97
Contendo cobre	97
Tabelinha	80
Esterilização	99+

Métodos Permanentes:

Se estiver certa de não querer ter mais filhos, você pode preferir uma ligadura de trompas ou seu parceiro optar pela vasectomia. As mulheres portadoras de complicações diabéticas avançadas, como doença renal ocular, ou que sofreram danos nervosos, pódem particularmente escolher uma destas opções. Complicações avançadas costumam dificultar muito a gestação. No caso de doença renal avançada as dificuldades são extremas.

Fonte: *ADA - American Diabetes Association.*
Irl B. Hirsh, MD.

ANBED

ASSOCIAÇÃO NACIONAL BRASILEIRA
DE EDUCADORES EM DIABETES

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

Rir faz bem para o Diabetes

Muitas pesquisas mostram que o humor é essencial no tratamento dos pacientes, ele deve ser utilizado de maneira adequada, pois pode ser considerado um antidepressivo, auxiliando na potência de nossa capacidade e de nosso sistema imunológico.

Hoje em dia já podemos perceber que em alguns alas de hospitais, tem brincadeiras, palhaços e risadas. O fato de estarmos sorridentes, já é uma grande ajuda durante o tratamento, uma vez que estamos mais dispostos.

É possível perceber que ainda falta esse tipo de comportamento com os pacientes, muitas vezes encontramos profissionais desmotivados, sérios e que olham apenas para a doença, e não para o paciente como um todo. Quando se têm sorriso, a comunicação fica muito mais leve e divertida, os profissionais participam do tratamento junto com o doente, quebrando esse padrão "ninguém olha e fala com ninguém".

Hoje, temos uma percepção diferente do modelo hospitalar de antigamente, conseguimos perceber a importância que tem a leveza e a generosidade no tratamento como um todo.

O bom humor tem sido associado à saúde e à melhora na qualidade de vida dos pacientes portadores de uma doença crônica, como o Diabetes. O doente passa a ver alguns aspectos positivos, entre os tantos negativos que vive por decorrência da doença, permitindo assim uma melhor adaptação à doença e ao tratamento.

O Diabetes envolve alguns ganhos, como por exemplo, a dedicação do cuidado consigo próprio, mais sensibilidade com os outros e mais criatividade para driblar as adversidades.

O sentido de humor, não é o mesmo que apenas rir, é uma característica pessoal de cada um, uma resposta psicológica e física.

Assim como ver o lado positivo das coisas, o riso em situações mais difíceis pode ser um grande aliado na capacidade de adaptação. O Diabetes é uma doença crônica, mas se a pessoa consegue aceitar as limitações e as mudanças de comportamento, tudo se torna mais fácil.

O riso e as brincadeiras são ótimas ferramentas para se trabalhar. Aqui na ANAD já utilizamos esse tipo de método para abordagem de nossos pacientes, o que tem nos mostrado grandes resultados de adesão ao tratamento. O otimismo e a disposição de nossos profissionais, tornam a comunicação mais leve. Utilizando o bom humor, podemos apresentar aos nossos pacientes o mundo não informado do Diabetes, mostrar que essa doença não é um mal incontornável, e que uma pessoa diabética pode ser tão ou mais saudável que uma pessoa sem Diabetes.

A importância de se criar um ambiente agradável e feliz é essencial para o tratamento no paciente diabético, pois através desses comportamentos conseguimos passar mais informações educativas a respeito da doença e o acolhimento do profissional frente ao paciente se torna muito mais próximo e verdadeiro. O apoio das pessoas ao redor auxilia na adesão ao tratamento, o paciente se sente amado e visto por aqueles que o cuidam.

Nunca devemos deixar de sorrir pra vida, devemos aceitá-la como ela é. Com uma doença crônica ou não devemos continuar a rir, ver as coisas com mais simplicidade e acreditar em nós mesmo.

Como diz aquela frase "Rir é o melhor remédio".

Fonte: *Revista Diabetes 2016*

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, J&J, Roche, Jasmine, Kopenhagemn, Lowçucar, Ofner, Diatt, Village, Finn, Brasil Cacau e Stevita.

Coordenadora do Departamento: Psic. Carolina Antunes **Colaboradora:** Psic. Claudia Chernishev **Estagiárias:** Marta Rocha, João Vitor L. Cestavo e Marcya Jeanne M. Souza Oliveira

DAFANAD

Departamento de Atividade Física da ANAD

APOIO: Agita São Paulo

COMO SUPERAR OS PRINCIPAIS OBSTÁCULOS PARA UMA VIDA MAIS ATIVA

1. Falta de Tempo:

São só 30 minutos, que você pode facilmente organizar durante seu dia. É só aproveitar melhor os horários e diminuir as atividades mais sedentárias. Você pode fazer de forma contínua (de uma vez) ou acumulada (15+15; ou 10+10+10).

2. Falta de Equipamento:

Você não precisa de nenhum equipamento, habilidade ou conhecimento específico para ser mais ativo caminhando, dançando, passeando com os seus filhos ou amigos, levando o cachorro para passear, cuidando do jardim, subindo escadas ou lavando seu carro ou bicicleta.

Não Esqueça!

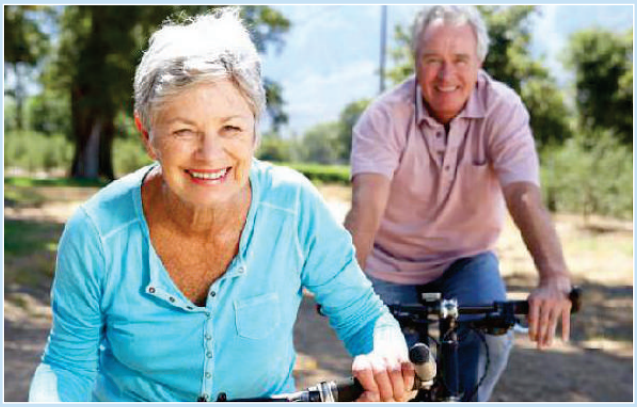
• Você não precisa estar em forma para começar;
• Você não precisa sair de casa para ser mais ativo;
• Você não precisa dispor de muito tempo; as atividades podem ser facilmente introduzidas na sua rotina diária

Programe-se Para a Mudança:

1. Leia alguma coisa sobre os benefícios da atividade física.

2. Identifique 5 vantagens de ser fisicamente ativo.

3. Identifique 5 desvantagens de ser sedentário.



4. Repita todos os dias de manhã e à noite (enquanto escova os dentes) afirmações como estas:

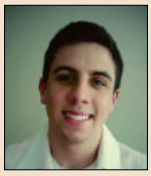
- Eu vou curtir/desfrutar sendo mais ativo;
- Eu vou ser mais saudável;
- Eu vou me sentir melhor;
- Eu vou ter uma aparência melhor;
- Eu vou permanecer independente.

5. Identifique os locais e horários em que você pode ser mais ativo em casa, no trabalho e no tempo livre e tente conseguir uma boa companhia.

6. Mostre seu programa para alguém e peça que ele cobre de você.

Fonte: *Programa Agita São Paulo*

Coordenadores e Colaboradores:
Prof. Ed. Fís. e Psic. Claúdio Cancellieri, Prof. Ed. Fís. Pedro Bortz, Prof. Dr. Mário M. Bracco, Profa. Ed. Fís. Ms. Denise O. Alonso.



Horário das aulas:

Prof. Ed. Fís. Pedro Senger
Prof. Ed. Fís. Renan Bertelli

2ª, 4ª-Feiras: das 8:30 às 11h30

Inscrições na Secretaria

DATAS COMEMORATIVAS

Maio

1	Dia Mundial do Trabalho
7	Dia Mundial do Oftalmologista
9	Dia das Mães
11	Dia Mundial da Enfermagem / Enfermeiro
15	Dia do Assistente Social
20	Dia Mundial da Amizade
31	Dia Mundial sem Tabaco

Junho

5	Dia da Ecologia Dia Mundial do Meio ambiente
11	Dia Mundial da Conservação do Solo
12	Dia dos Namorados

Aniversariantes da Anad

13/05	Educ. Claudete Gioielli
22/06	Carolina Del Giudice Antunes

Aniversariantes da Diretoria

3/05	Dr. Arual Augusto Costa
12/05	Dr. Paulo R. Quartin Barbosa
28/05	Dr. Walmyr R. de Mello
15/06	Enf. Paula M. de Pascali
15/06	Sra. Luciana Zillioli
25/06	Enf. Paulo Koiti Sayama

Convênios da Anad

Para melhor atender nossos associados continuamos conveniados com especialistas

PROFISSIONAIS

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

Cirurgia Vascular
- Equipe do Dr. Bonno Van Bellen

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

Maio

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

Junho

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

Finn®
Adoce sua vida com saúde.

Chegou **Finn Culinário**, o adoçante à base de **Sucralose** e **Stévia**, que substitui o açúcar em sua receita. Agora ficou fácil cozinhar com adoçante!

Com exclusiva colher dosadora

1 colher dosadora = 1 colher sopa de açúcar

Receita: **Geléia de Morango**

Ingredientes:
- 1 kg de morangos maduros e limpos
- 15 colheres dosadoras de adoçante Finn Culinário
- 1 colher (sopa) de suco de limão

Dica:
A durabilidade é de 10 dias sob refrigeração ou 90 dias sob congelamento. O Morango pode ser substituído pelas seguintes frutas: Abacaxi, mamão maduro, amora, framboesa, mirtilo, ameixa preta e damasco.

Preparo:
Em uma panela grande coloque os morangos cozinhando bem até reduzirem pela metade. Junte o Adoçante e cozinhe em fogo baixo até começar a encorpar. Acrescente o suco de limão, misture bem e desligue o fogo. Deixe esfriar.

Rendimento: 600 gramas

Associação dos Diabéticos de Vila Velha

A ADVV realizou uma ação chamada "**CAFÉ COM PÉ**" onde ofereceram gratuitamente serviços de enfermagem e podologia para os idosos portadores de Diabetes daquele município.

Associação dos Diabéticos de Foz do Iguaçu

A ADIFI teve eleição para nova diretoria, orientação sobre Dengue, Zika, Chikungunya e outras atividades com a equipe técnica da associação.

Parabéns a ADIFI e a nova diretoria.

Associação Sergipana de Proteção ao Diabético

A ASPAD realizou em fevereiro em Mutirão do Carnaval oferecendo glicemia capilar, avaliação do IMC e orientação, materiais educativos, aferição de pressão arterial e atendimento médico pelo Dr. Raimundo Sotero.

Foram **544** atendimentos com **52,22%** de resultados alterados.

Associação Sempre Amigos de Indaiatuba

Eles continuam com muitas atividades, como por exemplo: Projeto "Diabetes no Controle" que é uma parceria com a Faculdade Ma Planck e a Prefeitura. Atendem hoje a 36 portadores de Diabetes que se reúnem três vezes por semana.

Também participam de programas de TV, organizam palestras e fazem parcerias.

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Aline Oliveira Yamasaki, Amanda Oliveira, Ana Paula Souza, Beatriz Hidemi Ueti Sato, Camila de Freitas Ponchon da Silva, Carolina de Oliveira e Priscila Raso.

DNA - ASSOCIADO DIET

Associada:
Maria Kaoro Ito Murakami

Mousse de Limão Diet

Ingredientes:

1 ovo
2 folhas de gelatina incolor
1 xícara (chá) de leite desnatado
1 xícara (café) de suco de limão
1 colher (sobremesa) adoçante em pó

Modo de Preparo:

Colocar em uma panela a gema, a gelatina picada e o leite. Levar ao fogo para dissolver e engrossar.

Ao tirar do fogo juntar a clara em neve, o caldo do limão e o adoçante.

Misturar bem e despejar em 3 forminhas. Levar a geladeira até firmar.

Nota 8

Tempo de preparo:
15 minutos

Rendimento:
3 porções de 120g

Informação Nutricional:
Valores nutricionais por porção (120g)

Calorias: 69,9 kcal
Carboidratos: 6,3 g
Proteínas: 5,7 g
Lipídios: 2,4 g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação.

Tema:
Benefícios do Limão

ATIVIDADE GRATUITA

Café da Manhã

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

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

Temas abordados no Bimestre:

- **Açúcares Escondidos nos Alimentos**
- **Alimentos Funcionais**
- **Diabetes x Sono**
- **Alimentos que Controlam a Glicemia**

CHÁ DA TARDE

ATIVIDADE GRATUITA

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud **Estagiárias:** Aline Oliveira Yamasaki, Amanda Oliveira, Ana Paula Souza, Beatriz Hidemi Ueti Sato, Camila de Freitas Ponchon da Silva, Carolina de Oliveira e Priscila Raso.

É realizado as quartas- feiras das 15h às 16h, juntamente com uma palestra sobre alimentação.

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

Palestras e Dinâmicas do Bimestre:

• Proteínas: foi realizada uma palestra, cujo tema foi "Proteínas", explicando para os associados o que são as Proteínas, importância, função, origem, e fontes aliada a uma alimentação equilibrada na terceira idade.

• Vitamina K e sua relação com o Diabetes Mellitus: As estagiárias do curso de nutrição realizaram uma palestra, com o tema vitamina K e sua relação com o Diabetes Mellitus, explicando para os associados o que são vitaminas, quais as funções da vitamina K, quais os benefícios que ela traz para os seres humanos e principalmente sua relação com o Diabetes.

• Alimentação e Memória: Inicialmente as estagiárias explicaram quais alimentos são importantes para a memória. Em seguida aplicaram uma atividade onde os associados deveriam montar um cardápio de Segunda a domingo (7 dias) com as preparações propostas no cabeçalho da folha de atividade, sem haver repetição, para que houvesse o estímulo da memória.

• 10 Passos Para Uma Alimentação Saudável: Foi ministrada uma palestra cujo tema foi os 10 Passos Para Uma Alimentação Saudável com o auxilio de Power Point, explicando quais os benefícios da adoção de hábitos de vida saudável.

Grupo de Artesanato

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

ATIVIDADES GRATUITAS

Grupo de Reflexão

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

ATIVIDADES GRATUITAS

BAZAR DO ARTESANATO

Mais uma vez foi realizado o tradicional Bazar de Artesanato, com o tema da Estação de Outono. Os produtos expostos foram produzidos ao longo do ano pelas associadas que participam do Grupo de Artesanato, que acontece todas às quartas-feiras às 14 horas.

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

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

AGITA SP - Dia Mundial da Atividade Física

A caminhada do programa Agita São Paulo ocorreu na manhã do dia 03 de Abril (domingo) na Avenida Paulista e celebrou o dia mundial da atividade física com o tema "Criança Ativa, Adulto Saudável". O evento contou com a participação do presidente da ANAD Dr. Fadlo Fraige Filho, a enfermeira Luiza Kiguchi, os professores Pedro Senger e Renan Bertelli e os associados da ANAD que frequentam o grupo de atividade física. O evento foi composto inicialmente por um aquecimento no qual foi feita uma coreografia e logo após foi iniciada a caminhada que tomou o asfalto na Av. Paulista. Na parte final da caminhada houve um desaquecimento coreografado e em ritmo lento, similar à parte inicial. Após a atividade foi realizado o exame de glicemia capilar para verificar o nível glicêmico dos pacientes.

O programa agita São Paulo tem como foco a manutenção da saúde através da pratica de atividade física sendo 30 minutos diários contínuos ou divididos em blocos de no mínimo 10 minutos.

Nossos parabéns ao Dr. Victor Matsudo, o grande idealizador do Agita SP.

Associados da ANAD na caminhada

Dr. Fadlo e Associados da ANAD

NOVIDADE NA ANAD

Aula de Inglês

Realizada todas as sextas-feiras às 10 hrs, pela Professora Angela Maio, a aula de inglês tem como objetivo trazer novos conhecimentos para os associados da ANAD, além de estimular o aprendizado e desenvolvimento de novas atividades. Com a introdução de uma nova linguagem, pode-se perceber que nunca é tarde para se aprender algo novo.

As vagas são limitadas e as inscrições devem ser realizadas com a Psicóloga Carolina Antunes.

Campanhas de Prevenção e Orientação em Diabetes - SESC

Nos dias 4, 5, 7, 8, 9 foram realizadas Campanhas de Prevenção e Orientação em Diabetes, no SESC São Caetano e Pinheiros. Foram realizados mais de 500 exames gratuitos, destinados a população. Nossa equipe foi formada pelas enfermeiras Luiza Kiguchi e Renata Burin, e pela Psicóloga Carolina Antunes. As orientações foram realizadas de acordo com as dúvidas e o resultado de cada indivíduo e materiais de orientação foram entregues a todos os participantes.

Atendimento SESC São Caetano

Atendimento no SESC Pinheiros

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD (DNA)

Convênio com Faculdades: São Camilo
Universidade Mackenzie
Universidade Cruzeiro do Sul

Aline, Camilla, Carolina, Amanda, Priscila, Beatriz e Ana Paula.

Coordenadoras do curso de Nutrição das entidades:

São Camilo: Profª. Sandra Chemin Seabra
Universidade Mackenzie: Profª. Daniela Maria Alves Chaud
Universidade Cruzeiro do Sul: Profª. Lígia Lopes Simões Baptista

Supervisoras do curso de Nutrição das entidades:

São Camilo: Profª. Adriana Garcia Pellogia de Castro
Universidade Mackenzie: Profª. Edeli Simioni de Abreu
Universidade Cruzeiro do Sul: Profª. Lígia Lopes Simões Baptista

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

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

Atividades Extras

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

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD

Supervisora: Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges. **Coordenadoras:** Nutr. Amanda Aboud, Nutr. Marlene Valença, Nutr. Mirella Beni. **Estagiárias:** Aline Oliveira Yamasaki, Amanda Oliveira, Ana Paula Souza, Beatriz Hidemi Ueti Sato, Camila de Freitas Ponchon da Silva, Carolina de Oliveira e Priscila Raso.

Universidade Cruzeiro do Sul

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃOCAMILO

Associado Diet

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

Dieta Vegetariana: Benefícios e Cuidados Essenciais

O que é a Dieta Vegetariana? É aquela que exclui todos, ou quase todos, os produtos de origem animal. Existem 4 tipos:

OVOLACTOVEGETARIANO (inclui ovos, leite e produtos derivados do leite), **LACTO-VEGETARIANO** (inclui o leite e os seus derivados), **VEGETARIANISMO ESTRITO OU PURO** (não inclui nenhum ingrediente de origem animal na alimentação, como por exemplo o mel, a gelatina, a banha, alimentos que contenham albumina, caseína, corantes e glicerina) e o **VEGANO** (inclui o regime vegetariano puro e acresce a proibição do uso de produtos com componentes animais como o couro, lã, pele, pérolas e produtos de higiene ou maquilagem que tenham sido testados em animais). Nos últimos anos, vários estudos têm demonstrado os benefícios e a importância do consumo regular dos alimentos que fazem parte da dieta vegetariana, pois ocorre redução.

Atualmente vários estudos têm demonstrado os benefícios e a importância do consumo regular dos alimentos que fazem parte da dieta vegetariana, trazendo alguns benefícios para a saúde como: diminuição do risco de doenças do coração, obesidade, Diabetes, alguns tipos de cancro e com isso aumenta a longevidade. Em contrapartida, ocorre o déficit de proteínas, gorduras boas (ácidos graxos essenciais), vitaminas do complexo B (principalmente vitamina B12), vitamina D, ferro, cálcio, lodo e zinco que são obtidos de fontes de origem animal.

A alimentação omnívora (que inclui alimentos de todos os grupos da roda dos alimentos, incluindo os de origem animal) não tem de ser prejudicial, pelo contrário. Se a alimentação seguir os princípios da roda dos alimentos, ou seja, saudável, variada e equilibrada, esta alimentação é aquela que permite com maior facilidade suprimir as necessidades nutricionais de todos os indivíduos. Mas se for uma alimentação desregrada acarretará no aumento de obesidade, doenças do coração, Diabetes e outras doenças crônicas.

A dieta vegetariana é composta por um conjunto de alimentos considerados muito importantes para a manutenção da saúde. No entanto, se não for bem planejada, poderá aumentar o risco para carências nutricionais, e por outro lado pode conduzir ao consumo excessivo de gorduras saturadas e trans.

Todas as dietas de cunho restritivo fazem mal a saúde, pois há carência de vitaminas e minerais importantes para o nosso organismo. Mas, é possível sim adotar um estilo de vida saudável com uma alimentação balanceada, se for optar por adotar a dieta vegetariana estrita é sempre importante consultar o profissional nutricionista para orientação e acompanhamento das necessidades nutricionais.

Fonte: *BAENA, Correa Renato. Dieta Vegetariana: Riscos e benefícios. São Paulo, 2015. Disponível em: MIRANDA, Daniela Elias Goulart de Andrade et al. Qualidade nutricional de dietas e estado nutricional de vegetarianos. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 163-172, maio 2013.*

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*
MAIO	12	6, 20 e 27	19	4, 11 e 25	31	-	-
JUNHO	2	-	-	1 e 8	21	À combinar	-

*Grupo de Férias

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

MINHA FILHA TEM DIABETES TIPO 1.

"Quando a Anneli foi diagnosticada com diabetes tipo 1, meus primeiros pensamentos foram de que eu queria que nossas vidas continuassem simplesmente do jeito que eram, nos divertindo, rindo, sem ter de nos preocupar com os níveis de insulina a todo o momento. Nosso médico e nossa enfermeira no hospital me convenceram de que, com o uso da bomba de insulina, a Anneli teria um controle melhor – e uma vida melhor. Eles estavam certíssimos! Com o passar dos anos, nós participamos de várias corridas femininas juntas, viajamos pelo mundo e até esquiamos na Lapônia. Graças à bomba e ao melhor controle da Anneli, nós voltamos a poder fazer qualquer coisa!"

Martina, mãe da Anneli, Áustria

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.

2111411006-a © 2014 Medtronic MiniMed. Todos os direitos reservados. Agosto/2014

Medtronic

Sociedades Médicas Recomendam Cirurgia Bariátrica para Tratar Diabetes

Diretrizes Internacionais Querem Operação para Obesos Moderados

Novas diretrizes elaboradas por mais de 40 sociedades médicas recomendam a cirurgia bariátrica como mais uma opção para o tratamento de Diabetes.

Segundo o documento, a operação popularmente conhecida como redução de estômago deveria ser indicada a pacientes diabéticos com obesidade mórbida (IMC acima de 40), independentemente de seu nível de glicose, e pacientes com obesidade moderada e severa (IMC entre 30 e 40) quando a doença não puder ser controlada com medicamentos ou mudanças de estilo de vida.

O texto foi publicado na revista Diabetes Care, que é editada pela Associação Americana de Diabetes. A recomendação da cirurgia para o tratamento de Diabetes é baseada nas alterações metabólicas que ela causa, como o aumento da produção de insulina.

Não queremos indicar a cirurgia com base apenas em peso em altura, mas sim selecionar os pacientes pela gravidade do caso. Há diabéticos com IMC de 31 que precisam mais do tratamento do que o indivíduo com IMC de 36, diz Ricardo Cohen, coordenador do Centro de Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz e único brasileiro a participar da elaboração do documento.

Cohen afirma ainda que uma proposta de selecionar os candidatos à cirurgia por meio da gravidade de sua saúde, dando notas aos fatores de risco, já foi levada ao CFM (Conselho Federal de Medicina).

No Brasil, o órgão aprova a cirurgia para quem tem IMC acima de 40, ou 35 com doenças associadas, como diabetes e hipertensão.

Fonte: *Folha de S.Paulo, maio de 2016.*

37º Encontro da Feliz Idade

Data: 25 à 29 de Setembro
Local: São Lourenço / MG

Atividades:
Dança, recreação, Tai Chi Chan, Yoga, Missa, Baile, Hidroginástica, Caminhada, Biodança, Palestras e Shows.

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

E-mail:
encontro@felizidade.com.br

Dia Mundial de Saúde

Em 7 de abril a OMS dedicou a data Dia Mundial da Saúde ao Diabetes, com o slogan: “Um passo à frente: Vença o Diabetes”.

No Brasil foi realizado em Brasília, a cerimônia de celebração na OPAS - OMS com a participação do então ministro da saúde, Dr. Marcelo Castro, Dr. Joaquim Molina, diretor OPAS Brasil que fez o lançamento do relatório mundial em Diabetes - OPAS - OMS 2016.

Convidado para participar da mesa solene nosso presidente Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho teve a oportunidade de falar sobre o êxito alcançado nos últimos 15 anos na atenção ao Diabetes e seu tratamento, muito dos quais teve participação direta, colocando o Brasil em liderança, entre os países emergentes, no cuidado e combate ao Diabetes.

PERGUNTA: Como a ANAD indica o consumo de carboidrato tendo como base o índice glicêmico? Ex: abaixo de 75, ou abaixo de 60. Agradeço a atenção.

Reinaldo Ferreira
São Paulo

RESPOSTA: *Olá Sr. Reinaldo,*

A ANAD tem como consenso as diretrizes da SBD e ADA. Sendo assim orientamos aos nossos associados o consumo de carboidratos integrais aos invés dos refinados, e que escolham apenas um carboidrato por refeição. Quanto ao conceito de índice glicêmico, utilizamos em consultas individuais conforme o perfil do paciente, e sim orientamos de maneira geral, alimentos com baixo índice glicêmico, ou seja, aqueles que possuam valor >55.

Permaneço à disposição;

Atenciosamente,

Hanna F. Martiniano
Nutricionista Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD

PERGUNTA: Gostaria de receitas de pães integrais para pessoas com Diabetes e cirrose, pois é muito difícil encontrar produtos específicos para essas pessoas. Desde já meus sinceros agradecimentos.

Norma Lucia Souza
Campinas

RESPOSTA: *Olá sra. Norma, tudo bem?*

Temos bastante receitas de pães no nosso site, é só acessar este link:

http://www.anad.org.br/receitas/lanchesepaes.asp

Atenciosamente,

Hanna F. Martiniano
Nutricionista Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD

PERGUNTA: Sou diabética e gostaria de saber se posso consumir batata doce, claro respeitando a contagem do carboidrato e de substituição. Gostaria de saber sobre o índice glicêmico e sobre a porção. Obrigada.

Gislayne G. Moreira
Minas Gerais

RESPOSTA: *Olá Gislayne,*

Primeiramente, se você já faz a terapia de "contagem de carboidratos", provavelmente deve ter uma nutricionista, sendo assim, o ideal seria que ela a oriente sobre o consumo dos alimentos.

De maneira geral, a batata doce não é excluída da alimentação do portador de Diabetes, mas deve ser consumida esporadicamente e em pequenas porções, lembrando que será o carboidrato da refeição e por isso não deve ser consumida junto com outro carboidrato.

Quanto ao índice glicêmico da batata doce é de 77, o que é considerado moderado, segundo a FAO/OMS. Carbohydrates in Human Nutrition, 1998. Referente a porção de batata doce, quem deve estabelecer isso é a sua nutricionista, de forma individualizada.

Atenciosamente,

Hanna F. Martiniano
Nutricionista Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD

PERGUNTA: Gostaria de fazer uma denúncia grave, muito grave e gostaria de receber resposta. Tenho Diabetes e tenho restrição a açúcares. Eu só comia o pão da marca Nutrella, que em sua embalagem trazia "SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR", e o consumo era normal. No mês passado mudou de embalagem onde diz 0,7 de açúcar e abaixo (**), Fiquei desconfiado e liguei para o 08007024626, onde fui bem mal atendido e a mesma me disse que eu teria que perguntar ao meu médico se eu poderia comê-lo ou não. Me disseram ainda que o pão Nutrella, 7 grãos não teria açúcar. Comprei e levei a uma nutricionista que me disse que sim tem açúcar. Minha denúncia é a seguinte: Como uma empresa, divulga na internet que todos pães não tem açúcar, propaganda enganosa e perigosa, pois em sua embalagem não contém o selo de segurança, exigido por lei. Gostaria que me esclareçam. Obrigado!

Mauricio Lima
Goiás

RESPOSTA: *Sr. Mauricio, boa tarde!*

Referente à sua denúncia, entramos em contato com a empresa pelo número informado pelo senhor e realmente a atendente não sabia informar sobre a tabela nutricional dos pães, porém fomos transferidos para um atendente mais especializado, que explicou sobre o equívoco, pois no site deles não há anúncio dizendo que TODOS os pães são "SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR" e alguns pães contém açúcar natural do ingrediente utilizado, mas não foi ADICIONADO AÇÚCAR neste pão, caso este que não contraria o rótulo.Quanto ao SELO DE QUALIDADE E CONFIANÇA DA ANAD, não é obrigatório por lei a presença deste em todos os produtos diet, ele é colocado em produtos de empresas parceiras da ANAD, pois acrescentam maior confiança ao consumidor.

Sr. Mauricio, quando falamos com o pessoal da Nutrella (Bimbo) eles ficaram de entrar em contato com o senhor para uma retratação, espero que tenham feito.

Agradeemos a confiança na ANAD e a preocupação em geral com o público diabético.

Atenciosamente,

Hanna F. Martiniano
Nutricionista Coordenadora
do Depto. Nutrição ANAD

PERGUNTA: Gostaria de saber se o açúcar vendido pela União, o FIT pode ser consumido pelo diabético. Obrigada.

Selmar Oliveira
Goiás

RESPOSTA: *Olá Sr. Selmar,*

O Açúcar União Fit não é recomendado para portadores de Diabetes, pois este produto é a união do açúcar comum (sacarose) com um adoçante dietético (sucralose), o que apenas traz redução nas calorias, mas não é um adoçante dietético.

Atenciosamente,

Hanna F. Martiniano
Nutricionista Coordenadora
do Depto. Nutrição ANAD

PERGUNTA: Sou DT2 e uso Galvus Met 50/850mg, duas vezes ao dia, e tenho notado que o medicamento não tem correspondido às necessidades e ultimamente a médica sugeriu aumentar a dose. Estou em dúvida, pois não tenho condições de aumentar ainda mais meu custo com farmácia. Por gentileza peço opiniões e orientações. Quero registrar o quanto me sinto tranquila em consumir produtos com selinho da ANAD. Passa muita confiança. Um abraço.

Lúcia Simões Barbieri
Ribeirão Preto

RESPOSTA: *Lúcia,*

O certo é seguir sempre a orientação do seu médico. Quando o paciente não concordar com o tratamento, é melhor buscar outro médico.

O importante é que seja um médico endocrinologista e que lhe ofereça, talvez, outras alternativas.

Atenciosamente,

Equipe Anad

SUA SAÚDE É A NOSSA META

PERGUNTA: Gostaria de saber se a pessoa que tem Diabetes, pode fazer tatuagem e quais seriam os riscos?

Nadia Barbosa da Costa
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Nadia,*

Não é recomendável. Há riscos de infecções locais e ou generalizadas dependendo do controle da doença.

Atenciosamente,

Equipe Anad

História de Vida

Corsino Terceros Panoso

Nasceu na Bolívia, no dia 20 de abril de 1944. Hoje tem 72 anos. Seu pai, Benedicto Montano, trabalhava como marceneiro em uma empresa, e a sua mãe, Constantina Blanco, era dona de casa e cuidava dos filhos. Corsino ficou na Bolívia até seus 23 anos, onde terminou o colégio. Depois viajou para Argentina, para procurar emprego, e ficou por lá durante 1 ano fazendo serviços gerais em um restaurante. Voltou para a Bolívia, por conta da repressão militar, e decidiu vir para o Brasil.

Aos 27 anos, procurou novas oportunidades de emprego. Como tinha experiência em mecânica de carros, conseguiu um emprego rápido e já começou a trabalhar. Depois de algum tempo conheceu o Sr. Paulo, que o convidou para trabalhar em uma Ótica, Corsino gostou bastante e ficou trabalhando lá durante 2 anos. Durante esses 2 anos, Corsino fez um supletivo para poder entrar na Faculdade. Após isso, fez o curso de Técnico em Ótica. E ficou trabalhando nessa área durante 14 anos. Nesse meio tempo, se casou com Hilda Espinoza e teve 3 filhos. Corsino saiu do emprego, e abriu sua própria loja de óculos, que existe até hoje.

Em 2003, descobriu o Diabetes através de alguns sintomas que estava sentindo, como: sede, vontade de urinar, fome e cansaço. Até um dia em que Corsino passou mal no trabalho e teve que ser levado ao médico. Após fazer os exames descobriu que era diabético. Corsino pediu as informações necessárias para seu médico, e procurou um Endocrinologista aqui na ANAD, e desde então frequenta a Associação.

No começo foi difícil manter controlar o Diabetes, mas sua médica até o orientou sobre a utilização da insulina, coisa que Corsino não queria que acontecesse. A médica também recomendou que ele fizesse atividade física na ANAD, e foi assim que Corsino começou a se cuidar. Por conta do trabalho Corsino não conseguia frequentar todas as aulas semanais na ANAD, e procurou outras instituições para continuar exercendo suas atividades. Em 2010, começou a participar das caminhada de 3km e das corridas organizadas. Após alguns anos começou a correr de 5 a 10km nas provas. Isso fez Corsino emagrecer e passar a controlar sua doença. Juntamente com a nutricionista e endocrinologista da ANAD.

Hoje participa de um grupo de corrida, chega a fazer 2 corridas por mês e faz musculação 3 vezes por semana para manter seu condicionamento físico, em uma academia. Em sua última corrida de 2015, Corsino chegou correr 15km na São Silvestre e completou a prova. Coleciona medalhas das suas vitórias e corridas. Corsino acredita que a Atividade Física é essencial para o controle da doença, juntamente com a alimentação e os medicamentos.

.

Corsino com sua mãe e esposa

Corsino com sua medalha em uma de suas corridas

Corsino na Bolívia em 2010

Corsino com seu Grupo de Corrida

Seus três filhos Emerson, Verônica e Wilson

PULLMAN
Pão Integral Zero

- ***Apresentação:*** *Pão de Forma Integral*
- ***Embalagem:*** *Pacote contendo 400gr.*
- ***Sem adição de açúcares***
- ***Zero Colesterol***
- ***Zero Gordura Trans***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

Alérgicos: *Pode conter aveia, centeio, cevada, triticale, soja, leite, castanhas do Pará, castanha de caju e noses.*

FLORMEL
Barra de Castanhas com Baru + Pará + Cajú

- ***Apresentação:*** *Barra*
- ***Edulcorantes:*** *Sorbitol e Maltitol*
- ***Embalagem:*** *Barra de 27gr.*
- ***Contém fibras***
- ***Não contém Glúten***
- ***Zero lactose***
- ***Sem adição de açúcares***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

QUALIDADE ANAD Associação Nacional de Assistência ao Diabético CONFIANÇA

KIBON UNILEVER
Sorvete Zero

- ***Apresentação:*** *Sorvete*
- ***Edulcorantes:*** *Sucralose e sorbitol*

Sabor: *Baunilha e Chocolate Zero*

- ***Embalagem:*** *Pote contendo 1 Litro*
- ***Sem adição de açúcares***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

ACHÉ
Dose D - Suplemento de Vitamina D em Gotas

Descrição: *Suplemento de Vitamina D em gotas*

- ***Apresentação:*** *Líquida*
- ***Sugestão de Consumo:*** *1 gota ao dia ou conforme orientação médica.*
- ***Sabor:*** *Maçã Verde*
- ***Embalagem:*** *Frasco contendo 10 ml.*
- ***Sem adição de açúcares***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

RÁDIOANAD

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, saudações.

Ao acompanhar e participar do programa Educação em Diabetes no rádio, há uma década no ar, as minhas dúvidas vão ficando para trás! A qualidade de vida melhora, e a saúde também!

A informação e orientação do Dr. Fadlo, é muito importante, pois o objetivo é "ajudar o próximo". Abraços,

José Kazuo

Dr. Fadlo,

Queremos agradecer ao senhor e a ANAD pela manutenção do programa na rádio Trianon que tem ajudado não só as pessoas diabéticas mas aos seus familiares no conhecimento desta doença.

Pena que o seu programa é somente dois dias por semana.

Irenne da Purificação

Dr. Fadlo,

Sempre escuto o seu programa, que me ajuda na luta contra o Diabetes.

Você e a ANAD fazem diferença na minha vida, que melhorou muito com o apoio de vocês. Agradeço imensamente por todos os conselhos e orientações.

Bruna Santos

Dr. Fadlo,

Sou ouvinte da rádio Trianon e acho o seu programa excelente. Sempre que posso, recomendo as pessoas que são diabéticas a assistirem o seu programa. Que Deus lhe abençõe diaríamente, lhe dando alegrias e felicidades, além de força e saúde para que o senhor continue levando sua voz e seu conhecimento a todos que precisam.

Josefa A. da Silva

PREMIADOS DA RÁDIO

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

Clério Rodrigues
Kit Kopenhagen

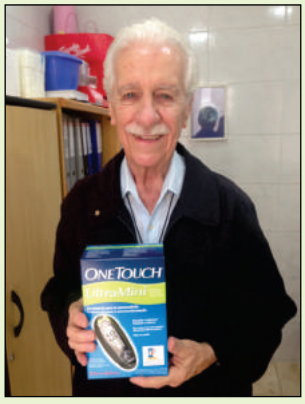
Claudete Fernandes
Kit Diatt

Maria Bernardino Rosa
Kit Finn

Alserina Correia de Farias
Kit Lowçucar

Antônio José
Glicosímetro Accu-Chek (Roche)

Geralda Marques
Glicosímetro Breeze2 (Bayer)



Ezequiel Bertoldi
Glicosímetro Ultra-Mini (J&J)

Dulce da Purificação Araujo
Chocolates Brasil Cacau

Aparecido F. do Nascimento
Kit Jasmine

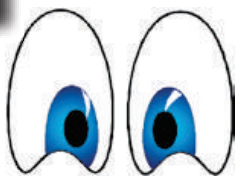
PROGRAMAÇÃOANAD

	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	Oftalmologista Dr. Paulo Henrique Morales 13h	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	Dr. Alexandre Fraige 13h às 16h	Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 8h30 às 12h	Elba De Las Rosas	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 9h 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

Renata Burin

A Renata Burin é enfermeira e é a mais nova no time.

Muito inteligente, antenada, ótima profissional e extremamente competente.

É um orgunlho para a ANAD poder contar com sua capacidade e também com sua generosidade e disponibilidade.

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

MAIO	
07/05	"Exercícios para os Pés Diabéticos" *Fisiot. Cristina Sartor*
14/05	"Dúvidas sobre os Exames Laboratoriais" *Profº. Dr. Álvaro Pulchinelli Junior*
21/05	"Retinopatia Diabética" *Dr. Fernando Malerbi*
28/05	FERIADO
JUNHO	
04/06	"Cuidado com os Pés do Paciente Diabético" *Enfª. Podóloga Kinue Yogis*
11/06	"Exercícios para os Pés Diabéticos" *Fisiot. Cristina Sartor*
18/06	"Exercícios Físicos e Diabetes" *Prof. Ed. Fís. Ms. Denise de Oliveira Alonso*
25/06	"Implantes Dentários em Diabetes" *Cir. Dent. Dr. Alexandre Fraige*
JULHO	
02/07	"Principais Abordagens Alimentares" *Nutr. Maura Márcia Boccato Corá Gomes*
09/07	"Exercícios para os Pés Diabéticos" *Fisiot. Cristina Sartor*
16/07	"Novos Avanços Tecnológicos" *Dr. Norton Sayegb*
23/07	"Tira Dúvidas sobre o D.M" *Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho*
30/07	CONGRESSO

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.

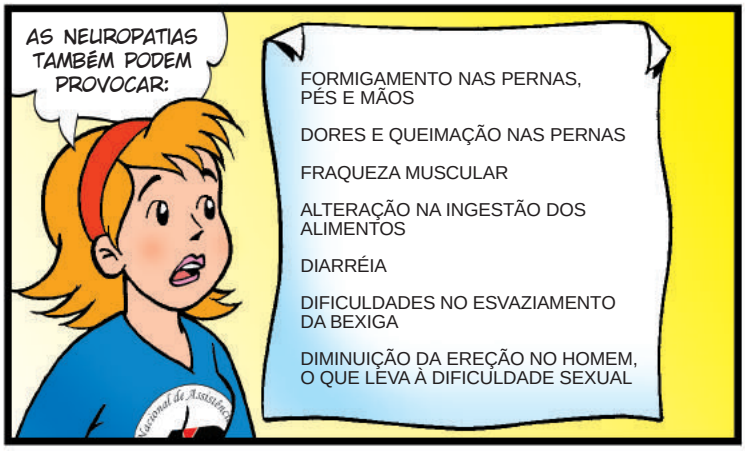
Faça doações:
Banco Bradesco
Agência: 0108-2 / **C/C:** 161.161-5

A responsabilidade social é de todos!

ATENÇÃO

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

ANA & DINHO em: NEUROPATIAS E IMPOTÊNCIA



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