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

Impresso Especial
9912298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

IDF - "Centre of Education"

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2016-2018

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

ANADINFORMA
Nº 115
ANO 19
Julho/Agosto 2016

21 CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®

28, 29, 30 e 31 DE JULHO DE 2016

Tolerância

"Tirarei de vocês o coração de pedra, e lhes darei um coração de carne."
(Ez:36,26)

Todos queremos ser aceitos e sabemos como é bom ser acolhido e compreendido. Mas quando se trata de aceitar o outro, as dificuldades aparecem. Temos medo de que o diferente afete nossas convicções, abale nossas estruturas tão sedimentadas em princípios e valores. Muitas vezes, em nome de uma verdade que se pretende absoluta, as pessoas se esquecem de que não somos donos desta terra, só estamos de passagem por ela e precisamos nos unir para aprender, crescer e partir - ou voltar para o lugar de onde viemos.

Comportamentos dogmáticos geram intolerância, atitudes de ódio e agressividade irracional entre irmãos, porque pensam diferente, agem diferente, sentem diferente, crêem diferente... O discurso do "nós" é substituído pelo triste"nós e eles".

E um abismo se instala, uma rachadura profunda nas relações, antes tão gratificantes, fere a convivência de famílias, amigos, comunidades e países.

Não podemos deixar que a intolerância cresça dentro de nós, ampliando nossas distâncias, pois nunca veremos senão uma parte da verdade e sob ângulos diferentes.

A tolerância é possível, já que tudo nasce no coração do homem. E o coração do homem pode sempre ser transformado, renovado, reconduzido ao estado original, aberto às mudanças, às diferenças, à unidade que fortalece a identidade individual.

Eu não me diminuo porque recebo o outro diferente de mim, mas ganho estatura com aquilo que ele traz de inusitado. Preciso apenas me conhecer mais, me respeitar mais, me amar mais, para não me perder no universo maravilhoso que é o outro.

O meu universo mais o universo do outro geram a vida.
É soma, não é subtração. Para ser tolerante, como escreveu o poeta Fernando Pessoa, é necessário aprender a ouvir na essência, ou seja, procurar compreender não o que o outro diz ou pensa, mas ter empatia. Posso discordar dele, o que não me impede de compreender o que ele sente.

Não preciso aceitar as atitudes erradas, os crimes, as maldades.
Tolerância é uma virtude, não uma omissão ou uma aceitação passiva do que não está certo, do que nos priva da nossa humanidade. Como virtude, ela precisa construir pontes e derrubar muros, estender os braços para abraçar, não para apontar o dedo, compreender para acolher, não para julgar.

Já que nunca pensaremos todos da mesma maneira e precisamos conviver com as diferenças, o exercício da tolerância passa inevitavelmente pelo perdão, que transforma um inimigo em amigo, devolve a paz interior e regenera o coração.

Autor: *Daniel Moura*

Atenciosamente,

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

SUPLEMENTO ESPECIAL

21 CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®
28, 29, 30 e 31 DE JULHO DE 2016

Autoridades Participantes da Mesa Solene

No dia 29 de julho foi realizada a Solenidade de Abertura do 21º Congresso onde contamos com as ilustres presenças dos representantes das mais significativas Entidades de Saúde e presidentes das Sociedades.

OPAS - OMS, Ministério da Saúde, CONASEMS, COSEMS, CONASS, Secretarias de Estado da Saúde de São Paulo, SOBRAGE, SBMEE, SONESP, CFBM, COFEN, AMB, UNIFESP, ABO, ABIAD, SBP, CFF, CFP, ANFARMAG, SINDHOSP, SENAC, Sindicatos dos Médicos de São Paulo, SBD, SBACV - SP, SBC, SBCBM, SBU-SP, SOCESP, SPO, SBPC/ML, CRBM, CREF4/SP, COREN-SP, CRF-SP, CREMESP, CRN3, CROSP, CRPSP, ABRAN, AFB, ABCFARMA, APCD, APM, APMT, APAN, IPEPO.

CONGRESSO BRASILEIRO
MULTIDISCIPLINAR
DIABETES

abad
ABC
senac
ganep

CONGRESSO BRASILEIRO
MULTIDISCIPLINAR
DIABETES

MULTIDISCIPLINAR
DIABETES

PALESTRA MAGNA

A Palestra Magna foi ministrada pelo Dr. Alberto Barceló da OPAS - OMS - WASHINGTON com o tema *REPORT WHO - OPAS* "D.M. no Dia Mundial da Saúde".

SIMPÓSIO DE POLÍTICAS DE SAÚDE

O Simpósio de Políticas de Saúde em D.M. teve as seguintes palestras e palestrantes:

Linha de Cuidados em D.M. - SES-SP
Dr. Arnaldo Sala

As Políticas Públicas para a Prevenção e Controle das Doenças Crônicas Não Transmissíveis
Dr. Alberto Barceló

Incorporação de Insulinas Análogas Rápidas pelo S.U.S Submissão à CONITEC (Maio - 2016)
Dra. Karla Melo

Recepção

O atendimento foi especial para todos, tanto na secretaria de pré inscritos, quanto para novos inscritos, palestrantes, expositores e autoridades. Foi realizado pelos acadêmicos de medicina da FMABC e equipe ANAD.

Instalações perfeitas na UNIP - Universidade Paulista

Com a recepção primorosa dos acadêmicos de medicina da FMABC e dos funcionários ANAD, oferecemos um atendimento que mereceu muitos elogios.

Como em todos os anos, contamos com os acadêmicos de medicina, alunos do Dr. Fadlo, da Faculdade de Medicina do ABC para recepcionar os palestrantes e congressistas.

FM ABC
FACULDADE DE MEDICINA DO ABC

Ana e Dinho sempre presentes alegrando e encantando a todos.

Realizamos os cursos de:

Curso de Capacitação para Prescrição e Acompanhamento do Exercício em D.M.

Equipe: *Prof. Ed. Fis. Psic. Cláudio Cancelliéri, Prof. Ed. Fis. Ms. Denise de Oliveira Alonso, Prof. Ed. Fis. Profº. Pedro Bortz, Drª. Ana Elizabeth Pavin, Drª. Alinne Alves Inuy, Prof. Ed. Fis. Ms. Profº. Antônio Roberto Doro, Farm. José Vanilton de Almeida, Prof. Educ. Fis. Profª. Drª. Kátia de Angelis Lobo D´Ávila, Nut. Drª. Márcia Maria Godoy Gowdak e Dr. Mario Maio Bracco.*

Curso de Contagem de Carboidratos

Equipe: *Nutr. Gisele Rossi Goveia e Enfª. Paula Maria Pascali*

Curso Básico de D.M.

Equipe: *Dr. Arual Augusto Costa, Dr. João Sérgio de Almeida Neto, Prof. Educ. Fis. Profº. Ms. Antônio Roberto Doro, Dr. Augusto Cezar Santomauro Júnior, Profº. Dr. Fernando Valente, Drª. Lenira Cristina Stella, Drª. Lenira Cristina Stella, Enfª. Profª. Drª. Mônica Antar Gamba, Nut. Esp. Silmara Teruel e Drª. Sylvia Ghiotto Abdian*

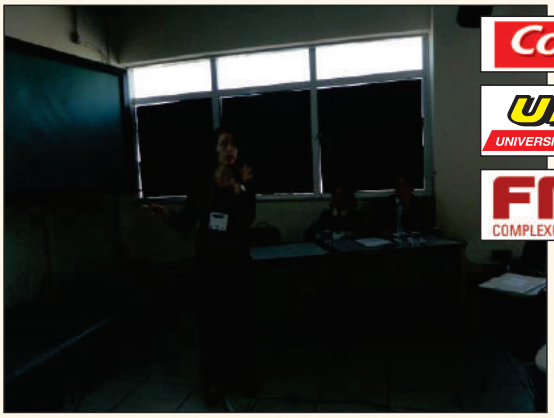
Curso de Medicina Molecular

Equipe: *Dr. João Luiz de Oliveira Madeira, Drª. Luciani Renata de Carvalho, Dr. Daniel Carvalho, Drª. Debora Lucia Seguro Danilovic, Drª. Fabíola Paoli Monteiro, Drª. Flávia Balbo Piazzon, Drª. Lilian Araújo Caetano, Profº. Dr. Madson Almeida, Biomed. Mtdo. Rafael Arrabaça de Carvalho.*

Jornada de Podologia em D.M.

Equipe: *Profº. Dr. Fábio Batista; Enfª. Espec. Mônica Moreira Marques Parreira, Fisiot. Danilo A. de Oliveira; Dr Gustavo Henrique Johanson, Profº. Ian Guedes e Enfª. Kinue Yogi.*

Curso de D. M. em Odontologia



Equipe: *Cir. Dent. Profª. Drª. Elaine Cristina Escobar, Cir. Dent. Dr. Walmyr Ribeiro de Melo, Drª. Adriana Seber, Cir. Dent. Dr. Alexandre Fraige, Cir. Dent. Profº. Dr. Fábio Luiz Coracin, Nutr. Juliana dos Santos Marques, Drª. Nara Michele de Araújo Evangelista, Cir. Dent. Profª. Drª. Neila Sumie Tamashiro, Cir. Dent. Profª. Drª. Olinda Tárzia.*

Cursos

Queremos dar um destaque especial ao Curso de Educação em D.M que foi um grande sucesso e elogiado por todos, graças ao empenho da equipe.

Equipe: *Drª. Mauren Groisman Papadopol, Nutr. Ana Cláudia Santos, Nutr. Amanda Aboud, Prof. Educ. Fis. Carla Giuliano de Sá Pinto, Psic. Educ. em D.M. Carolina Antunes, Nutr. Carolina Daher Rolfo, Farm. Carolina Pereira de Mauro, Pisc. Claudia Chernishev, Nutr. Ms. Elci Almeida Fernandes, Prof. Educ. Fis. Profº. Emerson Bisan, Nutr. Educ. em D.M. Hanna Ferraz Martiniano, Enfª. Educ. em D.M. Jacqueline Martins de Aguiar, Nutr. Educ. em D.M. Janilene Medeiros Pescuma, Enfª. Educ. em D.M. Kelly Rodrigues Rocha, Enfª. Educ. em D.M. Luiza Kiguchi, Enfª. Educ. em D.M. Magda Tiemi Yamamoto, Enfª. Márcia Camargo de Oliveira, Psic. Marta Rocha, Psic Psicoped. Melina Blanco Amarins, Nutr. Educ. em D.M. Mirela Bini Egli, Prof. Educ. Fís. Profº. Pedro Senger; Prof. Educ. Fís. Profº. Rafael Mathias Pitta; Prof. Educ. Fis. Profº. Renan Bertelli Silva, Enfª. Renata Bernardini Burin, Enfª. Thalita Modena e Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges.*

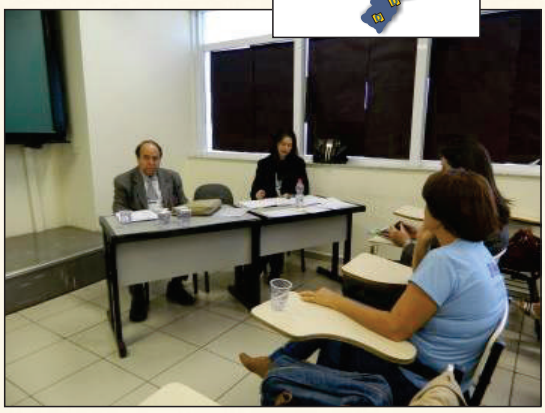
Com patrocínio da Roche e Sanofi todos os participantes puderam realizar seus Testes de Glicemia.

Enfocamos 04 temas das complicações em Diabetes

- *Obesidade;*
- *Amputação de Membros Inferiores;*
- *Perda de visão (parcial e total);*
- *Estudo de caso;.*

ASSEMBLÉIA FENAD

Como em todos os anos é realizada durante o Congresso, a Assembléia da FENAD com a presença dos vice-presidentes das Associações filiadas. Neste ano houve nova eleição e a chapa eleita é a seguinte:



Presidente: Prof° Dr. Fadlo Fraige Filho
Vice Presidente Brasil: Profª. Dra. Reine Marie Chaves Fonseca
1ª Secretária: Profª. Lilian Fanny de Castilho
2ª Secretária: Dra. Cynthia Maria Bassoto Cury Mello

Vice Presidentes Regionais:

Alagoas: Dr. Edson Perroti Santos
Bahia: Profª. Dra. Alcina Maria Vinhaes Bittencourt
Ceará: Profª. Dra. Adriana Costa e Forti
Distrito Federal: Profª. Dra. Hermelinda Pedrosa
Espirito Santo: Dr. Laerte Damasceno
Maranhão: Sra. Rosilda de Souza Queiroz
Mato Grosso do Sul: Dr. Nagib Marques Derzi
Minas Gerais: Psic. Irma Pires de Oliveira
Pará: Dr. Antonio Maria da Silva Conceição
Paraíba: Dr. João Modesto Filho
Paraná: Profª. Dra. Rosangela Rea
Pernambuco: Profª. Dra. Geisa Macedo
Rio de Janeiro: Dr. Jackson Caiafa
Rio Grande do Norte: Sr. Gledson Antonio Dias de Oliveira
Rio Grande do Sul: Dra. Mauren G. Papadopol
Roraima: Dr. Edson Rodrigues Bussad
Santa Catarina: Sra. Denise Van Meene
São Paulo: Sr. Edivaldo Furtado Apolinário
Sergipe: Dr. Raimundo Sotero de Menezes

Conselho Fiscal: Prof. Ed. Fís. Claudio Cancellieri, Dr. Marcio Krakauer, Prof. Dr. Paulo Henrique de Avila Morales.

Conselho Consultivo: Prof. Dr. Adolfo Milech; Prof. Dr. Airton Golbert ; Cir. Dent. Alexandre Fraige; Dra. Aline Inuy; Prof. Dr. Amelio Fernando Godoy Matos, Prof. Dr. Antônio Carlos Lerário; Dr. Antônio Rodrigues Ferreira; Dr. Arual Augusto Costa; Prof. Dr. Balduíno Ischiedel, Prof. Dr. Bruno Gelonesi, Dr. Celso Amodeo, Dr. Edgard Niclewich, Nutr. Gisele Goveia, Dra. Helena Schimid, Dr. João Sergio de Almeida Neto, Prof. Dr. Levimar Rocha Araújo, Dr. Marcelo Perosa de Miranda, Enf. Marcia Camargo de Oliveira, Prof. Dr. Marcos Tambascia, Dra. Maria Regina Calsolari, Prof. Dr. Mauro Sancoviski, Prof. Dr.Nelson Racci, Enf. Odete de Oliveira, Enf. Paula Pascali, Dr. Roberto Piesco, Prof. Dr. Roberto Tadeu Barcelos Betti, Profª. Dra. Sandra R. Ferreira, Prof. Dr. Saulo Cavalcanti, Prof. Dr. Simão Lottemberg, Dr. Thomaz Cruz, Dr.Victor Matsudo, Cir. Dent. Walmyr Ribeiro de Mello.

21 CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®
28, 29, 30 e 31 DE JULHO DE 2016

Parcerias e Apoios

Ministério da Saúde
WORLD DIABETES FOUNDATION
International Diabetes Federation
ALAD
FENAD
CONASS
CONASEMS
COSEMS/SP
GOVERNO DO ESTADO SÃO PAULO Secretaria da Saúde
CBO
Conselho Federal de Farmácia
cfo
Cofen
CONFEF
CRF SP
CROSP
CREFITO-3
Coren
Conselho Regional de Nutricionistas
Conselho Regional de Psicologia SP
APM
FM ABC
Universidade de São Paulo USP
FMB unesp
FMU COMPLEXO EDUCACIONAL
UNICAMP
LiaED
Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia
SP
SBD
SBH
Sociedade Brasileira de Nefrologia
SBP
SBPC/ML
SBACV
SONESP
SBCM
SBU
Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica
Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia
SÃO PAULO
SPO Sociedade Paulista de Ortodontia
sban
SBP PSICOLOGIA
SMCC Sociedade de Medicina e Cirurgia de Campinas
SBO Sociedade Brasileira de Oftalmologia
scicvesp
BENEFICÊNCIA PORTUGUESA DE SÃO PAULO
ENDOCRINOLOGIA PROF. DR. FADLO FRAIGE F.
instituto da visão
ABCFARMA
Anfarmag
abiad
ABO
apan
BrasPEDI
IWGDF
Senac
ganep EDUCAÇÃO
CELAFISCS
Agita SÃO PAULO

Temas Livres

Tivemos mais de 150 trabalhos inscritos para apresentação de Temas Livres Oral e Pôster.

O primeiro lugar Oral foi o trabalho: *AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA À INSULINA PELA TÉCNICA DE CLAMP HIPERGLICÊMICO EM ADOLESCENTES OBESOS METABOLICAMENTE SAUDÁVEIS: HÁ PROTEÇÃO NESTE FENÓTIPO?*, apresentado por **Ana Carolina Junqueira Vasques**.

O primeiro lugar Pôster foi para o trabalho: *FENÓTIPO CINTURA HIPERTRIGLICERIDÊMICA INDICA RESISTÊNCIA À INSULINA EM ADOLESCENTES DE ACORDO COM A TÉCNICA CLAMP NO ESTUDO BRAMS*, apresentado por **Francieli Barreiro Ribeiro**.

Nossos parabéns a eles e a todos pelo interesse científico na área.

Comissão Científica Temas Livres 2016

Presidente da Comissão:
Dr. João Sérgio Almeida Neto (Endocrinologista)

Dr. Alexandre Fraige - Cirurgião Dentista
Drª. Alinne Alvês Inuy - Endocrinologista
Enfª. Andréia Aparecida Boffo - Enfermeira
Prof. Ed. Fís. Antonio Roberto Doro - Educador Físico
Dr. Arual Augusto Costa - Endocrinologista
Drª. Débora Maria Nazzato - Endocrinologista
Nutr. Elaine Cristina F. Moraes - Nutricionista
Dr. Emerson Cestari Marino - Endocrinologista
Profº. Dr. Fernando Valente - Endocrinologista
Enfª. Jacqueline Martins de Aguiar - Enfermeira
Drª. Livia Zimmerman - Endocrinologista
Enfª. Magda Tiemi Yamamoto - Enfermeira
Dr. Márcio Krakauer - Endocrinologista
Drª. Maria do Socorro O. Sousa - Cir. Dentista
Drª. Maria Isabel G. Fávaro - Endocrinologista
Drª. Nathália Borges - Endocrinologista
Dr. Paulo Henrique A. Morales - Oftalmologista
Prof. Ed. Fís. Pedro Cláudio Bortz - Educ. Físico
Drª. Sarah Rossi - Endocrinologista
Drª. Sylvia Ghiotto Abdian - Endocrinologista
Drª. Tatiana Valente - Endocrinologista
Enfª. Vera Lígia Lellis Jacob - Enfermeira

21 CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®
28, 29, 30 e 31 DE JULHO DE 2016

Galeria dos Palestrantes

Profº. Dr. Adagmar Andriolo

Profº. Dr. Airton Golbert

Dr. Alberto Barceló

Nutr. Prof Drª. Ana Mª. Pita Lottenberg

Profº. Dr. Antonio Carlos Lerário

Profº. Dr. Arthur B. Garrido

Dr. Arual Augusto Costa

Profº. Dr. Bruno Geloneze Neto

Profª. Drª. Carmita Abdo

Profº. Dr. Celso Amodeo

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello

Profº. Dr. Domingos Augusto C. Malerbi

Profº. Dr. Durval Damiani

Cir. Dent. Profª. Drª. Elaine Escobar

Profº. Dr. Fabio Batista

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho

Adv. Drª. Fernanda Tavares

Profº. Dr. Fernando Valente

Profª. Drª. Geisa Mª. C. de Macedo

Enfª. Profª. Drª. Grazia M. Guerra

Dr. Guilherme Yazbek

Profº. Dr. João Afif Adbo

Dr. João Sérgio de Almeida Neto

Drª. Karla Melo

Dr. Luis A. Turatti

Profº. Dr. Luis E.Calliari

Porf. Dr. Marcelo Chiara Bertolami

Dr. Márcio Krakauer

Profº. Dr. Marcos Antonio Tambascia

Profª. Drª. Maria Claudia Irigoyen

Profº. Dr. Mário José Abdalla Saad

Profº. Dr. Mario Kehdi Carra

Drª. Mauren Groisman Pappadopol

Profº. Dr. Nairo Massakazu Sumita

Profº. Dr. Orsine Valente

Profª. Drª. Patricia Dualib

Profº. Dr. Paulo Henrique de Ávila Morales

Profª. Drª. Reine Marie Chaves Fonseca

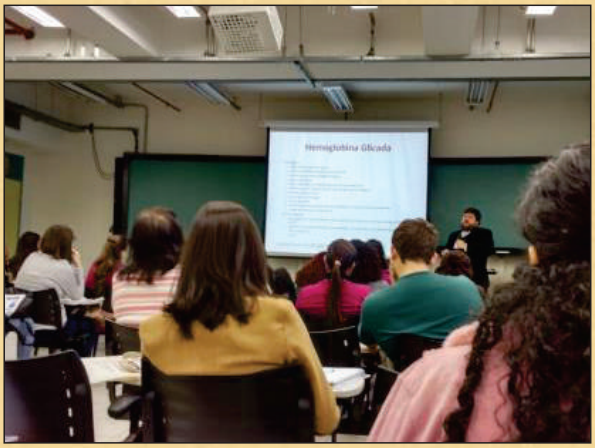
Profª. Drª. Rosangela Rea

Profº. Dr. Saulo Cavalcanti

Profº. Dr. Walter José Minicucci

Flashes do Congresso

Auditórios e teatro lotados e grande interesse do público que debateu todos os assuntos com muito entusiasmo. Isso realmente motiva e alegra nossos palestrantes que se sentem gratificados pelo seu empenho no preparo de palestras e simpósios.


Hemoglobina Glicada

Flagrantes da Sala Vip

Os palestrantes são recebidos na SALA VIP, com a tradicional acolhida ANAD, em reconhecimento a sua dedicação ao nosso trabalho e apoio à causa do Diabetes.

Expositores

ACHÊ

ANAD

ANBED

ATLÂNTICA

BALIEIRO

BD

BIOMM

DIA DE BETE

GOLDEN TULIP

LOWÇUCAR

MEDTRONIC

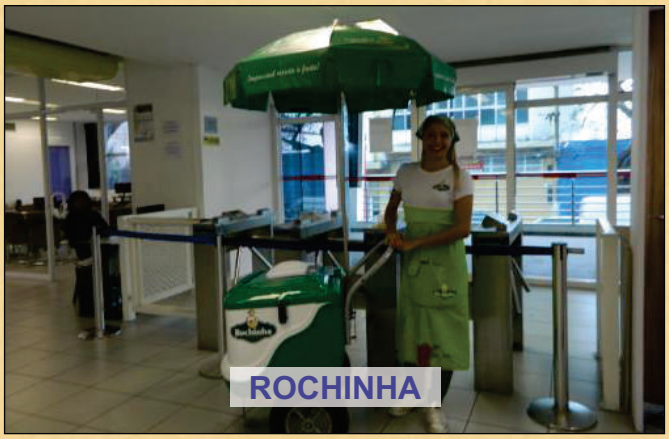
MERCK

ODOMED

PÉS SEM DOR

PULLMANN

ROCHE


ROCHINHA

SANOFI

SBN

SIEMENS

TV MED

UNIP

Flagrantes da Exposição

Grande público nas salas de aula, na exposição, nas oficinas, nos cursos e em todas as atividades deste Congresso.

21 CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®
28, 29, 30 e 31 DE JULHO DE 2016

Agradecimentos

Agradecemos a toda equipe da UNIP, Palestrantes, Expositores e Banda da Policia Militar, Equipe Anad, Apoiadores, Acadêmicos da FMABC, Congressistas e ao Público presente em nosso evento. Se o Congresso é um Sucesso, o mérito é de todos vocês. Obrigado!

ANAD ssociação acional de tenção ao iabetes

SUA SAÚDE É A NOSSA META

IDF "Centre of Education"

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2016-2018

Banda da Polícia Militar

Mais uma vez contamos com a prestigiosa presença da Banda Musical da Polícia Militar de São Paulo que emocionou a todos com a apresentação do Hino Nacional Brasileiro, sob a regência do Major Mus. Elias Batista do Nascimento.

Aguardamos a todos em 2017!

22 CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®
27, 28, 29 e 30 DE JULHO DE 2017

O QUE POSSO FAZER PARA REDUZIR O RISCO DE COMPLICAÇÕES DECORRENTES DO DIABETES TIPO 1?

"O momento em que recebi o diagnóstico de diabetes foi muito triste para mim. Aos 20 anos, eu senti que todos os meus sonhos estavam se desfazendo. Depois, conforme comecei a aprender mais sobre a doença, mais eu comecei a temer a possibilidade de complicações de longo prazo causadas pelo mau controle da glicose (naquela época, eu não estava controlando bem o meu diabetes com múltiplas injeções diárias). Mas, agora, eu consigo controlar melhor meus níveis de glicose no sangue. Eu vivo uma vida saudável, ativa e não tenho sinais de nenhuma complicação de longo prazo. Sou muito grato por isso."

Christian, Alemanha

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.

2111411007-a © 2014 Medtronic MiniMed. Todos os direitos reservados. Agosto/2014

Medtronic

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

101 Dicas de Nutrição para Diabetes

1. Em que Momentos Devo Procurar um Nutricionista?

- Assim que o Diabetes for diagnosticado.
- Quando um novo médico modificar seu tratamento.
- Duas vezes ao ano para uma revisão rotineira de seu plano alimentar e de metas.

Consulte um nutricionista com mais frequência se:

- Quiser melhorar o controle do Diabetes
- Seu estilo de vida ou horários forem modificados, como no caso de um novo trabalho, casamento ou gravidez.
- Suas necessidades nutricionais estiverem continuamente mudando (crianças)
- Tiver iniciado um programa de exercícios físicos ou passado por mudanças na medicação antidiabética.
- Estiver se sentindo entediado, frustrado ou desmotivado com seu plano alimentar.
- Tiver elevações ou baixas inexplicáveis em seus níveis glicêmicos
- Estiver preocupado com o peso ou níveis de gordura no sangue
- Desenvolver complicações relativas à nutrição, como pressão alta ou doença renal.

É bom ter um nutricionista fazendo parte da sua equipe de profissionais em Diabetes. Peça uma referência ao médico ou hospital que frequenta, ou procure a associação de Diabetes de sua cidade, que poderá lhe indicar um profissional competente.

2. O Que Devo Comer Até a Data da Consulta com o Nutricionista?

Coma alimentos que são saudáveis para todos – cereais, feijões, vegetais, leite desnatado e carne. Corte os alimentos e bebidas com açúcar (refrigerantes, sobremesas, balas) e gorduras (frituras, fiambres e molhos). Use alimentos especiais ou dietéticos.

É importante comer aproximadamente a mesma quantidade de alimentos na mesma hora todos os dias. Não faça apenas uma ou duas grandes refeições. Tente fazer pelo menos três pequenas todos os dias, especialmente se estiver tomando algum medicamento para Diabetes além do café da manhã, almoço e jantar. Talvez seja preciso fazer um lanche antes de dormir. Evite bebidas alcoólicas. Lembre-se, depende de você promover uma grande diferença no controle diabético através das escolhas alimentares. Antes da consulta com o nutricionista, faça por três ou cinco dias, uma lista de tudo o que come e bebe e leve-a quando for ao consultório. Isto ajudará o nutricionista a personalizar seu plano alimentar.

3. **Com que Frequência Devo me Alimentar para Manter um Bom Controle do Diabetes?**

Isto depende do tipo de Diabetes, da medicação utilizada, da atividade física e do nível glicêmico no momento. Um nutricionista pode ajudá-lo a decidir.

Tipos 1 e 2 usando insulina: É preciso estar alimentado quando a insulina estiver no pico de ação. Você precisa de seis refeições incluindo um lanche antes de dormir. Se tomar duas injeções de insulina de ação curta e intermediária, é possível que precise de três refeições e três lanches. Se estiver usando Humalog, coma quinze minutos depois que tiver tomado a injeção. Talvez precise de um lanche no caso de atividade física. Um erro comum é não esperar meia hora antes de comer após uma injeção de insulina regular. Se começar a comer antes que a ação da insulina esteja chegando ao pico, você terá níveis glicêmicos mais elevados após as refeições.

Tipo 2: Faça uma pequena refeição a cada 2 ou 3 horas. Quando você ingere pequenas quantidades de comida, seus níveis glicêmicos ficam mais baixos após a refeição. Mini refeições ao longo do dia podem ajudar a controlar sua fome e a ingestão de calorias, levando a um melhor controle glicêmico e perda de peso. Seus níveis de colesterol no sangue também ficarão mais baixos.

4. **O que Posso Comer na Hora do Lanche?**

Escolha alimentos saudáveis da mesma variedade dos que come às refeições. Geralmente, os lanches se baseiam em alimentos com 15 gramas de carboidratos por porção. As boas escolhas começam na base da pirâmide alimentar. Prefira alimentos do grupo dos cereais, como pipocas estouradas a ar, chips assadas, biscoitos integrais ou cereais matinais, tipo flocos de milho. Frutas secas e vegetais são ótimos lanches e, além disso, portáteis! Para um lanche mais substancial, acrescente alguma fonte de proteína com baixo teor de gordura, como leite desnatado, creme de amendoim light (baixo teor de gordura) numa fatia de pão, queijo branco com crackers ou uma fatia de peito de peru com pão integral.

Prepare-se! Sempre leve consigo um lanchinho, para o caso de uma refeição atrasar ou um contratempo qualquer. Os lanches podem ficar acomodados em sua escrivaninha, pasta, mochila ou porta luvas. Ter bons alimentos à mão o protegerá de hipoglicemia e de ter que se utilizar de fast foods, menos nutritivos.

5. Manter um Diário Alimentar pode me Ajudar com o Diabetes?

O alimento ingerido eleva a glicemia. A não ser que você anote, é bem provável que não se dê conta do quanto e do quê está comendo. Um diário alimentar o ajuda a tomar importantes decisões sobre medicação, plano alimentar e exercícios físicos.

- Registre as informações necessárias. Se quiser perder peso, meça as porções que servir e anote por vários dias a quantidade de calorias ou gamas de gordura que ingerir. Observar os valores nutricionais dos alimentos o ajuda a aprender que nutrientes cada alimento lhe fornece.
- Mantenha registros fáceis de usar, num caderno, calendário, ou crie um no computador. Anote toda vez que comer, não espere até mais tarde.
- Use a informação. Leve seu registro na próxima consulta com o nutricionista. Identifique padrões em seu comportamento alimentar e níveis glicêmicos. Suas anotações podem, por exemplo, mostrar que lanches de alto teor de gordura no final da tarde resultam em glicemia elevada no jantar. Você pode também perceber que o almoço está muito mais reduzido que outras refeições, fazendo-o sentir fome antes do jantar. Neste caso, talvez prefira ajustar a quantidade do almoço e reduzir a do lanche da tarde.

6. Por que são Importantes as Porções Servidas? Haverá um Modo Fácil de Lembrar Delas?

Não importa o plano alimentar que você segue, seja o da contagem de carboidratos, o de intercambio, ou o da pirâmide alimentar, é na quantidade servida que está o segredo. Trinta gramas a mais de carne ou uma colher de sopa de margarina não parece ser muito, mas pode representar uma rápida elevação dos níveis glicêmicos e ganho de peso.

Comece usando recipientes padronizados de medição, colheres e balanças de cozinha até ter treinado a visão suficiente para perceber as porções corretas. Uma vez tendo pesado, medido e olhado para meia xícara de vagens ou 150gr de frango, você terá uma imagem mental, não importa onde estiver fazendo sua refeição. A cada três ou quatro meses, meça algumas porções novamente para manter os olhos afiados e as quantidades corretas.
Imagens mentais o ajudarão a ingerir as porções certas.

7. O que Devo Verificar nos Rótulos dos Alimentos – Carboidratos ou Gordura?

A maioria dos diabéticos deveria verificar tanto o nível de carboidratos quanto o de gorduras na lista de informação nutricional dos rótulos dos alimentos. Os carboidratos são responsáveis pela maior elevação da glicemia, portanto são relevantes no seu caso. As gorduras mantêm maior número de calorias por grama, portanto, afetam mais seu peso. Além disso, o Diabetes o coloca em maior risco de desenvolver doenças cardíacas. Ingerir alimentos com pouca gordura (especialmente saturada) pode ajudá-lo a perder peso e diminuir o risco de doenças cardíacas.

A quantidade total de carboidratos que você consome afeta sua glicemia. Os carboidratos relacionados na informação nutricional podem ser derivados de feijões, vegetais, massas, cereais e açúcares (acrescentados ou naturalmente presentes em alimentos como leite e frutas). É mais importante saber a quantidade de carboidratos que você come e bebe do que saber de onde provêm. O rótulo lhe dirá exatamente quantas gramas de carboidrato e gordura existem naquela porção do alimento.

8. Como Lidar com Comentários do Tipo "Você Pode Comer Isto?".

A intenção dos seus familiares e amigos é boa. Quando isso acontecer,

- Reconheça os próprios **sentimentos**. Uma parte da adaptação ao Diabetes é o reconhecimento das emoções difíceis que a acompanham. Como você se sente em relação às mudanças em seu estilo de vida e às pressões relativas aos cuidados que precisa ter consigo mesmo?

Reconheça os sentimentos dos familiares e amigos. Seus familiares e amigos também estão se adaptando ao seu Diabetes e ao modo como ela os afeta. Eles podem estar se sentindo ansiosos, intimidados, culpados ou arrasados.

Adote uma atitude positiva. Modifique o modo como vê a situação. Se ficar aborrecido com o comentário de alguém, dê um tempo para reconhecer o que você está sentindo e depois para entender os sentimentos do outro. Depois olhe para a situação de modo positivo. Você pode, por exemplo, dizer, "Obrigado por me lembrar. Sei que só quer ajudar, mas eu já tomei providências usando insulina (ou exercício físico) suficiente para compensar as calorias e carboidratos adicionais desse alimento".

Desenvolva um plano interativo. Modificar anos de um modo de pensar e padrões de comunicação leva tempo. Num momento de calma, discuta um novo modo de falar sobre alimentação e assuntos relacionados o Diabetes.

Fonte: ADA

Crianças e Adolescentes com o Diabetes Mellitus: Cuidados/Implicações

Hoje em dia estima-se que entre 15% e 18% da população mundial de crianças e adolescentes têm alguma forma de problema crônico, incluindo condições físicas, deficiências no desenvolvimento, dificuldades de aprendizagem e doença mental.

A International Diabetes Federation relata que 70.000 crianças desenvolvem Diabetes Mellitus Tipo 1 a cada ano. No Brasil, atualmente, existem cerca de 5 milhões de diabéticos, dos quais quase 300 mil são menores de 15 anos de idade.

O Diabetes Mellitus Tipo 1, caracteriza-se pela destruição da célula beta, que leva a deficiência absoluta de insulina, levando o paciente a administração dessa substância para prevenir cetoacidose, coma e morte. Sabemos que a convivência com essa doença crônica, nessa faixa etária infantil, torna-se ainda mais difícil, uma vez que a criança/adolescente passa a ter seu cotidiano modificado.

O diagnóstico de Diabetes em uma criança é sempre um motivo de ansiedade, o mesmo acontece na adolescência, onde o paciente se encontra em fase de consolidação da personalidade, buscando ser aceito em um grupo.

O Diabetes carrega consigo valores emocionais, psicológicos, econômicos e, principalmente sociais que afetam o dia a dia de seu portador e de toda a família. As mudanças nos hábitos diários são de imensa importância na adesão ao tratamento, uma vez que o paciente deve obter uma nova relação com o seu corpo e com o mundo que o cerca.

A questão alimentar é uma das grandes dificuldades vivenciadas pelas crianças e adolescentes, pois exige um controle dos hábitos alimentares, com várias restrições. O conflito entre o desejo de se alimentar e a necessidade de contê-lo, principalmente os doces, atrativos na alimentação de crianças e adolescentes.

O Diabetes pode ocasionar limitações na escola, principal cenário de convívio social da criança e do adolescente. Essas restrições estão relacionadas à alimentação, à prática de exercícios físicos, e atividades rotineiras. É na escola que a criança diabética acaba tendo que lidar com a doença frente à sociedade. O controle da doença para crianças e adolescentes é ainda mais complicado, pois é preciso obter o mecanismo de racionalização, onde o paciente deverá saber o que pode e o que não pode fazer.

Quando se trata de criança o esperado é que elas cresçam e se desenvolvam de forma saudável. Espera-se que, física e socialmente, seu desenvolvimento seja compatível ao das crianças da sua idade, realizando atividades comuns de forma semelhante aos demais da sua faixa etária. Contudo percebemos que o Diabetes nessa fase acaba representando um obstáculo ao desenvolvimento tido como normal, uma vez que a doença implica em algumas limitações e mudanças no estilo de vida, tanto do paciente diabético, como das pessoas ao seu redor. Portanto o papel dos familiares é muito importante no tratamento, eles devem compreender a natureza das alterações de saúde e as implicações, pois a partir do momento em que a família convive com a criança/adolescente portadores de Diabetes e se envolve com os cuidados, os obstáculos acabam sendo superados e transformados em aceitação.

Na adolescência, por ser um período de vulnerabilidade física e emocional, percebe-se uma maior dificuldade de adesão ao tratamento. A autonomia é um ponto importante nessa faixa etária e deve ser estimulada gradativamente. O adolescente pode responsabilizar-se pela administração da insulina, automonitorização e também pela contagem de carboidratos. Quando percebe-se o desequilíbrio no controle da doença, é necessário o acompanhamento de um adulto.

Conclui-se então que a doença crônica, como o Diabetes, estabelece alterações no dia-a-dia, interferindo diretamente no seu relacionamento com o ambiente externo. O enfrentamento desse processo depende da singularidade do sujeito, da participação familiar e das condições impostas pela doença. O papel da família é fundamental para manter o equilíbrio emocional da criança/adolescente, a maneira como lidam com a situação influenciará na aceitação ou negação do Diabetes. Os pais devem ser compreensivos, devendo evitar acentuar as diferenças entre o diabético e os outros integrantes da família, para que as crianças e adolescentes não se sintam discriminados.

Fonte: *http://www.portalseer.ufba.br/index.php/enfermagem/article/viewArticle/48206*

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

A INATIVIDADE FÍSICA E A ESCOLA

Muitos modos de vida têm causado comportamentos de risco, como violência, consumo continuado de drogas e inatividade física. São polêmicas presentes no cotidiano, não raro associadas ao comprometimento da saúde e outros conflitos de ordem sociocultural.

É importante problematizar esses temas, interpretando dados e situações reais ou fictícias, enfocando as polêmicas sociais e informações claras sobre as consequências e como mudar este quadro.

A atividade física e sua relação com a saúde devem ser discutidas como conteúdo da disciplina de Educação Física, porém pela sua pluralidade de relações com diversas questões do processo de crescimento e desenvolvimento do ser humano, também deve fazer parte do conteúdo dos eixos temáticos e dos temas abordados na escola, de acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais.

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais, no que se refere a saúde, a escola deveria possibilitar aos alunos:

- Compreender que a saúde é um direito de todos e uma dimensão essencial do desenvolvimento do ser humano.
- Compreender que a condição de saúde é produzida nas relações com o meio físico, econômico e sociocultural.
- Conhecer as formas de acesso aos recursos da comunidade e as possibilidades de utilização dos serviços voltados para a promoção e recuperação da saúde.

Conhecer e cuidar do próprio corpo, valorizando

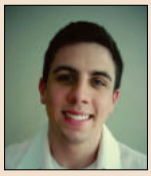
e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva.

Implemente no currículo de diversas disciplinas e enfatize na instrução uma participação agradável em atividades físicas, ajudando a população a desenvolver conhecimentos, atitudes, habilidades motoras, comportamentos e a confiança necessária para a adoção e manutenção de um estilo de vida ativo.

- Organize grupos de discussão - com alunos, professores, pais e comunidade em geral.
- Associe arte e atividade física, promovendo eventos e torneios de pintura, redação, fotografia, dança, teatro, contos, etc.

Fonte: *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

Julho

2	Dia do Hospital
20	Dia do Amigo / Dia da Amizade
26	Dia da Vovó

Agosto

5	Dia Nacional da Saúde Dia Nacional da Farmácia
8	Dia Nacional do Combate ao Colesterol
10	Dia da Enfermeira
14	Dia dos Pais
27	Dia do Psicólogo
29	Dia Nacional do Combate ao Fumo
31	Dia da Nutrição

Aniversariantes da Anad

4/8	Dra. Maria do S. de Oliveira Sousa
14/8	Sônia Junko Yanao Hanashiro

Aniversariantes da Diretoria

8/7	Sra. Maria Aparecida Miguel
24/7	Dr. Vicente Amato Neto
25/7	Dr. João Roberto de Sá
30/7	Sr. Renato Borges
3/8	Enfa. Márcia Camargo de Oliveira
4/8	Prof. Claudio Cancellieri
15/8	Prof. Dr. Simão Lottenberg
19/8	Dr. Carlos Eduardo Carvalho
26/8	Sr. Reginaldo Ramos
29/8	Sra. Anna M. Ferreira

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

Julho

02/07 - Thaís Aparecida da Rocha
06/07 - Norma Toma (Tiyoko Toma)
10/07 - Ragê de Souza Petri
14/07 - Laércio Graciolli
14/07 - Fábio Provedel
16/07 - Bassim Gaui
17/07 - Rosa Teixeira
20/07 - Aloína Maria S. da Silva
22/07 - Júlia Jorge
26/07 - Lorena Borges dos Santos
27/07 - Joaquim dos Santos

Agosto

01/08 - Apolônia Silva de Souza
03/08 - Maria Viana de Souza
03/08 - Alessandra P. Calmon
08/08 - Leonor Francendini
09/08 - Dina Catalina Sablich
09/08 - Maria Forniellis
14/08 - Maria Bernardino Rosa
14/08 - Maria das Graças A. de Souza
15/08 - Oswaldo Uliam
19/08 - Marlene M. Moltalva
24/08 - Elisa Antunes A. Santos

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**

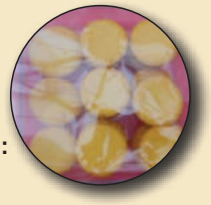
Ingredientes:
- 1 kg de morangos maduros e limpos
- 15 colheres dosadoras de adoçante Finn Culinário
- 1 colher (sopa) de suco de limão

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

CUPCAKE DE FUBÁ (ZERO AÇÚCAR, ZERO GLÚTEN E ZERO LACTOSE)



INGREDIENTES:

- 1 lata de milho (200g)
- 3 colheres (sobremesa) de vinagre branco (15ml)
- 1 vidro de leite côco light (200ml)
- 1 pacote de côco ralado sem adição de açúcar (100g)
- ¾ xícara (chá) de fubá (90g)
- ½ xícara (chá) de óleo (100ml)
- ¾ xícara (chá) de **Adoçante Culinária Lowçucar (80g)**
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (12g)

MODO DE PREPARO:

Coloque no liquidificador o leite de côco, o vinagre, o óleo e o milho até formar um creme. Coloque esse creme em um recipiente e acrescente o fubá, o côco ralado, o adoçante e misture, em seguida adicione o fermento e mexa novamente. Coloque a massa em forminhas para cupcake. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos ou até que fique dourado.

Rendimento: 13 porções de 50g

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	118kcal
Carboidratos:	20,2g
Proteína:	4,1g
Lipídeos:	2,9g

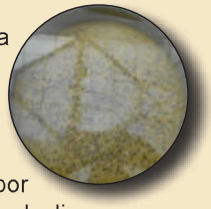
PÃO SEM GLÚTEN COM LINHAÇA E CHIA (ZERO AÇÚCAR)

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de água (200ml)
- 25g de fermento fresco
- ½ xícara (chá) de óleo (100ml)
- 13 colheres (sopa) de farinha de arroz (150g)
- 3 colheres (sopa) de polvilho doce (30g)
- ½ colher (sopa) de **Adoçante Culinária Lowçucar** (4g)
- 3 colheres (sopa) de amido de milho (30g)
- 3 ovos (150g)
- 1 colher (chá) de sal (8g)
- 1 colher (chá) de linhaça (4g)
- 1 colher (chá) de chia (4g)

MODO DE PREPARO:

Coloque no liquidificador, o fermento a água morna, o óleo morno, o adoçante e bata tudo por 1 minuto, em seguida adicione aos poucos a farinha de arroz, o amido, o polvilho, os ovos e o sal. Bata tudo por cerca de 3 minutos, desligue o liquidificador, coloque a chia e a linhaça e deixe descansar dentro do copo do liquidificador, com a tampa fechada passe um filme plástico por cima da tampa, espere crescer por 20 minutos. Coloque a massa em uma fôrma para pão, untada com azeite e polvilhada com farinha de arroz. Asse em forno pré-aquecido por 180°C, por aproximadamente 35 minutos.



Rendimento: 18 porções de 39g

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	103kcal
Carboidratos:	10,6g
Proteína:	1,4g
Lipídeos:	6,2g

PAVÊ DE ABACAXI (ZERO AÇÚCAR)

INGREDIENTES:

Calda:

- 1 abacaxi médio descascado e picado em cubos (700g)
- 3 colheres (sopa) de **Adoçante Culinária Lowçucar (24g)**
- ½ xícara (chá) de água (100ml)

Base:

- 1 embalagem de **Pó para Bolo Lowçucar Zero Adição de Açúcares** sabor baunilha (300g)

Creme:

- 2 ½ xícara (chá) de leite desnatado (500ml)
- 1 gema (15g)
- ½ embalagem de pó para leite **condensado Lowçucar zero adição de açúcares (110g)**
- 3 colheres (sopa) de amido de milho (30g)

MODO DE PREPARO:

Base: Prepare a mistura para bolo conforme as instruções da embalagem e reserve.

Calda: Cozinhe o abacaxi com a água, o adoçante, deixe ferver por 5 minutos e reserve.

Creme: Coloque no copo do liquidificador 100 ml de água com o leite condensando, bata até homogeneizar, em seguida coloque em uma panela junto com o amido, o leite e a gema e leve ao fogo, mexa até engrossar.

Montagem: Em um refratário, monte o pavê: comece pelo bolo, cortando fatias finas e acomodando-as no fundo, regue a massa com a calda do abacaxi, acrescente uma camada do creme e pedaços de abacaxi. Reinicie a montagem do pavê, terminando com o creme. Decore com pedaços de abacaxi. Leve à geladeira por 2 horas.

Rendimento: 34 porções de 55g

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	76kcal
Carboidratos:	14g
Proteína:	3,3g
Lipídeos:	0,9g

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD

Supervisora: Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges. **Coordenadoras:** Nutr. Amanda Aboud, Nutr. Marlene Valença, Nutr. Mirella Beni. **Estagiárias:** Beatriz Stern, Estela Perroni, Mariana Belizario, Maria Queliane M. Torres e Regina Alves.

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.

Benefícios do Farelo de Trigo na Alimentação

Você sabe o que é farelo de trigo? O farelo de trigo é a casca (película) que envolve o grão, sendo um subproduto da moagem do trigo, o que dará origem à farinha. Possui boas concentrações de proteínas de alto valor biológico (proteína completa em aminoácidos), vitaminas e mineiras, além de ser fonte de fibras **SOLÚVEIS e INSOLÚVEIS**. O cereal é encontrado de duas formas: fino e grosso.

O farelo de trigo auxilia na limpeza do nosso organismo, eliminando toxinas fecais, ótimo para quem sofre de constipação intestinal (prisão de ventre). E evita inflamações gastrointestinais. Ao ingerirmos o farelo, as fibras presentes no alimento incham em contato com a água, o que ajuda a aumentar o período de saciedade, ou seja, diminui nosso apetite. Sendo assim, ele é um importante aliado no auxilio a perda de peso, desde que associado a alimentação saudável e a pratica de atividade física.

Além disso, o farelo de trigo ajuda a absorver gorduras no intestino, reduzindo também os níveis de glicose (açúcar) e o colesterol ruim (LDL) no sangue, prevenindo o surgimento de doenças crônicas. Uso: Pode ser utilizado em sucos, caldos, vitaminas, na preparação de biscoitos, pães, sopas, bolos, tortas, sucos, vitaminas e feijão. **Recomendação:** 2 a 3 colheres (sopa) /dia.

Dica: Ingerir no mínimo 2L de água por dia, devido à alta concentração de fibras que contém no farelo de trigo.

Contra indicações: O farelo de trigo não é indicado em casos de doença celíaca e intolerância ao glúten. Além disso, consumir mais de 3 colheres (sopa) desse alimento por dia pode causar aumento na produção de gases, má digestão e dor no estômago.Também é importante lembrar que o farelo de trigo não deve ser consumido juntamente com medicamentos orais, devendo-se fazer um intervalo de pelo menos 3 horas entre o consumo do farelo e a toma do medicamento.

Fonte: *DA SILVA, Marcelo Augusto Mendes et al. Efeito das fibras dos farelos de trigo e aveia sobre o perfil lipídico no sangue de ratos (rattus norvegicus) wistar1.Ciência e Agrotecnologia, Lavras, .27, n.6 p.1321-1329,nov./dez.,2003.*

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*
JULHO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	05	-	-
AGOSTO	18	12 e 26	25	10 e 24	09	À combinar	-
SETEMBRO	01 e 15	09 e 23	22	14 e 21	13	À combinar	

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

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Beatriz Stern, Estela Perroni, Mariana Belizario, Maria Queliane M. Torres e Regina Alves.

DNA - ASSOCIADO DIET

Associado:
Fulvio Traldi

Pudim Diet de Iogurte

Ingredientes:

Pudim:
1 pote de leite condensado em pó (220g)
1 copo de iogurte desnatado natural (170 ml)
1 lata de leite desnatado (220 ml)
3 ovos
Calda:
6 ½ colheres (sopa) de adoçante culinário (50g)
1 colher (sopa) de água

Modo de Preparo:

Calda: Fazer a calda na própria forma de pudim. Aqueça a água e adicione o adoçante, mexendo sempre. Quando todo o adoçante dissolver e começar a escurecer, retire do fogo. **Pudim:** Prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem. Em seguida acrescente os demais ingredientes no liquidificador e bata tudo. Deixe repousando uns 10 minutos para a espuma subir. Quando for colocar na forma, segure a espuma com uma colher e deixe cair só o líquido na forma, assim seu pudim ficará lisinho sem furinhos. Levar ao forno em banho-maria por aproximadamente 1 hora e 30 minutos. Deixar esfriar, levar a geladeira por 2 horas e depois desenformar.

Nota 10

Tempo de preparo:
1h45 minutos

Rendimento:
10 porções de 100g

Informação Nutricional:
Valores nutricionais por porção (100g)

Calorias: 76,6 kcal
Carboidratos: 9,5 g
Proteínas: 5,0 g
Lipídios: 2,1 g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação

Tema:
Iogurte e seus Benefícios

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:

- **Tipos de Sal e suas Diferenças**
- **Os benefícios da Chia**

CHÁ DA TARDE

ATIVIDADE GRATUITA

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud **Estagiárias:** Beatriz Stern, Estela Perroni, Mariana Belizario, Maria Queliane M. Torres e Regina Alves.

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:

• Lanches intermediários e sua importância no controle glicêmico do Diabetes: foi realizada uma palestra, cujo tema foi "Lanches intermediários e sua importância no controle glicêmico do Diabetes", explicando para os associados o que é lanche intermediário, quais os seus benefícios no controle glicêmico do Diabetes, sugestões de lanches intermediários e alguns mitos e verdades sobre a alimentação para o diabético. Para finalizar, foi realizada uma dinâmica "Batata Quente", em que os participantes foram colocados em círculo e uma bexiga deveria passar pelos participantes enquanto tocava uma música. Assim que esta parasse, o participante que estivesse com a bexiga na mão deveria responder a uma questão pré-elaborada sobre o tema da palestra e o Diabetes em geral, sendo que o participante que teve o maior número de acertos recebeu um brinde.

• A importância dos Alimentos Integrais no controle glicêmico: as estagiárias de nutrição ministraram uma palestra para os associados explicando o que são alimentos integrais, quais seus benefícios no controle da glicemia, a diferença entre o grão integral e o refinado e a importância da ingestão de água, principalmente em dietas ricas em fibras. Após, foi realizada uma dinâmica "Jogo da Memória dos Alimentos", em que os participantes foram colocados em círculo e as cartas com alimentos integrais e refinados, juntamente com seus pares, foram espalhados na mesa. O objetivo era fazer com que cada integrante encontrasse o par do alimento, sendo que os alimentos refinados valiam um ponto e os integrais dois pontos. O participante que conseguiu o maior número de pontos com seus pares foi o vencedor.

PATROCÍNIO:

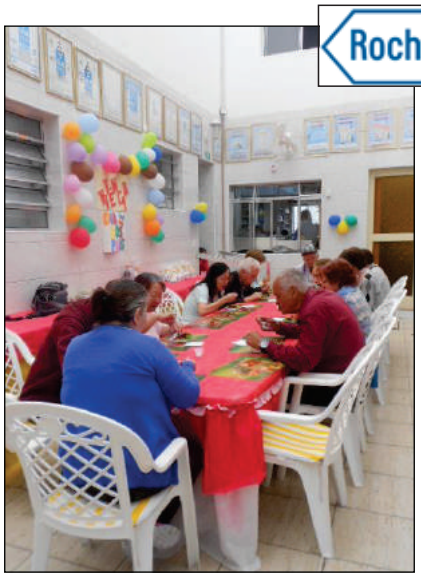
Johnson & Johnson PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.

Roche

Dia de Vivência

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Beatriz Stern, Estela Perroni, Mariana Belizario, Maria Queliane M. Torres e Regina Alves.

ATIVIDADES GRATUITAS



Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ:
Café com Leite desnatado
Pão de forma Integral com requeijão Light
Mamão formosa

COLAÇÃO:
Iogurte grego Zero com aveia e flocos

ALMOÇO:
Entrada: Alface crespa, beterraba crua e tomate
Prato Principal: Peito de frango recheado com abóbora japonesa
Prato Base: Arroz integral e feijão carioca
Bebida: Refresco Diet sabor groselha
Sobremesa: Pudinatina (gelatina Zero sabor framboesa e pudim Diet sabor baunilha.

LANCHE DA TARDE:
Bolo de iogurte natural
Chá de hortelã

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 1231,2 kcal
Carboidratos: 155,2 g
Proteínas: 71,6 g
Lipídios: 36,0 g

Atividades: *Palestra: A importância da família na adesão ao tratamento do Diabetes Mellitus (Psic. Carolina Antunes), Roda de Conversa, Jogos, "Quiz da Nutrição", Adivinha Palavras, Bingo e Entrega de Brindes.*

Receita mais apreciada pelos Associados:

BOLO DE IOGURTE NATURAL

Ingredientes:
- 3 ovos
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1/3 de óleo (medida do iogurte)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 ½ xícara (chá) de adoçante culinário
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó.

Modo de Preparo:
Separe as claras das gemas, bata as claras em neve e reserve.
Em um liquidificador, bata as gemas, o iogurte, o óleo e o adoçante.
Vá adicionando a farinha (branca e integral) aos poucos.
Por fim, junte o fermento, às claras em neve e misture.
Despeje a massa em uma fôrma untada e enfarinhada e leve ao forno a 180°C por cerca de 40 minutos.

Rendimento: 12 porções (60g).

Informação nutricional por porção (60g):

Calorias: 185,3 Kcal
Proteínas: 2,8 g
Carboidratos: 34,3 g
Lipídios: 4,1 g

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

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

Foi realizado o tradicional Bazar de Artesanato, com produtos feitos para o inverno. 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.

Funcionários, associados e demais convidados aproveitaram para antecipar as compras de roupas e acessórios, e se esquentar nesse inverno, além de prestigiar o trabalho das "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.

NOVIDADE NA ANAD

Aula de Inglês

Realizada todas as sextas-feiras às 10:00hrs, 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.

Aula de Atividade Física

Todas as semanas são realizadas aulas de exercício físico, coordenados pelo Prof º. Pedro Senger e Profº. Renan Bertelli, 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 suas inscrições na recepção ou com a Psicóloga Carolina Antunes.

Aula de Atividade Física na ANAD

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD (DNA)
Convênio com Faculdades: São Camilo
Universidade Mackenzie
Universidade Cruzeiro do Sul

Regina, Queliane, Beatriz, Estela e Mariana.

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.

Seis Dicas para Superar o Medo de Agulhas

Agulhas são ferramentas essenciais para quem depende de Insulina, mas para algumas pessoas elas parecem ser assustadoras. Isto é o instinto natural do corpo de se proteger contra danos e é perfeitamente natural. Mas é essencial superar essa ansiedade a fim de controlar com sucesso o seu Diabetes, já que agulhas e Insulinas são grandes amigas e aliadas de quem tem Diabetes.

Agulhas de Insulina são Muito Menores do que as de Vacinas

Para a maioria das pessoas, o único contato que tiveram com agulhas foi ao tomar vacinas. No entanto, essas agulhas são muito maiores do que as das injeções de Insulina, tanto na espessura, como no comprimento.

A diferença é que as das vacinas é dada no músculo profundamente, enquanto que a da Insulina só vai ser aplicada numa camada por baixo da pele, na gordura.

O ideal é usar uma agulha de 4 ou 5 milímetros e isso é do tamanho da haste de um brinco e de espessura de 3 fios de cabelo.

Mesmo se você já viu ou usou agulhas de Diabetes no passado, saiba que atualmente elas são ¼ do tamanho que costumavam ser.

Peça Ajuda a um Educador em Diabetes

Quem está tendo dificuldades para usar as agulhas deve pedir ajudar para vencê-las e perder o medo. Furar-se com uma agulha pela primeira vez é difícil e portanto, é necessário aprender a fazê-lo, veja outras pessoas fazer também.

Depois de experimentar você verá que não é tão difícil, que quase não sente a picada ou dor.

Use uma Caneta ou Protetor para Esconder a Agulha

Se você ainda está com problemas para a auto aplicação, há maneiras de esconder a agulha de si mesmo. Canetas de Insulina são pré-carregadas com Insulinas e podem te deixar menos nervoso do que a agulha hipodérmica tradicional.

Anestesiar a Área Antes da Aplicação

Se a aplicação de Insulina te causa desconforto há algumas maneiras para entorpecer a área.

A mais simples é colocar um cubo de gelo para anestesiar a área.

Há também anestésicos tópicos em forma de gel ou creme para esfregar na pele.

Há um outro sistema chamado BUZZY (abelha ou joaninha) que combina um saco de gelo com um vibrador. As vibrações vão sobrecarregar os sinais nervosos que estão sendo enviados ao cérebro e assim as sensações de dor não serão sentidas.

Para Evitar Lesões Escolha um Local Onde Haja Tecido Gorduroso no Seu Corpo

Como no tecido adiposo há poucos vasos sanguíneos é difícil ocorrer este problema, mas se acontecer é porque você acertou um pequeno capilar ou uma veia superficial. Se você puder ver suas veias, evite esses locais, caso contrário, basta escolher um local de tecido gorduroso (estomago ou coxa), fazendo uma prega na pele e sempre evite os locais onde haja músculo.

Ajude a Criança a Superar a Ansiedade nas Aplicações de Insulina

A insulina é realmente importante para o controle do Diabetes, mas deve ser construída uma situação rotineira para as aplicações e assim se tornará cada vez mais fácil.

É melhor ter tudo pronto antes de iniciar a aplicação na criança para que ela não tenha que esperar e tenha tempo para pensar sobre a aplicação. Se possível use a técnica da distração, como um brinquedo favorito ou vendo T.V.

No entanto a criança deve entender a necessidade e a importância da aplicação de Insulina e saber que isto a manterá saudável, controlando o Diabetes e a impedindo de ficar doente.

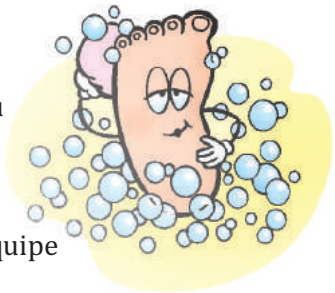
Você tem alguma dica para superar o medo de agulhas?

Então compartilhe conosco mandando um e-mail para: anad@anad.org.br

Fonte: *Joslin - http://www.joslin.org*

Orientação para o Autocuidado no Pé Diabético Prevenindo as Feridas

- Realize a inspeção diária dos pés (seja por você mesmo ou com a ajuda de um familiar ou um cuidador orientado), incluindo as áreas entre os dedos.
- Realize a higiene regular dos pés, seguida da secagem cuidadosa deles, principalmente entre os dedos.
- Cuidado com a temperatura da água! Ela deve estar sempre inferior a 37°C, para evitar o risco de queimadura.
- Evite andar descalço, seja em ambientes fechados ou ao ar livre.
- Sempre use meias claras ao utilizar calçados fechados.
- Use, sempre que possível, meias com costura de dentro para fora ou, de preferência, sem costura.
- Procure trocar de meias diariamente.
- Nunca use meias apertadas e evite usar meias altas acima do joelho.
- Inspecione e palpe diariamente a parte interna dos calçados, à procura de objetos que possam machucar seus pés.
- Use calçados confortáveis e de tamanho apropriado, evitando o uso de sapatos apertados ou com reentrâncias e costuras irregulares.
- Use cremes ou óleos hidratantes para pele seca, porém, evite usá-los entre os dedos.
- Corte as unhas em linha reta.
- Não utilize agentes químicos ou emplastros para remover calos.
- Calos e calosidades devem ser avaliados e tratados pela sua equipe de saúde.
- Faça a reavaliação dos seus pés com a sua equipe de saúde uma vez ao ano (ou mais vezes, se for solicitado).
- Procure imediatamente sua Unidade de Saúde se uma bolha, corte, arranhão ou ferida aparecer.
- Em caso de dúvidas, procure sempre a sua equipe de saúde!



As Alterações Cutâneas Mais Frequentes

Algumas condições de pele são frequentemente encontradas durante a avaliação do Pé Diabético, predispondo ao surgimento de feridas e outras complicações. Seguem as principais delas, acompanhadas das condutas mais apropriadas em cada caso.

Xerodermia (pele seca)

Alteração: a xerodermia (pele seca) é provocada frequentemente pela neuropatia diabética e, por comprometer a elasticidade natural da pele, predispõe os pés às fissuras e às ulcerações.

Conduta: o paciente com pele seca nos pés deve ser orientado quanto ao uso de hidratante comum após o banho, sempre cuidando para poupar os espaços interdigitais, a fim de evitar o aparecimento de micoses.

Calosidades

Alteração: As calosidades são mais comuns em áreas de alta pressão na região plantar, decorrentes de deformidades nos pés.

Conduta: Deve-se avaliar adequação de calçado, a necessidade de órteses para mudança de pontos de pressão e a redução do nível de atividade para os pés. Em caso de falha terapêutica com as medidas conservadoras, avaliar a necessidade de debridamento (especialmente nos casos de lesões extensas ou sintomáticas). O objetivo do debridamento é remover tecidos desvitalizados ou impregnados com substâncias estranhas cuja remoção é impossível apenas com a limpeza da ferida. Além disso, diminui a carga bacteriana, facilitando os mecanismos de defesa local do hospedeiro, e acerta as bordas da ferida, preparando-a para a síntese.

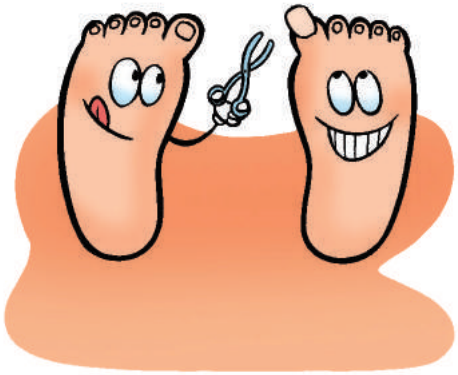
Alterações Ungueais

Alteração: O corte inadequado das unhas pode propiciar a ocorrência da unha encravada, com consequente trauma local e risco de infecção.

Conduta: As unhas devem ser cortadas sempre retas e o profissional de saúde deve orientar o indivíduo ou seu cuidador quanto à técnica correta. Diante de um quadro de unha encravada, deve-se encaminhar o indivíduo para consulta com o médico da equipe, para avaliação da necessidade de cantoplastia.

Pequenas Cirurgias e Outros

Procedimentos: Diversas condições de saúde frequentes na população requerem pequenas cirurgias ou outros procedimentos de menor complexidade para sua resolução. Portanto, para um cuidado resolutivo e integral, a Atenção Básica deve estar preparada para esses atendimentos, entre os quais destacam-se a cantoplastia, pequenas suturas e cuidados de feridas, entre outros.



As Deformidades

- As alterações tróficas e vasomotoras decorrentes da neuropatia autonômica predispõem às deformidades nos pés, com aumento das proeminências dos metatarsos, dedos em garra, dedos em martelo, joanetes e perda do arco plantar.
- As deformidades devem ser levadas em conta na hora de escolher o calçado, que deve se adaptar ao pé, evitando pressão em áreas de apoio ou extremidades ósseas.
- Nesses casos, os cuidados com os pés, associados à prescrição e à escolha de recursos de redução da sobrecarga, aos calçados terapêuticos e protetores, às palmilhas e órteses, constituem os pilares fundamentais para a prevenção das amputações.
- Caso haja dificuldade para acomodação do pé em calçados, considerar discussão e/ou encaminhamento para Terapia Ocupacional (profissional do Nasf ou de serviço especializado), para confecção de órtese ou para avaliação ortopédica.

Fonte: *Manual do Pé Diabético*
Ministério da Saúde - 2016.

DIA MUNDIAL DO DIABÉTICO

O tema deste ano é **"Olhar para o Diabetes"**
A Campanha apresenta duas mensagens fundamentais:

- Triagem para DM2 de forma a modificar o curso da doença e reduzir o risco das complicações.

- Triagem para as complicações do Diabetes - controle do DM1 e DM2.

A IDF estima que metade dos 193 milhões de pessoas do mundo que vivem com Diabetes, não tem conhecimento de sua doença, sendo a maioria do TIPO 2.

Quanto mais cedo for feito o diagnóstico mais cedo pode ser antecipado o início do tratamento, a fim de reduzir os riscos das complicações tão prejudiciais e dispendiosas.

Uma pessoa com Diabetes Tipo 2 pode viver por vários anos sem apresentar nenhum sintoma, durante os quais a glicemia elevada, vai danificando o corpo silenciosamente. Há, portanto uma necessidade urgente de diagnosticar e iniciar o tratamento adequado.

O Diabetes é uma das principais causas de doenças cardiovasculares, cegueira, insuficiência renal e amputação de membros inferiores.

Mais de 1/3 de todas as pessoas com Diabetes Tipo 1 e 2 vai desenvolver alguma forma de dano aos olhos que poderá levar à cegueira.

Essas complicações podem ser evitadas ou adiadas se glicemia, colesterol e pressão arterial forem mantidas o mais próximo possível do normal.

Muitas das complicações podem ser descobertas em seus estágios iniciais por meio de triagem, para que possa iniciar o tratamento e impeça que se tornem mais graves.

A Campanha de 2016 destaca a importância do rastreamento das complicações do Diabetes e os cuidados continuados para as pessoas com Diabetes.

Autor: *Daniel Moura*

Pergunta: Após contato com a SBD, fui orientado a direcionar o assunto com ANAD, pois os mesmos não tem capacidade técnica para isto, segundo o atendimento telefônico na instituição. Estranho dizer isto, mas foi o que de fato aconteceu. Por gentileza preciso de uma orientação. Sou diabético tipo 1 há 30 anos e tenho grande experiência no contexto, porém gostaria de saber se existe algum estudo científico ou oficioso que abrange a questão da ação de insulina em regiões quentes 365 dias anos, ou seja se nestas eventuais regiões o poder da ação da insulina perde o efeito. Faço tal questionamento, pois já observei que em regiões que não tem estações do ano, mas somente verão em alto patamar de graus, se tem alguma influencia, pois na região que estou morando atualmente já percebi que antes de vir para cá minha glicemia sempre alterava e agora residindo direto há alteração constante. Posso de forma inequívoca declarar, que todos os demais contextos inerentes como insulina estão ok, alimentação ok, exercício, entre todas as outras questões estão em ordem. Quando volto para regiões ditas normais com as 4 estações do ano isto não acontece. Em suma a questão é se existe algum estudo que aborde esta questão. Qualquer eventual dúvida sobre o meu pleito, queira me contatar. Muito obrigado.

Marcello Leonardi Bezerra
Campinas/SP

Resposta: *Olá Sr. Marcelo,*

Realmente as altas temperaturas podem sim alterar a eficácia das insulinas, que como sabemos, devem ser estocadas no refrigerador, longe também do congelador. Dê preferência à parte debaixo "das verduras". Não deixe na porta, pois "vai e vem" pode alterar os cristais da NPH. Observe na bula o intervalo de temperatura, e no seu caso a temperatura máxima. Você não disse que insulina usa, mas certamente estas orientações constam em bula. Referem também que algumas canetas e seus refis podem ficar fora da geladeira até 28 dias, o que no seu caso acho não válido. Após o uso mantenha no refrigerador.

Espero ter contribuído com alguma ajuda.

Atenciosamente,

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endo--crinologista
Presidente ANAD

Pergunta: Sou diabético, faço uso de insulina e estou muito magro e fraco. Poderiam me indicar suplementos nutricionais à base de soja? Obrigado.

Amarildo Castro
Campinas/*SP*

Resposta: *Olá Sr. Amarildo,*

O correto seria você marcar uma consulta com nutricionista para que esse profissional estabeleça a quantidade adequada para você. No mercado temos produtos em pó, para serem diluídos em água, como o e Novasource GC (com soro de leite), mas próprio para Diabetes, ou produtos líquidos prontos para o uso como o Diasip que tem como fonte proteica soja e soro do leite. De qualquer forma sugiro que você tenha um acompanhamento profissional. Abraço.

Atenciosamente,

Nutr. Drª. Viviane Chaer Borges
Nutricionista
Coordenadora do Depto. Nutrição ANAD

Pergunta: Na nossa família um tio foi diagnosticado com Diabetes. Faz meio ano e a doença dele está evoluindo mal. Um amigo meu da Novo Nordisk me indicou a ANAD para me informar em que forma poderíamos ajudar a ele. Vocês têm informações para entender melhor os desafios de pacientes com Diabetes e como familiares podem ajudar? Tem alguém com quem poderia falar pessoalmente? Se for, se marca um horário ou como vocês trabalham?

Muito obrigada pela ajuda!

Bettina Zimmerman

Resposta: *Olá Sra. Bettina,*

Caso ele more em São Paulo poderá se associar à ANAD e aqui encontrará todos os profissionais de saúde especializados em Diabetes. Tanto endócrinos, como outros médicos especializados nas complicações do Diabetes, como também enfermeiros, nutricionistas, psicólogas, profissionais de atividade física, podólogas, educação continuada em Diabetes e produtos para diabéticos em nosso bazar. Acesse o site da ANAD: www.anad.org.br para melhor conhecer.

O endereço é Rua Eça de Queiroz, 198 – Vila Mariana. O telefone é (11) 5908-6777.

Atenciosamente,

SUA SAÚDE É A NOSSA META

Equipe ANAD

História de Vida

Izaura Chadi

Nasceu em Adamantina, no Estado de São Paulo, em 1950, hoje tem 65 anos. Seu pai, Joaquim Ferreira do Rio, era foguista da Companhia Paulista de Trem, e sua mãe, Hermínia Zanardo do Rio, era dona de casa e cuidava dos filhos. Izaura terminou o colégio, começou a trabalhar como cerzideira em tecelagem, depois disso passou a trabalhar como copeira de eventos, fazendo as decorações com frutas e legumes. Se casou em 1977, com Milton Chadi, hoje é viúva, teve dois filhos, Milena e Milton Chadi Filho.

Em 2006 descobriu o Diabetes, alguns sintomas estavam aparecendo como: urinar demais, boca seca e vista turva. Izaura foi para o hospital, pois não estava se sentindo bem, lá ela realizou os exames e foi diagnosticada. Izaura começou a perceber que estava emagrecendo demais, e chegou a perder 18kgs, foi a um posto de saúde e a médica constatou que era Diabetes tipo 2, e, começou o tratamento com insulina para conseguir manter controlada sua doença. No inicio da utilização da insulina, teve alguns problemas para conseguir controlar e verificar qual medicação seria melhor para o seu organismo. Izaura entrou na justiça para solicitar os medicamentos que precisaria, e conseguiu pelo governo suas insulinas.

Após isso, Izaura procurou a ANAD para conhecer e saber um pouco mais sobre o Diabetes. Aqui na ANAD passou pela Endocrinologista, onde foi medicada e controlada.

Mesmo com a nova medicação Izaura ainda percebia dificuldades em controlar seu Diabetes, além disso, estava seguindo uma dieta e fazendo atividade física. Muitos médicos tentaram ajudar para que ela passasse a controlar sua doença. Sua médica então sugeriu que ela utilizasse a Bomba de Insulina, nesse momento Izaura não sabia o que fazer e demorou 2 anos para tomar sua decisão. Após esses 2 anos, Izaura aceitou fazer o teste com a Bomba de Insulina, e teve que entrar na justiça novamente para solicitar a troca da insulina para a bomba. Depois de 6 meses ela conseguiu tudo que precisava para colocar a bomba de insulina.

Em 2013, Izaura colocou a bomba de insulina, e começou a perceber que o controle da doença estava maior, o exame de hemoglobina glicada que antes dava 10%, passou a ser de 7%. No inicio a adaptação com a bomba foi fácil, mas ela encontrou algumas dificuldades, foi ai que percebeu que deveria ir atrás de novas informações sobre a utilização da bomba e manuseio dela. Hoje Izaura tem uma Orientadora em Diabetes que pode consultar sempre que precisar, e uma vez por mês se encontra para tirar suas duvidas e aprender um pouco mais.

Izaura esta controlada e segue o tratamento com o Sistema de Infusão continua de Insulina. Hoje se sente bem melhor e diz que para ter um bom controle, não depende apenas da insulina, e sim, de uma alimentação equilibrada, da prática de atividade física, da utilização dos medicamentos corretos, da vontade de viver e de cuidar da sua saúde. Por conta disso, é uma pessoa ativa que frequenta grupos de apoio na ANAD, prática dança, caminhada e artesanato.

Izaura com seu marido Milton

Izaura em 2013

Izaura com sua Bomba de Insulina

Filhos de Izaura, Milena e Milton Chadi

Izaura com seus amigos da ANAD

PULLMAN
Pão Integral 12 Grãos

- ***Apresentação:*** *Pão de Forma 12 Grãos*
- ***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 Banana com Avelã com Toque de Chocolate

- ***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***

HICLEAN
Gel Antisséptico

- ***Apresentação:*** *Gel*
- ***Descrição:*** *Gel antisséptico hidratante para as mãos*
- ***Fragâncias:*** *Extrato de Algodão*
- ***Embalagem:*** *Pote contendo 70ml, 250ml, 500ml e 750ml.*
- ***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 20 ml.*
- ***Sem adição de açúcares***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

RÁDIOANAD

ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes

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,

Em primeiro lugar, muito, muito obrigado por tudo, pelas considerações.

Independente disso, suas informações, através do programa "Educação em Diabetes" estão sendo de fundamental importância para mim, para minha saúde, principalmente depois que tive pancreatite aguda e não tenho de onde receber assistência médica. De programa em programa, fui aprendendo e montando as peças do quebra-cabeças chamado SAÚDE, isto é, neste caso, com foco em Diabetes. Aprendi muito, principalmente a me cuidar. Doutor, sempre que encontro oportunidade, eu divulgo seu programa, seja com parentes, vizinhos e amigos.

Mais uma vez, muito obrigado por tudo. Abraços!!!

Sidney Pedro da Silva

Dr. Fadlo,

É com satisfação e alegria que escrevo. Ouço a rádio Trianon há alguns anos, e cada dia cresço em conhecimentos. Dr. Fadlo obrigado por nos atender com carinho, assim esclarecendo as nossas dúvidas.

As ondas da rádio aqui na Vila Carrão pegam muito bem. Se todos os profissionais tirassem um pouco do seu tempo como o senhor, todos ganhariam.

Desde já agradeço pelo seu trabalho e conhecimentos, e sua humildade em nos atender.

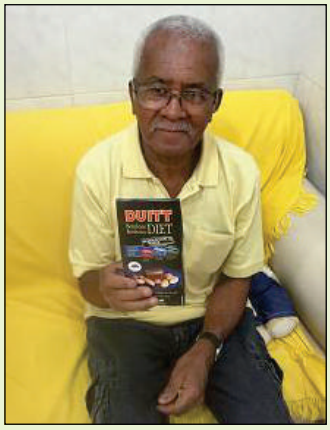
Beijos a todos da rádio Trianon e Família ANAD. Que Deus abençoe e te guarde todos os dias de sua vida Dr. Fadlo.

Alserina Correia Farias

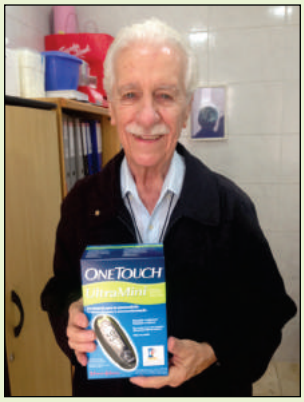
PREMIADOS DA RÁDIO

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

Claudete Fernandes
Kit Stevita



Edvaldo Bispo Vieira
Kit Diatt



Ezequiel Bertoldi
Glicosímetro Ultra Mini (J&J)

Antonio Carlos de Oliveira
Kit Lowçucar

Clério Rodrigues
Kit Kopenhagen

Geralda Marques
Glicosímetro Breeze (Bayer)

Maria Bernadino Rosa
Kit Finn

Dulce da Purificação Araujo
Chocolates Brasil Cacau

Madalena F. dos Reis
Glicosímetro Accu-Check (Roche)

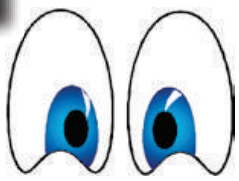
PROGRAMAÇÃOANAD

	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)

ENDOCRINOLOGISTA

É o médico especialista que trata do Diabetes.

Aos primeiros sintomas do Diabetes procure um médico endocrinologista para que ele possa dizer qual tratamento você deverá seguir.

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

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
AGOSTO	
06/08	"Exercício Físico e Diabetes" *Educ. Fís. Pedro Senger*
13/08	FERIADO
20/08	"Medicamentos Antidiabéticos: Ações Gerais e Tira Dúvidas" *Farm. Vera Lúcia Pivello*
27/08	"Tira Dúvidas sobre o Diabetes" *Dr. Fadlo Fraige Filho*
SETEMBRO	
03/09	"Exercício Físico e Diabetes" *Educ. Fís. Renan Bertelli*
10/09	"Interpretações dos Exames Laboratoriais em D.M" *Profª. Drª. Cristina Khawali*
17/09	"Alimentação e Diabetes" *Nutr. Ana Maria Desideri*
24/09	"Cuidados Bucais no Paciente Diabético" *Cir. Dent. Maria do Socorro O. Sousa*

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.**

19ª Campanha Nacional GRATUITA em

DIABETES

de Prevenção das Complicações,
Detecção, Orientação e Educação

unidos pelo diabetes

DIA MUNDIAL DO DIABETES 2016

OLHAR PARA O DIABETES

Realização Mundial:
International Diabetes Federation

NÃO VENHA EM JEJUM

06 DE NOVEMBRO DE 2016 - 8 às 17h

Colégio Madre Cabrini

Rua Madre Cabrini, 36 - Junto à estação Vila Mariana do Metrô

Coordenação Nacional:
FENAD

Realização em São Paulo:
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

Informações: 5904-2407 / 5572-6559 - site: www.anad.org.br - e-mail: anad@anad.org.br