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"

ANAD INFORMA
Nº 120
ANO 20
Julho/Agosto/Setembro 2017

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

20ª Campanha Nacional GRATUITA em

DIABETES

de Prevenção das Complicações,
Detecção, Orientação e Educação

unidos pelo diabetes

Realização Mundial:
International Diabetes Federation

DIA MUNDIAL DO DIABETES 2017

A MULHER E O DIABETES: NOSSO DIREITO A UM FUTURO SAUDÁVEL

Coordenação Nacional: FENAD

Patrocinadores: Abbott, AstraZeneca, Bayer, BD, Bio-Rad, Lilly, Novo Nordisk, Roche, Sanofi, Servier, Takeda

Realização em São Paulo: ANAD - SUA SAÚDE É A NOSSA META - IDF - "Centre of Education"

Informações: 5904-2407 / 5908-6777 - site: www.anad.org.br - e-mail: anad@anad.org.br

EDITORIAL

Mensagem de Shakespeare, Imagens de Claude Monet

EU APRENDI... Que a melhor sala de aula do mundo está aos pés de uma pessoa mais velha.

EU APRENDI... Que quanto menos tempo tenho, mais coisas consigo fazer.

EU APRENDI... Que ter uma criança adormecida em seus braços é um dos momentos mais pacíficos do mundo.

EU APRENDI... Que só se deve dar conselhos em duas ocasiões: Quando é pedido ou quando é caso de vida ou morte.

EU APRENDI... Que eu sempre posso rezar por alguém quando não posso ajudá-lo de alguma forma.

EU APRENDI... Que não importa quanta seriedade a vida exija de você, cada um de nós precisa de um amigo brincalhão para se divertir junto;

EU APRENDI... Que dinheiro não compra "classe";

EU APRENDI... Que são os pequenos acontecimentos diários que tornam a vida espetacular;

EU APRENDI... Que debaixo da "casca grossa" existe uma pessoa que deseja ser apreciada e amada e não sabe se manifestar.

EU APRENDI... Que se a Natureza não fez tudo num só dia, o que me faz pensar que eu possa?

EU APRENDI... Que eu gostaria de ter dito a minha mãe que a amava, uma vez mais, antes dela morrer.

EU APRENDI... Que as oportunidades nunca são perdidas, alguém vai aproveitar as que você perdeu.

EU APRENDI... Que um sorriso é a maneira mais barata de melhorar sua aparência.

EU APRENDI... Que quando você planeja se nivelar com alguém, apenas está permitindo que essa pessoa continue a magoar você.

A vida nos ensina , aprenda com ela.

Um grande abraço,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD - FENAD
Profº. Titular Endocrinologia FMABC

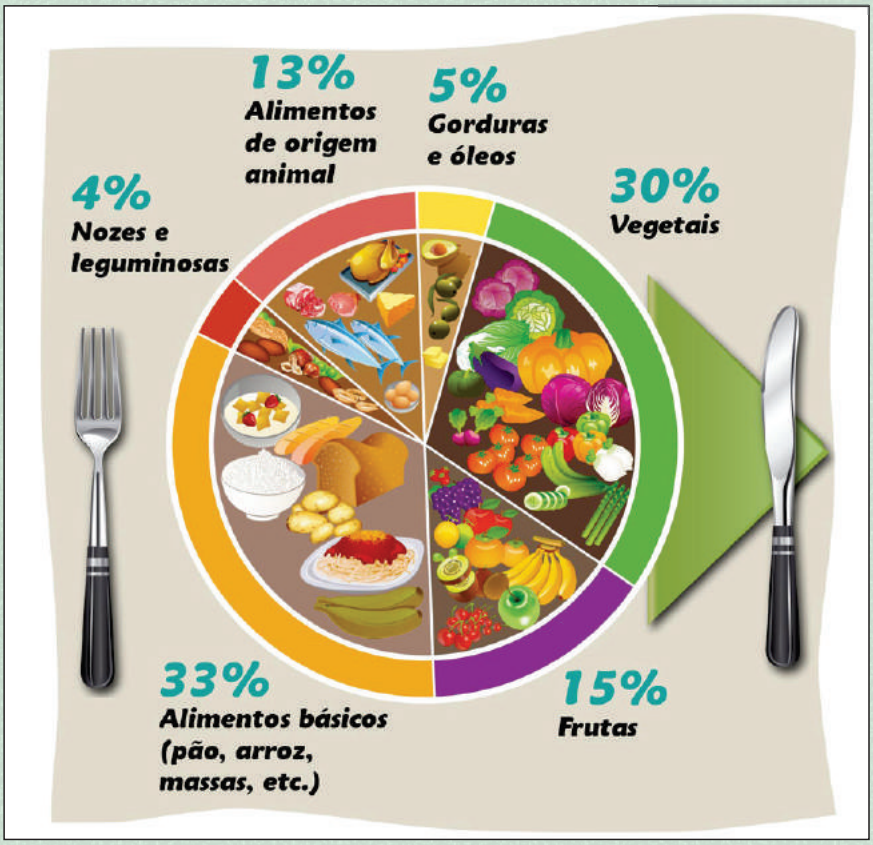
Recomendação do Departamento de Educação da ANAD - DEANAD
Coordenação: Profª. Educ. em Diabetes Lilian Fanny de Castilho
Colaboradores: Pedagoga Maria Salete B. Lima e Pedagoga Claudete Gioielli

Pan American Health Organization
World Health Organization
Americas

Passaporte para uma Vida Saudável

Durante seu Acompanhamento Médico, Você Deve Ter o Seguinte:

1. Todos os exames de sangue relevantes coletados e os resultados devem ser explicados a você;
2. Sua pressão arterial registrada a cada visita;
3. Seu peso registrado a cada visita;
4. Teste de proteína na sua urina deve ser feito uma vez por ano;
5. Caso você tenha Diabetes, os seus pés devem ser examinados a cada visita;
6. Seu padrão alimentar e de atividade física devem ser verificados;
7. Verificar seu tratamento medicamentoso;
8. Se você usa insulina os locais onde a injeção é aplicada devem ser examinados;
9. Aproveite a oportunidade para discutir ou tirar dúvidas sobre qualquer outro problema de saúde que você possa ter.



ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Recomendações:

1. Caso tenha Diabetes, faça três refeições e três lanches ao dia.
2. Tenha um consumo moderado de carboidratos, proteínas e sal.

3. Aumente o consumo de peixes, frutas e vegetais.

4. Não fume e evite o consumo excessivo de álcool.

UM PRATO BEM FEITO

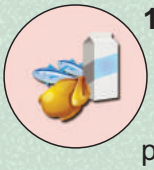
Alcance e mantenha um peso saudável. Consulte a sua meta de peso no seu Passaporte para uma Vida Saudável.

Converse com seu médico a respeito de como alcançar um peso que seja melhor para você. Pare de fumar. Se você fuma, peça ajuda ao seu médico para parar de fumar.

LISTA DE SUBSTITUTOS E EQUIVALENTES DOS ALIMENTOS

1 Carboidrato (60 calorias) = 1 fatia de pão de

preferência integral, ou 1 pão francês sem miolo, ou 3 biscoitos água e sal, ou ½ xícara de arroz de preferência integral/arroz com feijão/ macarrão, ou ½ xícara de batatas ao forno ou fervidas, ou ½ xícara de milho, ou ½ xícara de mandioca.



1 Proteína (100 calorias) = 1 coxa ou sobrecoxa pequena, ou 1 peito de frango pequeno, ou 1 filé ou posta de peixe pequeno ou um pedaço pequeno de carne bovina/carne de porco/de cordeiro/5 camarões médios, ou 01 copo leite de leite desnatado, ou ½ copo de leite integral, ou 60 g de iogurte, ou Queijo prato (1 fatia), queijo de minas frescal (1 fatia pequena), requeijão light (1 ponta de faca).

1 Legume ou frutos secos (60 calorias) = 10 amêndoas, ou 16 amendoins, ou 7 castanhas de caju, ou ½ xícara de grão de bico/ervilhas verdes/ soja/lentilhas, ou 2 colheres de sopa de feijão.

1 Vegetal (0 calorias) = vegetais verdes crus, abobrinha, acelga, agrião, aipo, alface, almeirão, aspargo, bertalha, brócolis, broto de bambu, caruru, cebola, espinafre, chicória, cebolinha, coentro, hortelã, jiló, maxixe, palmito, couve-flor, pepino, pimentão, rabanete, repolho, salsa, taioba, tomate, couve: tudo que você possa comer. Ou ½ xícara de Abóbora, beterraba, cenoura, chuchu, ervilha verde, nabo, quiabo, vagem.

1 Fruta (40 calorias) = ½ toranja, 1 laranja, 1 tangerina, 1 banana pequena, 1 caju, 20 cerejas, 1 manga pequena, ½ mamão papaia ou 1 fatia de mamão formosa, ou 1 fatia de abacaxi, ou 1 goiaba, ou 4 bagos de jaca, ou 1 fatia de melancia/melão, ou 1 caqui, ou 10 uvas/morangos, ou 1 maçã/pêra

1 Gordura (45 calorias) = 1 colher de sopa de margarina, azeite

ATIVIDADE FÍSICA

Em casa, no quintal, no escritório e até mesmo enquanto você faz compras.

Apenas 30 minutos de atividade física moderada por dia, pelo menos cinco dias por semana, é o que você precisa.

A atividade física pode lhe dar mais energia e diminuir o estresse e o risco da sua doença crônica.

As atividades do cotidiano servem — caminhar, cuidar do seu jardim ou da sua horta e fazer as tarefas domésticas.

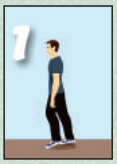
Todas essas atividades contam! Se você acha que não vai conseguir fazer 30 minutos, comece com quantidades menores.

Consiga mais da vida com a atividade física.

Ela está em toda parte!

EXERCÍCIOS SIMPLES PARA SE MANTER SAUDÁVEL

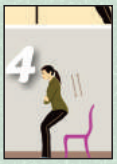
Faça pelo menos 30 minutos de atividade física por dia, na maioria dos dias.



1. Caminhada: Caminhe em um ritmo enérgico por 1/2 hora a 1 hora diariamente, e tente aumentar a distância a cada dia.

2. Subindo escadas: Suba uma escadaria, pisando com o antepé (parte da frente da sola do pé).

3. Alongamento da panturrilha: Apoie as mãos contra uma parede, mantendo as pernas mais longe que o tronco e os pés colados no chão. Dobre os braços 10 vezes, mantendo as costas e as pernas retas.



4. Exercício com cadeira: Sente e levante 10 vezes enquanto mantém os braços cruzados.

5. Exercício para o antepé: Segurando as costas de uma

cadeira, levante e abaixe os calcanhares sem sair do lugar, como se você estivesse andando sem tirar os dedos do pé do chão.

6. Flexões de joelho: Segurando as costas de uma cadeira, dobre os joelhos 10 vezes enquanto mantém as costas retas

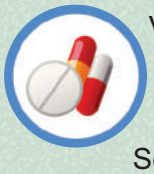
7. Exercício para o calcanhar: Levante e abaixe os calcanhares 20 vezes sem tirar o antepé do chão. Além disso, tente alternar, colocando todo o peso do corpo em uma perna e em seguida na outra.

8. Equilíbrio da perna: Suba em um livro com uma perna só, e balance a outra perna para frente e para trás 10 vezes. Use uma mesa ou outro objeto fixo para se equilibrar. Troque de perna e repita.

9. Exercício para a perna: Sente no chão com as mãos atrás das costas, apoiadas no chão, e balance as pernas até senti-las aquecidas e relaxadas.

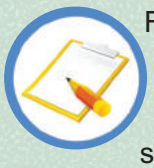
DIABETES

O Diabetes pode ser controlado com mudanças no estilo de vida e medicamentos.



Visite seu profissional de saúde regularmente. Sempre tome sua medicação como receitado.

Consulte as metas de tratamento no seu Passaporte para uma Vida Saudável de Cuidados Crônicos; tente alcançá-las e mantê-las, principalmente as metas de glicemia e pressão arterial.



Faça o teste de glicemia regularmente em casa. Registre suas medidas e mostre-as para seu médico ou enfermeira.

Siga um plano de alimentação saudável. Aumente o seu consumo de peixe, raízes e tubérculos, grãos integrais, frutas e verduras.

Siga um regime diário de 3 refeições leves e 3 lanches.

Coma menos sal. Leia as etiquetas dos alimentos para descobrir quanto sódio (sal) come você todos os dias. Procure comer menos que 1500 mg de sódio por dia.

Consuma carboidratos, proteínas e gordura com moderação.

Alcance e mantenha um peso saudável. Converse com seu médico, enfermeira ou nutricionista sobre como chegar ao peso correto para você.

Exercite-se. Tente ser ativo todos os dias. Caminhe sempre que possível. Cada passo conta!

Não fume. Se você fuma, peça ao seu profissional de saúde que lhe ajude a parar.

Evite o álcool.

DIABETES
CUIDANDO DOS PÉS

Olhe os seus pés com frequência. Use um espelho ou peça a um parente para examiná-los. Se você tiver arranhões, rachaduras, cortes, bolhas ou mudanças na cor da pele dos pés, consulte seu profissional de saúde imediatamente.

Lave os seus pés com água morna todos os dias. Seque seus pés com delicadeza, principalmente entre os dedos

do pé, usando uma toalha limpa e macia.

Se você tem pele seca, aplique hidratante nos seus pés diariamente. Nunca aplique hidratante entre os dedos do pé.

Coloque talco ou polvilho antisséptico dentro dos seus sapatos.

Nunca ande descalço. Use sapatos confortáveis, com folga suficiente para os seus dedos do pé.

Os calos devem ser tratados por um profissional de saúde, como uma enfermeira ou podóloga.

HIPERTENSÃO OU PRESSÃO ALTA

A hipertensão arterial (pressão alta) pode ser controlada com mudanças no estilo de vida e medicamentos.

Visite seu profissional de saúde regularmente. Sempre tome sua medicação como receitado.

Meça a sua pressão arterial periodicamente em casa. Registre suas medidas e mostre-as para o seu médico.

Siga um plano de alimentação saudável. Aumente o seu consumo de peixe, raízes e tubérculos, grãos integrais, frutas e verduras.

Consulte as metas de tratamento no seu Passaporte para uma Vida Saudável de Cuidados Crônicos; tente alcançá-las e mantê-las, principalmente as metas de pressão arterial.

Coma menos sal. Leia as etiquetas dos alimentos para descobrir quanto sódio (sal) come você todos os dias. Procure comer menos que 1500 mg de sódio por dia.

Alcance e mantenha um peso saudável. Converse com seu médico, enfermeira ou nutricionista sobre como chegar ao peso correto para você.

Exercite-se. Tente ser ativo todos os dias. Caminhe sempre que possível. Cada passo conta!

Não fume. Se você fuma, peça ao seu profissional de saúde que lhe ajude a parar.

Evite o álcool.

CONVERSE COM SEU MÉDICO OU PROFISSIONAL DE SAÚDE

• Se você tem tosse, febre, fadiga constante, sudorese noturna.

• Se você vem se sentindo abatido, deprimido, desanimado ou sem interesse ou prazer em fazer coisas nas últimas duas semanas.

• Sobre o risco de câncer do colo uterino, e pergunte se você precisa fazer um exame de Papanicolau. Sobre o risco de câncer de mama, e pergunte se você precisa fazer um exame clínico das mamas ou uma mamografia.

• Sobre o risco de câncer da próstata, e pergunte se você precisa fazer um exame da próstata.

DOENÇAS CRÔNICAS DURANTE EMERGÊNCIAS

Como portador de uma doença crônica, uma emergência pode afetar seriamente a sua saúde. Você e sua família devem fazer planos e se preparar de antemão mesmo que o caso seja perda da eletricidade por umas poucas horas. As primeiras 72 horas depois de um desastre são as mais críticas para famílias. Este é o momento em que você tem grandes probabilidades de estar sozinho. Por este motivo, é essencial para você e sua família a estar preparado para essas primeiras horas.

Você deve armazenar com segurança as seguintes provisões médicas ou os ter facilmente disponíveis:

- Seu Passaporte para uma

Plano de cuidados

Visitas Médicas

Componente	Frequência	Norma de meta
Pressão arterial	Cada consulta	<140/90 mm Hg; si tiver diabetes <130/80mmHg
Exame de vista	Anual	O normal
Exame dentário	Cada 6 meses	Dentes e exame de gengiva
Exame dos pés breve	Cada consulta	Tirar os sapatos/ meias
Exame completo dos pés	1 vez ao ano	Exame clínico. Pessoal qualificado se alto risco
Peso	Cada consulta	IMC 20-25 (Kg/m2)
Imunizações	1 vez ao ano	Caso disponível (opcional)
Risco cardiovascular	Cada consulta	<10%
Sintomático respiratório	Cada consulta	Não tem tosse, febre, perca de peso, ou sudoração noturna
Exame das mamas	Segundo guías nacionais	Negativo
Exame de Próstata	Segundo guías nacionais	Negativo

Plano de cuidados

Laboratório

Componente	Frequência	Norma de meta
A1c	Cada 3-6 meses	<7%
Glicemia de jejum	Mensalmente	<130 mg/dl (7.2 mmol/l)
Triglicérides	1 vez ao ano	<150 mg/ dl (1.7mmol/l)
Colesterol total	1 vez ao ano	<200 mg / dl (5.0mmol/l)
Colesterol LDL	1 vez ao ano	< 100 mg/ dl (<2.2mmol/l)
Colesterol HDL	1 vez ao ano	>40mg/dl (> 1.0mmol/l) os homens >50mg/dl (1.1mmol/l) as mulheres
Exame de urina	Cada consulta	Negativo, fita se estiver disponível
Proteinúria/ albuminúria	1 vez ao ano	<30 g/mg
Creatinina sérica	1 vez ao ano	<1.4 mg/dl
Eletrocardiograma	1 vez ao ano	Normal
RX Torax	Segundo indicação	Normal
Exame do Escarro	Se tosse, febre, perca de peso, fatiga constante, sudoração noturna	Negativo
Mamografia	Segundo guías nacionais	Negativo
Teste de Papanicolau	Segundo guías nacionais	Negativo
PSA	Segundo guías nacionais	Negativo

Vida Saudável;

- Toda a medicação que você tome diariamente incluindo pílulas, insulina e medicamentos sem prescrição;

- Seu glicosimetro e aparelho de pressão arterial;

- Se você usa insulina incluir seringas, álcool, swabs;

- Tenha um carboidrato de ação rápida (por exemplo, caramelos ou balas) glicose líquida (*Glinstan*), suco de laranja, etc e um carboidrato de mais longa duração (por exemplo, queijo e biscoitos)

Verificar se você tem suficientes provisões para 2 semanas. Essas provisões devem ser comprovadas e substituídas pelo menos cada 2-3 meses. Vigilância pela data de vencimento para rotar sua medicação.

Fonte: *Livro Passaporte para uma Vida Saudável.*

ANBED

ASSOCIAÇÃO NACIONAL BRASILEIRA
DE EDUCADORES EM DIABETES

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 - EAD;
- 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.
- Para profissionais de saúde com nível universitário.

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

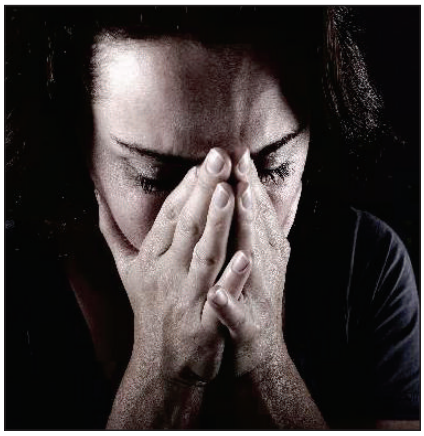
Diabetes: Da Negação à Aceitação

Quando o paciente recebe o diagnóstico de uma doença crônica, ou seja, uma doença que terá que cuidar ao longo da vida, pois em alguns casos ainda não há perspectiva de cura, o indivíduo passa por uma sequência de pensamentos e emoções fortes, uma vez que acredita não ser mais o responsável pela sua vida. Esse impacto interno necessita ser entendido e trabalhado, para que a adesão ao tratamento seja realizada de forma mais rápida e eficaz.

É importante identificar as emoções mais comuns entre os pacientes, para que a equipe profissional de saúde possa acolher e trabalhar pensando na qualidade de vida de seu paciente. A maioria das pessoas portadoras de Diabetes inicialmente passa por uma fase em que o comportamento mais frequente é o de negar a doença, não aceitar o diagnóstico, ou desconfiar do laboratório ou médico que lhe deu a notícia.

É nessa fase que se ouvem as mesmas expressões, como: "isto não pode estar acontecendo comigo!", "não tenho Diabetes, só estou com a glicemia alterada!", ou ainda, "esses médicos pensam que sabem tudo, como posso ter Diabetes se me sinto bem?." No início, a negação é até necessária para que a pessoa possa colocar seus pensamentos no lugar, para começar a mobilizar estratégias e enfrentar a nova realidade que se inicia. Planejar essa nova etapa é muito importante, uma vez que a organização se faz necessária para resultados positivos, isso envolve o horário de medicamentos, alimentação, atividade física, entre outros.

Depois de um tempo o paciente não consegue permanecer negando seu quadro clínico, então surge o sentimento de raiva e revolta, quando o indivíduo começa a se perguntar por que isso está acontecendo com ele. Normalmente nessa fase, os sintomas começam a aparecer, em decorrência do não tratamento, o que



preocupa o paciente. É uma das etapas mais difíceis, pois a pessoa portadora do Diabetes sente como se o mundo não tivesse sido justo com ela e costuma deslocar seus sentimentos de raiva em seus familiares mais próximos ou na equipe de saúde. Para a família fica difícil entender que essa explosão não tem motivos pessoais, mas é consequência de saber que é portador de Diabetes.

Após essa fase de negação o paciente percebe que não haverá soluções a não ser se cuidar, e então entra na fase da "barganha", ou seja, o paciente começa a negociar e criar estratégias para amenizar as exigências do tratamento. É nessa fase que aparecem os chás milagrosos, as receitas mágicas, na tentativa de obter uma convivência mais tranquila com a doença. Porém, ao perceber que não terá benefícios, a pessoa poderá desenvolver um estado de depressão. Aparecendo então medos da doença e de suas complicações físicas, inseguranças em relação ao futuro, além da falsa crença que não terá mais qualidade de vida pelas "restrições" do tratamento. Essas emoções aparecem, geralmente, na maioria das pessoas portadoras de Diabetes, porém, frequentemente, desaparecem com o tempo. O apoio familiar e social pode auxiliar o paciente nessa fase, uma vez que se vê a importância do envolvimento de todos.

As emoções são etapas que precisam ser superadas para que a pessoa consiga alcançar a fase de aceitação da doença. O alcance e manutenção da aceitação de ter Diabetes levarão a uma diminuição dos sentimentos de ansiedade e insegurança, o aumento do amor próprio e da confiança em si mesmo, uma melhor adesão ao tratamento, um melhor controle da glicemia no sangue e, por consequência, uma melhor qualidade de vida.

Fonte: *http://www.redepsi.com.br/category/artigos, http://www.soganhaber.com/*

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, Kopenhagen, Lowçucar, Diatt, Village, Finn, Chocolates Brasil Cacau, Stevita, Nestlé, Hi Clean, Creme Goicoechea.

Coordenadoras: Psic. Carolina Antunes e Psic. Claudia Chernishev

Importância do Cuidado com o Pé Diabético

O Diabetes Mellitus (DM) é um problema de saúde comum na população brasileira e sua prevalência que, no ano de 2013, em duas pesquisas nacionais, alcançou as marcas de 6,2% e 6,9% vem aumentando nos últimos anos.[1]

O Pé Diabético está entre as complicações mais frequentes do Diabetes Mellitus (DM) e suas consequências podem ser dramáticas para a vida do indivíduo, desde feridas crônicas e infecções até amputações de membros inferiores.[1]

É primordial a disseminação do conceito de que o pé diabético é caracterizado pela presença de pelo menos uma das seguintes alterações: neurológicas, ortopé¬dicas, vasculares e infecciosas, que podem ocorrer no pé do paciente portador de Diabetes.[2]

É muito comum o indivíduo portador de Diabetes apresentar uma condição chamada “neuropatia”, que leva a perda gradual da sensação de dor, que torna os pés mais sujeitos a traumas. Exemplo: Um indivíduo portador de Diabetes com perda da sensação dolorosa poderá não mais sentir o incômodo da pressão repetitiva de um sapato apertado, a dor de um objeto pontiagudo ou cortante no chão, a dor da ponta da tesoura durante o ato de cortar unhas ou a dor da queimadura ao pisar em uma superfície quente.[2]

Outro fator muito comum é, também devido a presença da neuropatia, o indivíduo portador de Diabetes apresentar ressecamento intenso da pele (secura), também conhecido por “xerose”, levando a formação de fissuras (rachaduras), e alterações no crescimento das unhas.[2]

A questão é que quando alguma das condições comentadas acima está presente, o risco desse trauma se transformar em uma ferida é enorme, e o risco dessa ferida evoluir com uma infecção é maior ainda.

A infecção nos pés é a principal causa de internação de pacientes diabéticos, mostrando ser a principal causa de amputação e ameaça à vida destes pacientes.

85% das amputações de membros inferiores em pessoas com DM são precedidas de ulcerações (feridas).[1]

O objetivo do tratamento para o ressecamento anormal ou “xerose” é manter a hidratação adequada da pele, e principalmente dos pés nos casos de indivíduos portadores de Diabetes. Com a hidratação adequada, a xerose pode ser controlada e a infecção prevenida.

É clinicamente comprovada a utilização de cremes com formulações específicas para prevenção de ressecamento da pele que eleva o risco de ulceração no pé.[3]

A combinação ideal deverá conter uréia, com a função de hidratar e aumentar a elasticidade da pele e ácido lático (Alfahidroxiáciso, AHA) que promove a esfoliação suave e natural da pele escamativa, restaurando a desejada hidratação da pele.

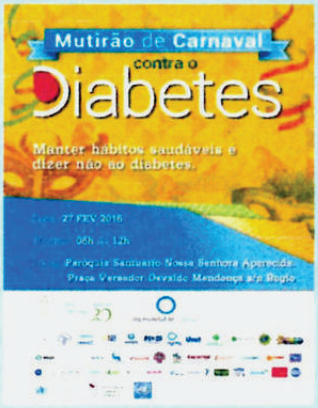
Referências:

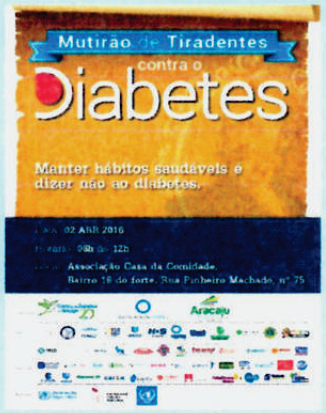
1. *Manual do pé diabético: Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica/Ministério da Saúde.*
2. *Atenção integral ao portador de Pé Diabético - Caiafa J et al. J Vasc Bras.*
3. *Paul C., Maumus-Robert S, at all, Prevalence and Risk Factors for Xerosis in the Elderly:*

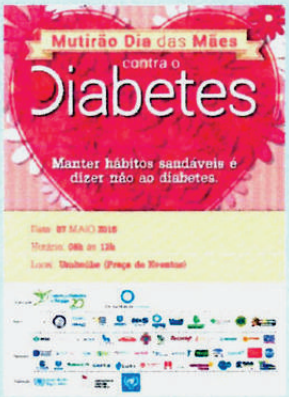
Centro de Diabetes de Sergipe

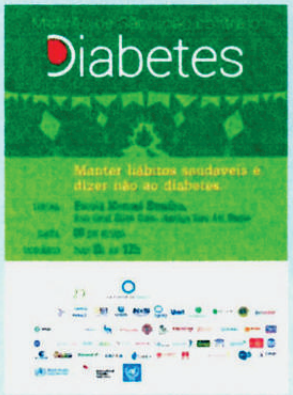
EVENTOS REALIZADOS EM 2016

Diabetes









Visita da Governadora de Buenos Aires

A Governadora de Buenos Aires, Maria Eugenia Vidal foi visitar a associação para conhecer a realidade diária de quem vive com Diabetes, conviver com os pacientes, ouvi-los e saber do trabalho da associação além das necessidades e da possibilidade de soluciona-los.

Cuidar lembrou à Governadora da necessidade de legislar e promulgar novas leis a nível nacional sobre temas de interesse e importância para quem vive com Diabetes.

DIRETORIA DA ANAD

Presidente
Dr. Fadlo Fraige Filho

VicePresidente
Dr. Marivaldo Medeiros

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

Diretora Médica
Dra. Vivian Fanny D. de França Arruda

Primeira Secretária
Dra. Cynthia M. Bassoto Cury Mello

Segunda Secretária
Dra. Fernanda Tavares

Primeiro Tesoureiro
Dr. Paulo Henrique de Ávila Morales

Segundo Tesoureiro
Psic. Paulo Koiti Sayama

Diretor de Relações Públicas
Sra. Zélia Xedich Prado

Diretora de Educação e Orientação
Enfa. Márcia de Oliveira

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

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

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

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

Administração da ANAD

Superintendente: Profa. Educ. em Diabetes Lilian F. de Castilho
Farmacêuticos Responsáveis
Dr. Alexandre Delgado
Dr. Luís Flávio de Freitas Leite
Assistência Jurídica
Dra. Adriana Daidone
Dra. Cynthia Cury
Dra. Fernanda Tavares

DATAS COMEMORATIVAS

Agosto

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

Setembro

1	Dia do Profissional da Atividade Física
3	Dia do Biólogo
9	Dia do Médico Veterinário
21	Dia da Árvore
22	Dia da Juventude do Brasil
25	Dia Mundial do Coração

Aniversariantes da Anad

4/8	Dra. Maria do S. de Oliveira Sousa
14/8	Sônia Junko Yanao Hanashiro
4/9	Claudia Chernishev
19/9	Celice dos Santos Marques Deodado
24/9	Heberson da Silva

Aniversariantes da Diretoria

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
1/9	Dr. Uriel Maldonado
5/9	Prof. Dr. Antonio Carlos Lerário
6/9	Sr. César Dolcemascolo

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
- Dra. Juliana M. Ferraz Sallum
- Dr. Paulo Henrique A. Morales

Otorrinolaringologia
- Clínica Dr. Osvaldo Leme

Ortopedia
- Dr. Fábio Batista

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.
- CAENF – LISF – UNIFESP Enfª Monica Gamba
- 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
  Transmed Centro de Diagnóstico

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!

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

Setembro

02/09 - Fúlvio Fraldi
03/09 - Carlos H. Martins
08/09 - André Souza Ferreira
09/09 - Marisa Levin Gogman
20/09 - Neide de A. Barbosa
21/09 - Regina Aparecida
29/09 - Elizete Crociati
30/09 - Dirce Marchine Nery

Contour® plus
Sistema de Monitoramento de Glicose Sanguínea

Precisão que você pode confiar

multi pulse™

Second-Chance™ Sampling

PRECISÃO

Tecnologia que analisa 7 vezes a mesma amostra de sangue aumentando a precisão do resultado.

ECONOMIA DE TIRAS

Aplique a segunda gota de sangue quando a primeira amostra for insuficiente.[1]

ADCBR0038

Saiba mais em /portalcontour

www.diabetes.ascensia.com.br

1. Guia do Usuário Contour Plus TM.

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.

Aulas 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

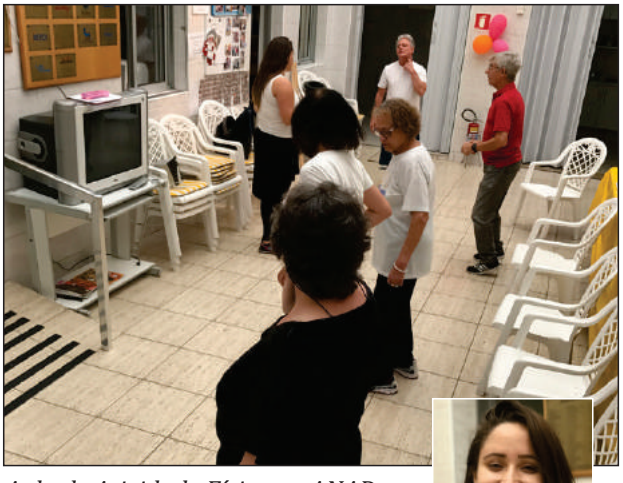
ATIVIDADES GRATUITAS

Todas as semanas são realizadas aulas de exercício físico, coordenados pela Prof ª. Rayra Almeida , da Faculdade Anhembi Morumbi.

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 com a Profª. Rayra Almeida

Bazar do Artesanato

Foi realizado o tradicional Bazar de Artesanato, onde 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 prestigiar, além de suas mães, "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.

Produtos Artesanais feitos pelas Associadas da ANAD.

Associados durante o Bazar.

Palestra de Sábado

Medtronic

Tema: Bomba de Insulina e Diabetes
Nutr. Educ. em Diabetes Érica Cristina da Silva Lopes

PARCERIA BD/ANAD

Os pacientes cadastrados no nosso bazar podem participar de um programa de fidelidade para a linha de agulhas ULTRA-FINE™.

Na 1ª compra de ___ **desconto de 20%**.
Na 2ª compra ___ **mais 20% de desconto**.

(Se a compra foi feita em até 90 dias)

FIDELIDADE
20%
BD & ANAD
Mais conforto e comodidade para Você!

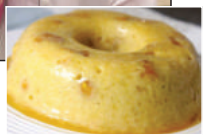
BD

QUALIDADE ANAD ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ATENÇÃO AO DIABETES CONFIANÇA

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Adriana Thais de Souza, Amanda Delgado, Andressa Barbieri, Letícia Tostes, Maria Rita da Silva, Michele Polini e Victoria Bittante.

DNA - ASSOCIADO DIET

Associada:
Divina Cenzi Gubica



Nota 10

Bavarois Diet de Abacaxi com Hortelã

Tempo de preparo:
4 horas e 20 minutos

Rendimento:
10 porções de 125g

Informação Nutricional:
Valores nutricionais por porção (125g)

Calorias: 37,7kcal
Carboidratos: 8,6g
Proteínas: 0,6g
Lipídios: 0,1g
Fibras: 1,5g

Avaliação de conhecimentos pré e pós-orientação.

Tema: Abacaxi e seus benefícios.

Ingredientes:

- 1 abacaxi picado;
- 1 xícara (chá) de adoçante culinário;
- 1 xícara (chá) de água;
- 1 lata de creme de leite Light;
- 1 xícara (chá) de folhas frescas de hortelã;
- 1 ½ envelpe de gelatina em pó, sem sabor;
- 90ml de água, para hidratar a gelatina;

Modo de Preparo:

1. Ferva o abacaxi com o adoçante e água até que fique macio.
2. Leve-o ao liquidificador e junte o creme de leite, a hortelã e a gelatina já hidratada na água derretida.
3. Passe pela peneira e coloque na forma untada e passada rapidamente na água.
4. Leve à geladeira até firmar.
5. Desenforme e sirva gelado.

ATIVIDADES GRATUITAS

Café da Manhã

É realizado as sextas-feiras das 8h às 10h, 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:

- **A Importância do Café da Manhã**
- **Fibras e Água**
- **Recordar é Viver**

CHÁ DA TARDE

ATIVIDADE GRATUITA

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Adriana Thais de Souza, Amanda Delgado, Andressa Barbieri, Letícia Tostes, Maria Rita da Silva, Michele Polini e Victoria Bittante.

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, visando proporcionar uma melhor qualidade de vida aos nossos associados.

Palestras e Dinâmicas do Bimestre:

• **"Óleo de Coco":** As estagiárias de nutrição explanaram para os associados quais tipos de gordura nós temos e a composição de cada uma quanto à gordura saturada e gordura insaturada. Durante a palestra os associados puderam tirar dúvidas a respeito do tema abordado. Para finalizar, foi realizada uma dinâmica "Mitos e verdades", onde foram feitas afirmações e os associados participavam dizendo se era mito ou verdade, com o objetivo de desmistificar algumas crenças. • **"A Escolha dos Alimentos":** Inicialmente as estagiárias de nutrição ministraram uma palestra com o objetivo de fazer com que os associados entendessem que para adquirir uma alimentação equilibrada e nutricionalmente balanceada é necessário fazer opções de alimentos in natura e minimamente processados. Para isso dada uma explicação sobre a definição do que se encontra no Guia Alimentar para População Brasileira 2014, sobre os conceitos de alimentos *in natura* e minimamente processados, alimentos processados e ultraprocessados e após a explicação oral desses conceitos, ocorreu a dinâmica de rótulos, onde eles deveriam adivinhar o quanto tem de açúcar em alguns produtos alimentícios industrializados e para concluir o chá da tarde, teve uma atividade de recorte e cole de figuras de alimentos para ser coladas nos locais em que pertencem de acordo com a sua respectiva classificação no Guia Alimentar. • **"Alimentos *In Natura* e Minimamente Processados":** Foi explicado para os associados o nível de processamentos dos alimentos. Para finalizar, foi realizada uma dinâmica de colagem de figuras em cartazes onde foi solicitado aos associados que colassem a figura do alimento em seu respectivo grupo de processamento. • **"Grupo dos Alimentos":** Foi explicado para os associados quais são os grupos de alimentos e suas funções. Para finalizar, foi realizada uma dinâmica "jogo da memória", onde foram feitas afirmações e figuras de alimentos e os associados deveriam associar os dois, exigindo sua memória e conhecimento de cada alimento. • **"Dos Alimentos à Refeição":** As estagiárias de nutrição explicaram através de Power point quantas e quais refeições devem compor a alimentação e quais grupos de alimentos devem conter. Para finalizar, foi realizada uma dinâmica "montando um café da manhã", onde foi entregue um prato descartável e figuras de alimentos de diversos grupos, e foi solicitado aos associados que montassem um café da manhã. Logo depois foi realizado um quiz "Show do Milhão", onde os associados foram divididos em 2 grupos e foram realizadas perguntas sobre os assuntos abordados. • **"Fome e Saciedade":** Realizou-se uma palestra onde foram explicados quais são os sinais e os graus de fome e saciedade e como identificá-los. Em seguida foram apresentados dois vídeos com o primeiro era chamado 'sabor da infância' que aborda a importância da alimentação na vida das pessoas, e o segundo se chama 'melhor vídeo motivacional' com reflexões sobre a vida.

PATROCÍNIO:

Roche

Dia de Vivência

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Adriana Thais de Souza, Amanda Delgado, Andressa Barbieri, Letícia Tostes, Maria Rita da Silva, Michele Polini e Victoria Bittante.

ATIVIDADES GRATUITAS

Atividades: Palestra de Nutrição: "Os Benefícios do Cacau", Atividade Física, Dinâmica I: Quem sou eu? Caça Palavras, bingo e entrega de brindes.

*Participação especial Rafaela Carvalho Marketing de produtos da empresa Linea.

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ:
Cappuccino Diet,
Pão de forma integral com requeijão Light,
Mexerica

COLAÇÃO:
Banana prata com aveia

ALMOÇO:
Entrada: Acelga e cenoura ralada com cheiro verde,
Prato Base: Arroz integral
Prato Principal: Peixe com batata
Guarnição: Brócolis ao alho
Bebida: Suco de acerola
Sobremesa: Pudim de chocolate Diet

LANCHE DA TARDE:
Chá preto sabor limão
Bolo de baunilha Diet

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 1218,9 kcal
Carboidratos: 164,7 g
Proteínas: 66,9 g
Lipídios: 32,5 g

Colaboradores: Saborama, Kopenhagen e Linea.

Receita Mais Apreciada pelos Associados:

FRANGO EM CUBOS COM PIMENTÕES

Ingredientes:
- ½ kg de frango (sassami)
- 2 cebolas
- 1 dente de alho
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- ½ pimentão verde
- 1 tomate (sem semente)
- ½ xícara (chá) de salsinha picada
- ½ colher (chá) de pimenta do reino
- ½ colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de óleo;

Modo de Preparo:
Corte o frango, os pimentões, o tomate e uma cebola em cubos médios e reserve. Corte a outra cebola e o alho em cubos pequenos. Em seguida, em uma panela refogue a cebola e o alho (que foram picados). Após refogado, acrescente o frango, o sal e a pimenta, mexer bem e refogar por 5 minutos (fogo baixo com panela semi tampada). Acrescente os pimentões, o tomate, a cebola (em cubos médios) e a salsinha picada. Deixe cozinhar por mais 15 minutos e está pronto.

Rendimento: 4 porções de 100g.

Informação nutricional por porção (100g):
Calorias: 162,4 Kcal
Proteínas: 31,8 g
Carboidratos: 1,6 g
Lipídios: 3,2 g

Dia de Vivência

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Adriana Thais de Souza, Amanda Delgado, Andressa Barbieri, Letícia Tostes, Maria Rita da Silva, Michele Polini e Victoria Bittante.

ATIVIDADES GRATUITAS

Atividades: Palestra de Nutrição: "Os Perigos dos Alimentos Ultraprocessados", **Dinâmica I:** Jogo das Caixas, **Dinâmica II:** Brincando com os Carboidratos, **Dinâmica III:** Colagem, Atividade Física, bingo e entrega de brindes.

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ:
Café com leite desnatado;
Bisnaguinha integral com queijo branco e peito de peru LIGHT;
Laranja

COLAÇÃO:
Maçã com canela

ALMOÇO:
Entrada: Caldo verde com couve
Prato Base: Arroz Integral
Bebida: Suco de maracujá
Prato Principal: Carne moída com vagem
Sobremesa: Brigadeiro de colher Diet

LANCHE DA TARDE:
Bolo mesclado Diet
Café

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 1217,4 kcal
Carboidratos: 147,2g
Proteínas: 63,1g
Lipídios: 41,8 g

Colaboradores: Saborama, Santa Helena e Flormel.

Receita Mais Apreciada pelos Associados:

CALDO VERDE COM COUVE

Ingredientes:
- 2 unidades de couve-flor;
- 4 unidades de couve manteiga;
- 2 cebolas raladas;
- 4 colheres (sopa) de azeite;
- Sal;

Modo de Preparo:
Lave bem e pique a couve-flor, refogue na cebola até a couve começar a dourar. Salgue a gosto (com moderação) e cozinhe com pouca água. Bata no liquidificador com água suficiente para deixar o caldo engrossar. Leve ao fogo e coloque a couve manteiga picada. Ferva por 5 minutos para a couve ficar verdinha.

Rendimento: 20 porções de 150g.

Informação nutricional por porção (150g):

Calorias: 71,5 Kcal
Proteínas: 0,6 g
Carboidratos: 1,3 g
Lipídios: 7,1 g

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD

Supervisora: Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges.
Coordenadoras: Nutr. Amanda Aboud, Nutr. Marlene Valença, Nutr. Mirella Beni.
Estagiárias: Adriana Thais de Souza, Amanda Delgado, Andressa Barbieri, Letícia Tostes, Maria Rita da Silva, Michele Polini e Victoria Bittante.

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.

O Milho e Seus Nutrientes

O milho é um alimento considerado energético para o consumo humano, pois é uma importante fonte de carboidratos complexos, que são aqueles que possuem uma absorção mais lenta. Quando está na forma de grãos secos, é considerado um cereal, já quando está fresco, o milho é reconhecido como legume. Em comparação com os outros cereais o milho tem uma vantagem, pois durante a sua industrialização ele não perde a casca onde contém grande parte das fibras e dos nutrientes.

É rico também em vitamina A, proteínas, vitaminas do complexo B, ferro, potássio, fósforo, cálcio e uma ótima fonte de fibras que ajudam no bom funcionamento do intestino. Possui também carotenoides substâncias precursoras da vitamina A (importante para a visão e sistema imune).

Dependendo da forma de preparo, a quantidade de carboidratos pode aumentar ou estar associada a outros nutrientes, como gorduras e açúcares (ex.: Pipoca, pamonha, curau, bolo). A temperatura altera também o índice glicêmico do milho, devido à alteração em sua formação química.

Mas qual a melhor forma de consumirmos o milho? Se possível a mais natural, a espiga do milho verde cozido, sem adição de manteiga ou margarina e quantidade moderada de sal.

Outra forma que podemos consumir é a pipoca que possui grande quantidade de fibras, mas atentando-se a quantidade de óleo utilizada para o preparo. O bolo de milho não é uma das formas mais indicadas, pois dependendo dos ingredientes utilizados como, por exemplo, a farinha de milho e o milho em lata possuem índice glicêmico mais alto e uma quantidade menor de fibras devido ao seu processamento.

E agora vem a pergunta: Podemos consumir o milho e suas preparações sem moderação?

Como todo alimento o milho deve ser consumido em quantidades moderadas, sem excessos, pois é uma fonte de carboidratos, além de possuir alto índice glicêmico podendo alterar nossa glicemia.

Atenção! Nenhum alimento de forma isolada trará benefícios à saúde, se não estiver associado a uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos. Procure sempre a orientação de seu médico e/ou nutricionista.

Fonte: *SFALE COM A NUTRICIONISTA. Propriedades do milho. Acesso em: 02 Ago. 2017. Disponível em: http://falecomanutricionista.com.br/beneficios-propriedades-milho. SBD. Festa Junina: Milho e Diabetes. Acesso em: 02-08-2017. Disponível em: http://www.diabetes.org.br/publico/noticias-nutricao/1546-festa-junina-milho-e-diabetes.*

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

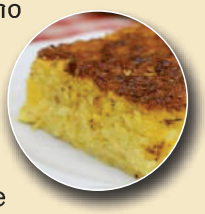
ATIVIDADES GRATUITAS

Programa de Atividades para 2017 - Ligue para se informar sobre os temas do mês: (11) 5908-6777 **

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	05 e 12*	FÉRIAS	À combinar	-
AGOSTO	17 e 31	11	24	09, 16, 23 e 30	08	À combinar	-
SETEMBRO	14	08 e 22	21	06, 13 e 20	05	À combinar	-

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

BOLO DE MILHO (ZERO AÇÚCAR/ZERO GLÚTEN)



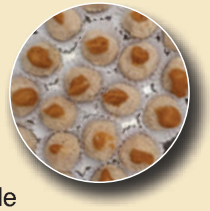
INGREDIENTES:
• 5 espigas de milho (900g);
• 1 ovo (50g);
• 1 ½ xícara (chá) de leite desnatado (300 ml);
• ¾ xícara (chá) de **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇUCAR (80g);**
• ½ xícara (chá) de óleo (100 ml);
• 3 colheres (sopa) de queijo ralado do tipo parmesão (24g);
• 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (12g);

MODO DE PREPARO:
Coloque todos os ingredientes no liquidificador exceto o milho e o fermento e bata até homogeneizar. Desligue o liquidificador, acrescente o milho e o fermento e bata 3 minutos. Despeje em uma forma de 23 cm de diâmetro untada e leve para assar em forno pré-aquecido à 180ºC por aproximadamente 1 hora.

Rendimento: 11 porções de 80g

Informações Nutricionais por Porção:	
Calorias:	160kcal
Carboidratos:	13,7g
Proteína:	2,9g
Lipídeos:	10,4g

BRIGADEIRO DE CHURROS (ZERO AÇÚCAR)



INGREDIENTES:
Brigadeiro:
• 1 embalagem de **LEITE CONDENSADO LOWÇUCAR ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCARES (335g);**
• 1 colher (café) de margarina light (5g);

Para Decorar:
• ½ embalagem de **DOCE DE LEITE LOWÇUCAR ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCARES (110g);**
• 1 colher (café) de canela em pó (4g);
• 2 colheres (sopa) de leite em pó (24g);

MODO DE PREPARO:
Brigadeiro: Em uma panela coloque todos os ingredientes e leve ao fogo baixo mexendo até desgrudar do fundo da panela. Coloque em um prato e cubra com filme plástico. Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora ou até adquirir consistência para enrolar.
Para Decorar: Coloque todos os ingredientes em uma vasilha, menos o doce de leite. Reserve.

Montagem: Enrole e passe no leite em pó junto com a canela e decore com o doce de leite. Coloque em forminhas de papel. Sirva.

Rendimento: 22 porções de 20g

Informações Nutricionais por Porção:	
Calorias:	51,7kcal
Carboidratos:	6,7g
Proteína:	2,4g
Lipídeos:	1,7g

COOKIES INTEGRAIS DE AMENDOIM COM AVEIA (ZERO AÇÚCAR)

INGREDIENTES:
• 2 xícaras (chá) de farinha integral (240g);
•1 xícara (chá) de **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇUCAR (105g)**;
•1 xícara (chá) de margarina light (150g);
•1 ovo (50g);
•1 xícara (chá) de aveia em flocos (100g);
•1 colher (chá) de fermento (5g);
•1 xícara (chá) de amendoim torrado e triturado (146g);
•1 unidade de banana amassada (100g);
•1 colher (café) de sal (2g)

MODO DE PREPARO:
Em um recipiente coloque todos os ingredientes e misture bem. Forre uma assadeira com papel manteiga, coloque a massa com auxilio de uma colher (sobremesa) e modele os cookies levando para assar em forno pré-aquecido à 180ºC por aproximadamente 35 minutos.

Rendimento: 39 porções de 20g

Informações Nutricionais por Porção:	
Calorias:	107,4kcal
Carboidratos:	11,5g
Proteína:	2,3g
Lipídeos:	5,8g

Projeto de Lei nº. 225/2017 (do Senador Ronaldo Caiado)

"Dispõe sobre a assistência ao paciente com D.M no âmbito do Sistema Único de Saúde - SUS"

Este projeto trata da Criação de Centros de Diabetes no Brasil, onde será oferecido um atendimento integral ao portador.

Dessa forma o paciente terá num mesmo local o atendimento às complicações do Diabetes, com atendimento das especializações médicas, pois além do endocrinologista haverá, cardiologista, oftalmologista, nefrologista, etc...

Assim, o paciente será atendido num mesmo local, com intervalo de tempo muito menor, sem necessitar deslocar-se para outras unidades de saúde, nem esperar meses pela marcação das consultas e exames complementares.

O senador esteve no **22º Congresso Brasileiro Multidisciplinar em Diabetes da ANAD**, onde apresentou o referido projeto.

Nosso presidente Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho têm trabalhado ativamente com o Senador pela implantação da referida Lei.

O Colesterol é Oficialmente Removido da Lista Negra

O governo dos EUA finalmente aceitou que o ***Colesterol*** não é mais um nutriente preocupante. Numa mudança radical em seus avisos para se evitar alimentos ricos em Colesterol desde a década de 1970 (para se prevenir de doenças cardíacas e artérias obstruídas).

Isto significa que os ovos, a manteiga, os produtos lácteos integrais, as nozes, o óleo de côco e a carne foram agora classificados como ***seguros*** e foram oficialmente removidos dos nutrientes da "lista de preocupação".

O Departamento de Agricultura dos EUA, que é responsável pela atualização das diretrizes a cada cinco anos, declarou em suas conclusões para 2015: "Anteriormente, as Diretrizes Alimentares para os americanos recomendavam que a ingestão de colesterol fosse limitada a não mais de 300 mg/dia. "A DGAC de 2017 não apresentará esta recomendação porque as evidências disponíveis não mostram uma relação apreciável entre o consumo de colesterol dietético e o colesterol sérico (no sangue), consistente com o AHA/ACC *(American Heart Association/American College of Cardiology)*.

O Comitê Consultivo das Diretrizes Dietéticas, em resposta, não mais advertirá as pessoas contra o consumo de alimentos ricos em Colesterol e, em vez disso, se concentrará "**NO AÇÚCAR**" como a principal substância preocupante na dieta.

O cardiologista norte-americano Dr. Steven Nissen disse: "É a decisão certa. Temos as orientações dietéticas erradas. Eles estão errados há décadas".

"Quando comemos mais alimentos ricos neste composto, nosso organismo acaba compensando e produzindo menos. Se nos privamos de alimentos ricos em colesterol - como ovos, manteiga e fígado - o nosso corpo faz um "*revs up*".

A maior parte do colesterol circulante é produzido pelo fígado. Seu cérebro e até seus hormônios são compostos principalmente de colesterol. É essencial que as células nervosas funcionem. O colesterol é a base para a criação de todos os hormônios esteróides, incluindo estrogênio, testosterona e corticosteróides. Colesterol elevado no corpo é uma indicação clara de que o fígado do indivíduo está saudável.

Dr. George V. Mann M.D. diretor associado do estudo de Framingham para a incidência e prevalência de doenças cardiovasculares (CVD) e seus fatores de risco afirma: Gorduras saturadas e colesterol na dieta não são a causa da doença cardíaca coronária. "Esse mito é o maior engano do século".

O colesterol é o maior golpe médico de todos os tempos

Então "a não ser que ele esteja em níveis extremamente altos" você pode parar de se preocupar tanto com o seu nível de colesterol!

Os estudos definitivamente provam: O colesterol não é a causa da doença coronariana. A maioria das pessoas que têm ataques cardíacos têm níveis normais de colesterol.

NOSSO CORPO PRECISA 950 mg DE COLESTEROL PARA O METABOLISMO DIÁRIO E O FÍGADO É O PRINCIPAL PRODUTOR.

SOMENTE 15% DE COLESTEROL é oriundo da nossa alimentação. Se o teor de gordura for menor em nossos alimentos o nosso fígado terá que trabalhar mais para manter o nível de 950 mg. Se o nível de colesterol é elevado em nosso corpo, ele mostra é que o fígado está trabalhando corretamente.

Fonte: *http://www.telegraph.co.uk/science/2016/06/12/high-cholesterol-does-not-cause-heart-disease-new-research-finds/*

OBSERVAÇÃO: ESTA NÃO É UMA RECOMENDAÇÃO DA ANAD.

Manifesto Público da Classe Médica do Estado de São Paulo "Ar Limpo Salva Vidas"

Ato Público para o Lançamento do Manifesto "Ar Limpo Salva Vidas"

A Associação Paulista de Medicina (APM) lança o Manifesto Público da Classe Médica do Estado de São Paulo "**Ar Limpo Salva Vidas**".

O Manifesto tem o intuito de fortalecer as políticas públicas em prol da qualidade do ar nas cidades brasileiras. O posicionamento da classe médica e demais entidades apoiadoras, inédito neste âmbito, tem grande relevância na defesa da sociedade e salvaguarda de sua saúde, dando assim voz às necessidades da população em saúde perante os órgãos ambientais responsáveis pelas decisões para a mudança e cumprimento das leis vigentes no país. Tais órgãos também devem assegurar a adoção de boas práticas ambientais – que incluem ações de controle de emissões e incremento da eficiência e diversificação energética, visando uma real intervenção na realidade. O Manifesto sugere cinco medidas prioritárias com justificativa técnica, e será entregue ao Ministério do Meio Ambiente, Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis – IBAMA, Secretaria do Estado de Meio Ambiente de São Paulo, Companhia de Tecnologia Ambiental e Saneamento do Estado - Cetesb, Secretaria do Município de Meio Ambiente de São Paulo, responsáveis pelas decisões públicas e pela resposta ao cumprimento das leis ambientais no que se refere à qualidade do ar; e, como alicerce, às Câmaras Legislativas Federal, estadual e municipal; ao Ministério da Saúde, Secretaria do Estado de Saúde de São Paulo, Secretaria do Município de Saúde de São Paulo.

Além do Manifesto, será lançado uma releitura do Relatório de Qualidade de Ar Cetesb 2015, sob a Visão de Saúde elaborado pelo Instituto Saúde e Sustentabilidade, com apoio da APM. Para chamar a atenção a um dos principais problemas relacionados à poluição do ar e a saúde que o Brasil enfrenta: Os padrões de qualidade do ar nacionais defasados, o Relatório de Qualidade de Ar do Estado de São Paulo 2015, elaborado pela Cetesb, foi reproduzido e seus resultados interpretados sob a visão de saúde, ou seja, seguindo os padrões de qualidade do ar recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), comunicando, assim, de forma clara a situação da qualidade do ar do Estado perante a interpretação de seus efeitos para a saúde da população. A releitura fundamenta, de forma transparente, a necessidade de melhoria da qualidade do ar nas cidades paulistas em prol da saúde da população. Os documentos, o Manifesto e o Relatório, serão lançados durante o Ato Público da Classe Médica do Estado de São Paulo "**Ar Limpo Salva Vidas**" que ocorrerá no dia Dia de Combate à Poluição, 14 de agosto, às 9h30, na sede da Associação Paulista de Medicina.

SERVIÇO
Data: 14 de agosto de 2017
Horário: 09h30
Local: Sede da Associação Paulista de Medicina
Endereço: Av. Brigadeiro Luís Antônio, 278

Breve Justificativa

A OMS, publicou, em 2015, a perda precoce de cerca 8 milhões de vidas no mundo pela poluição do ar em 2012: 3,7 milhões devido à poluição do ar externa e 4,3 milhões devido à poluição intradomiciliar. Isto significa que uma em cada oito mortes no mundo está relacionada à exposição ao ar contaminado (WHO, 2015)[1].

Assim, a poluição do ar se torna a principal causa de morte por complicações cardiorrespiratórias relacionadas ao meio ambiente. Segundo a OMS, mais de 80% das cidades no mundo apresentam uma qualidade do ar insalubre, entre elas, quarenta cidades no Brasil, estão expostas a níveis de poluição superiores aos limites que preconiza (WHO, 2016; OECD, 2016)[2]. Segundo pesquisas do Instituto Saúde e Sustentabilidade, todas as cidades que apresentam monitoramento de qualidade do ar nos Estados de São Paulo e Rio de janeiro em 2011 e 2012, respectivamente, sem exceção, apresentavam níveis superiores aos da OMS (Instituto Saúde e Sustentabilidade, 2013; Instituto Saúde e Sustentabilidade, 2014)[3].

Com a finalidade de informar ao gestor público o quanto se perde em vidas, saúde e recursos públicos, ao adiar medidas que contribuam para a melhoria da qualidade do ar, o Saúde e Sustentabilidade revelou o número total de 250 mil óbitos e um milhão de internações com dispêndio público de mais de R$ 1,5 bilhão a preços de 2011, no Estado de São Paulo (RODRIGUES, 2015)[4] caso a poluição por material particulado se mantenha aos patamares de hoje até 2030. Significa 35 mortes ao dia no Estado de São Paulo, onde morrem mais que o dobro de pessoas por poluição do ar (17.443 mortes) do que por acidentes de trânsito (7.867), quase 5 vezes mais do que câncer de mama (3.620) e quase 6,5 vezes mais que por AIDS (2.922) ou câncer de próstata (2.753) (MS, 2011)[5].

Perante o quadro de agravos à saúde e ao ambiente relacionado à degradação da qualidade do ar, bem como as limitações legislativas no país, evidencia-se ser a poluição atmosférica uma ameaça cada vez maior à saúde dos brasileiros e a necessidade urgente de ação.

[1]. WHO. World Health Organization. 2015. Health and the Environment: Addressing the health impact of air pollution 2015. SixtyEighth World HealthAssembly. Disponível em: < http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA68/A68_ACONF2Rev1-en.pdf>. Acesso em 25 de maio de 2017.

[2]. WHO. World Health Organization. 2016. Global Urban Ambient Air Pollution Database (update 2016). Disponível em: < http://www.who.int/phe/health_topics/outdoorair/databases/cities/en> Acesso em 25 de maio de 2017.

OECD - Organization for Economic Co-operation and Development, 2016 The Economic Consequences of Outdoor Air Pollution. Policy Highlights. 2016 Disponível em: <https://www.oecd.org/environment/indicators-modelling-outlooks/Policy-HighlightsEconomic-consequences-of-outdoor-air-pollution-web.pdf>. Acesso em 25 de maio de 2017.

[3]. INSTITUTO SAUDE E SUSTENTABILIDADE. Avaliação do impacto da poluição atmosférica no Estado de São Paulo sob a visão da saúde. São Paulo. 2013. Disponível em: < http://www.saudeesustentabilidade.org.br/publicacoes/pesquisa-avaliacao-do-impactoda-poluicao-atmosferica-no-estado-de-sao-paulo-sob-a-visao-da-saude/> Acesso em 25 de maio de 2017.

INSTITUTO SAUDE E SUSTENTABILIDADE. Avaliação do impacto da poluição atmosférica no Estado do Rio de Janeiro sob a visão da saúde. São Paulo: 2014. Disponível em: http://www.saudeesustentabilidade.org.br/publicacoes/pesquisa-monitoramento-daqualidade-do-ar-no-brasil/ > Acesso em 25 de abril de 2017.

[4]. RODRIGUES, C.G.; VORMITTAG, E.M.P.A.; CAVALCANTE, J.A.; SALDIVA, P.H.N. Projeção da mortalidade e internações hospitalares na rede pública de saúde atribuíveis à poluição atmosférica no Estado de São Paulo entre 2012 e 2030. Revista Brasileira de Estudos de População, v.32(3): p.489-509, 2015. Disponível em: < http://www.saudeesustentabilidade.org.br/publicacoes/projecao-damortalidade-internacoes-hospitalares-na-rede-publica-e-gastos-publicos-em-saude-decorrentes-da-poluicao-atmosferica-noestado-de-sao-paulo-de-2012-a-2030/ >. Acesso em 25 de maio de 2017.

[5]. MS - Ministério da Saúde - Sistema de Informações Mortalidade do SUS (SIM/SUS). 2011. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/principal/secretarias/svs/mortalidade>. Acesso em 25 de maio de 2017.

EFSD European Foundation for the Study of Diabetes

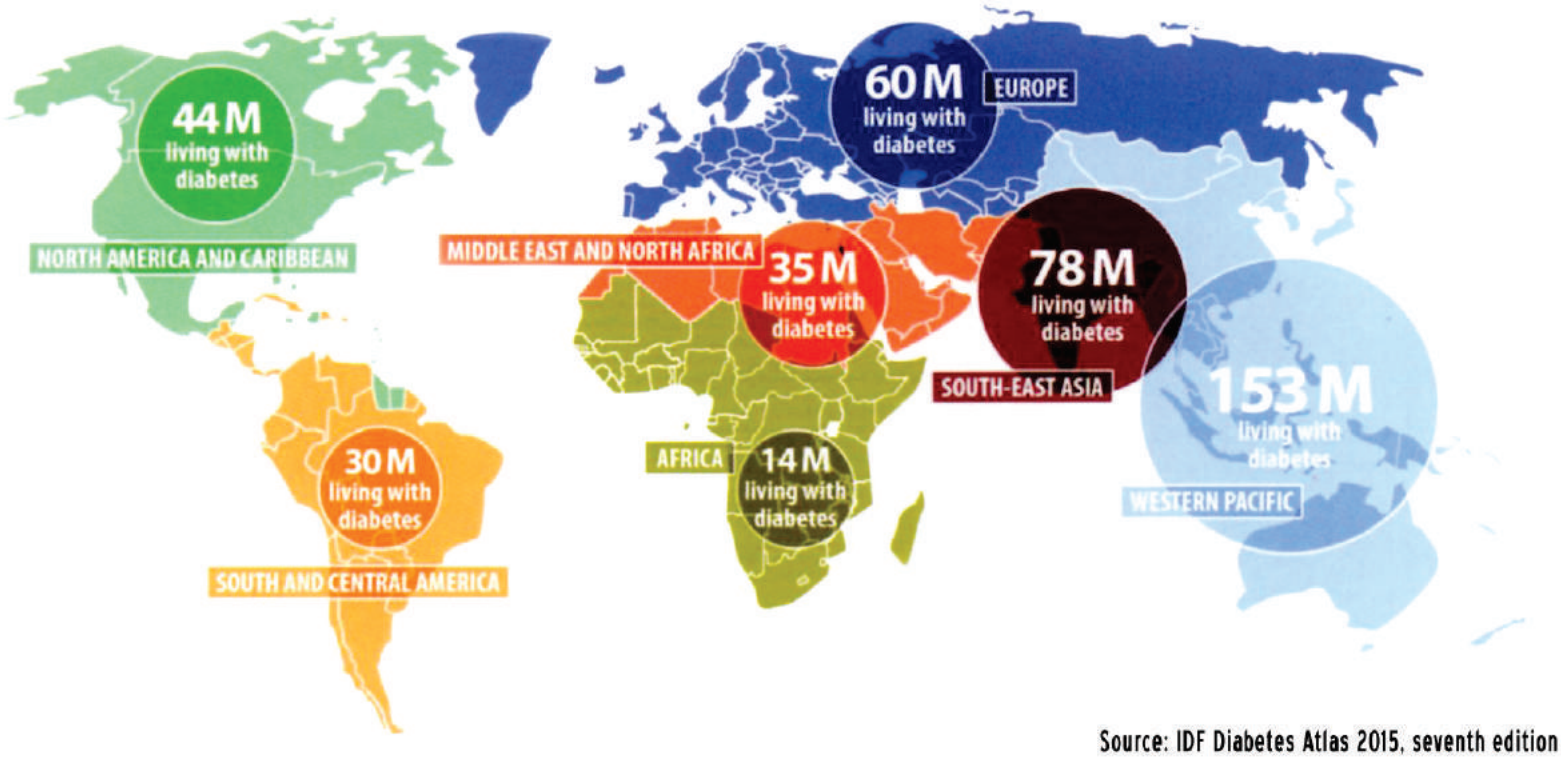
Diabetes é um dos maiores problemas de saúde em todos os países do mundo.

Atualmente 415 milhões de pessoas no mundo tem Diabetes, ou seja, um em cada 11 adultos.

Este número alarmante projeta que em 2020 os portadores de Diabetes sejam em número de 642 milhões e que no século XXI será um dos maiores problemas de saúde mundial.

Por essa razão todos nós, profissionais de saúde, autoridades de saúde, políticos, imprensa e população em geral temos que estar conscientizados e cada um em seu âmbito começar a trabalhar ativamente para combater esta situação.

Veja abaixo mapa do Diabetes no mundo.



Source: IDF Diabetes Atlas 2015, seventh edition

A Importância da Precisão dos Glicosímetros

Monitorar a glicemia significa “enxergar” o que está ocorrendo no dia a dia com o seu Diabetes, visto que esta é uma doença bioquímica, na maioria das vezes, silenciosa, sem sintomas.

A partir dos resultados, o portador de Diabetes, tem que tomar decisões, com referência a sua medicação, dieta e exercícios.

Para quem aplica insulina, a monitorização é fundamental, pois as doses dos medicamentos deverão ser adequadas aos resultados da glicemia. Resultados falhos induzirão doses erradas e suas consequências: Hiperglicemia e hipoglicemia, descompensações que podem levar ao coma hiper ou hipoglicêmicos.

Assim é muito importante que o glicosímetro seja preciso para que dê confiança quanto às decisões que o paciente irá tomar.

Como o portador de Diabetes escolhe o glicosímetro, como critério de confiança, já que há dezenas disponíveis?

A escolha deverá ser feita baseada nas analises das autoridades competentes que certificam os produtos com a ISO que traduz a eficácia, a precisão e a confiabilidade, de que a glicemia capilar não pode variar mais do que 15%, quando comparada à medida laboratorial.

SOBRE A ASCENCIA:
“A Ascensia, multinacional 100% dedicada aos cuidados com as pessoas com Diabetes, está lançando no Brasil o *Contour Plus*, um medidor de glicemia altamente preciso recomendado principalmente para os usuários de insulina.

Contour Plus comprovou por meio de estudos que supera os critérios de precisão da ISO 15.197:2013 e as principais marcas do mercado e por isso ele dá ao usuário a segurança que ele precisa para calcular corretamente as doses de insulina. Além disso, *Contour Plus* diminui o desperdício de tiras reagentes devido a sua tecnologia second-chance, que permite que o usuário aplique uma 2ª gota de sangue em até 30 segundos, caso a primeira amostra seja insuficiente.”

FROOTY AÇAÍ
Creme de Açaí Zero

- ***Apresentação:*** *Creme*
- ***Descrição:*** *Creme de Açaí Zero Açúcares*
- ***Edulcorantes:*** *Acessulfame de Potássio e Sucralose*
- ***Embalagem:*** *Balde com 3,6 Kg.*
- ***Sabor:*** *Açaí*
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

LINEA
Adoçante Dietético Líquido

- ***Apresentação:*** *Adoçante Dietético Líquido*
- ***Edulcorantes:*** *Sucralose e Acessulfame de Potássio*
- ***Embalagem:*** *Frasco com 25 e 75 ml.*
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Não contém Glúten***
- ***Alérgicos:*** *Contém derivado do leites*
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

COLGATE PALMOLIVE COMPANY
Linha Colgate Total 12

Bayer HealthCare
Diabetes Care

CONTOUR TS
R$ 128,20

Na compra de 1 Caixa de tiras com 100 unidades Ganhe Grátis 1 Monitor

MedLevensohn®

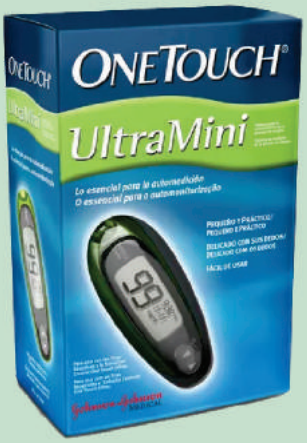
ON CALL PLUS
R$ 82,70

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas

ACCU-CHECK PERFORMA APAC
Roche
R$ 49,90

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

Johnson & Johnson
PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.



ONETOUCH ULTRA MINI
R$ 82,30

Na compra de 1 Caixa de Tiras com 50 unidades Ganhe grátis um monitor

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

Profº. Dr. Fadlo Fraige, saudações!

É com grande prazer que venho apresentar minha opinião sobre o "Programa Educação em Diabetes". Na verdade vou reforçar o que sinto, pois o programa, através do Senhor, já me conquistou há muito tempo.

Enquanto as rádios em geral transmitem noticiários de aparente redundância, pelo menos nos dias de hoje, embora tenhamos que nos manter informados sobre os fatos, neste horário prefiro alimentar meus conhecimentos sobre saúde.

É de suma importância despertar o interesse dos ouvintes através de suas orientações, professor, levando-os a cumprir à risca os procedimentos do controle do Diabetes, para um bem viver, caso contrário...

Quero agradecer os brindes que ganhamos. Aquele que o senhor pediu para entregar para minha mãe certamente o farei (mas vou beliscar um pouco, rsss).

Abraços e parabéns pelo programa "Educação em Diabetes"!

Sidney Pedro da Silva
São Paulo

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho,

Programa apresentado pela rádio Trianon.

Como diabética, acompanho com muita atenção os programas apresentados pelo Profº. Dr. Fadlo, e obtenho novos conhecimentos de como me comportar no tratamento do Diabetes com os esclarecimentos dados às dúvidas de ouvintes as quais no conjunto são comuns a todos.

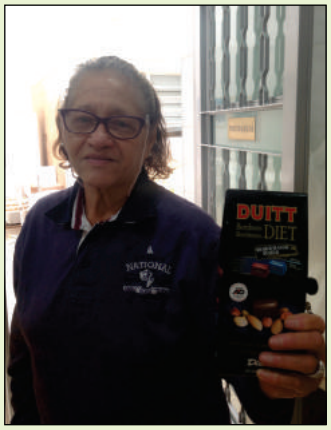
É de suma importância que a nossa comunidade diabética tenha uma fonte onde obter importantes esclarecimentos de como se cuidar, pois nem sempre em consulta ao médico endocrinologista temos oportunidade de perguntar todas as nossas dúvidas ou receber informações e esclarecimentos de novas técnicas e comportamentos no tratamento.

A grandeza do programa está na participação dos ouvintes aliados ao atualizado conhecimento que o Dr. Fadlo tem do assunto e por entender as pessoas portadoras de Diabetes. Com meus agradecimentos,

Irene Serrano de Santis
São Paulo

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



Maria Eliza P. Dyonisio
Kit Diatt

Irene Serrano de Santis
Ovo de Páscoa Kopenhagen

Irani de Oliveira Ligório
Kit Lowçucar

Francisco Ono
Kit Finn

Aparecido F. do Nascimento
Kit Stevita

Antonio José da Silva
Kit Brasil Cacau

Maria Lucia S. Bonachella
Kit Jasmine

Pedrina Russo de Martino
Glicosímetro Accu-Check (Roche)

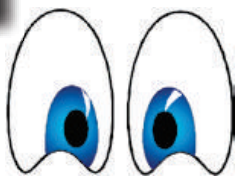
Maria Maura da Cunha
Hi Clean Antisseptico

	Dentistas	Médicos	Podólogos	Enfermeiras	Nutricionistas	Outros Profissionais
2ª Feira		Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 13h às 16h40	Elba De Las Rosas 8h30 às 16h	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 O. Sousa 11h às 15h	Endocrinologista Dra. Márcia Kelmann 8h às 11h20		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
4ª Feira		Endocrinologista Dra. Débora Nazato 14h às 16h40		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 10h às 15h	Oftalmologista Dr. Paulo Henrique Morales 13h Endocrinologista Dra. Aline Inuy 8h às 10h40		Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 13h às 16h
6ª Feira		Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 8h30 às 12h	Elba De Las Rosas 8h30 às 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 8h às 13h
Sábado	Dr. Alexandre Fraige 9h às 11h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h20 às 11h20		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 2017

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

JULHO	
01/07	"Roda de Conversa sobre o D.M" ***Dr. Adagmar Andriolo***
08/07	"Exercício Físico e Diabetes: O Que Temos de Novo" ***Educ. Fís. Pedro Senger***
15/07	"Saúde Bucal e Diabetes" ***Enfª. Podóloga Kinue Yogi***
22/07	"Tira Dúvidas sobre o D.M" ***Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho***
29/07	CONGRESSO
AGOSTO	
05/08	"Prevenção de Quedas" ***Fisiot. Luis Guilherme de Ávilla***
12/08	DIA DOS PAIS
19/08	Auto Massagem nos Pés Diabéticos" ***Podól. Katt Stevaneto***
26/08	"Tira Dúvidas sobre o Diabetes" ***Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho***
SETEMBRO	
02/09	"Atividade Física e Diabetes" ***Prof. Ed. Fís. Pedro Bortz***
09/09	FERIADO
16/09	"Audição e Diabetes" ***Bruno Basso***
23/09	"Cuidado com os Pés" ***Enfª. Soraia Rizzo***
30/09	"Interpretação de Exames Laboratoriais" ***Profª. Drª. Cristina Khawali***

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

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

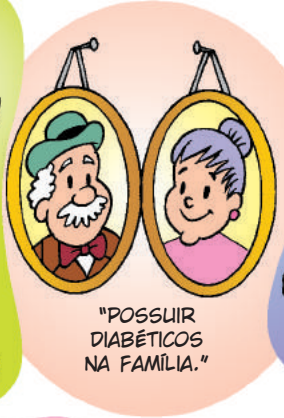
Faça doações:
Banco Bradesco
Agência: 0108-2 / **C/C:** 161.161-5

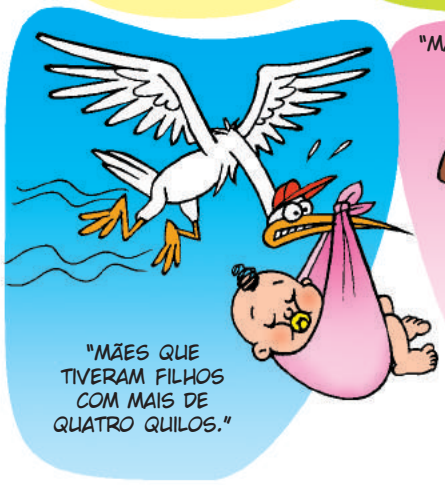
A responsabilidade social é de todos!

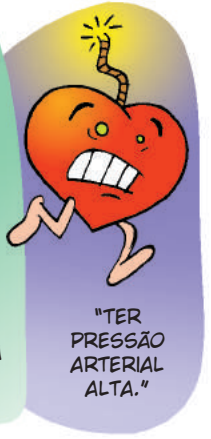
ATENÇÃO

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

ANA & DINHO em: GRUPOS DE RISCO







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