ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ATENÇÃO AO DIABETES
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF - "Centre of Education"

IDF - "Centre of Education"

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2016-2018

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

Impresso Especial
9912298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

Nº 121
ANO 20

ANAD INFORMA

Outubro/Novembro/Dezembro 2017

A família **ANAD** *deseja a todos um Feliz Natal e um ótimo* **2018**

ANBED

ASSOCIAÇÃO NACIONAL BRASILEIRA
DE EDUCADORES EM DIABETES

FENAD

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

UNIP
UNIVERSIDADE PAULISTA

ALAD
ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE DIABETES

International Diabetes Federation

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 EM DEZEMBRO

Índice

06 LEMBRETE **EDUCATIVO**

11 PSICO **ANAD**

12 FENAD UNIDOS SEREMOS FORTES

14 DATAS **COMEMORATIVAS**

16 **ANAD** ATIVIDADES

22 DIA DE **VIVÊNCIA**

24 NUTRIÇÃO

27 **CULINÁRIA** LOWÇUCAR

28 NOTÍCIAS

42 RÁDIO **ANAD**

43 PREMIADOS DA **RÁDIO**

44 PROGRAMAÇÃO **ANAD**

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

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

Fotos e textos:
Profª. Lilian Fanny de Castilho

Assistente de Marketing:
Heberson da Silva

Projeto gráfico / Editoração:
Heberson da Silva

Impressão:
WT Indústria Gráfica Ltda.
Tiragem: 10.000 exemplares

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

EDITORIAL

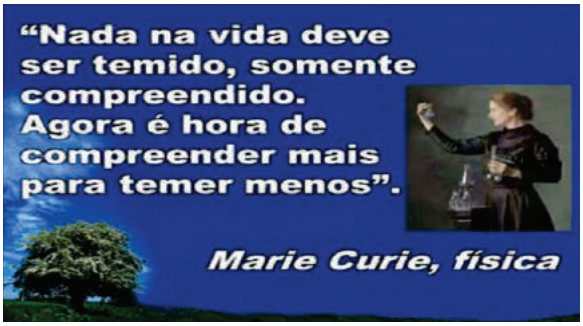
Para comemorar o final deste ano e saudar o novo que chega, deixamos aqui a sabedoria feminina.

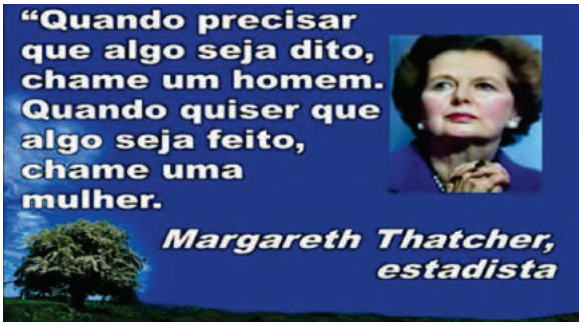
A mulher é a MÃE do mundo, sendo assim, nada melhor do que neste momento de reflexão pelo encerramento de ano conhecermos um pouco destes conselhos, como filhos todos, que somos.

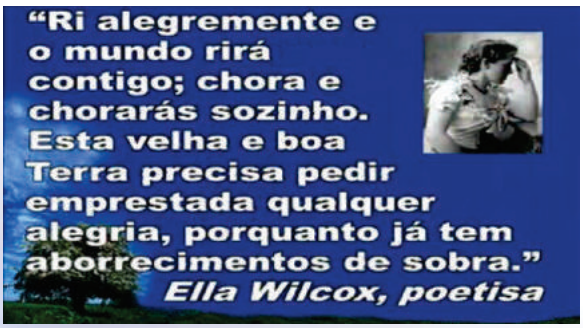
A todas vocês **FELIZ NATAL** e um maravilhoso 2018, coberto de bênçãos divinas.

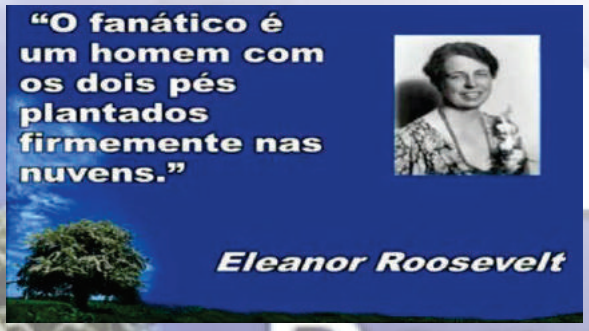
Um grande abraço,

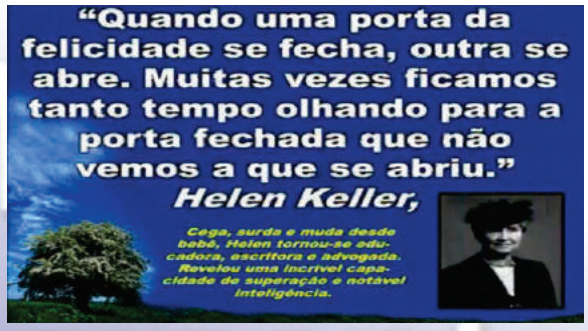
Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD - FENAD
Profº. Titular Endocrinologia FMABC





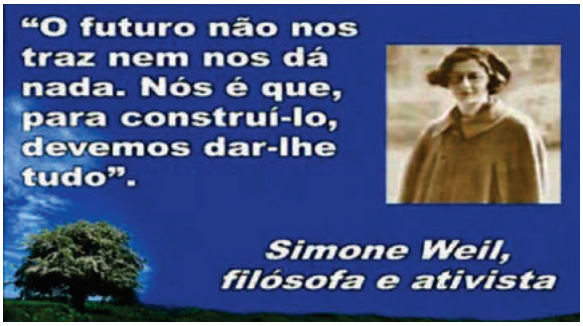


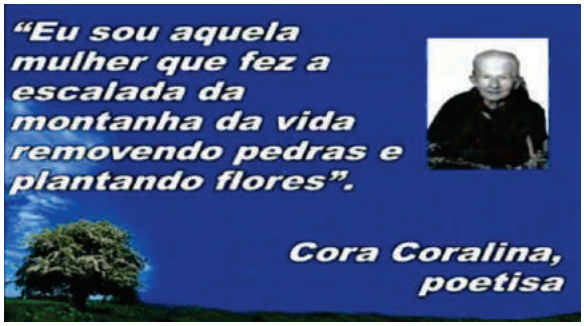


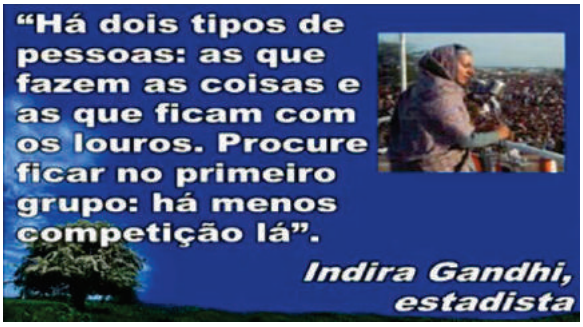


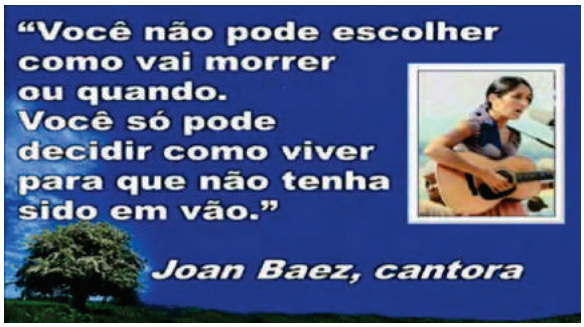
Pensamentos

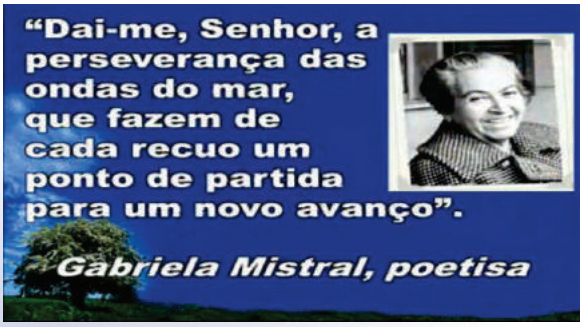
Pensamentos

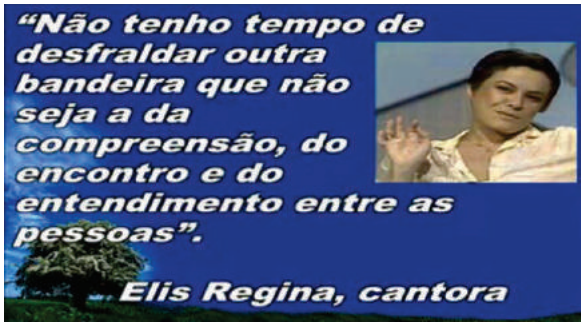


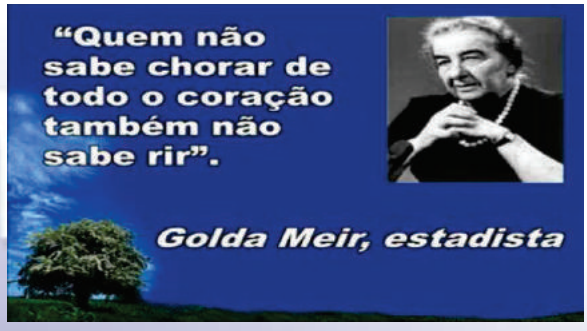












Recomendação do Departamento de Educação da ANAD - DEANAD
Coordenação: Profª. Educ. em Diabetes Lilian Fanny de Castilho
Colaboradores: Pedagoga Maria Salete B. Lima e Pedagoga Claudete Gioielli

MANUTENÇÃO DO PESO

O Que é uma Perda de Peso "Significativa" à Longo Prazo?

Nos EUA, a Academia Nacional de Ciências define perda significativa de peso como 5% ou mais do peso corporal inicial. Este é o peso necessário a perder para melhorar a saúde — baixar a glicemia e a pressão sanguínea e melhorar os níveis de colesterol. Em termos práticos, você pode ter por meta uma perda de 10% do seu peso para realmente atingir um emagrecimento de 5 a 7%. Outro método de expressar urna perda de peso significativa é através da redução do seu IMC em um ou mais pontos. Longo prazo significa um ano ou mais. Por exemplo, uma pessoa que pesa 90 quilos e perde entre 5 e 10% de seu peso corporal, estaria perdendo entre 4,5 e 9 quilos. Seis meses é um tempo razoável para reduzir o peso em 10% usando urna dieta de redução de calorias.

Há Casos de Sucesso na Manutenção da Perda de Peso à Longo Prazo?

Sim, mesmo que essa manutenção represente a parte mais difícil do processo. Os resultados das pesquisas têm sido decepcionantes, mas cuidado com as estatísticas que consultar.

Os profissionais de saúde costumam citar uma estatística de 1959, onde 95% das pessoas que conseguiram emagrecer readquiriram todo o peso perdido. Embora reconheçamos as dificuldades de manter o peso, SABEMOS que há indivíduos bem-sucedidos.

E o número está crescendo. Um dos problemas das estatísticas é que as pesquisas tipicamente relatam as médias grupais, e o sucesso de pacientes individuais costuma se perder nos dados. Para captar os dados referentes à manutenção bem-sucedida de peso o *National Weight Loss Registry* [Registro Nacional de Perda de Peso] foi criado em 1993 por dois reconhecidos e respeitados pesquisadores da obesidade, Rena Wing, PhD da *Brown University*, e Jim Hill, PhD do Centro de Ciências da Saúde do Colorado, em Denver.

Atualmente o registro inclui mais de três mil pessoas que conseguiram manter uma perda de pelo menos 13,5 quilos por um ano ou mais. Na verdade, a média das pessoas registradas perdeu em torno de 27 quilos e manteve essa perda por aproximadamente cinco anos e meio. Sim, você também pode conseguir.

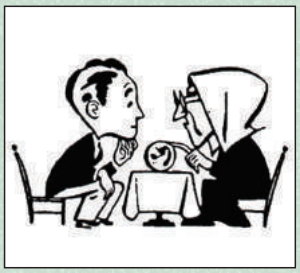
O Que Estamos Aprendendo com os Participantes do Registro Nacional de Perda de Peso?

A maioria (89%) dos participantes do registro relata o uso de uma combinação de dieta e atividade física, enquanto 10% usam só a dieta. Metade deles participou de

programas comerciais de perda de peso ou seguiu a orientação de nutricionistas ou psicólogos e a outra metade relatou ter emagrecido por conta própria. Particularmente interessante é que não houve grande diferença entre o modo como as pessoas conseguiram emagrecer e o modo como estavam mantendo o peso.

O método mais comum para regular o consumo de alimentos foi evitar alguns deles e a maioria relatou consumir porções menores. Embora uma variedade de métodos de planejamento alimentar tenha sido usada, o mais frequente foi o de contagem de calorias. A maioria relata consumir menos de 30% das calorias diárias em forma de gordura enquanto alguns restringem a gordura a 20%. Outros comportamentos que os ajudam a ser bem-sucedidos são:

- Fazer uma média de 5 pequenas refeições por dia;
- Tomar o café da manhã todos os dias;
- Comer fora 3 vezes ou menos por semana;
- Pesar-se regularmente, pelo menos urna vez por semana;
- Fazer um registro alimentar;
- Atividade física diária;



Como Posso Prever se vou Conseguir Manter a Perda de Peso à Longo Prazo?

Qualquer pessoa pode por conta própria ser bem-sucedida na manutenção da perda de peso. Entretanto, pesquisas demonstram a utilidade de participar de programas subsequentes estruturados com frequência de comparecimento — semanal ou mensal — e aqueles que o fazem têm mais probabilidade de ser bem-sucedidos que os outros. Não temos certeza da razão que leva tantas pessoas a readquirir o peso anterior ao emagrecimento.

As respostas não são simples. É bastante difícil manter a perda de peso diante da abundância de alimentos, especialmente dos ricos em gordura, e das oportunidades limitadas de atividades física oferecidas pelo estilo de vida da média dos americanos. As pesquisas sustentam os seguintes prognósticos positivos e negativos para o sucesso da manutenção do peso:

Prognósticos Positivos:
- Atividade física
- Manutenção de registros
- Atitude positiva na solução de problemas
- Contato contínuo com o apoio
- Padrões normais de alimentação
- Redução de outros problemas de saúde

Prognósticos Negativos:
- Acontecimentos existenciais negativos;
- Disfunção familiar

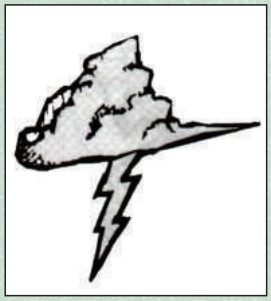
Existem Palavras de Incentivo que me Ajudem a Iniciar e Dar Continuidade ao Controle de Peso?

A nutricionista Ann Fietcher, escreveu dois livros sobre "mestres do sucesso" no emagrecimento. Ela entrevistou centenas de pessoas que conseguiram manter a perda de 13,5 kg por um ano ou mais. Na verdade, as pessoas retratadas em seus livros conseguiram manter, em média, a perda de 29 quilos.

A média de tempo em que conseguiram manter a perda de 9 kg (ou mais) é superior a dez anos. Seus livros relatam histórias muito familiares de pessoas que lutaram com o próprio peso e depois atingiram um ponto crítico onde finalmente acreditaram na própria capacidade de resolver seus problemas, e como estão sendo bem-sucedidas agora.

O primeiro volume, *Thin for Life*, foi organizado em capítulos que discutem as dez "chaves para o sucesso" usadas pelas pessoas entrevistadas. O segundo livro, *Eating Thin for Life*, inclui "segredos alimentares" dos mestres e suas receitas favoritas. Estes livros são de fácil leitura e muito estimulantes para seus esforços. Assemelham-se à série agora famosa *Chicken Soup*, destinada àqueles que lutam com o próprio peso. No Brasil também existe vasta literatura sobre o assunto.

O Que Levou os Pacientes a Iniciar um Programa de Emagrecimento, Segundo o Registro Nacional de Perda de Peso?



A maioria dos participantes (77%) disse que seu emagrecimento bem-sucedido foi motivado por certos acontecimentos dramáticos ocorridos em suas vidas. Os três principais tipos de motivações relacionam-se a problemas de saúde, questões emocionais ("meu marido me deixou porque eu era gorda") e eventos sociais, como um casamento ou bodas. Os homens diziam com mais frequência que estavam tentando emagrecer em resposta a um problema de saúde ou simplesmente porque assim desejavam, enquanto as mulheres citavam mais uma questão emocional ou social. Entretanto, não houve um motivo específico fornecido por mais de um terço das pessoas. Cada pessoa precisa encontrar sua própria motivação. Muitas vezes são acontecimentos existenciais não planejados, mas o importante é usar o evento como oportunidade para iniciar uma mudança de hábitos.

Por que Tantas Pessoas Emagrecem e Readquirem os Quilos Perdidos Depois?

Descobriu-se recentemente que fatores genéticos e sistemas bioquímicos complexos tendem a manter o peso corporal ou fazê-lo retornar ao que era. Essas descobertas levaram à ideia de que obesidade é urna doença crônica, e não simplesmente um problema de alimentação em excesso, estilo de vida sedentário e falta de força de vontade.

Assim sendo, requer tratamento vitalício, corno outras doenças crônicas. Uma vez tendo lutado com o peso, a probabilidade é de sempre sentir a questão como uma luta. Para ser bem sucedido no emagrecimento e manutenção do peso, é provável que seja necessário consultar o médico com mais frequência e por um longo prazo. Sendo uma habilidade, o controle de peso requer tempo e experiência, além de muita prática, para desenvolver novos comportamentos e

capacidades. Infelizmente, muitos pacientes não recebem a oferta de um programa que os ajudem a manter o peso perdido ou então preferem não participar. Se lhe oferecerem um desses programas, siga-o. E não deixe de indagar a respeito de pacientes bem-sucedidos que tenham participado do mesmo.

Com que Frequência Devo me Pesar?

É preciso se pesar com frequência suficiente para manter a motivação enquanto tenta emagrecer. Para a maioria das pessoas basta se pesar uma vez por semana para ver o progresso e ao mesmo tempo evitar os "jogos" com a balança. Escolha um dia da semana e uma hora para se pesar. Mantenha um diário de seus pesos semanais. Você pode fazer um gráfico do seu progresso ao longo do tempo. É tentador se pesar uma ou mais vezes por dia, mas não faça isto. Seu peso flutua de acordo com a quantidade de líquido no organismo. Quando nos pesamos com muita frequência, podemos acabar nos convencendo de que ganhamos mais peso ingerindo uma boa salada e um copo de 600 ml de água do que consumindo alguns extras altamente calóricos.

A salada e os 600 ml de água podem aparecer como meio quilo ou um quilo na balança, mas aquele peso será de líquido, não de gordura corporal. É preciso consumir 500 calorias extras todos os dias para ganhar meio quilo por semana. Após atingir sua meta de peso, passe a monitorá-lo.

Estabeleça um "amortecedor" de peso entre 1 e 2,5 quilos. Quando seu peso aumenta em um quilo, é como a luz amarela do sinal de trânsito. É hora de controlar sua ingestão de alimentos e a atividade física mais de perto e retornar às estratégias que o ajudaram a emagrecer.

ESTÁGIOS DE ALTO RISCO NA VIDA

É Normal que Pesemos Mais ao Atingir a Meia-idade?

A maioria das pessoas ganha aproximadamente 10 quilos, ou meio quilo por ano, entre os 25 e os 50 anos de idade. Não que deva ser assim, mas é o que acontece. Elas se tornam mais sedentárias e talvez comam um pouco mais ao envelhecer. Se você come apenas 100 calorias extras por dia, estará consumindo 35.000 calorias extras num ano e engordará 5 quilos.

Infelizmente, seu ritmo metabólico desacelera com a idade e aquelas calorias extras não são queimadas. O melhor plano para evitar essa expansão da meia-idade é alimentar-se de modo saudável e ser bastante ativo. Uma boa postura e exercícios abdominais podem ajudá-lo a se sentir melhor, mas não reduzem o risco de saúde associado à gordura abdominal. Infelizmente, a maior parte do ganho de peso na meia-idade é de gordura abdominal. Pode-se aumentar o tamanho da cintura mesmo que o peso não mude. Uma maior concentração de gordura abdominal está associada a riscos de saúde como elevação da pressão sanguínea e dos níveis de triglicerídeos, resistência à insulina e Diabetes. Esse

círculo vicioso pode ser interrompido pelo retorno a um peso mais jovem e saudável.

Qual é o Efeito da Menopausa Sobre o Ganho de Peso?

Tanto homens como mulheres passam por mudanças hormonais na meia-idade. Chama-se andropausa para os homens. O ganho de peso é comum durante os anos da menopausa e da andropausa; contudo, as razões para que isso aconteça não parecem ser devidas apenas a hormônios. O metabolismo fica mais lento com a idade porque perdemos massa muscular, que queima calorias. As pessoas tendem a ficar menos ativas ao envelhecer, provocando perda de massa muscular e menos calorias queimadas por dia. Além disso, a meia-idade também é uma época quando podem ocorrer mudanças de hábitos, humor ou saúde, o que pode afetar seus hábitos alimentares e grau de atividade. A média de ganho de peso é de meio quilo por ano entre os 25 e os 55 anos (ou 15 quilos). As mudanças hormonais estão associadas a mudanças na distribuição da gordura corporal e podem levar a mais gordura abdominal. Portanto, mesmo que você esteja consumindo o mesmo número de calorias diárias, poderá engordar se não mantiver ou aumentar seu nível de atividade para conservar a massa muscular e queimar as calorias extras. A conclusão é que se comermos menos e aumentarmos nosso grau de atividade, poderemos emagrecer, não importando em que estágio da vida nos encontremos.

Qual é a Influência da Maternidade no Ganho de Peso para as Mulheres?

Muitas mulheres ficam com uns quilos a mais porque após o parto não perdem o peso que ganharam. Ter filhos, porém, não significa necessariamente peso extra após o parto. As mulheres que engordam apenas o necessário durante a gestação têm menos chances de ter um problema de peso mais tarde. A amamentação também ajuda no retorno ao peso normal. Muitas mulheres querem emagrecer durante a época de gerar filhos, mas poucas fazem as mudanças de comportamento necessárias para tanto. Mulheres com filhos pequenos precisam encontrar um modo de se concentrar na própria saúde e peso. Talvez precisem entrar para uma academia que ofereça programas para crianças pequenas durante as aulas para adultos. Às vezes há programas de exercícios para pais e filhos. Levar as crianças para jogar futebol pode deixar pouco tempo de sobra para a mãe participar de um programa adequado de exercícios, mas sempre é possível caminhar em volta do campo enquanto ela espera pelo fim da partida. Fique atenta, porque comprar um monte de guloseimas e comer apressadamente pode fazer toda a família engordar. Ter frutas e vegetais crus cortados e prontos para beliscar pode facilitar uma alimentação mais saudável para todos.

Gestão do Autocuidado nos Idosos com Diabetes

O Diabetes é hoje um problema de saúde pública, pela elevada incidência e prevalência que apresenta. A perspectiva da gestão do autocuidado ao Diabetes nos idosos apresenta dificuldades adicionais, relacionadas ao baixo nível de independência, mobilidade reduzida, suporte social inadequado e reduzida capacidade para o autocuidado.

A intervenção dos enfermeiros para a capacitação da pessoa com Diabetes é de imensa importância, uma vez que poderá auxiliar no conhecimento, na aceitação e no autocuidado da doença, exigindo muito mais do que competências técnicas, requerendo também as comunicacionais.

O autocuidado diz respeito aos cuidados realizados pelo ou para os indivíduos que visam controlar fatores humanos ou ambientais que afetam o funcionamento do desenvolvimento humano. Ao se cuidar, o indivíduo estará tendo um cuidado precoce e uma maior conscientização do Diabetes, passando a ter escolhas mais saudáveis e realistas.

O homem é um ser capaz de refletir sobre si mesmo e o seu ambiente, e executar ações dirigidas pela e para a própria pessoa, com a finalidade de satisfazer suas necessidades, de maneira a contribuir com a manutenção da vida, saúde e bem-estar. O ser humano tem

habilidades próprias para promover o cuidar de si mesmo.

O autocuidado é definido como a prática de atividades que uma pessoa inicia e realiza por sua própria vontade para manter sua vida. Os conhecimentos sobre o Diabetes e o apoio social, são fundamentais para o reforço da capacidade do autocuidado, contribuindo para uma melhor gestão da doença.

O conhecimento sobre o Diabetes é fundamental para o reforço na capacidade do autocuidado e confiança do paciente, pois em conjunto contribuem para a melhor gestão da doença. Além disso, deve-se promover o apoio social do indivíduo, para reforçar o autocuidado.

O portador de Diabetes deverá participar, estar motivado, informado e confiante para tomar as decisões efetivas acerca da sua saúde.

A gestão do autocuidado proporcionará melhoria do estilo de vida e da capacidade funcional, trabalhando a autonomia e o controle do Diabetes, através de um melhor conhecimento e compreensão da doença.

Importante também são os fatores associados ao suporte disponível pelos cuidadores, a comunicação eficaz entre os profissionais e utentes, gerando medidas de suporte realistas e centradas no idoso.

Fonte: *http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?pid=S087402832013000100016&script=sci_arttext/*

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

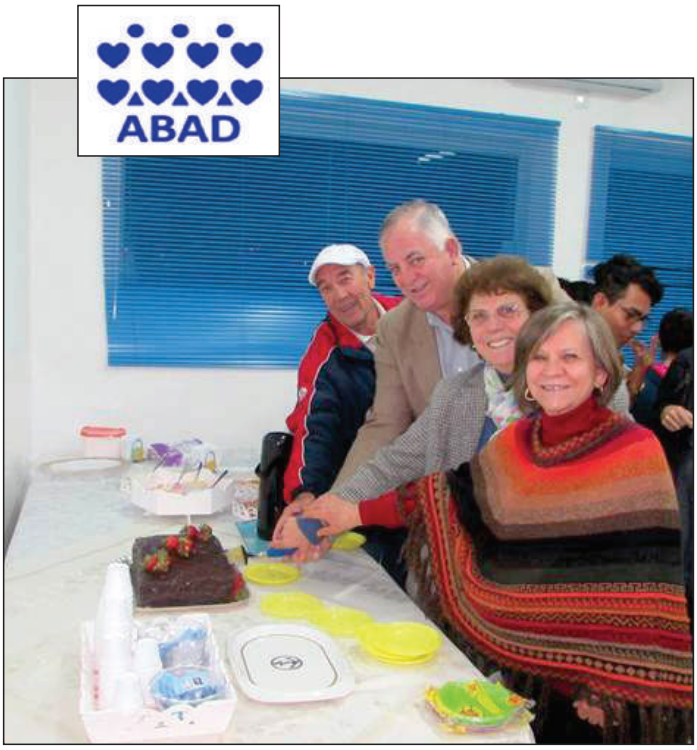
Última quinta-feira do mês:
15:30 hs: Comemoração dos Aniversariantes do mês

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

Colaboradores: Bayer, J&J, Roche, Jasmine, Kopenhagemn, Lowçucar, Diatt, Village, Finn, Chocolate Brasil, Stevita.

Coordenadoras: Psic. Carolina Antunes e Psic. Claudia Chernishev

Associação Botucatuense de Assistência ao Diabético



A **ABAD – Associação Botucatuense de Assistência ao Diabético**, comemorou seus 25 anos no dia 17/08, realizando nos dias 16, 17 e 18 programações de palestras com profissionais da área da saúde para falar sobre as complicações do Diabetes.

No dia 16, foram realizadas as palestras com os médicos, Dr. Carlos Alberto Jorge, oftalmologista falando sobre a retinopatia diabética. Depois tivemos o Dr. Fernando Cordeiro Pimentel, angiologista falando sobre as consequências vasculares da Diabetes.

No dia 17, tivemos a presença do Dr. Thiago Bosco Mendes, endocrinologista falando sobre o Diabetes – complicações e tratamentos.

No dia 18 para fechamento das palestras, tivemos o Dr. Rafael Speto, fisioterapeuta falando sobre Reabilitação.

Contamos com uma média de mais de 160 pessoas presentes nos três dias de programação, participando das palestras e tirando suas dúvidas com os profissionais presentes.

Gostaríamos de agradecer a presença de todos que conseguiram vir e prestigiar esses profissionais maravilhosos que trouxeram um grande conhecimento aos presentes.

Em especial aos médicos, que voluntariamente se dispuseram a vir e transmitir um pouco de seus conhecimentos aos participantes.

Recebam os parabéns da FENAD.

Associação dos Diabéticos de Ourinhos - (ADO)

Leiam a carta que recebemos da ADO. Nossos parabéns ao presidente Sr. Julio, ao Médico e Endocrinologista Dr. Felipe e à toda a equipe da associação.

"Por meio do atendimento multiprofissional de pacientes portadores de Diabetes Mellitus (DM), a **Associação dos Diabéticos de Ourinhos (ADO)** tem obtido excelentes resultados na compensação da moléstia numa amostra de indivíduos cuja doença demanda cuidados de alta complexidade.

De fato, enquanto a maior parte das casuísticas estima as taxas de adesão à terapia de doenças crônicas em torno de apenas 40%, uma estratégia incisiva de envolvimento e responsabilização do paciente em seu tratamento, empreendida pela ADO, tem resultado em taxa de controle da doença de cerca de 90%.

Para atingir estes resultados, diversos recursos tem sido necessários:

1. Lançar mão de tratamentos especiais tem sido passo essencial para atingir esta meta. Nesse sentido, o uso de análogos de insulina que confiram menores taxas de hipoglicemias certamente contribui para o sucesso do tratamento. De modo semelhante, a indicação das bombas infusoras de insulina tem ajudado mais e mais pacientes a aliar tecnologia ao cuidado de sua doença. A ADO conta com cerca de 30 pacientes usando bomba de insulina, número que surpreende até mesmo quando comparado a grandes serviços de alcance nacional.

2. Um outro elemento-chave é a ênfase nas mudanças do estilo de vida, numa parceria com a Nutrição, que não apenas enfatiza uma dieta balanceada, mas viabiliza o aprendizado de contagem de carboidratos, que atualmente é considerada o padrão-ouro no tratamento do DM1.

3. Ter uma Enfermagem atuante e pronta a esclarecer dúvidas acerca do modo de aplicação e conservação de insulina, descarte de materiais, manejo do glicosímetro, reconhecimento e tratamento de hipoglicemias etc também é fundamental para que o paciente crie autonomia e, por conseguinte, desenvolva real responsabilidade em seu tratamento.

4. Por fim, a ADO conta com 2 Endocrinologistas com uma filosofia diferente de fornecer atendimento de qualidade a pacientes do SUS, mesmo que a consulta demande mais tempo e esforços. O paciente recebe, ao início do tratamento, um contrato intitulado "Direitos e Deveres do Paciente da ADO", no qual estão especificados não apenas os benefícios que o paciente recebe ao se tratar na ADO, mas também o que se espera dele e quais são os parâmetros para serem atingidos como bom controle da doença. Acreditamos que, ao longo dos próximos anos, a expansão dos atendimentos da ADO a âmbito regional, notadamente com enfoque sobre os casos de DM1 e DM na gestação, poderá estender ainda mais os benefícios deste tratamento de excelência. Esperamos que a ADO seja um exemplo de que a organização do serviço de saúde pode tornar real um adequado cuidado ao DM, resultando tanto em maior qualidade de vida dos pacientes quanto na redução dos gastos públicos com as temíveis complicações da moléstia".

DATAS COMEMORATIVAS

Novembro

1	Dia da Prevenção Contra as Doenças do Coração
5	Dia Nacional da Cultura
5	Dia do Brasileiro
14	Dia Mundial do Diabetes
22	Dia Nacional Contra a Dengue

Dezembro

2	Dia Pan Americano de Saúde
8	Dia da Família
14	Dia do Podólogo
22	Início do Verão
24	Natal
31	Réveillon

Aniversariantes da Anad

9/11	Dra. Cynthia Cury Mello
12/12	Yolanda Maria Rossi
28/12	Luiz Flávio de Freitas Leite

Aniversariantes da Diretoria

17/11	Sr. Nelson Freire Napoleão
3/12	Sra. Laurena Correia de Almeida
17/12	Jorn. Zélia Xedich Prado
22/12	Prof. Dr. Paulo Henrique de Avila Morales

Convênios da Anad

Para melhor atender nossos associados continuamos conveniados com especialistas

PROFISSIONAIS

Cardiologia
- Dr. Eduardo Lopes Palacios
- Dr. José Marcos de Góes

Cirurgia Vascular
- Equipe do Dr. Bonno Van Bellen

Dermatologia
- Dr. Leonardo Abrucio
- Instítuto 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!

Novembro

01/11 - Maria Kikue Ezure
04/11 - Ezequiel Bertoldi
06/11 - Joana França
08/11 - Luiza Camargo
15/11 - Ângela Maio Algaves
15/11 - Rita de Cássia Delfino
22/11 - José Adauto Botelho
26/11 - Eunice Soares C. Ricardo
27/11 - Vincenza Lamarca

Dezembro

02/12 - Carlos Salmeiron
04/12 - Ellen Silva
05/12 - Oswaldo Uliam
12/12 - Débora Souza
12/12 - Floriza Costa
13/12 - Maria Helena Alves
13/12 - Raquel França
13/12 - Julia Yamazato
23/12 - Nair Costa

Contour® plus
Sistema de Monitoramento de Glicose Sanguínea

Precisão que você pode confiar

multipulse™

PRECISÃO

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

Second-Chance™ Sampling

ECONOMIA DE TIRAS

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

ADCER0038

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.

ATIVIDADES GRATUITAS

Aula de Atividade Física

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

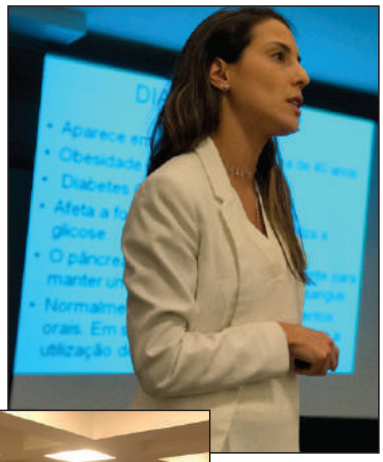
Essa atividade tem como objetivo estabilizar a glicemia e aperfeiçoar a mobilidade através dos exercícios que se encaixam em atividades cotidianas, trazendo assim, uma melhor qualidade de vida para o paciente diabético.

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

Hotel Bourbon



No dia 26 de setembro foi realizada a SIPAT (Semana Interna de Prevenção de Acidentes no trabalho), no Hotel Bourbon, no Centro de São Paulo. Convidados pela Vidal Corretora de Seguros, a ANAD realizou 50 exames gratuitos de glicemia, destinados aos funcionários do Hotel.

Nossa equipe foi formada pela Enfª. Rosana Florentino e pela Psic. Carolina Antunes.

As orientações foram realizadas através de duas palestras durante o dia, e de acordo com as dúvidas e o resultado de cada indivíduo. Além disso, foram entregues materiais educativos a todos os participantes.

Atendimento Hotel Bourbon

Campanha de Diabetes no Supermercado SONDA - Água Branca

No dia 24 de novembro foi realizada uma Campanha Gratuita em Diabetes no Supermercado Sonda da Água Branca, na Zona Oeste de São Paulo.

Convidados pela Jasmine, a ANAD realizou 200 exames gratuitos de glicemia, destinados ao público em geral.

Nossa equipe foi formada pela Enfermeira Rosana Florentino e pela Psic. Carolina Antunes. As orientações foram realizadas logo após o resultado do exame, e de acordo com as dúvidas de cada indivíduo.

Além disso, foram entregues materiais educativos a todos os participantes.

Lançamento *Abbott Rapid Diagnostics*

No último dia 28 de novembro a *Abbott Rapid Diagnostics*, antiga Alere, reuniu um grupo de médicos para um jantar científico para o lançamento do Afinion, equipamento *Point of Care* para a medição do HbA1c e mais 3 parâmetros para o gerenciamento do paciente diabético.

Na ocasião nosso presidente Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho apresentou os resultados do "**Fórum Global de Políticas para o Diabetes**" que ocorreu em Roma e também sobre as ações de Advocacy pelo Diabetes no Brasil.

Dr. Márcio Krakauer falou sobre a importância do *Point of Care* no gerenciamento do paciente diabético e seu uso considerando a nova diretriz SBD 2017/18.

No mesmo encontro, Dr. Luiz M. F. Gonzales, diretor de assuntos médicos e científicos a América Latina da *Abbott Rapid Diagnostics*, falou sobre o sistema "Alere Afinion" como ferramenta importante para o melhor manejo do portador de Diabetes.

Alere™ Alere is now Abbott

Luis Gonzales (Diretor médico America Latina); Dr Fadlo Fraige Filho; Patrícia Carvalho (Gerente de Produto Cardiometabólicos América Latina) e Anderson Caiado (Gerente Geral Brasil);

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Aline Lima, Gisele Camargo, Jéssica Pereira, Letícia Canezin e Thaís Rodrigues.

DNA - ASSOCIADO DIET

Associada:
Carmen Sylvia

Bolo de Abobrinha Integral Diet

Nota 10

Tempo de preparo:
15 minutos

Rendimento:
16 porções de 60g

Informação Nutricional:
Valores nutricionais por porção (60g)

Calorias: 170,4 kcal
Carboidratos: 20,4 g
Proteínas: 3,5 g
Lipídios: 8,2 g

Avaliação de conhecimentos pré e pós-orientação.

Tema: Abobrinha.

Ingredientes:

300g de abobrinha;
3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral;
1 xícara (chá) adoçante culinário;
½ xícara de azeite ou óleo;
½ xícara de semente de girassol;
½ xícara de uvas passas brancas ou pretas;
3 ovos;
1 colher (sopa) de essência de baunilha;
1 colher (sopa) de fermento em pó;
1 colher (café) de cardamomo (opcional);
1 pitada de sal;
Um pouco de aveia ou farinha de aveia (untar forma);

Modo de Preparo:

1. Lave e bata a abobrinha no liquidificador com os ovos e o azeite.
2. Numa tigela grande junte os ingredientes secos, misture e vá adicionando à mistura batida. Mexa sempre.
3. Junte a essência, as passas, sementes de girassol e o fermento, mexa bem e reserve.
4. Unte a forma com margarina e polvilhe aveia (flocos finos ou farinha de aveia) despeje a massa.
5. Asse em forno pré-aquecido à 180ºC por 30 minutos.

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:

- **O Que São Alimentos Ultraprocessados?**
- **Entendendo os Rótulos**
- **Comida de Verdade**

CHÁ DA TARDE

ATIVIDADE GRATUITA

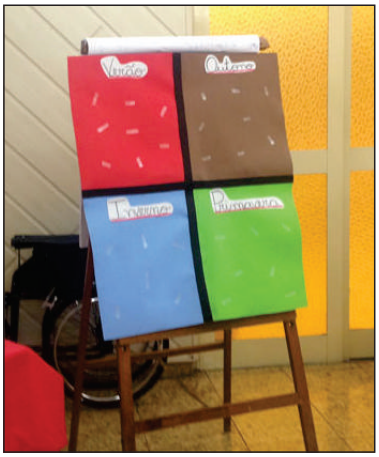
Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Aline Lima, Gisele Camargo, Jéssica Ribeiro, Letícia Canezin e Thaís Rodrigues.

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:

• **"Índice Glicêmico":** Foi explicado de forma didática e dinâmica com linguajar simples o conceito do índice glicêmico, e para fixação foram expostas seis perguntas sobre o tema, onde cada um pôde responder com a utilização de plaquinhas com formato de flor que apresentava um lado vermelho (sinalizando falso) e outro verde (sinalizando verdade), a partir disso eles eram indagados do porquê da resposta para explorar a comunicação e o compartilhamento de dúvidas. • **"Higiene dos Alimentos":** Foi apresentada de forma didática e dinâmica com linguajar simples sobre o tema, desmistificando algumas formas que na realidade não tem ação contra os micro-organismos, como o uso de vinagre para esse fim. • **"Guia Alimentar para População Brasileira":** As estagiárias de nutrição explicaram de forma didática uma dinâmica onde sentados em círculo, uma caixa (com imagens sobre alimentos industrializados, ou hábitos inadequados, ou adequados, dicas referente à alimentação apresentados no Guia) era passado de pessoa em pessoa e ao retirar a uma imagem eles tinham que falar sobre o que eles conheciam sobre o assunto, e a partir disso as estagiarias discutiam o que cada imagem representava com linguajar simples para fixação, eles eram indagados do porquê da resposta para explorar a comunicação e o compartilhamento de dúvidas. • **"Ato de Comer: Comensalidade":** Inicialmente os associados foram divididos em dois grupos para iniciar-se uma competição como forma de apresentar o conteúdo proposto pelo Guia Alimentar Brasileiro de modo que fosse atrativo e através da competitividade eles buscassem as respostas e fixassem o que foi proposto. Foi exposto um cartaz com quatro sentenças incompletas para cada grupo e distribuídas as quatro frases que completavam as sentenças para cada grupo, sendo assim foi proposto que o grupo deveria completar as sentenças de forma correta e rápida, o grupo que completasse primeiro ganharia a competição valendo um prêmio, a partir disso foi questionado aos grupos o motivo das suas respostas e então foi passado de forma didática e dinâmica com linguajar simples sobre o tema, com orientações pontuais e relevantes para o ato de comer com mais qualidade e benefícios. • **"Safra dos Alimentos":** No início da atividade, as estagiárias da equipe de nutrição formularam, um "calendário das estações" que seguido por algumas orientações sobre o assunto e características dos alimentos em sua época de colheita, os associados tiveram que opinar em qual estação do ano (verão, outono, inverso e primavera) determinada fruta (exposta através de recortes) pertencia, para fixação, eles eram indagados do porquê da resposta para explorar a comunicação e o compartilha-mento de dúvidas. • **"10 Passos para Uma Alimentação Saudável":** As estagiárias de nutrição transmitiram um vídeo como forma de apresentar o conteúdo proposto de modo que fosse atrativo e levasse a fixação dos 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, houve também orientações pontuais e relevantes para o ato de comer com mais qualidade e benefícios. • **"Alimentos Orgânicos":** Inicialmente os associados foram divididos em 2 grupos, cada grupo recebeu dois potes (um vermelho outro verde) com 7 frases onde eles deveriam alocá-las no pote vermelho (se falso) ou no pote verde (se verdadeiro) e o grupo que tivesse mais acertos venceria, logo após foi discutido e explicado sobre os alimentos orgânicos através das frases de modo que e levasse a fixação do que foi proposto.



PATROCÍNIO:

Dia de Vivência

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Aline Lima, Gisele Camargo, Jéssica Pereira, Letícia Canezin e Thaís Rodrigues.

ATIVIDADES GRATUITAS

Atividades: Palestra de Nutrição: "Aproveitamento integral dos alimentos", Oficina culinária: Chips de abóbora, Oficina culinária: Suco de casca de abacaxi com hortelã, Forca da Nutrição, Oficina culinária: Patê de talos, bingo e entrega de brindes.

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ:
Pão integral com requeijão Light,
Achocolatado Diet,
Abacaxi picado,

COLAÇÃO:
Chips de abóbora

ALMOÇO:
Entrada: Mix de folhas com grão de bico,
Prato Base: Arroz integral
Prato Principal: Filé de sobrecoxa assada,
Bebida: Suco de casca de abacaxi com hortelã
Sobremesa: Gelatina natural de maracujá na casca

LANCHE DA TARDE:
Torrada integral com patê de talos
Suco

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 1168,7 kcal
Carboidratos: 137,8 g
Proteínas: 70,9 g
Lipídios: 37,1 g

Colaboradores: Saborama, Lowçucar, Luminus Life e Colgate.

Receita Mais Apreciada pelos Associados:

PATÊ DE TALOS

Ingredientes:
- 500g de ricota
- 2 xícaras (chá) de talos de agrião e espinafre
- 1 xícara (chá) de azeite de oliva
- ½ xícara (chá) de salsa e cebolinha picadas
- ½ xícara (chá) de maionese light
- Sal e pimenta do reino a gosto;

Modo de Preparo:
Numa tigela amasse bem a ricota com um garfo. Adicione o restante dos ingredientes e misture bem até obter a consistência de pasta.

Rendimento: 20 porções de 40g.

Informação nutricional por porção (100g):
Calorias: 111,8 Kcal
Proteínas: 16g
Carboidratos: 47,2g
Lipídios: 48,6g

PATROCÍNIO:

Johnson & Johnson PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.

Dia de Vivência

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Aline Lima, Gisele Camargo, Jéssica Pereira, Letícia Canezin e Thaís Rodrigues.

ATIVIDADES GRATUITAS

Atividades: Palestra de Nutrição: "Mídias vs Nutrição", Jogos de mesa, Boliche, Desenho com tinta "Regiões", Palavras cruzadas, bingo e entrega de brindes.

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ:
Pão integral com geléia Diet;
Café com leite desnatado;
Mamão com chia;

COLAÇÃO:
Banana prata com linhaça

ALMOÇO:
Entrada: Alface roxa, cenoura e tomate cereja
Prato Base: Arroz integral e feijão carioca
Bebida: Suco de manga Diet
Prato Principal: Rolê de frango
Sobremesa: Mousse de chocolate Diet

LANCHE DA TARDE:
Pão de queijo integral
Café

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 1179,1 kcal
Carboidratos: 160,2 g
Proteínas: 215,2 g
Lipídios: 323,1 g

Colaboradores: Saborama, Pullman, Colgate e Lowçucar.

Receita Mais Apreciada pelos Associados:

ROLÊ DE FRANGO

Ingredientes:
- 1 kg de filé de peito de frango;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 colher de sobremesa de puro alho;
- 1 colher de sobremesa de tempero completo;
- Tiras de cenoura (igual batata pra fritura, uma para cada filé);
- Tiras de pimentão amarelo;

Modo de Preparo:
1. Tempere os filés com os ingredientes acima, enrole-os em cada tira de cenoura e pimentão e prenda com palitos de dente.
2. Assar no forno em forma refratária forrada e coberta com papel alumínio.
3. Asse por 30 minutos, depois tire o alumínio e doure o necessário.
4. Na churrasqueira coloque em espeto fino, retirando o palito de dente, o tempo necessário até que doure.

Rendimento: 5 porções de 150g.

Informação nutricional por porção (150g):

Calorias: 108,1 kcal
Proteínas: 25,4 g
Carboidratos: 3,2 g
Lipídios: 5,8 g

Supervisora: Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges.
Coordenadoras: Nutr. Amanda Aboud, Nutr. Marlene Valença, Nutr. Mirella Beni.
Estagiárias: Aline Lima, Gisele Camargo, Jéssica Pereira, Letícia Canezin e Thaís Rodrigues.

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.

VITAMINA D

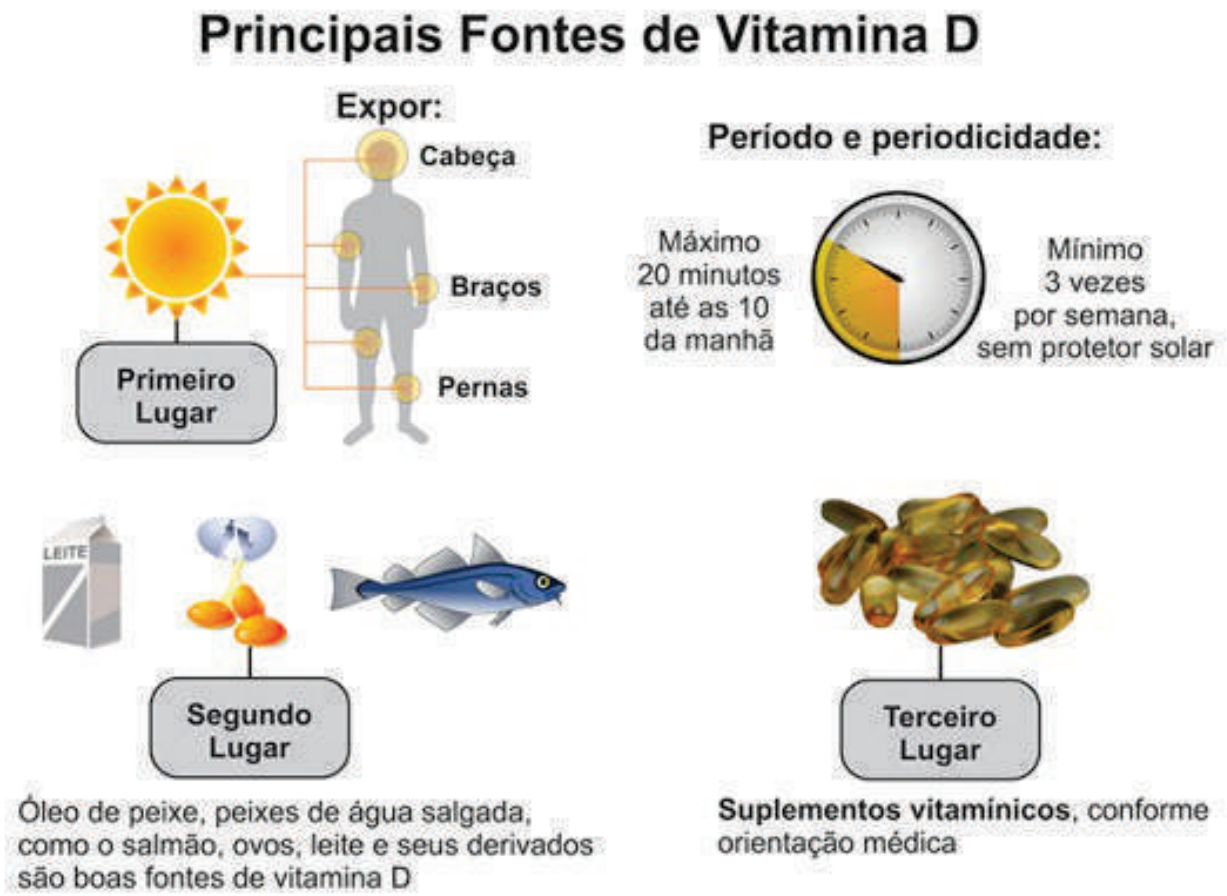
Você sabe o que é a vitamina D? A vitamina D é uma vitamina solúvel em gordura, é também chamada de Calciferol, a única vitamina que é ativada por meio da exposição solar. Ela auxilia a facilitar absorção do cálcio, melhorar a saúde do coração e na defesa do sistema imunológico. Também funciona com um hormônio no organismo humano, de forma que regula taxas de cálcio e fósforo para que possam prevenir doenças tais como a OSTEOPENIA, OSTEOPOROSE e até obesidade.

A seguir listamos alguns dos benefícios da vitamina D: ajuda a absorver melhor o cálcio para manter os nossos ossos e dentes fortes e saudáveis; auxilia no funcionamento do sistema imunológico; tratamento de doenças autoimunes (como artrite reumatoide e esclerose múltipla); regular os níveis de cálcio e fósforo em nosso organismo; garante um sistema nervoso saudável e ajuda a manter os níveis de glicose (açúcar) no sangue. Es-sencial também durante a gestação: Em níveis adequados no corpo da mãe, a vitamina D diminui o risco de aborto nos primeiros meses, além disso, é essencial para o desenvolvimento do cérebro.

Quando há um nível inadequado de vitamina D no corpo, os efeitos tendem a aparecer a longo prazo, podendo causar: Raquitismo, osteomalácia, osteoporose, queda da imunidade e problemas tireodianos, abrindo espaço para uma série de outras condições como infecções e doenças auto-imunes. Alguns estudos realizados, estabelecem uma conexão entre deficiência de vitamina D, cansaço excessivo, depressão, demora na cicatrização e queda de cabelo principalmente entre as mulheres.

A vitamina D por ser encontrada em algumas fontes de alimentos tais como: Fígado de galinha, leite, manteiga, óleo de fígado de bacalhau, ovos, salmão, sardinhas enlatadas, ostras cruas e arenque fresco. Outra fonte muito importante é a exposição ao sol, banhos de sol são importantes, porque grande parte da vitamina D é produzida por causa da exposição ao sol, responsável por 80 a 90% de vitamina D.

Fonte: *MARQUES, Cláudia Diniz Lopes et al. A importância dos níveis de vitamina D nas doenças autoimunes. Rev Bras Reumatol, v. 50, n., 1, p. 67-80, 2010. PEREIRA, Fábio; ALMEIDA, Maria Daniel Vaz. Vitamina D: uma verdadeira hormona. Disponível em: <http://sigarra.up.pt/fcnaup/pt/publs_pesquisa. FormView?P_ID=4621>. Acesso em: 13 out. de 2017. PIRES, Micaela Diegues. O poder das vitaminas. 2012. 72f. Trabalho de Conclusão de Curso (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) – Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2012. PREMAOR, Melissa Orlandin; FURLANETTO, Tania Weber. Hipovitaminose D em adultos: entendendo melhor a apresentação de uma velha doença. Arq Bras Endocrinol Metab, v.50, nº.1, p.25-37, fev. 2006.*



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

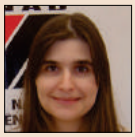
- Consultas individuais
- Consultas de sala de espera
- Associado Diet
- Grupos de orientação nutricional
- Grupos de dinâmica
- Café da Manhã Diet
- Dia de vivência
- Cursos de Culinária
- Orientação dietética

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*
DEZEMBRO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	05, 12 e 19*	FÉRIAS	À combinar	-
JANEIRO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	06, 13 e 20*	FÉRIAS	À combinar	-
FEVEREIRO	08 e 22	16	15	07, 14, 21 e 28	À definir	À combinar	-

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



DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD (DNA)

Convênio com Faculdades: São Camilo
Universidade Cruzeiro do Sul

Aline, Gisele, Jéssica, Letícia e Thaís

Coordenadoras do curso de Nutrição das entidades:

São Camilo: Profª. Sandra Chemin Seabra
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 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.

LAMINGTONS (ZERO AÇÚCAR)

INGREDIENTES:
Bolo:
• 1 embalagem de **PÓ PARA BOLO LOWÇUCAR ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCARES SABOR BAUNILHA (300g)**;
• 2 ovos (100g)
• ¾ xícara (chá) de água (150 ml);

Calda:
• 4 xícaras (chá) de leite desnatado (800 ml);
• 1 colher (sopa) de margarina light (20g);
• ½ xícara (chá) de **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇUCAR (52g);**
• 3 colheres (sopa) de **ACHOCOLATADO NEW CHOCO DARK LOWÇUCAR ZERO AÇÚCARES (30g)**;
• 2 colheres (sopa) de cacau em pó (20g);
• 2 xícaras (chá) de coco ralado sem açúcar (140g);

MODO DE PREPARO:
Bolo: Coloque todos os ingredientes na batedeira e bata por 2 minutos. Em seguida coloque em uma forma de 27cm untada e enfarinhada e leve para assar por aproximadamente 40 minutos. Reserve e deixe esfriar. **Calda:** Coloque todos os ingredientes, exceto o coco, em uma panela e leve ao fogo por aproximadamente 5 minutos. **Montagem:** Corte o bolo em quadradinhos, passe na calda e no coco.

Rendimento: 19 porções de 60g

Informações Nutricionais por Porção:	
Calorias:	148kcal
Carboidratos:	18,3g
Proteína:	3,8g
Lipídeos:	6,7g

BROA DE FUBÁ COM ERVA DOCE (ZERO AÇÚCAR)

INGREDIENTES:
• 2 ½ xícaras (chá) de fubá (365g)
• 1 xícara (chá) de **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇUCAR (105g)**;
• 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo (300g);
• 5 colheres (sopa) de margarina light (100g);
• 1 colher (café) de erva doce
• ¼ de leite desnatado (50 ml);
• 1 ½ tablete de fermento biológico fresco (22g);

MODO DE PREPARO:
Misture o fermento com um pouco de água morna. Em seguida coloque em um recipiente todos os ingredientes e sove bem. Modele do tamanho desejado. Coloque em uma forma untada e enfarinhada. Deixe descansar por 30 minutos. Leve para assar em forno pré-aquecido à 180ºC por aproximadamente 35 minutos.

Rendimento: 27 porções de 40g

Informações Nutricionais por Porção:	
Calorias:	101,7kcal
Carboidratos:	17,8g
Proteína:	1,1g
Lipídeos:	2,9g

BRIGADEIRÃO (ZERO AÇÚCAR)

INGREDIENTES:
• 4 gemas (60g);
• 1 embalagem de **PÓ PARA LEITE CONDENSADO LOWÇUCAR ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCARES (220g)**;
• 1 xícara (chá) de leite desnatado (200 ml);
• 1 colher (sopa) de margarina light (20g);
• 4 colheres (sopa) de **ACHOCOLATADO NEW CHOCO LOWÇUCAR ZERO AÇÚCARES (40g)**;
• 1 colher (sopa) de cacau em pó sem açúcar (10g);

Para Untar:
• Margarina light;
• 3 colheres (sopa) de **FRUTOSE LOWÇUCAR (36g)**;
Cobertura:
• Chocolate granulado diet para confeitar ou raspas de chocolate em barra diet);

MODO DE PREPARO:
Prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata por aproximadamente 3 minutos e reserve. Unte com margarina uma forma de pudim de 18cm de diâmetro e polvilhe com a frutose, em seguida coloque o creme batido, leve ao forno em banho-maria por aproximadamente 40 minutos. Deixe esfriar e enfeite com o chocolate granulado ou raspas de chocolate em barra. **Obs.: Não Recomendado para Obesos.**

Rendimento: 18 porções de 40g

Informações Nutricionais por Porção:	
Calorias:	87kcal
Carboidratos:	11,2g
Proteína:	4,1g
Lipídeos:	2,9g

Congresso IDF 2017

Nosso presidente Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho participou do Congresso da IDF que ocorreu em Abu Dahbi.

Além da parte científica com muitas palestras de importantes temas de atualização em Diabetes, houveram importantes reuniões, tais como:

Sir George Albertini (Ex-Presidente IDF) e Profº. Pierre Lefevro

Sir Michel Hirst (Ex-Presidente IDF)

1 - Assembleia Geral da IDF, para eleição do próximo presidente eleito (2020-2021), onde foi eleito o Dr. Andrew Boulton, que foi o candidato apoiado pelo Dr. Fadlo Fraige Filho.

2 - Assembleia Geral de SACA (Sul e Centro América) onde foi empossado o Dr. Balduíno Tschiedel como chair pelos próximos dois anos.

Reunião SACA - 17 países

Profº. Dr. Nan Cho
Presidente IDF
(2018-2019)

Dr. Shaukat Sadikot,
presidente da IDF

Novos Títulos para ANAD

Durante o Congresso da IDF em Abu Dahbi - 2017 recebemos os títulos.

3 - Entrega dos diplomas de Centro de Excelência em cuidado com Diabetes e Centro de Educação para algumas entidades, entre elas a ANAD.

Nosso presidente Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho recebemos os dois certificados das mãos do Dr. Shaukat Sadikot, presidente da IDF que está finalizando seu mandato

ANAD no Congresso SBD

A SBD realizou o **XXI Congresso de Diabetes em São Paulo** no mês de novembro, onde a ANAD teve um stand.

Na ocasião a ANAD, pode divulgar o seu trabalho educativo com suas revistas e História em Quadrinhos que foram distribuídas aos congressistas, além da divulgação de seu 23º Congresso Brasileiro Multidisciplinar em Diabetes que ocorrerá em julho de 2018.

O grande sucesso foi a distribuição de produtos e alimentos com Selo de Qualidade e Confiança ANAD.

Também foi possível a divulgação da ANBED (Associação Nacional Brasileira de Educadores em Diabetes) e de nosso Curso de Pós Graduação Latu Senso para Formação de Educadores em Diabetes.

Nosso presidente Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho, participou da mesa redonda "Abordagem não medicamentosa do D.M".

Nosso coordenador do Departamento de Oftalmologia Profº. Dr. Paulo Henrique Ávila Morales, esteve presente na mesa "Retinopatia Diabética".

Confraternização de Natal na ANAD

Tradicionalmente a ANAD realiza seu encontro de Natal no mês de dezembro.

É a oportunidade de agradecer a todos que de alguma maneira participam da grande família ANAD.

É quando podemos reunir, profissionais, funcionários, colaboradores, patrocinadores, voluntários e amigos da ANAD. Todos recebidos com a já famosa hospitalidade da ANAD e com a "Nossa maneira de ser ANAD".

FELIZ NATAL E MARAVILHOSO 2018.

PERGUNTA: Trabalho na Câmara de Ubatuba/SP, e hoje uma mãe aflita me pediu ajuda para seu filho Miguel. Segundo informa, conseguiu os medicamentos no Posto de Saúde da cidade, porém não as seringas e agulhas; porém seu filho de aproximadamente 7 anos terá que tomar uma injeção todos os dias até a fase adulta. Ela me pediu ajuda com as seringas de 1ml e agulhas curtas de 6mm. Como faço para ajudá-la? Existe algum órgão Federal, Estadual ou Municipal onde possamos cadastrá-la e que forneça estas seringas e agulhas? Se tiver alguma fundamentação jurídica legal para buscar junto aos órgãos competentes, toda informação e orientação será bem vinda.

Obrigado!

Jeferson Alves da Silva
Ubatuba / SP

RESPOSTA: *Prezado Jeferson,*

O Sistema Único de Saúde deve fornecer o material para insulinização do paciente com Diabetes. O paciente ou responsável deve fazer um cadastro na unidade do SUS mais próxima de sua residência, portando documentos pessoais, comprovante de endereço, laudo e receita médica.

O embasamento para tanto é a Lei Federal 11.347/2006, regulamentada pela portaria 2583. A maior conquista, até hoje, para a comunidade dos portadores de Diabetes. Transcrevo abaixo o trecho da portaria que diz respeito aos ítens fornecidos espontâneamente pelo SUS.

"Considerando a pactuação da Comissão Intergestores Tripartite, de 27 de setembro de 2007, resolve:

Art. 1º Definir o elenco de medicamentos e insumos que devem ser disponibilizados na rede do Sistema Único de Saúde, destinados ao monitoramento da glicemia capilar dos portadores de Diabetes Mellitus, nos termos da Lei Federal nº 11.347, de 2006.

I - MEDICAMENTOS:

a) glibenclamida 5 mg comprimido;
b) cloridrato de metformina 500 mg e 850 mg comprimido;
c) glicazida 80 mg comprimido;
d) insulina humana NPH - suspensão injetável 100 UI/mL; e
e) insulina humana regular - suspensão injetável 100 UI/mL.

II - INSUMOS:

a) seringas com agulha acoplada para aplicação de insulina;
b) tiras reagentes de medida de glicemia capilar; e
c) lancetas para punção digital.

Art. 2º Os insumos do inciso II do artigo 1º devem ser disponibilizados aos usuários do SUS, portadores de Diabetes Mellitus em uso de insulina, estejam cadastrados no cartão SUS e/ou no Programa de Hipertensão e Diabetes – Hiperdia."

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Sou diabético desde 2007. O médico mandou trocar minha insulina devido ao meu horário de trabalho. Mandou tomar a insulina Tresiba que tem duração de 24horas. Fui ver e o custo aproximado é R$ 500 por mês. O Governo de São Paulo, não fornece este tipo de insulina com longa duração? Gostaria de saber se consigo algum lugar que forneça?

Felipe Tuma
São Paulo

RESPOSTA: *Prezado Felipe,*

No Estado de São Paulo, a Secretaria da Saúde possui um procedimento administrativo para que os pacientes possam requerer o fornecimento gratuito de tratamentos que não constem de protocolos de atendimento ou não estejam disponíveis nos postos de saúde.

A insulina Treziba não está incluída no elenco dos itens fornecidos gratuitamente pela rede pública de saúde. Mesmo assim, você pode requerer o seu fornecimento através desse procedimento administrativo, cujas regras estão definidas no site da própria Secretaria - www.saude.sp.gov.br, item Comissão de Farmacologia (acessar Solicitação de medicamento ou nutrição enteral por paciente de instituição pública ou privada). A partir do protocolo do formulário próprio para a solicitação do tratamento, uma comissão de médicos irá analisar a prescrição

e a necessidade dessa insulina, deferindo ou não o seu fornecimento gratuito, num prazo de cerca de trinta dias.

Caso o pedido seja negado, ainda é possível entrar com uma ação na justiça para que seja determinado judicialmente o fornecimento da insulina e demais insumos necessários e que não estejam sendo disponibilizados, desde que devidamente prescritos e justificados pelo médico responsável.

A ação judicial pode ser proposta por qualquer advogado particular de sua confiança. Caso você possua uma renda familiar inferior a três salários mínimos, poderá utilizar os advogados gratuitos da defensoria pública (localizada no fórum mais próximo de sua residência). Ou, caso não tenha condições de custear um advogado particular, mas também não se enquadre nas regras da defensoria pública, poderá entrar com a ação através do Juizado Especial da Fazenda Pública (Viaduto Dona Paulina, 80), onde o procedimento é feito sem advogado, diretamente pelos funcionários do fórum.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Participei de um processo seletivo para uma empresa de renome, no qual fui aprovado. Mas quando fiz os exames para admissão fiquei sabendo que estava com Diabetes. Em virtude disso procurei orientações médicas e tratamento. Porém, enquanto isso, uma junta médica avaliou e após alguns dias me ligaram e disseram que eu era inapto pelo fato de ser diabético, mesmo com controle da glicose. Acabei arrasado com a situação até porque não sentia sintoma algum da doença. Agora me pergunto: será que eu poderei trabalhar com NR33, NR35 já que na descrição dass atividades não havia as NRs? Será que serei discriminado?

Eduardo Martin de Medeiros
Rio Grande do Sul

RESPOSTA: *Prezado Eduardo,*

Não consegui entender para qual exatamente atividade você se candidatou. Normalmente, um paciente com Diabetes bem controlado tem total condição de exercer qualquer tipo de atividade de trabalho. No entanto, e de fato, existem algumas funções para as quais ele não é a melhor indicação, podendo colocar em risco sua própria vida e a de terceiros. Nesses casos, não podemos falar em discriminação, e sim em diferenciação ente um trabalhador com Diabetes e outro sem a doença, que poderá exercer a função com mais segurança a todos.

Uma eventual conduta discriminatória deve ser bem avaliada em cada situação para justamente diferenciá-la da simples livre escolha por parte do empregador. Porém, havendo de fato uma conduta discriminatória, com comprovação de provas e/ou testemunhas, é possível pedir uma reparação na justiça.

De todo o modo, e como você parece ter sido recentemente diagnosticado, o que lhe aconselhamos é que se cerque de todas as informações possíveis sobre a doença para que possa usufruir do melhor tratamento possível e, com isso, manter sua qualidade de vida e o seu dia a dia como qualquer outro cidadão.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: O que posso fazer para evitar a hipoglicemia? E quando já estou com hipoglicemia o que devo fazer?

Maria Pia Antonelli
Ribeirão Preto

RESPOSTA: *Olá, Maria Pia.*

A hipoglicemia tem sido estudada, e sempre há mais publica ções que mostram sua implicação em outras complicações, por vezes graves. Evitar hipoglicemia é monitorar suas glicemias e aprender a dosar seus medi camentos, principalmente insulina, conforme suas glicemias. Também as hipoglicemias são provocadas por falta da alimentação programada ou diminuição drástica, sem a adequação dos medicamentos. Outro fator da hipoglicemia é a atividade física em excesso e não programada quando não aliada à alimentação e medicamentos.

Resumindo, para evitar a hipoglicemia você deve dosar e balancear sua alimentação, seus medicamentos e a atividade física.

Quando você estiver iniciando um processo de hipoglicemia, o ideal seria fazer um exame de ponta de dedo com glicosímetro. Se não for possível, NÃO PERCA TEMPO, imediatamente ingira açúcar (1 à 2 colheres de sobremesa) misturada com líquido com 5 minutos de intervalo. Ou então tenha sempre à mão, sachês de glicose instantânea (GLINSTAN).

Se o paciente perder a consciência deve ser removido imediatamente ao hospital e nesse caso os familiares devem estar orientados.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD/FENAD
Prof. Tit. Endocr. FMABC
Membro Task Force Insulinas - IDF

PERGUNTA: Para quem tem Diabetes, os níveis de glicemia são diferentes de quem não têm? Sabemos que para quem não têm Diabetes é até 100mg/dL em jejum e até 140mg/dL depois de comer, certo?

Evaristo Noqueira
Blumenal / SC

RESPOSTA: *Prezado Evaristo,*

É importante saber que os níveis de glicemia flutuam dia a dia e são resultado de um conjunto de fatores, dos quais a alimentação e a atividade física são determinantes.

Nas pessoas que não tem Diabe tes o pâncreas consegue automaticamente regular as glicemias entre os valores que você citou.

Para quem tem Diabetes os medicamentos tentam manter o níveis próximos aos normais, porém não é uma tarefa fácil. Portanto as metas são mais permissivas indo no jejum de 100 à 120 mg/dL e pós alimentação entre 140 até 160 mg/dL. A glicemia é muito variável e o importante é a média dessas glicemias, que deve ser medida à cada 3 meses, através do exame de sangue hemoglobina glicada (A1c) que deverá ficar menor que 7%.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD/FENAD
Prof. Tit. Endocr. FMABC
Membro Task Force Insulinas - IDF

PERGUNTA: Qual deve ser o melhor controle do Diabetes no meu caso. Sou DM2, tenho 65 anos, peso normal e tomo Metformina.

João Paulo Castelhanus
Porto Alegre

RESPOSTA: *Olá João Paulo,*

Sempre o melhor controle do Diabetes deve ser focado em:

- Meta para controle glicêmico com a Hemoglobina Glicada (A1c) menor que 7%.
- Controle de pressão arterial para menos de 140/80 mm/hg.
- Manter seu colesterol no sangue: Fração LOL (colesterol menor que 100 mg/dL).

Como portador de DMT2 com peso normal você poderá, dependendo de como está seu controle, trocar a metformina por inibidores da DPP4 por exemplo VILDAGLIPTINAS, que são mais adequadas às pessoas mais idosas, além de fazer um bom controle das glicemias, tanto de jejum e principalmente pós alimentação.

Você não mencionou, mas o controle da pressão arterial e

eventuais aumentos do colesterol são tratados com medicações especificas e você deve seguir a orientação médica, com consultas regulares a cada 3 a 4 meses, dieta e exercícios físicos, adequados a seu caso, tão importantes no tratamento e controle do diagnóstico.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD/FENAD
Prof. Tit. Endocr. FMABC
Membro Task Force
Insulinas - IDF

PERGUNTA: Gostaria de saber se quem tem DT2, normalmente é uma pessoa impaciente e nervosa. Eu tenho Diabetes e tem dia que dá vontade de chutar o balde e sumir, fico impaciente demais. E esta impaciência está refletindo no meu trabalho e no meu cotidiano.

Alessandro H. Chaves

RESPOSTA: *Prezado Alessandro,*

O Diabetes não traz diretamente transtornos emocionais. Suas queixas são de alterações psico emocionais próprias de sua vida, seus problemas e seu trabalho. Procure um psicólogo clínico e peça para seu médico, medicamentos ansiolíticos.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD/FENAD
Prof. Tit. Endocr. FMABC
Membro Task Force
Insulinas - IDF

PERGUNTA: Tenho DT2. Quando deverei usar insulina e por que? O médico que me atende quer que eu comece a usar insulina agora, mas não me disse porque.

João Ameliano
Santos / SP

RESPOSTA: *Um indivíduo pode precisar começar a tomar insulina por diversos motivos: Seja uma descompensação súbita, infecções, cirurgias, doenças graves como enfarto ou AVC. Porém, o mais comum é a necessidade de insulina pela progressão do Diabetes. Mesmo bem tratado, o paciente com Diabetes ao longo dos anos, mantêm a deterioração e a perda progressiva da função do pâncreas. Chega um momento em que apesar do uso de comprimidos, dieta e atividade física, o pâncreas já não tem capacidade de produzir insulina adequadamente, sendo então impossível o controle da glicemia apenas com comprimidos. Converse com seu médico e veja qual é o seu caso.*

Atenciosamente,

Dra. Vivian Fanny França Arruda
Médica Endocrinologista
Diretora Médica da Anad

PERGUNTA: Tenho Diabetes e o médico me disse que não posso beber. Mas eu sou jovem, vou pra balada e gosto de beber. Posso até me controlar, mas na sexta e no sábado eu vou beber sim. Então pergunto, o que é melhor? Uísque, cerveja, vodka? E qual a quantidade que posso beber sem risco? Posso misturar com isotônico?

Paulo Antonio Zimmer
Rio de Janeiro

RESPOSTA: *Paulo,*

"Lembre-se que, em qualquer pessoa, o álcool pode afetar o raciocínio, fornecer mais calorias do que você precisa, aumenta a pressão arterial e os triglicérideos, causar danos a longo prazo no sistema nervoso e no fígado, causar desidratação, entre outros malefícios.

Pacientes diabéticos com sintomas causados por doenças nos nervos periféricos (neuropatia diabética) ou com hipoglicemias (quedas de glicose) frequentes podem apresentar piora desses sintomas devido à ingestão de álcool.

O consumo moderado, (e não existe uma regra de quantas doses de cada bebida você, diabético, pode tomar), pode evitar que todos os danos acima sejam causados. Isso depende também do controle atual de sua doença. Seu Diabetes está controlado?

A cerveja, entre destilados e o vinho seco, podem ser os mais calóricos causando maior aumento das taxas glicêmicas. Deve-se evitar bebidas de mis-

turas doces, coolers, vinhos doces, licores e tônicos."

Atenciosamente,

Dra. Debora Nazato
Médica endocrinologista da Anad

PERGUNTA: Já tenho Diabetes há 15 anos e confesso que nunca me cuidei direito, bebo, fumo, como errado e também estou obeso (sou sedentário total).

Agora estou assustado porque minha vista está embaçada, parece que tem um véu e tenho dificuldade para enxergar. Será que corro algum risco? O que devo fazer? Obrigado!

Graco Chamas
São Paulo

RESPOSTA: *Caro Sr. Graco,*

O Diabetes pode sim atingir o olho, inclusive chegar a cegueira.

O controle da glicemia é o fator mais forte para impedir isso.

Recomendamos a todos os portadores de Diabete a realizar uma vez ao ano exame de retina com as pupilas dilatadas.

Esta a nossa sugestão realize este exame (existem várias modalidades dele: RETINOGRAFIA OU MAPEAMENTO DE RETINA OU OFTALMOSCOPIA INDIRETA), para verificar a origem das sombras que o senhor refere. Somente desta maneira o risco de perda de visão poderá ser qualificado. Lembre-se o controle da glicemia é o fator mais importante para evitar as complicações do Diabetes.

Atenciosamente,

Profº. Dr. Paulo Henrique Morales
Médico Oftalmologista

PERGUNTA: Peço a gentileza de que os médicos da ANAD tirem uma dúvida. O médico me disse que para eu controlar o Diabetes, terei que emagrecer. Mas está difícil, não estou conseguindo com dieta.

Então gostaria de saber: 1- Qual a melhor dieta (vocês tem um modelo)? 2- Posso colocar "um anel" no estômago? 3- Posso fazer a cirurgia bariátrica? Quais os riscos de complicação? Para quem é indicada? 4- Existe algum outro método a que eu possa recorrer?

Estou realmente agoniado com o problema e tenho passado muito mal, além da dificuldade de andar, pelo meu peso. Obrigado!

Pedro Millani
Santa Catarina

RESPOSTA: *Caro Pedro Millani, segue respostas.*

1. *As dietas corretas devem reduzir a quantidade de alimentos de alta densidade calórica (doces e bebidas alcoólicas, por exemplo), mantendo uma boa distribuição de diferentes tipos de nutrientes. Cada pessoa terá uma dieta adequada a ser estabelecida, preferencialmente, por um profissional da área de nutrição.*
2. *Dentre os métodos de tentativa de redução de peso, o anel (banda gástrica) é um dos piores na manutenção do peso perdido. Ainda pior seria a colocação de um balão intragástrico, cujos resultados são ruins e transitórios.*
3. *A cirurgia bariátrica está indicada em pessoas com índice de massa corporal acima de 40, ou acima de 35 se houverem doenças associadas, tais como: Diabetes, hipertensão e problemas ortopédicos. A cirurgia bariátrica com a técnica do bypass gástrico, também conhecida como cirurgia de Fobi-Capella é a melhor no sentido de menos complicações aliada a melhores resultados.*
4. *Os métodos clínicos que combinam dieta, exercícios possíveis e medicações aprovadas tem bons resultados a serem observados em cada paciente. Vale a pena tentar antes de operar.*

Atenciosamente,

Profº. Dr. Bruno Geloneze
Médico Endocrinologista

CORINGA
Flocão de Milho com Fibras

- ***Apresentação:*** *Farinha de milho*
- ***Descrição:*** *Farinha de milho flocada com adição de fibras, vitaminas e minerais.*
- ***Embalagem:*** *Pacote com 200g.*
- ***Contém fibras***
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Não contém Glúten***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

FLORMEL
Barra de Chocolate com Amêndoas Zero

- ***Apresentação:*** *Barra de Chocolate com Amêndoas Zero*
- ***Edulcorantes:*** *Maltitol, Eritritol e Taumatina*
- ***Embalagem:*** *Tablete de 20g.*
- ***Não contém Glúten***
- ***Sem adição de açúcar***
- ***15% Amêndoas***
- ***52% Cacau***
- ***Zero lactoser***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

FROOTY AÇAÍ
Creme de Açaí Zero

- ***Apresentação:*** *Creme*
- ***Descrição:*** *Creme de Açaí Zero Açúcares*
- ***Edulcorantes:*** *Acessulfame de Potássio e Sucralose*
- ***Embalagem:*** *Pote com 1,6 Kg.*
- ***Sabor:*** *Açaí*
- ***Sem adição de açúcar***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

ODOMED
Spray Antisséptico Helicare

- ***Apresentação:*** *Líquido*
- ***Descrição:*** *Spray antisséptico bucal com principio ativo dióxido de cloro*
- ***Indicação:*** *Spray antisséptico para prevenir a halitose*
- ***Embalagem:*** *Frasco com 30ml,*
- ***Sem álcool***
- ***Isento de corante***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

Bayer HealthCare
Diabetes Care

CONTOUR TS

Na compra de 1 Caixa de tiras
com 100 unidades por **R$ 128,20**
Ganhe Grátis um Monitor

MedLevensohn®

ON CALL PLUS
R$ 82,70

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas

ACCU-CHECK PERFORMA APAC
R$ 49,90

Roche

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

Johnson & Johnson
PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.

ONETOUCH ULTRA MINI

Na compra de 1 Caixa de tiras
com 50 unidades por **R$ 82,30**
Ganhe Grátis um Monitor

SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF "Centre of Education"
International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2014-2016

"Educação em Diabetes no Rádio"

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

PROGRAMA EDUCAÇÃO EM DIABETES

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

NO RÁDIO

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

3253-4845 / 3289-3580

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

Agradecimentos dos ouvintes e telespectadores

Dr. Fadlo,

Saudações,

Sou ouvinte e participante do programa "Educação em Diabetes", do Dr. Fadlo, pela "Rádio Trianon"!

São mais de 14 anos de reuniões e congressos para trazerem aos ouvintes e pacientes, as atualidades da medicina!

A luta, dedicação e orientação do doutor, nos trás o fortalecimento de encontrarmos soluções fundamentais para nossa saúde! Obrigado Dr. Fadlo.

Abraços,

Kazuo
São Paulo

Ao Dr. Fadlo,

Sou assídua ouvinte do seu ótimo programa, onde o senhor auxilia, orienta, tira dúvidas dos portadores de Diabetes e de outras pessoas também, que não são, enfim é de utilidade pública, mesmo!

Agradeço ao senhor e a sua equipe, agradeço aos funcionários (que nos atendem tão bem!), dirigentes e patrocinadores da Trianon!

Agradeço a Anad e ao programa! Agradeço por ganhar Colomba Pascoal!

Agradeço por tudo e espero que este programa dure por muitos e muitos anos!

Rezo por todos estes anjos, sempre, esperando que tenham forças para, continuar com tudo isso!

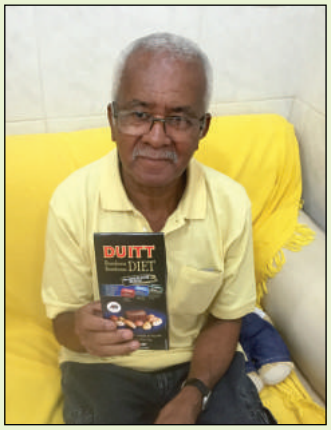
Que Deus continue abençoando à todos! Amém!

Obrigado por vocês existirem!

Irene
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



Edvaldo Bispo Vieira
Chocolate Diatt

Clério Rodrigues
Kit Kopenhagen

Antonio Carlos de Oliveira
Kit Lowçucar

Francisco Ono
Kit Finn

Alserina Correa
Kit Stevita

Claudete Fernandes
Panettone Village

Francisco Pereira Bastos
Kit Wow Nutrition

Madalena Fernandes dos Reis
Glicosímetro Accu-Check (Roche)

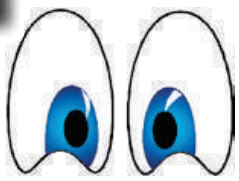
Edson Carvalho de Castro
Creme Goicoechea

	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 Nutr. Mirella Egli 8h às 11h	Psic. Carolina Antunes 12h às 17h
3ª Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 11h às 15h	Endocrinologista Dra. Márcia Kelmann 8h às 11h20 Endocrinologista Dra. Débora Nazato 14h às 16h40		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				Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	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 MENSAL		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

OUTUBRO	
07/10	"Aspectos Emocionais e Diabetes" *Psic. Cláudia Chernishev*
14/10	CONGRESSO
21/10	"Prevenção de Complicações no Pé Diabético" *Enfª. Podologa Vera Ligia Lellis Jacob*
28/10	"Saúde Bucal e D.M" *Cir. Dent. Karina Hwang*
NOVEMBRO	
04/11	FINADOS
11/11	CAMPANHA
18/11	CAMPANHA
25/11	"Audição e Diabetes" *Otorrinolaringologista Dr. Bruno Basso*
DEZEMBRO	
02/12	"Medicamentos Orais e Diabetes" *Farm. Vera Pivello*
09/12	"Confirmar com o Bruno Basso" *Otorrinolaringologista Dr. Bruno Basso*
16/12	FESTA DE NATAL
23/12	NATAL
30/12	REVEILLON

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:

EXERCÍCIOS E DIABETES
MEXA-SE!

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