ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ASSISTÊNCIA AO DIABÉTICO
SUA SAÚDE É A NOSSA META

Impresso Especial
9912298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

IDF - "Centre of Education"

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2009-2013

FENAD
UNIDOS SEREMOS FORTES

ANADINFORMA
Nº 105
ANO 17
Novembro/Dezembro 2014

A família ANAD deseja a todos um Feliz Natal e um ótimo 2015

Reflexão de Natal

Os dias se tornam mais claros e amenos, e as noites mais alegres...

Parece haver uma alegria, uma emoção diferente que vibra, influenciando a humanidade, levando a experienciar sentimentos e anseios melhores do que na maior parte do ano...

É o sentimento de Amor, inspirado no Amor do Cristo, de Deus, que nos atrai com seu tropismo próprio, levando-nos a desejar ser melhores, a nos sentir mais irmãos, mais filhos de Deus; mais conscientes da realidade de que fomos criados a partir de seu amor, sendo, portanto, todos irmãos, formados a partir da mesma matéria-prima: AMOR DIVINO.

Nosso coração se expande e queremos auxiliar a todos...

Telefonamos, enviamos cartões, trocamos presentes, mas nos esquecemos do real sentido dessa influência benéfica que nos envolve, que é o retorno à Fonte de tudo: Deus.

Planejamos a festa nos mínimos detalhes e nos esquecemos do mais importante: convidar o aniversariante, que é Jesus.

Precisamos começar a convidá-lo para nosso lar, para nossa mesa festiva, para dentro de nosso coração, de onde jamais o deveríamos ter afastado com os nossos desejos, pensamentos e atos contrários à Lei de amor.

Saibamos vivenciar essa época, permitamo-nos ser e fazer felizes a todos os que se aproximam de nós, em nossa jornada terrena!

Descubramos, enfim, o verdadeiro sentido do nascimento do Jesus, o Cristo de Deus, em nossas vidas!

Fatinha Mussato

Queridos amigos,

Mais um Natal, mais um Ano Novo que se aproximam.

É muito bom saber que continuamos juntos formando esta linda FAMÍLIA ANAD, que estreita mais seus laços nestas ocasiões festivas.

Quero desejar a todos os nossos amigos, um Natal muito feliz com muita alegria e paz, e que o Ano Novo, seja o portador só de boas notícias, saúde, felicidade, amizade e compreensão.

Meu abraço com carinho.

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente

Índice

4 17ª CAMPANHA GRATUITA DE DETECÇÃO E PREVENÇÃO DO DIABETES DA ANAD

26 LEMBRETE EDUCATIVO

46 PSICO ANAD

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

54 NUTRIÇÃO

56 DIA DE VIVÊNCIA

59 HOMENAGEM

60 ATIVIDADES ANAD

66 DIA DE VIVÊNCIA

73 PREMIADOS DA RÁDIO

76 HISTÓRIAS DE VIDA

78 PROGRAMAÇÃO ANAD

79 PROFISSIONAL DO BIMESTRE

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

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

Fotos e textos:
Profª. Lilian Fanny de Castilho

Assistente de Marketing:
Heberson da Silva

Projeto gráfico / Editoração:
RC - Artes gráficas: 3326-7412

Impressão:
WT Indústria Gráfica Ltda.

Tiragem: 10.000 exemplares

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

SUPLEMENTO ESPECIAL

DIA MUNDIAL DO DIABETES

CAMPANHA NACIONAL GRATUITA DE DETECÇÃO, ORIENTAÇÃO, EDUCAÇÃO E PREVENÇÃO DO DIABETES

17ª Campanha Gratuita de Detecção e Prevenção do Diabetes da ANAD

Realizada no Colégio Madre Cabrini em São Paulo

Como sempre a Campanha se revestiu de grande sucesso. Recebemos ***6524*** *pessoas, dentre as quais 62% já conheciam ter Diabetes e do restante 19% apresentaram resultados alterados.*

Os já portadores e quem apresentou resultados alterados receberam orientações e foram encaminhados para avaliação das complicações do Diabetes.

Este conjunto de atendimentos, todos no mesmo local e na mesma data, economiza aos pacientes, praticamente um ano de andanças em hospitais. Daí vem o título:

Um ANO em um DIA

Os testes de glicemia foram feitos com o aparelho Accu-chek Performa da Roche Diagnostica uma das patrocinadoras da Campanha.

A intenção da Campanha não é falar de doenças e sim de tratamento, prevenção, educação e melhor qualidade de vida para todos. É o que a Anad, com o apoio da Roche, da BD, da Sanofi, da Medtronic, do Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo e de todos os seus parceiros ofereceu nesse dia de cidadania e trabalho social.

Neste Ano contamos com dois grandes colaboradores, que se juntaram à Anad e aos tradicionais colaboradores para fazer desta data um grande sucesso. São eles: Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo, e Hospital São Luiz. Nossos agradecimentos a eles.

DIA MUNDIAL DO DIABETES

Exames de Glicemia Capilar

Com os alunos do Senac e sob a coordenação dos Profs. Claudia Maciel, Andrea Volpato, Shirley Ap. Pinheiro, Fernanda Kager, Vânia Ap. Pereira e Maurinho Silva, realizamos os exames de glicemia para todos os participantes da Campanha. Os glicosimetros, tiras reagentes e todo material foi fornecido pela Roche. A anamnese também foi realizada pelos alunos do Senac sob a coordenação da Profa. Ana Claudia B. Naldinho.

As coordenadoras da ANAD, foram as enfermeiras Kelly Rodrigues, Magda Tiemi e Luiza Tieko Kiguchi.

Quem já era portador de Diabetes e aqueles que apresentaram resultados alterados receberam etiquetas para fazer todas as avaliações das complicações do Diabetes.

Equipe de alunos do SENAC

1º Diagnóstico

Os acadêmicos de medicina da Faculdade de Medicina do ABC, alunos do Dr. Fadlo, que integram a Liga de Diabetes, realizaram um rastreamento de pessoas que diziam não ter Diabetes e que, no entanto, apresentaram um resultado de glicemia maior que 200mg/dL. Todos foram encaminhados para verificação das possibilidades de complicação já na época do 1º diagnóstico. Foram **88** *diagnosticados.*

Vereador Dr. Gilberto Natalini também colaborou na mesa de orientação

Mesa de Orientação

Aqueles que informaram ter Diabetes ou os que apresentaram resultados alterados foram encaminhados a orientação dos médicos e profissionais de saúde voluntários. Nossos agradecimentos e homenagem a eles. A coordenadora deste setor foi a Enfa. Magda Tiemi Yamamoto.

Médicos do Hospital São Luis, da Beneficência Portuguesa residentes do Dr. Fadlo e mais de 100 médicos e profissionais parceiros da ANAD vieram colaborar voluntariamente

DIA MUNDIAL DO DIABETES

Ambulâncias

Como sempre tivemos o apoio das ambulâncias da Beneficência Portuguesa de São Paulo, e da Unidade Móvel da APCD que também distribuiu kits aos participantes.

Escoteiros

O controle das filas, a organização do fluxo, o suporte às equipes de prevenção das complicações e o acompanhamento dos pacientes esteve a cargo da União dos Escoteiros do Brasil Região de São Paulo e proporcionou à Campanha uma ordem e uma segurança que é um dos maiores sucessos do evento. Nossos agradecimentos ao Sr. Felipe Pereira Bassetto, diretor do 3º Distrito, que organizou e coordenou o trabalho dos escoteiros..

Sr. Filipe Pereira Bassetto

Polícia Militar

O 12º batalhão da policia Militar fez o patrulhamento e proteção durante o dia da Campanha. Nossos agradecimentos à corporação.

DIA MUNDIAL DO DIABETES

Exposição de Produtos e Alimentos para Portadores de Diabetes

Neste espaço o público teve a oportunidade de conhecer os produtos específicos para o controle e tratamento da Diabetes Mellitus e degustar os alimentos apropriados à sua dieta, além de demonstrações, sorteios e brindes.

ACHÉ

ANAD

BD

FLOR MEL

JOHNSON&JOHNSON

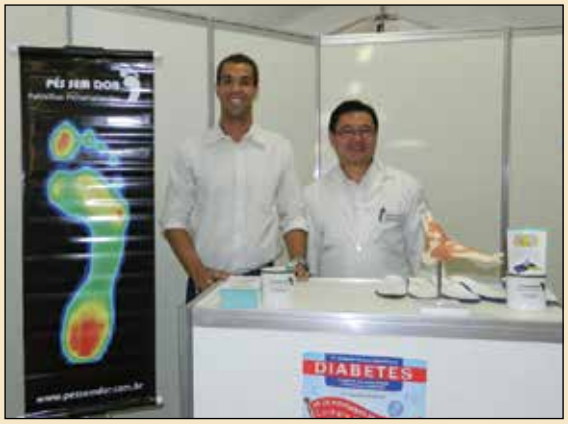
DIA MUNDIAL DO DIABETES

Exposição de Produtos e Alimentos para Portadores de Diabetes

JUXX

KENDALL

LOWÇUCAR



PÉS SEM DOR

ROCHE

SABORAMA

SANOFI

SUAVIPAN

VILLAGE

AVALIAÇÃO DOS OLHOS

Realizada pelo Instituto da Visão/ UNIFESP e Instituto Suel Abujamra sob a coordenação dos Drs. Paulo Henrique Morales e Suel Abujamra. Foram realizados exames de fundo de olho e catarata.

FUNDO DE OLHO

- Total de pacientes atendidos: **1000** dos quais **887** com resultados normais
- Encaminhados para avaliação de catarata: **83**
- Encaminhados para laser: **30**
- Retinopatia Diabética: **113**

CATARATA

- Foram realizados **110** exames
- **27** sem necessidade cirúrgica
- **83** com necessidade cirúrgica

Equipe de Fundo de Olho - Departamento Oftalmologia da Escola Paulista de Medicina.

Equipe de Catarata - Suel Abujamra

AVALIAÇÃO BUCAL

O DOANAD - Departamento de Odontologia da ANAD contou com a colaboração dos voluntários da FMU coordenados pela Profa. Elaine Escobar e os coordenadores da ANAD Dr. Alexandre Fraige e Dra. Maria Socorro de Oliveira Sousa. Foram realizadas avaliações bucais nos pacientes já portadores de Diabetes ou que apresentaram resultados suspeitos, com os seguintes resultados:

- **768** pacientes atendidos
- **632** portadores de D.M.
- **55%** masculinos
- **45%** femininos
- 52% apresentaram problemas bucais

Tivemos o apoio da Colgate que forneceu pasta de dente e escovas para todos os pacientes.

Dra. Maria do Socorro O. Sousa, Dr. Alexandre Fraige e Dra. Elaine Escobar

ATIVIDADE FÍSICA

As professoras Teresa Bartholomeu e Cláudia Forjaz, com sua equipe de alunos de graduação e pós-graduação do Laboratório de Hemodinâmica da Atividade Motora, da Escola de Educação Física e Esporte da USP, realizaram avaliações e recomendações de atividade física para os participantes da Campanha, onde obtivemos os seguintes resultados:

428 pessoas atendidas, dos quais 369 já portadores de Diabetes, sendo:

- **151** Ativos, (destes 5 eram 1º diagnóstico)
- **47** Insuficiente, (destes 2 eram 1º diagnóstico)
- **230** Sedentários, (destes 22 eram 1º diagnóstico)

O projeto "Exercício e Coração" realizou com a população um trabalho de sensibilização em relação à importância da atividade física e o controle da diabetes.

1. Preenchimento de breve questionário - avaliação de condicionamento.
2. 5 minutos de exercício de alongamento em pé.
3. Palestras educativas sobre importância da atividade física no controle da Diabetes.
4. 3 minutos de exercícios localizados, sentados, utilizando garrafas pet com água como halteres.
5. minutos de exercícios de relaxamento.
6. Entrega de folheto educativo.
7. Palestras e Materiais educativos

TESTE DE COLESTEROL

Matessa Ramos de Almeida, da Escola de Farmácia da USP, coordenou os alunos na realização de **900** testes de colesterol. Os exames foram realizados com o aparelho Accutrend GC da Roche, a quem agradecemos.

Obtivemos **317** resultados alterados (maior que 200 mg/dL), sendo:

- **5** acima de 300 mg/dL;
- **2** acima de 450 mg/dL;
- **2** acima HIGHT

AVALIAÇÃO FISIOTERAPEUTICA

O departamento de fisioterapia da ANAD, coordenado pelas fisioterapeutas Cristina Sartor e Nathalie Ferrari, com muitos colaboradores entre eles o CREFITO, realizou avaliação nos pacientes da Campanha.

No grupo de fisioterapia, foram avaliados **534** pacientes. Todos responderam a um questionário de investigação de sinais e sintomas da polineuropatia diabética (MNSI), realizaram o teste do alcance funcional para identificação de risco de quedas e receberam orientação de exercícios para os pés e mãos, que são bastante afetados pela neuropatia diabética. Para as pessoas com indício de presença dessa complicação, foi feita a avaliação de sensibilidade, tátil, da sensibilidade vibratória, da discriminação de dois pontos na região plantar e a mensuração da força da preensão. Os resultados obtidos foram os seguintes:

- Total de pacientes atendidos: **534**
- **48%** Feminino e **52%** Masculinos
- Sintomas de neuropatia periférica: **51%**
- Diminuição da sensibilidade tátil: **26%**
- Diminuição da sensibilidade vibratória: **28%**
- Aumento de Risco de queda (13 vezes maior): **32%**

CREFITO-3

LABORATÓRIO DE BIOMECÂNICA EEFE USP MOVIMENTO E POSTURA

Equipe de Fisioterapia

É interessante notar que, neste ano de 2014, a maioria dos pacientes apresentou maior risco de quedas. Esse dado chama a atenção para a necessidade de medidas preventivas mais acentuadas voltadas à população com Diabetes, pois as consequências de episódios de quedas podem ser extremamente graves para as pessoas e suas famílias, como por exemplo, fraturas de fêmur, fraturas de úmero e traumatismo cranianos. Ao final das avaliações, todos os pacientes receberam um folder com as orientações sobre os cuidados necessários com a neuropatia periférica, com os exercícios para pés e mãos e também sobre cuidados para prevenção de quedas.

AVALIAÇÃO VASCULAR

A Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular iniciou uma parceria com a Anad e montou uma equipe liderada pelo presidente atual Dr. Marcelo Moraes para avaliação dos pacientes em risco vascular.

Os pacientes foram triados na equipe de avaliação dos pés pelo Dr. Guilherme Yasbek, quando foi analisada a necessidade de averiguação para prevenção ou tratamento vascular.
Foram atendidos **195** pacientes. Destes, **69** apresentaram neuropatia diabética e **01** neuropatia alcoólica.
Outros problemas foram encontrados como:

- Insuficiência venosa crônica (IVC), atrofia muscular onicomicoses, doença arterial obstrutiva periférica, isquemia crítica, varizes, etc.

Guilherme Yazbek, Marcelo Moraes, Marcus Vinícius A. M. Oliveira, Eduardo P. Zugatto,Roberto David Filho, Roberta Lisi e Andrea Yasbek M. Varella

Marcelo FernandoMatielo, Fátima Mohamad El Hajj, Diego Luiz P. Espíndola, Vinícius L.Adami, Régis Campos Marques e Anna Karina P. Sarpe

AVALIAÇÃO DOS PÉS

Sob a coordenação da UNIFESP, pela Enfa. Gabriela Cavicchioli e também as Enfas. Monica Gamba e Monica Moreira Marques Parreira foram realizadas avaliações nos pés dos portadores de Diabetes e também naqueles que apresentaram resultados alterados nos testes de glicemia capilar. Os resultados foram os seguintes:

- Risco 0: **385** pacientes (sem neuropatia)
- Risco 1: **192** pacientes (com neuropatia)
- Risco 2: **44** pacientes (com neuropatia)
- Risco 3: **11** pacientes (com neuropatia)

Os encaminhamentos foram feitos para:

- ANAD - Associação Nacional de Assistência ao Diabético
- CAENF - Centro de atendimento de enfermagem
- LESF - Lar Escola São Francisco
- UBS - Unidade Básica de Saúde

Todos participaram da oficina de educação.

Equipe de Avaliação dos Pés

PRESSÃO ARTERIAL

*Foram realizadas **825** aferições de Pressão Arterial sendo que **396** pacientes obtiveram resultados acima de 13x8 mmHg. Todas as pessoas foram orientadas para a prática de atividade física regular, uso correto de medicação, dieta adequada e adesão às orientações médicas.*

Contamos com o apoio do INCOR e da Sociedade Brasileira de Hipertensão Arterial que nos cederam os aparelhos para aferição de Pressão Arterial pelo método oscilométrico. Nossos agradecimentos à Profa. Grazia Maria Guerra que coordenou os alunos para a realização deste trabalho, com os alunos do Centro Universitário São Camilo.

Enfa. Profa. Dra. Grazia Maria Guerra

PRESSÃO PLANTAR

Com a coordenação de Mateus de Abreu Martinez foi realizada a avaliação da pressão plantar com a finalidade de identificar os pontos vulneráveis dos pés dos pacientes da Campanha.

A correção para esse problema é feita através de planilhas especificas para cada problema que é diagnosticado pelo aparelho baropodometria.

EMERGÊNCIA

A fim de atender os pacientes e como forma de diminuir os encaminhamentos aos hospitais, os médicos da clínica de Endocrinologia do Dr. Fadlo e da Anad se encarregaram dos atendimentos de emergência.

Foram **49** atendimentos, todos medicados e com prescrição para tratamento.

Queixas: Tontura, náuseas, parestesia, sudorese, cefaleia, palpitação, poliúria, sede polidipsia, hiperglicemia, hipoglicemia, mal estar, fraqueza, cansaço, boca amarga, pressão alta/baixa. Houve necessidade de **2** remoções para Hospital.

AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA

*Uma equipe de **3** psicólogos coordenados pela Psicóloga Carolina Antunes do Departamento de Psicologia da ANAD (Psicoanad) realizou atendimentos aos participantes da campanha, obtendo os seguintes resultados:*

Foram atendidos 50 pacientes que foram orientados.
Queixas dos pacientes:
Buscando Atendimento Psicológico: 4
Dificuldade de Adesão ao Tratamento do Diabetes: 8
Ansiedade: 3
Estresse: 2
Queixas de relacionamentos: 1
Orientação do Diabetes: 12
Medos: 3
Desequilíbrio Emocional: 1
Encaminhamento de outros Profissionais de Saúde: 3
Depressão: 1
Não há queixas: 4

NUTRIÇÃO

*Sob a coordenação das nutricionistas da ANAD Hanna Ferraz Martiniano, Isabelle Fontanelli, Luana Rodrigues e Marlene Valença, colaboração das estagiárias do Departamento de Nutrição da ANAD e com o apoio das Faculdades de Nutrição Cruzeiro do Sul, UNIP e São Camilo, foram realizadas **736** avaliações, sendo **374** para o sexo masculino e **362** para o sexo feminino.*

Foram realizados: avaliação de peso e altura para o cálculo do IMC (Índice de Massa Corpórea) e valores de circunferência cintura, quadril e abdômen para a verificação de risco cardiovascular. Todos os pacientes com resultados alterados receberam orientação específica.

Resultados IMC (Estado Nutricional):

- Subnutridos: **28**
- Eutrofia: **225**
- Sobrepeso: **264**
- Obesidade: **219**

Risco de Doenças Cardiovasculares (Relação cintura/quadril):

- Sem risco: **296**
- Alto risco: **440**

Circunferência Abdominal:

- Sem risco: **76**
- Alto risco: **660**

Equipe de Nutrição

AVALIAÇÃO GENÉTICA

*Sob a coordenação do prof. Horácio Bernardo Rosário, os alunos da Universidade Presbiteriana Mackenzie atenderam a **158** famílias. A herança genética nessas famílias é autossômica recessiva.*

Foi feito aconselhamento genético preventivo para Diabetes Mellitus. Foram dadas orientações como o tipo de Herança Genética Autossomica Recessiva, sendo que essa herança ocorre igualmente em homens e mulheres e pais normais portadores do gene do Diabetes (Dd) que tinham **25%** de probabilidade de ter filho (a) com DMT2.

DIA MUNDIAL DO DIABETES

17ª Campanha pelo Dia Mundial do Diabetes no Brasil

A FENAD organiza no Brasil uma das maiores campanhas do mundo, tendo em vista a abrangência e os resultados obtidos.As ações são, desde exames de glicemia capilar, até avaliação das complicações, educação, divulgação, conscientização, atividades esportivas e sociais e mobilização de autoridades, imprensa e população, com a previsão de atingir diretamente mais de 1 milhão de pessoas e indiretamente a um número incalculável.

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

Houve a adesão de 22 Estados: Alagoas, Amazonas, Bahia, Ceará, Espírito Santo, Goiás, Maranhão, Minas Gerais, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Pará, Paraíba, Pernambuco, Piauí, Paraná, Rio de Janeiro, Rio Grande do Norte, Rondônia, Rio Grande do Sul, Sergipe, Santa Catarina e São Paulo. Resultados na próxima edição.

Tivemos a colaboração de todos os segmentos do Diabetes, dos médicos, dos multiprofissionais, das faculdades e das indústrias. Nossos agradecimentos a todos.

Presença e colaboração da Dra. Rosa Ramy Garcia e Sérgio Noshang

Ana e Dinho alegraram a todos com sua presença

DIA MUNDIAL DO DIABETES

Palestras

Palestras educativas

Durante todo o dia ocorreram no teatro palestras educativas. Neste ano foram:

Palestras	Palestrantes
Problemas Bucais em Diabetes	Dr. Alexandre Fraige
Conheça Mais e Viva Melhor	Dr. Orsine Valente
Conheça Mais e Viva Melhor	Dra. Debora Nazato
Automonitorização	Enf. Magda Tiemi
Orientação Alimentar	Nutr. Erica Lopes
Orientação Alimentar - Tire Suas Dúvidas	Nutr. Viviane C. Borges
Atividade Física e Diabetes	Prof. Educ. Fis. Pedro Cláudio Bortz
Aspectos Emocionais do Paciente com Diabetes	Psic. Carolina Antunes

Agradecimentos

Nossos agradecimentos a todos os profissionais e funcionários da ANAD que trabalharam na preparação desta Campanha e em sua realização. A todos os profissionais de todas as equipes de atendimento e da mesa de orientação pela carinhosa doação de seu tempo e de seu conhecimento. Nunca é demais lembrar que:

Nada somos e nada conseguimos sozinhos. Só é possível realizar a cada ano uma magnífica campanha porque temos quem nos ajude.

Também recebam nossos agradecimentos:

- APCD;
- BD;
- Colégio Madre Cabrini na pessoa da Irmã Norberta;
- Colgate;
- CPTM;
- Corpo Médico da Clínica de Endocrinologia Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho;
- Escoteiros através do Sr. Felipe Pereira Bassetto;
- Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo;
- Hotma;
- INCOR;
- Instituto Suel Abumjanra;
- Instituto Visão;
- JR2;
- Liga de Diabetes da FMABC;
- Metrô;
- Palestrantes;
- Sanofi;
- Medtronic;
- Hospital São Luiz;
- Policia Militar do Estado de São Paulo;
- Roche Diagnóstica;
- Secretaria Estadual de Saúde de São Paulo;
- Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo;
- Secretaria Municipal de Educação;
- SBHA (Sociedade Brasileira de Hipertensão Arterial;
- As faculdades: UNIP, UNINOVE, FMU, FMABC, UNIFESP, Mackenzie, São Camilo e GANEP, UMG, Escola de Educação Física da USP, Farmácia da USP, FMABC, Biomecânica da USP;
- Senac.
- Todos os expositores;
- E a todos que de alguma forma participaram.

DIA MUNDIAL DO DIABETES

E o Brasil se vestiu de AZUL pelo Diabetes

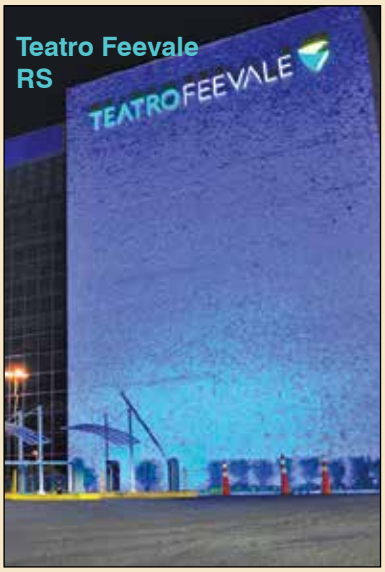
A FENAD atendeu a convocação da IDF e contatou todos os seus associados, todos os laboratórios farmacêuticos, as indústrias parceiras, as Associações, as Secretarias de Saúde, os deputados, os vereadores, o Prefeito e o Governador de São Paulo, todos seus profissionais e funcionários, e convidou a que cada um iluminasse de azul sua casa ou, seu local de trabalho e incentivasse outras pessoas para o mesmo fim. O Ministério da Saúde atendeu ao nosso pedido e nos enviou lindas fotos dos monumentos em Brasília/DF.

Laboratório Servier - RJ

Sede ANAD - Sao Paulo - SP

Elevador Lacerda - BA

Santuario do Cristo Redentor



Teatro Feevale RS

Congresso Nacional

Catedral de Brasilia - DF

Andre-Bueno

Ministério da Saúde

Dique do Tororó - BA

Itamaraty

Igreja de Sra. Santa'Ana Santana do Serido – RN

Capela NS Dores no Rio da Prata - Campo Grande - Rio de Janeiro

Monumento às Bandeiras

Obelisco - SMS São Paulo

DIA MUNDIAL DO DIABETES

Neste ano de 2014, tivemos vários patrocinadores, colaboradores e apoiadores para a realização da Campanha do Dia Mundial do Diabetes. A eles nossos agradecimentos...

EXISTE O JEITO TRADICIONAL DE TRATAR O DIABETES. E EXISTE O NOSSO JEITO.

No mundo inteiro, o Diabetes avança. Por isso, temos o dever de avançar também. Somos a Sanofi Diabetes. Uma nova marca, que projeta para o futuro um compromisso de líder: ir além dos limites de sempre, superando fronteiras, para que as pessoas com Diabetes tenham uma vida com mais qualidade. Por meio da integração de tratamentos, tecnologia e serviços, a Sanofi Diabetes está transformando seu poder de inovação em benefícios reais, capazes de proporcionar ao paciente um melhor controle glicêmico.

SANOFI DIABETES

JUNTOS SUPERANDO FRONTEIRAS

Coordenação: Profª. Educ. Lilian Fanny de Castilho
Colaboradores: Pedagoga Maria Salete B. Lima e Pedagoga Claudete Gioielli

DICAS DE EMAGRECIMENTO PARA PREVENIR E CONTROLAR O DIABETES

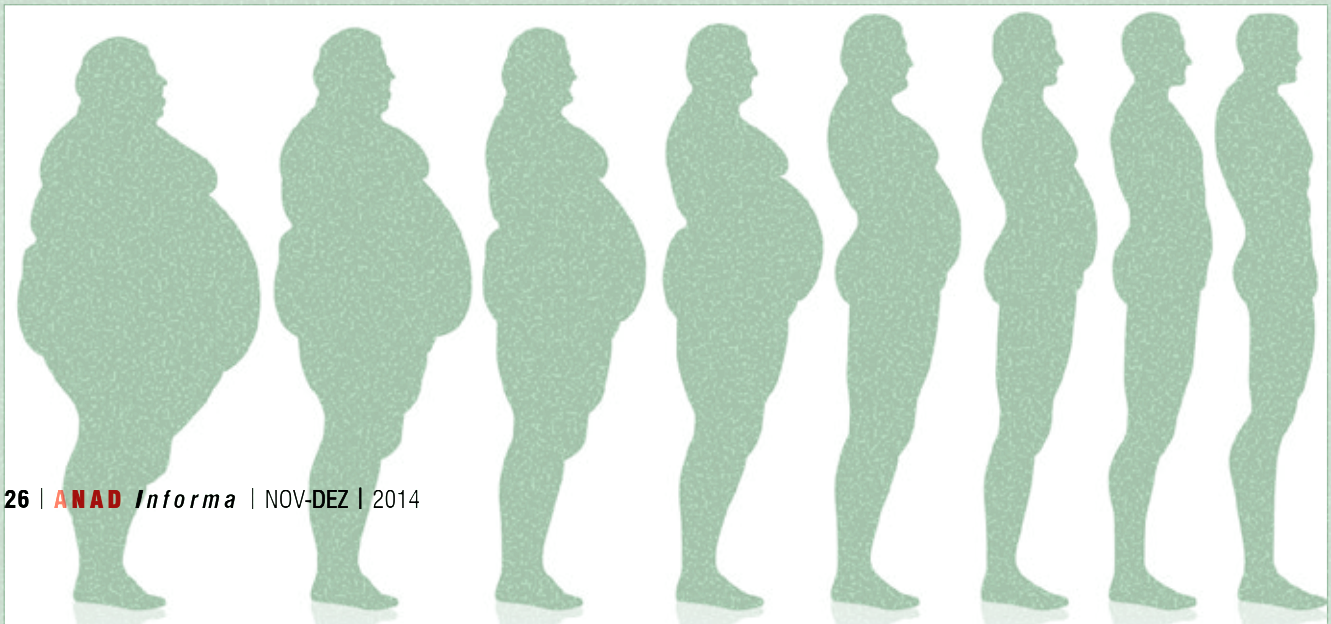
MANUTENÇÃO DO PESO

1 – O Que é Uma Perda de Peso "Significativa" a 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, para realmente atingir um emagrecimento de 5 a 7%. Outro método de expressar uma 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 uma dieta de redução de calorias.

2 – Há Casos de Sucesso na Manutenção da Perda de Peso a 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 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.



3 – 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 mais por semana;
- Pesar-se regularmente, pelo menos uma vez por semana;
- Fazer um registro alimentar;
- Atividade Física diária;

4 – Como Posso Prever Se Vou Conseguir Manter a Perda de Peso a 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 de gordura, e das oportunidades limitadas de atividade física oferecida pelo estilo de vida da média das pessoas. As pesquisas sustentam os seguintes prognósticos positivos e negativos para o sucesso da manutenção do peso:

Prognósticos Positivos	Prognósticos Negativos
Atividade física	Acontecimentos existênciais negativas
Manutenção de registros	Disfunção familiar
Atitude positiva na solução de problema	
Contato contínuo com o apoio	
Padrões normais de alimentação	
Redução de outros problemas de saúde	

5 – Existem Palavras de Incentivo Que Me Ajudem a Iniciar e Dar Continuidade ao Controle de Peso?

A nutricionista Ann Fletcher, escreveu dois livros sobre "Mestre do Sucesso no Emagrecimento." Ela entrevistou centenas de pessoas que conseguiram manter a perda de 13,5 quilos 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 quilos (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*, destinadas àqueles que lutam com o próprio peso. No Brasil também existe vasta literatura sobre o assunto.

6 – 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 motivação 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 simplemente porque assim desejavam, enquanto as mulheres citavam mais uma questão emocional ou social. Entretanto, não houve um motivo especifico 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.

7 – 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 uma 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, como 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 estão 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.

8 – 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 isso. Seu peso flutua de acordo com a quantidade de líquido no organismo. Quando nos pesamos com muita frequência, podemos acabar nos convencendo 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.

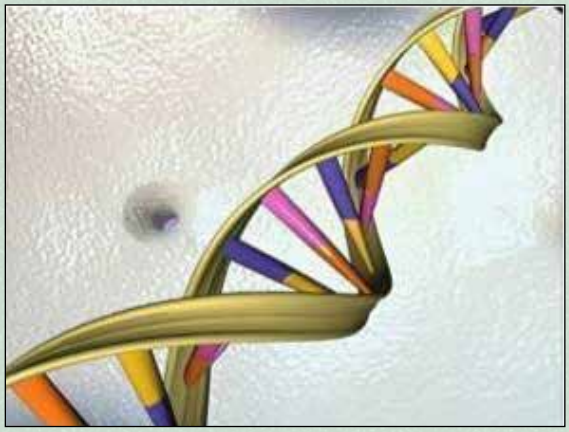
Após atingir sua meta de peso, passe a monitorá-lo. Estabeleça um "amortecedor" de peso entre 1 e 2,5 quilos. Quando seu peso aumentar em um quilo, é como a luz amarela do sinal de trânsito. É hora de controlar sua ingestão de alimentos e a atividade física mais de perto e retornar às estratégias que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

Fonte: *101 Dicas de Emagrecimento para Previnir e Controlar o Diabetes - ADA.*

Genética do Diabetes

Provavelmente você já imaginou como você desenvolveu o Diabetes. Você pode estar pensando que seus filhos também podem desenvolvê-la.

Diferente de algumas características, o Diabetes não pode ser herdado em um padrão simples. No entanto, algumas pessoas nascem com tendências mais fortes para desenvolver o Diabetes do que outras pessoas.



O que Leva ao Diabetes?

O Diabetes Tipo 1 e Tipo 2 (DM1 e DM2) são caracterizados por altos níveis de glicose no sangue causado tanto por falta de insulina como na inabilidade do corpo de utilizar a insulina de forma eficiente. O DM2 se desenvolve normalmente em pessoas de meia idade e adultos mais velhos, mas também pode surgir em pessoas mais jovens. No entanto, dois fatores são importantes em ambos os tipos de Diabetes. Se você herdou uma pré-disposição para a doença algo no meio ambiente pode desencadeá-la.

Os genes por si próprios não são suficientes para levar à doença. Uma prova disto são os gêmeos idênticos. Gêmeos idênticos possuem genes idênticos. No entanto, se um gêmeo possui o Diabetes Tipo 1 o outro gêmeo desenvolve Diabetes Tipo 1 em apenas metade dos casos. Quando um gêmeo possui o DM2, o outro possui risco de 3 em 4 vezes de adquirir a doença.

DM1

Na maioria dos casos do DM1, os indivíduos precisam herdar os fatores de risco de ambos os pais. Acreditamos que estes fatores devem ser mais comuns em pessoas brancas pois as pessoas brancas possuem a maior taxa de DM1.

Devido a maioria das pessoas que possuem risco de adquirir Diabetes não a adquirirem, os pesquisadores desejam descobrir quais são os desencadeadores ambientais, Um desencadeador pode estar relacionado ao clima frio. O DM1 normalmente se desenvolve no inverno e não no verão, e é mais comum em locais de clima frio.

Um outro, desencadeador pode ser um vírus. Talvez um vírus que possua apenas efeitos médios na maioria das pessoas desencadeie o DM1 em outras.

Introdução de dieta precoce pode desempenhar um papel também como gatilho. O DM1 é menos comum nas pessoas que foram amamentadas por longo período e que receberam introdução de comida sólida em idade mais avançada.

Em muitas pessoas, o desenvolvimento do DM1 parece levar muitos anos. Em experimentos que acompanharam parentes das pessoas com DM1, os pesquisadores descobriram que a maioria das pessoas que desenvolviam o Diabetes tardiamente possuíam determinados anticorpos em seu sangue anos anteriores à manifestação da doença. (anticorpos são proteínas de defesa produzidas pelo nosso organismo que destroem bactérias ou vírus. Indivíduos desenvolvem DM1 quando seus corpos produzem anticorpos que passam a atacar o pâncreas e destroem suas células beta produtoras de insulina.)

DM2

O DM2 possui uma ligação mais forte com o histórico e linhagem familiar do que o DM1, embora este também dependa dos fatores ambientais.

Estudos com irmão gêmeos mostram que a genética desempenha um papel muito forte no desenvolvimento do DM2.

O estilo de vida também influencia no desenvolvimento do DM2. A obesidade, tende a ser genética, e as famílias tendem a possuir hábitos alimentares e de exercícios físicos similares.

Caso você possua um histórico familiar de DM2, pode ser difícil identificar se seu Diabetes é devido aos fatores do seu estilo de vida ou suscetibilidade genética. Provavelmente é devido a ambos. No entanto, não vamos perder as esperanças; Estudos mostram que é possível retardar ou prevenir o DM2 através de exercícios e perda de peso.

DM1: Risco do seu Filho

Em geral, caso você seja um homem com DM1, as chances do seu filho desenvolver esse tipo de Diabetes é de 1 em 17.

Caso você seja uma mulher com DM1 e seu filho tenha nascido antes de você completar 25 anos, o risco do seu filho é de 1 em 25; caso seu filho tenha nascido após você cumprir 25 anos, o risco do seu filho é de 1 em 100.

O risco do seu filho é dobrado caso você desenvolva o Diabetes antes dos 11 anos de idade. Caso você e seu/sua parceiro(a) possuam DM1, o risco é entre 1 em 10 e 1 em 4.

Há uma exceção para estes números. Cerca de 1 em cada 7 pessoas com DM1 possui uma condição chamada síndrome autoimune poliglandular tipo 2. Além de possuir Diabetes, estas pessoas também possuem doenças auto-imunes da tireóide, de uma glândula chamada adrenal e outros distúrbios auto-imunes. Caso você possua esta síndrome, o risco do seu filho adquirir a síndrome - incluindo o DM1 - é de 1 em 2.

Os pesquisadores descobriram como prever as chances de uma pessoa adquirir o Diabetes. Por exemplo, a maioria das pessoas brancas com Diabetes possuem genes chamados HLA-DR3 ou HLA-DR4. Caso você ou seu filho sejam brancos e compartilhem estes genes, o risco do seu filho é maior. (Genes suspeitos em outros grupos étnicos são menos estudados. O gene HLA-DR7 pode colocar os afro-americanos em risco, e o gene HLA-DR9 pode colocar os japoneses em risco.)

Outros testes podem ser realizados para tornar mais claro o risco do seu filho. Um teste especial que diz como o corpo responde a glicose e pode dizer quais crianças em idade escolar estão em maior risco.

Um outro teste mais caro pode ser realizado para crianças que possuem irmão com DM1. Este teste dosa os anticorpos contra insulina, contra células beta no pâncreas, contra uma enzima chamada de ácido glutâmico descarboxilase. Níveis altos destes anticorpos podem indicar que uma criança possui um risco maior de desenvolver DM1.

DM2: Risco do seu Filho

O DM2 tem grande tendência familiar. Em parte, esta tendência é devido a maus hábitos aprendidos pelas crianças - se alimentar de uma dieta pobre, não se exercitar - através de seus pais. Porém, também possuem base genética.

Em geral, caso você possua DM2, o risco do seu filho adquirir o Diabetes é de 1 em 7 caso você seja diagnosticado antes dos 50 anos de idade, e de 1 em 13 caso você seja diagnosticado após os 50 anos de idade.

Alguns cientistas acreditam que o risco de uma criança é maior quando o portador do DM2 é a mãe. Caso tanto você quanto seu conjugue possuam DM2, o risco do seu filho é de 1 em 2.

As pessoas com certos tipos raros de DM2 possuem riscos diferentes. Caso você possua uma forma rara chamada MODY (do inglês maturity-onset Diabetes of the young ou Diabetes da maturidade com início no jovem), seu filho possui uma chance de quase 1 em 2 de adquirir esta também.

Veja mais em: http://www.Diabetes.org/Diabetes-basics/genetics-of-Diabetes.html#sthash.9OEdDqi6.dpuf

Fonte: *ADA - American Diabetes Association, 2014.*

Prevenção e Controle do Câncer de Mama

O Que é Câncer de Mama?

É uma doença causada pela multiplicação anormal das células da mama, que formam um tumor maligno. O câncer de mama tem cura se descoberto no início.

Detecção Precoce do Câncer de Mama

O rastreamento do câncer de mama para mulheres assintomáticas se constitui em identificar mulheres que possam apresentar a doença em sua fase inicial, possibilitando um diagnóstico e tratamento precoce. Esse rastreamento se compõe em:

1. Exame clínico das mamas que deve fazer parte do atendimento integral à mulher em todas as faixas etárias priorizando mulheres com 40 anos ou mais.
2. Solicitação de ultrassonografia das mamas para mulheres com menos de 35 anos e mamografia para mulheres com mais de 35 anos. As mulheres rastreadas devem ter garantido o acesso aos exames e diagnóstico, ao tratamento e ao seguimento e acompanhamento dos casos.

Os Fatores de Risco que Aumentam a Suscetibilidade ao Câncer de Mama São:

- Um ou mais parentes de 1º grau (mãe, avós maternas ou paternas, irmã ou filha) com câncer de mama antes dos 50 anos;
- Nulíparas (nunca deu à luz);
- Primigesta após 35 anos;
- Menarca precoce ou tardia;
- Uso de anticoncepcional;
- Dosagem elevada de estrogênio;
- Ingestão regular de álcool;
- Exposição à radiação ionizantes com menos de 35 anos;
- Não ter amamentado;
- Obesidade;
- Dieta rica em gordura;
- História familiar de câncer de mama em homem;
- Outras lesões mamárias;
- Idade superior a 45 anos sem realizar nenhuma mamografia;
- Tabagismo;

Detecção Precoce de Câncer de Colo do Útero

Observações de Sinais e Sintomas

- Corrimento fétido;
- Sangramento após relação sexual;
- Dor durante a relação sexual;
- A coleta de exames citopatológicos (células endocervicais e exocervicais) para detecção de células compatíveis com doenças precursoras do câncer e ou células cancerígenas (confirmando um diagnóstico que deve ser tratado urgentemente);

Fatores de Risco

- Idade;
- Atividade sexual antes dos 18 anos;
- Múltiplos parceiros;
- Tabagismo (cotinina + nicotina, efeito carcinogênico e imunossupressor);
- HPV - papiloma vírus humano (carcinogênica em 90% dos casos);
- Herpes vírus tipo II;
- Baixa condição socioeconômica;
- Má higiene genital do homem.

Preparo para a Realização do Exame de Papanicolau

- Não realizar duchas ou medicação via vaginal até 48 horas anteriores ao exame;
- Não estar menstruada;
- Não ter tido relação sexual nas 24 horas anteriores;

Responsabilidade Compartilhada

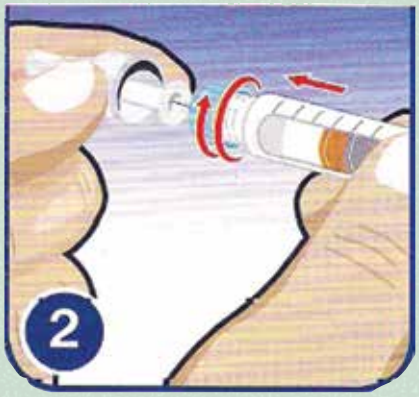
Os serviços de saúde devem convocar todas as mulheres com resultados alterados para tratamento e acompanhamento. As mulheres devem se responsabilizar pela sua própria saúde realizando os exames preventivos anualmente.

Procure a Unidade de Saúde mais próxima para o exame das mamas.

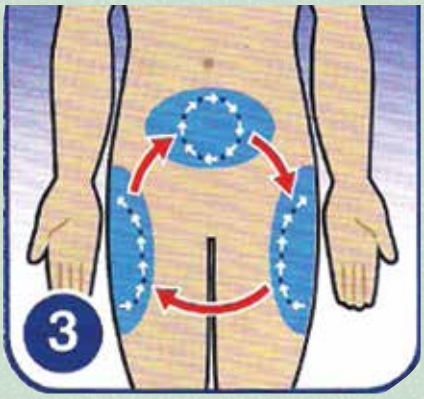
LIGUE 180 - Central de Atendimento à Mulher

Guia Para Aplicação de Insulina

1. *Primeiro lave as suas mãos.*

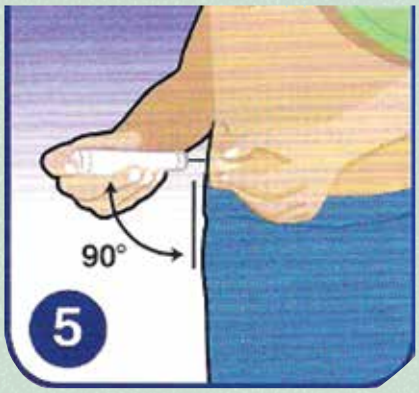


2. *Coloque a nova agulha na caneta. Retire as proteções da agulha, exterior e interior. Limpe a ponta da caneta antes de encaixar a agulha.*

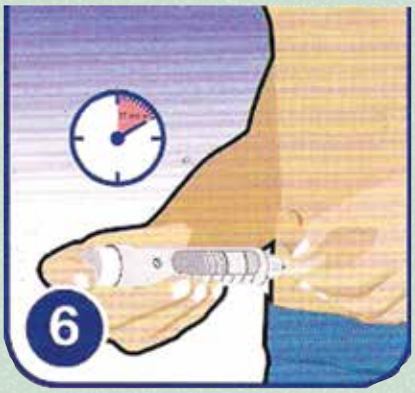


3. *Certifique-se de variar os locais de aplicação.*

4. *Pressione sua caneta como recomendado e marque a dose necessária.*



5. *Faça a prega na pele, e insira a agulha em um ângulo de 90º (dependendo do tamanho da agulha). Limpar a região antes da aplicação.*



6. *Pressione o êmbolo para baixo completamente. Mantenha o êmbolo pressionado para baixo, conte lentamente até 10, antes de remover.*

7. *Recoloque a tampa exterior.*

8. *Descarte a agulha em um recipiente adequado.*

Estas são apenas informações educativas.

Você deve sempre, antes de usar as técnicas para aplicação das injeções, falar com seu médico e o profissional de saúde que o oriente e verificar com eles qual a melhor técnica para você.

Fonte: *Owen Munford.*

Portadores de Pré-Diabetes Podem Desconhecer esta Condição

Mudanças no Estilo de Vida Podem Mitigar o Desenvolvimento para o Diabetes

O Pré-Diabetes, é uma condição de risco para o desenvolvimento do Diabetes Mellitus Tipo 2, mais frequente em adultos. O Pré-Diabetes não apresenta sintomas e o indivíduo pode fazer parte de um grupo de risco sem saber.

"O diagnostico é feito através do exame de glicemia de jejum, do teste oral de tolerância à glicose (também conhecido como curva glicêmica) ou da hemoglobina glicada. O teste oral de tolerância à glicose é a medida feita dos níveis glicêmicos duas horas após a ingestão de uma solução contendo glicose. Já a hemoglobina glicada avalia os níveis médios de glicemia dos últimos dois a três meses", explica a Dra. Regina Célia S. Moisés, membro da atual diretoria da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia –Regional São Paulo (SBEM-SP).

Os valores para diagnóstico de Pré-Diabetes são: glicemia de jejum entre 100 a 125 mg/dL; glicemia na segunda hora do teste oral de tolerância à glicose entre 140 a 199 mg/dL ou hemoglobina glicada entre 5,7 a 6,4%.

Segundo a especialista, estudos mostram que os pacientes com Pré-Diabetes diminuem o risco de desenvolvimento para o Diabetes por meio de mudanças no estilo de vida, como a perda de peso e a prática de exercícios físicos regularmente. "Alguns medicamentos também podem ser úteis, mas seus benefícios não são maiores que a mudança no estilo de vida", alerta a Dra. Regina.

Segundo estimativa da Federação Internacional de Diabetes (IDF) na população de 20 a 79 anos de idade 6,1% apresentam tolerância à glicose diminuída (glicemia na segunda hora do teste oral de tolerância a glicose entre 140 a 199 mg/dL).

Nem todas as pessoas com Pré-Diabetes desenvolvem o Diabetes. Entretanto, a maioria desconhece este risco aumentado para a evolução da doença.

Fonte: www.sbemsp.org.br

A Anad tem atividades educativas diárias que você pode conferir nesta revista ou se informar também pelo telefone 11 5572-6559. Também oferecemos consultas médicas, nutricionais, de enfermagem, odontologia, de fisioterapia e aulas de enfermagem. Na sede vocês encontram endocrinologista e oftalmologista, e as outras especialidades nos convênios da Anad. Os exames laboratoriais também podem ser feitos em laboratórios conveniados. Conheça também o nosso site www.anad.org.br e nossa fan page no Facebook. Se você tem Diabetes, ou conhece alguém que tem, venha conhecer a Anad e se associar. Você será muito bem recebido, pois nossa missão é **"Melhorar a sua qualidade de vida".**

PERGUNTA: Tenho um parente que está amputado há um ano e recentemente teve que amputar a outra perna. Não usava prótese e nem cadeira de rodas, só que agora vai precisar e sem condições financeiras teve que comprar a cadeira e agora precisa de próteses, como faço para tentar conseguir o tratamento e a prótese?

Mary Rezende
São Paulo / SP

RESPOSTA: *Prezada Sra. Mary,*

O fornecimento de próteses e órteses - para correção, complementação ou substituição de membros ou órgãos do corpo - a exemplo das pernas mecânicas, botas, palmilhas, muletas, coletes e cadeiras de rodas é dever do Estado, e deve ser efetuado nos centros de reabilitação física de onde o usuário resida.

Além desses aparelhos, é ainda dever do Estado o atendimento multidisciplinar para a reabilitação de deficiências, com médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, fonoaudiólogos e assistente social.

Sugerimos assim que procure a unidade da Secretaria de Saúde mais próxima de sua residência e dê entrada na solicitação do tratamento completo, com um laudo médico bastante consubstanciado, bem como com uma prescrição do tipo de órtese necessária ao caso de seu parente. Além disso, vá munida dos seguintes documentos do paciente:

a) CPF e RG;
b) Cartão do SUS (Cartão Nacional de Saúde);
c) Comprovante de Residência com CEP;

A resposta lhe será enviada por meio de telegrama.

No caso de uma negativa, lembramos, procure um advogado para requerer judicialmente a satisfação de seu direito de acesso ao tratamento.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada
Voluntária da Anad

PERGUNTA: Sou diabético tipo 2, mas tomo insulina. A minha mensagem refere-se a direito concedido pela lei 11.347. Fui ao posto de saúde do meu município e a pessoa responsável alegou não ser possível me atender, porque tenho outra renda além da minha miserável aposentadoria. Por recomendação do meu endocrinologista tenho que usar a insulina Humalog mix 50, que não tem à disposição no posto e que para pedir tem que fazer algumas documentações que não vão ser aprovadas porque tenho outra renda. A minha pergunta é a seguinte: Quero saber se eles estão corretos ou mesmo com a minha segunda renda, eu continuo tendo o direito da gratuidade na minha medicação? Aguardo resposta e caso positivo qual a atitude a tomar.

Joel Alves da Silva
Paraná

RESPOSTA: *Prezado Sr. Joel,*

A Lei Federal foi regulamentada pela portaria 2583/2007, que estabelece uma lista de medicamentos que são disponibilizados no posto de saúde mediante simples comprovação da doença. Esses medicamentos e insumos são os que seguem abaixo listados.

I - MEDICAMENTOS:

a) glibenclamida 5 mg comprimido;
b) cloridrato de metformina 500mg e 850mg 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.

Análogos de insulina e insulinas ultra-rápidas não são, via de regra, disponibilizados diretamente no posto de saúde para todo e qualquer portador de Diabetes. Isto porque, como corolário, não são todos os portadores de Diabetes que têm indicação clínica para seu uso.

Para aqueles que necessitam fazer uso de insulinas especiais, como é o seu caso, é necessário fazer uma solicitação de dispensa excepcional, que implica num pequeno processo administrativo, com o preenchimento de alguns formulários e entrega de alguns documentos. Não é nada complexo, mas é uma etapa obrigatória.

Essa solicitação será avaliada por uma equipe técnica responsável. Não há previsão legal de análise de renda para concessão ou não do tratamento gratuito.

De qualquer modo, se sua solicitação for negada, há ainda a opção de ingresso de uma ação judicial, requerendo o tratamento gratuito, enquanto for necessário. Para tanto é preciso que consulte um advogado de sua região.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Gostaria de uma orientação, sou diabética tipo 2 sempre tomei medicação e agora estou gestante, a médica já solicitou a insulina com 7 testes de glicemia. No posto de saúde a fita de medição está em falta e preciso tomar insulina, mas como é começo preciso das medições também. Então estou sem tomar ainda e super nervosa com isto. Fizeram uma busca em toda a minha região (Santo André) e não tem material. Existe algum órgão para eu recorrer? O que faço?

Pamela Rodrigues Pacheco
Santo André / SP

RESPOSTA: *Prezada Pâmela,*

Você pode recorrer ao Ministério Público para que ele, como fiscal da Lei, averigue o que está ocorrendo e tome as providências necessárias. O representante do MP, chamado Promotor de Justiça, deve ser consultado junto ao Fórum mais próximo de sua residência.

Caso você não obtenha êxito há ainda a opção de pleitear na Justiça a entrega do material que lhe é necessário. Nesse caso, você pode consultar um advogado, seja ele público ou particular.

Um advogado público, cujos honorários são arcados pelo Estado, ser-lhe-á disponibilizado caso sua renda familiar - assim considerada a soma da renda daqueles que residem na mesma casa - seja igual ou inferior a 3 salários mínimos. Nesse caso, basta procurar a chamada Defensoria Pública, também junto ao fórum mais próximo de sua casa.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Prezados,

Preciso de uma informação, existe uma lei que protege a criança diabética para uso de insulina e medicação na escola? Estou com dificuldades, pois a escola não aceita que meu filho possa levar medicamento em sua mochila. Fico no aguardo. Muito obrigada!

Ana Paula Souza
São Paulo / SP

RESPOSTA: *Prezada Ana Paula,*

Não há uma lei que trate especificamente dessa questão, mas obviamente trata-se de um direito de seu filho e, além, de um dever da escola.

Esse dever pode ser sustentado pela Constituição Federal, bem como pelo próprio Estatuto da Criança e do Adolescente. Segundo o ECA, há previsão para encaminhamento da criança ao posto de saúde quando a mesma necessita de medicação, que não aquela que tenha sido formalmente comunicada à escola. Assim, detrai-se que a escola deva atentar para a medicação que lhe tenha sido for-

malmente comunicada pelos pais da criança.

Dessarte, a sugestão é que faça uma comunicação formal à diretoria (por escrito) acerca da necessidade de medicação de seu filho, explicando que o mesmo é apto para fazê-lo por si, e anexando a essa comunicação um laudo médico, explicativo do Diabetes e com a lista de toda a medicação que ele faz uso.

Caso ainda assim tenha problemas, procure imediatamente um advogado para que as medidas cabíveis sejam tomadas.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Hoje o médico me receitou para controle do meu Diabetes um novo remédio Trayenta 5mg, mas ele é muito caro acima de R$ 90. Onde e como posso adquirir de forma mais barata ou de graça?

Ana Aparecida
Paraná

RESPOSTA: *Prezada Sra. Ana,*

O medicamento Linagliptina (Trayenta) ainda não é fornecido gratuitamente pelo SUS, ou com valores reduzidos nas farmácias populares.

Para obtê-lo gratuitamente, portanto, é necessário efetuar um pedido administrativo junto ao SUS de sua região, para dispensação em caráter de exceção.

Assim, sugerimos que consulte o posto do SUS mais próximo de sua residência para obter a relação de documentos e endereços para que possa dar entrada no pedido de dispensação desse fármaco, que será analisado pelo órgão levando-se em conta os tratamentos pretéritos que já tenha feito, sem eficácia.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Gostaria de saber como faço para conseguir a insulina Lispro regular (refil para caneta da marca Lilly 3 ml) pela farmácia popular.

Fátima Eliane R. Correa
Rio Grande do Sul

RESPOSTA: *Prezada Sra. Fátima,*

O programa Farmácia Popular, que é de iniciativa Federal, não contempla a insulina Lispro na lista de medicamentos disponibilizados à população. Esse programa foi expandido com a Portaria 491, possibilitando o credenciamento de estabelecimentos da rede privada - o que significa que, hoje, milhares de estabelecimentos pelo país são credenciados ao programa "Aqui tem farmácia popular".

Pelo programa é possível conseguir muitos medicamentos para tratamento do Diabetes e de suas agravantes, bem como as insulinas básicas, como a NPH.

No caso de necessidade diferenciada, em que o paciente comprovadamente não responde mais ao tratamento que é oficialmente disponibilizado pelo SUS ou pelas Farmácias Populares – caso de uso, por exemplo, de insulina Lispro - é necessário efetuar um pedido administrativo para a dispensação de tratamento excepcional, que é considerado de alto custo.

Como não identificamos o Estado no qual a senhora reside, não temos como lhe dar as informações específicas sobre o procedimento local. Mas basta que entre em contato com uma unidade do SUS próxima à sua residência para que colha as exatas informações de documentos a providenciar e endereços onde pode fazer a solicitação administrativa de medicamentos.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Gostaria de saber se realmente o portador de DT2 tem direito a sacar o FGTS conforme legislação aprovada e como proceder junto a Caixa Econômica, quais são os docu-

mentos necessários para comprovar enfermidade para poder fazer o saque.

Sidney dos Santos
Rio de Janeiro

RESPOSTA: *Prezado Sidney,*

Não houve ainda aprovação final da Lei que inclui o Diabetes nas doenças que permitem o saque do FGTS mediante simples comprovação do paciente. Já tivemos alguns pareceres favoráveis das Comissões Legislativas, mas há ainda um grande caminho a percorrer para que a lei seja aprovada em caráter terminativo e entre em vigor.

Durante esse interrégno, porém, há a possibilidade de se valer das vias judiciais. Muitos pacientes já deram ingresso em ações perante a Justiça Federal requerendo o saque do FGTS para o custeio de seus tratamentos médicos e medicamentos, já que a função precípua do FGTS é justamente essa: uma garantia. Talvez tenha sido disso que tenha ouvido falar e, nesse caso, não há diferença entre o paciente do tipo I ou do tipo II.

Nesse caso, e como se trata de uma ação judicial, sugerimos sempre que contate um advogado de sua região.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Oi sou diabética DM1 minha médica falou sobre a bomba de insulina para melhor controle, pois tenho dificuldade em controlar a glicemia. Gostaria de saber como é o processo para conseguir pelo estado. Minha renda mensal é de R$ 7000,00.

Karina Cristina Dias
Mato Grosso do Sul

RESPOSTA: *Prezada Karina,*

A bomba de infusão contínua de insulina não é fornecida gratuitamente pelo SUS mediante simples comprovação da patologia.

Isso significa que, para que o fornecimento seja efetuado, é necessário que o paciente comprove mediante laudos idôneos e exames que tem necessidade de incontestável de fazer uso dessa terapia, e de que não responde mais clinicamente aos tratamentos convencionais.

O processo administrativo para solicitar seu fornecimento pelo Estado inicia-se junto à Unidade do SUS mais próxima de sua residência. Lá irão informar os locais onde será possível dar entrada no pedido, bem como quais documentos e formulários serão necessários.

Após reunida a documentação e protocolada na unidade competente, a Secretaria de Saúde irá lhe informar de sua resposta por meio de telegrama.

Há casos que, antes disso, o paciente é chamado para esclarecimentos e perícia, para melhor verificação.

Caso ainda o fornecimento do tratamento não seja autorizado, há ainda a possibilidade de ingresso de uma ação judicial para tanto. Nesse caso sugerimos sempre que contate um advogado de sua região.

Quanto à sua renda, não há qualquer condição estabelecida em lei que determine um patamar de renda pelo qual o paciente tenha ou não tenha direito ao tratamento. Judicialmente, porém, grande parte dos magistrados têm avaliado as condições financeiras da parte, conferindo em regra sentenças procedentes apenas para os cidadãos hipossuficientes, sendo certo que a hipossuficiência é avaliada de acordo não apenas com a renda da pessoa, mas também de acordo com suas despesas.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: PORTARIA Nº-29, DE 27 DE AGOSTO DE 2014. Torna pública a decisão de incorporar o stent farmacológico coronariano em pacientes diabéticos e pacientes com lesões em vasos finos (lesões de calibre inferior a 2,5 mm e extensão maior do que 18 mm),

condicionada ao mesmo valor de ressarcimento da tabela de procedimento do SUS para o stent convencional, que é atualmente de R$ 2.034,50 (dois mil e trinta e quatro reais e cinquenta centavos) no âmbito do Sistema Único de Saúde - SUS. A minha dúvida é se está valendo desde agora ou só o ano que vem, pois no portal Diabetes Brasil a informação é que está valendo só a partir do ano que vem. Obrigada.

Erica Mori
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Érica,*

O Decreto 7646/2011, que regulamenta a atuação da Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no SUS (Conitec), estabelece em seu artigo 25 que, após a publicação do parecer favorável à incorporação de uma nova tecnologia, seja ela qual for, o Ministério da Saúde tem o prazo máximo de 180 dias para disponibilizar os itens no SUS.

Considerando então que a Portaria nº29, foi publicada em 27 de agosto de 2014, o prazo para sua incorporação no SUS vencerá em fevereiro de 2015.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada
Voluntária da Anad

PERGUNTA: Meus caros amigos, eu estou diabética há dois anos, tenho muita dificuldade em obter os materiais para testes do meu Diabetes, sou aposentada com salário mínimo, não tenho como comprar as seringas para aplicar a insulina, e também não tenho as fitinhas para fazer os testes, etc.. Sou soro positivo também. Aqui na Paraíba, Campina Grande no nordeste, é muito difícil conseguir os materiais para o tratamento do Diabetes só recebo a insulina que é grátis, o restante tenho que comprar, peço uma ajuda a vocês. Desde já agradeço.

Manuela da Costa Barros
Campina Grande - PB

RESPOSTA: *Prezada Sra. Manuela,*

Os postos municipais de saúde estão obrigados pela Lei 11347/06 a fornecer aos pacientes com Diabetes e usuários de insulina, as seringas, tiras para a medição de glicemia, as lancetas e o monitor de glicemia, além da insulina que a senhora já retira. Assim, se esse procedimento ainda não foi tentado, lhe oriento a comparecer ao posto de saúde mais próximo de sua residência, levando seus documentos pessoais, cartão do SUS, comprovante de residência e relatório e receita do médico atestando a doença e a necessidade de fazer esse controle. Eles farão o seu cadastro como paciente com Diabetes e marcarão uma data para retirar esses insumos mensalmente.

Caso lhe neguem o fornecimento desses itens, ou não estejam disponíveis, oriento que faça uma reclamação à respeito na ouvidoria do município e no Ministério Público, localizado no fórum de sua cidade. Ao mesmo tempo, também é possível entrar na justiça para exigir o fornecimento gratuito do tratamento previsto na lei. Nesse caso, a senhora poderá ser representada por um advogado da defensoria pública, que entrará com uma ação judicial em seu nome contra o governo para pedir pelos itens indispensáveis ao seu tratamento e que não estejam sendo fornecidos pela rede pública.

A defensoria pública está localizada no fórum de sua cidade e exigirá para atendê-la, a comprovação de sua renda, além de relatório e receita médica suficientes para comprovar sua doença e a necessidade do tratamento que está sendo pedido.

Atenciosamente,

Dra. Adriana Daidone
Advogada Voluntária da Anad

Departamento Jurídico:

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Dra. Adriana Daidone
Dra. Fernanda Tavares

ANBED
ASSOCIAÇÃO NACIONAL BRASILEIRA
DE EDUCADORES EM DIABETES

Curso de Pós Graduação para Formação de Educadores em Diabetes

(Em todas as unidades UNIP do Brasil)

- Parceria UNIP - Universidade Paulista;
- Formação de nova turma;
- Curso à distância;
- Único curso oficial, aprovado pelo MEC;
- Único curso no Brasil que concede certificado de Educador em Diabetes;
- Duração de 1 ano, 360 h/aula;
- Dividido em 6 módulos;
- Há pólos em todo o Brasil para fazer sua inscrição.

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

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

Telefone: 0800 010 9000 / e-mail: anbed@anad.org.br

PERGUNTA: Há disponível para profissionais de saúde algum guia didático para o cálculo da quantidade de insulina Lispro a ser utilizada levando em consideração o fator sensibilidade x correção da glicemia? Muito Obrigada!

Patrícia Rodrigues
São Paulo / SP

RESPOSTA: *Cara Patrícia,*

O cálculo para o bolus de insulina ultra-rápida, seja ela lispro, aspart ou glulisina, deve sempre ser realizado por um profissional de saúde treinado, capacitado e com experiência para tal. Ou pelo próprio paciente, se capaz e devidamente treinado por seu médico. O bolus de insulina ultra-rápida pode ser o que chamamos "de refeição", ou seja, será calculado de acordo com a quantidade de carboidrato de uma refeição, ou o bolus "de correção" que é a quantidade de insulina administrada para correção da hiperglicemia em dado momento. Geralmente usamos cálculos de fator de correção e de sensibilidade, mas o mais importante é a experiência do profissional de saúde em reconhecer as características e necessidades individuais de seu paciente para poder fazer os ajustes necessários.

Se você é uma portadora do Diabetes, converse com seu médico para que ele possa te ensinar e te treinar como realizar esses cálculos e poder tomar você mesma a decisão da quantidade de insulina a ser administrada a cada vez.

Se você é um profissional de saúde, sugiro procurar treinamento adequado para o gerenciamento de insulina. Calcular a dose de insulina de um paciente é algo extremamente importante, não se aprende lendo um livro ou um guia. Requer prática e experiência.

À disposição,

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

PERGUNTA: Gostaria de saber se uma pessoa pré-diabética, pode se associar na ANAD, pois estou tentando fazer o exame glicemia de jejum e teste oral de tolerância a glicose, não estou conseguindo. Ao chegar no laboratório a taxa sobe pra 154mg/dL, o examinador não quer fazer, alegam que eu tenho que baixar pra 120 mg/dL,estou fazendo regime e exercício. Parece não estar dando resultado! Como devo proceder? Grata.

Graças Furtado
São Paulo / SP

RESPOSTA: *Cara Conceição,*

O teste de tolerância oral a glicose é feito para glicemias que são suspeitas de Diabetes, ou seja, até 125 mg/dL, em jejum.

Glicemia acima de 126 mg/dL como é o seu caso, já é diagnóstico de Diabetes, sendo portanto desnecessário o teste de tolerância, oral à glicose ou curva glicêmica, cuja única finalidade é esclarecer o diagnóstico do Diabetes.

Você pode fazer o exame de hemoglobina glicada, que se estiver acima de 6,5% também é diagnóstico de Diabetes. Entre 5,7 e 6,4% é diagnóstico de pré-Diabetes.

Com sua glicemia de 154 mg/dL você já tem diagnóstico de Diabetes e poderá sim se associar à ANAD. Traga os exames de glicemia, hemoglobina, receita médica e documentos pessoais para se associar.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista
Presidente da Anad

PERGUNTA: Sou associada e faço meu tratamento na Anad desde que descobri que tenho Diabetes. Tenho recebido alguns e-mails falando do "Diabetes Protocol", até que finalmente resolvi entrar no link. Lá tem um médico Kenneth Pulman, falando da cura do Diabetes (mais de meia hora), vocês tem conhecimento disso? O link é: http://Diabetesprotocol.com/vsl/index.php?split=cb39&hop=m8123pol. Gostaria muito da opinião e se possível dos comentários de vocês. Muito obrigado!

Djanira Vicenzi
São Paulo - SP

RESPOSTA: *Cara Djanira,*

A internet permite que qualquer pessoa diga o que quer, sem exigir comprovação e sem responsabilidades. Infelizmente ainda não existe a cura do Diabetes e esta possibilidade ainda está longe de se tornar realidade.

O que há, são muitos estudos, já que o Diabetes é a 2ª doença mais pesquisada no mundo e a luta é muito grande. É uma pena que existam os aproveitadores da situação, sempre com interesses financeiros.

Siga as instruções de seu médico endocrinologista, ou escolha um bom endocrinologista, caso não tenha, para um tratamento tradicional.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista
Presidente da Anad

Retorno: Muito obrigado por sua resposta! Em vocês eu confio!

Djanira Vicenzi
São Paulo - SP

PERGUNTA: Tenho 54 anos, sou diabético há mais de 25 anos, mas só descobri há 8 anos. Gostaria de saber mais sobre a influência do Diabetes na doença de Charcot. Grato.

Irineu Pezzo Junior
São Paulo / SP

RESPOSTA: *Caro Irineu,*

A doença de Charcot é uma neuropatia diabética periférica como consequência do Diabetes descontrolado durante anos.

Deve ser tratada adequadamente e com muita atenção, pois pode levar a riscos para os pés.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista
Presidente da Anad

PERGUNTA: Gostaria de saber se vocês tem alguma informação sobre a nova insulina aprovada pela FDA insulina inalável Afrezza, tenho um parente com Diabetes e queria mais informações. Já tem alguém no Brasil usando?

Marlene
São Paulo / SP

RESPOSTA: *Cara Marlene,*

A Insulina Afrezza é uma Insulina inalada que tem, após a sua absorção pelo sistema respiratório, o perfil das Insulinas ultra rápidas e portanto deverá ser usada como Insulina pré refeição.

Ainda não foi aprovada no Brasil, mas pode ser importada dos Estados Unidos.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista
Presidente da Anad

PERGUNTA: Olá, gostaria de tirar uma dúvida sobre as insulinas Glulisina e a Glargina. Minha mãe tomava a Humulin e tomava os remédios Glifage e Daonil. Mudou de remédio e insulinas, mas o Diabetes só aumenta. Por quê?

Paulo José C. Pires
São Paulo / SP

RESPOSTA: *Caro Paulo,*

Insulina é o melhor remédio para o controle do Diabetes principalmente quando não se consegue com comprimidos.

O aumento das doses, regularmente fará com que a glicemia abaixe e controle seu Diabetes.

Discuta com seu endocrinologista como aumentar as doses das Insulinas e avaliar outras situações que podem descontrolar o Diabetes, como infecções e outras.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista
Presidente da Anad

PERGUNTA: Oi gostaria de saber quais níveis glicêmicos são considerados aceitáveis para uma pessoa com Diabetes antes e depois das refeições. Muito obrigado.

Wesley Alves
São Paulo

RESPOSTA: *Caro Wesley,*

Os níveis de glicemia aceitáveis para pessoas com Diabetes Mellitus antes das refeições são

de até 140 mg/dL, isto é (de preferência menos que 140) e após no máximo 180 mg/dL (preferencialmente menores).

Estes níveis são importantes, pois sabemos que as complicações do Diabetes bem como os níveis de hemoglobina glicada, estão relacionados com as hiperglicemias pós alimentares, que são sempre maiores dos que as de jejum.

Considerando que temos medicamentos para o controle da hiperglicemia pós alimentação tais como Insulinas ultra rápidas LISPRO, ASPART E GLULIZINA, bem como os medicamentos orais, baseados na secreção de incretinas (inibidores da DPP4) análogos do GLP-1, EXENATIDA, LIRAGLUTIDA e LIXISENATIDA), o conhecimento desses níveis poderá orientar o médico a prescrever os medicamentos adequados.

Para o paciente o conhecimento de valores acima dos indicados, são alerta da falta de controle da doença.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista
Presidente da Anad

PERGUNTA: Vocês conhecem algum estudo ou pesquisa com chance de cura em Diabetes Tipo 1 quando recém diagnosticado?

Rodrigo Otavio cunha
Paraíba

RESPOSTA: *Prezado Rodrigo,*

No Brasil existem pesquisas de transplante de célula tronco em DT1 recém diagnosticado desenvolvidas pela Universidade São Paulo em Ribeirão Preto. Procure Dr. Carlos Eduardo Coury.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista
Presidente da Anad

PERGUNTA: Estou com edema macular, faço foto coagulação há três anos no Hospital de Olhos Paulista, tenho 68 anos. Minha médica recomendou um procedimento com a medicação Lucentis para melhorar o edema. O plano de saúde Amil negou afirmando que a ANS não autoriza para edema macular, apenas para degeneração macular. Amanhã irei novamente conversar com a médica, ela já me disse que não há outro tratamento. Tenho muito medo de ficar cega. O que faço? Por favor me aconselhem. Obrigada.

Walkiria Cordeiro Ribas
Santos / SP

RESPOSTA: *Cara Walkiria,*

O tratamento proposto por sua médica é de infusão intra-ocular de antiangiogênico.

Lucentis é o nome de um dos medicamentos. Existem outros e o valor varia muito entre eles, apesar da ação ser semelhante.

O seu convênio está correto em afirmar que não tem obrigação de cobrir este tratamento. Este tratamento foi colocado na Agencia Nacional de Saúde especificamente para uma doença chamada de Degeneração Macular relacionada a idade em fase exsudativa.

Contudo pacientes que buscam a justiça tem conseguido liminar para realizar o tratamento custeado pelo convênio. Normalmente a decisão da Justiça é rápida e favorável à pessoa que necessita do tratamento. Será necessário a ajuda de um advogado, de uma declaração de sua médica da necessidade deste tratamento e de exames mínimos (Angiofluoresceinografia e Tomografia Óptica Coerente) para conquistar este direito.

Lembre-se que em qualquer tratamento que escolher o controle do Diabetes, hipertensão, anemia, níveis de colesterol e triglicérides são fatores importantes para o sucesso do resultado. Boa sorte!

Prof. Dr. Paulo Henrique Morales Médico Oftalmologista

PERGUNTA: Olá, gostaria de saber se consigo exame de vista gratuito por ser diabética. Tenho essa dúvida, por que ouvi na televisão que diabéticos poderiam conseguir fazer exames semestralmente de forma gratuita. Desde já agradeço. Abraços!

Bárbara Costa
Espírito Santo

RESPOSTA: *Cara Bárbara,*

Todo diabético tem indicação de realizar o exame da retina (nervo que cobre o olho por dentro) uma vez ao ano. Este cuidado por ser feito através de alguns exames, sendo os mais indicados o Mapeamento da Retina ou Retinografia.

Estes exames são realizados no Sistema Único de Saúde de forma gratuita, como todo atendimento médico no sistema público.

Na ANAD oferecemos este exame de forma gratuita para nossos associados.

Reforço que este exame verifica o risco de perda da visão pelo Diabetes. Ele não se destina para prescrição de óculos ou para medir a visão. Para este fim é necessário uma consulta com o oftalmologista da mesma forma como os não portadores de Diabetes. Lembro que o nível de glicemia pode alterar o exame dos óculos, sendo recomendado realizá-lo quando a Hemoglobina Glicada (exame de sangue de rotina para os portadores de Diabetes) esteja abaixo de 7,0%. Acima deste resultado, o resultado dos graus dos óculos poderá variar conforme a glicemia.

Dr. Paulo Henrique Morales
Médico Oftalmologista

Departamento Médico: Dr. Fadlo Fraige Filho, Dr. Paulo Henrique Morales, Dra. Vivian Fanny de França Arruda, Dra. Alinne Alves Inuy, Dra. Débora Nazato, Dra. Sarah Rossi e Dra. Monica Freitas.

Benefícios na fase escolar

B. Recomendações da atividade física

QUANTO DE ATIVIDADE FÍSICA DEVE SER FEITO PARA BENEFICIAR A SAÚDE?

A nova recomendação de atividade como forma de promover saúde na população sugere que a atividade física — leve ou moderada — deve ser feita (pelo menos) 30 minutos por dia, na maioria dos dias da semana (se possível todos), de forma contínua ou acumulada.

Promova a avaliação dos níveis de atividade física, aconselhando sobre a prática de atividade física. Defenda a utilização e orientação de programas de atividade física para a comunidade.

- Distribua o material educativo elaborado e produzido pelos alunos; monte um banco de músicas e frases, bem como uma biblioteca / videoteca específica; produza camisetas com mensagens em silk-screen.
- Mantenha a escola aberta nos finais de semana, estimulando o lazer ativo.

AGITA SÃO PAULO 09

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

Horário das aulas: *Prof. Ed. Fís. Luiz Américo Bravo*
2ª, 4ª-Feiras: das 8:30 às 11h30
Inscrições na Secretaria

Fonte: CELAFISCS, Programa Agita São Paulo.

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

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

Christian, Alemanha

Um melhor controle é possível.

MiniMed® Veo™

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

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

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

211141100 7-a © 2014 Medtronic MiniMed. Todos os direitos reservados. Agosto/2014

Medtronic

A Importância da Intervenção Educacional do Paciente Diabético

Sentimentos como dúvida, baixa confiança, ansiedade, medo e desconforto podem surgir após o diagnóstico do Diabetes e início do tratamento. Assim a informação destaca-se como um instrumento eficiente para minimizar estas sensações.

A informação fornecida através da intervenção educacional desempenha um papel importante no controle glicêmico, pois através dela os indivíduos podem assumir o controle de sua condição, integrar as rotinas diárias do autocuidado e disciplina em seu estilo de vida e tomar as atitudes necessárias para um melhor controle glicêmico. O mau controle resulta em prejuízo para a saúde e em grande probabilidade de desenvolver complicações.

Os profissionais de saúde devem ser capacitados para fornecer uma educação de qualidade, ajustada às necessidades de cada indivíduo e que favoreça a aderência às recomendações e tratamentos prescritos.

Não existe um padrão pré-estabelecido de educação, porém o processo educativo deve resgatar as experiências e os conhecimentos que o portador de Diabetes já possui, deve ser planejado, individualizado e integrado ao diagnóstico precoce e à terapêutica farmacológica. A participação familiar neste processo contribui para a adesão do tratamento, uma vez que a família em sua maioria é fonte de apoio emocional ao paciente nos momentos de impotência.

A educação é a melhor estratégia para promover a adaptação ao Diabetes. Após participação em programas educativos, portadores e familiares passam a aceitar melhor o Diabetes, melhoram seu nível de informação, aumentam a adesão ao tratamento e podem apresentar uma melhor qualidade de vida, com a prevenção do aparecimento das complicações. Com a aquisição de informações sobre a doença e tratamento, o indivíduo percebe que é possível ter uma vida normal com Diabetes.

Fonte: Oliveira, M. C., Camilo, D. M., Lima, C.C.C., Silva, T.F. (2010). Terapêutica em Diabetes - Informativo para profissionais de Saúde.

Psic. Carolina Antunes, **Estagiários:** Augusto Sanches Viodres, Isabela Dib Nami e Raquel Suriano. **Colaboradores:** Abbott, Bayer, BD, Jasmine, Kopenhagen, Lowçucar, Ofner, Diatt, Talento.

Programação PsicoAnad

Todas as segundas-feiras
14:00 hs: Grupo de Reflexão
15:30 hs: Grupo de Educação em Diabetes
Todas as terças-feiras
11 hs: Aula de Dança
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 hs: Aula de Canto
11 hs: Aula de Dança

Você tem dúvidas sobre tratamento, dieta, medicamentos ou qualquer outro assunto relacionado ao Diabetes?

Então escreva para nós e procuraremos ajudá-lo.

E-mail:

anad@anad.org.br

SAD - Sociedade Argentina de Diabetes

A SAD realizou em novembro, seu **XIX Congresso Argentino de Diabetes** e pediu o apoio institucional da ANAD e FENAD.

Com uma belíssima programação científica o senhor presidente, Dr. Pablo Arias, está de parabéns por mais esta iniciativa.

Sempre Amigos de Indaiatuba

Mais uma atividade desta atuante Associação.

Desta vez na Escola Estadual Geraldo Enéas com a presença de mais e 100 alunos. O tema foi "Diabetes na Escola".

Associação dos Diabéticos de Itabuna

A ASDITA realizou mais um encontro de seus associados. Foi a oficina de pintura.

Esse tipo de atividade é muito importante, porque além de desenvolver a criatividade, permite a sociabilidade entre os presentes, quando numa Associação recebem tudo isso além da Educação em Diabetes. Nossos parabéns a Dra. Marcule Leão que voltou à presidência da ASDITA.

Associação Sergipana de Proteção ao Diabético

Dr. Sotero e equipe

A ASPAD segue firme nos Mutirões de Diabetes em Sergipe.

Desta vez foi na cidade de Lagarto, maior cidade do interior do Estado, com aproximadamente 100.330 habitantes e onde tiveram o apoio do Prefeito da cidade de Itabaiana.

Foram realizados testes de glicemia, distribuição de material educativo, exames de fundo de olho, avaliação dos pés, orientações, avaliação de IMC e circunferência abdominal.

Foram realizados 500 atendimentos com 73% de resultados alterados.

Associação de Diabéticos de Santa Barbara D'Oeste

A ADSB realizou um passeio ao Parque Ecológico de Americana.

O passeio foi programado para a segurança dos participantes e por essa razão uma equipe multiprofissional acompanhou o grupo para controle de glicemia e de eventuais problemas.

A alimentação também foi pensada e todos receberam um lanche elaborado pelas nutricionistas. Esta é uma ação de socialização, aliada ao lazer e a interatividade.

Recebam os parabéns da FENAD.

PUDIM DE CHOCOLATE DIATT

INGREDIENTES:

- 30 g de maisena
- 50 g de **CHOCOLATE AO LEITE DIET RALADO** Diatt
- 480 ml de leite desnatado
- 5 ml de essência de baunilha
- 2 g de adoçante forno e fogão
- 11 unid. de castanha de caju inteiras (para finalização do pudim).

MODO DE PREPARO:

Separe um pouco do leite frio para dissolver a maisena e reserve.

Em uma panela coloque o restante do leite, aqueça um pouco, acrescente o chocolate ralado e mexa bem até dissolver completamente, coloque o leite dissolvido e a maisena. Mexa até engrossar, tire do fogo e despeje numa forma, porção e leve à geladeira por uma hora aproximadamente e sirva enfeitado com raspas de chocolate e castanha de caju

Rendimento: 11 porções de 40 g.

Informações nutricionais por porção:	
Valor Energético:	54,41kcal
Carboidratos:	7,52g
Proteínas:	2,23g
Gorduras Totais:	0,77g

COOKIES DE CHOCOLATE DIATT E DAMASCO

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 100 g de margarina light
- 20 g de adoçante forno e fogão
- 100 g **DE CHOCOLATE AO LEITE DIET PICADO** Diatt
- 100 g de farinha de trigo integral
- 4 g de fermento em pó
- 100 g de aveia em flocos
- 2 ml de essência de baunilha
- 80 g de damasco picado

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes em uma tigela até formar uma massa homogênea. Faça bolinhas em pequenas porções, distribua em uma assadeira untada. Forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.

Rendimento: 35 unidades de 15 g.

Informações nutricionais por porção:	
Valor Energético:	51,68kcal
Carboidratos:	6,19g
Proteínas:	1,47g
Gorduras Totais:	2,44g

SALADA DE QUINOA ORGÂNICA

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chá de quinoa cozida
- 1 xícara de chá de cenoura ralada
- 1 pepino em cubinhos
- 2 tomates sem sementes em tiras
- ½ xícara de chá de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de azeitonas picadas
- sal à gosto
- 1 copo de iogurte desnatado (170g)

MODO DE PREPARO:

Misture em um recipiente a quinoa, a cenoura, o pepino, os tomates e a azeitona, tempere com sal e o iogurte.

Distribua em taças deixando na geladeira até o momento de servir.

Rendimento: 10 porções de 50 g cada

Informações nutricionais por porção:	
Valor Energético:	56,89kcal
Carboidratos:	9,78g
Proteínas:	2,90g
Gorduras Totais:	1g

TAPIOCA COM RECHEIO DE CREME DE AVELÃ E BANANA - ZERO AÇÚCAR

INGREDIENTES:

Massa:

- 500g de goma de tapioca

Recheio:

- 1 embalagem de **CREME DE AVELÃ LOWÇUCAR ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCAR** (150g)
- ½ embalagem de creme de leite light (100g)
- 5 unidades de bananas prata pequenas (350g)

MODO DE PREPARO:

Massa:

Aqueça uma frigideira antiaderente pequena e coloque 3 colheres (sopa) cheia de goma de tapioca cobrindo o fundo da frigideira, logo após deixe assar por aproximadamente 3 minutos em ambos os lados (como se fosse uma panqueca). Repita este procedimento até acabar a mistura.

Recheio:

Coloque em uma vasilha o **CREME DE AVELÃ LOWÇUCAR ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCAR** e leve ao micro-ondas por 30 segundos. Acrescente o creme de leite e reserve.

Montagem:

Coloque a tapioca em um prato e adicione 1 colher (sopa) do recheio, dobre ao meio e sirva, repita este procedimento até finalizar as tapiocas.

Rendimento: 10 porções de 100g

Informações nutricionais por porção:	
Valor energético:	193kcal
Carboidratos:	35,9g
Proteína:	1,8g
Gorduras totais:	5,31g

CREME DE QUEIJO - ZERO AÇÚCAR

INGREDIENTES:

- 500g de queijo minas frescal light
- 1 embalagem de creme de leite light (200g)
- 1 embalagem de **PÓ PARA PREPARO DE SOBREMESA SABOR LEITE CONDENSADO LOWÇUCAR ZERO AÇÚCAR** (220g)
- 1 embalagem de gelatina em pó incolor e sem sabor (12g)

MODO DE PREPARO:

Prepare o leite condensado conforme instruções da embalagem. Acrescente o creme de leite, o queijo, a gelatina hidratada e bata por aproximadamente 3 minutos. Coloque em um refratário e leve para gelar até adquirir consistência. Decore com morangos.

Rendimento: 27 porções de 40g cada.

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	96kcal
Carboidratos:	5,2g
Proteína:	5,4g
Gorduras totais:	5,9g

TORTELETES DE CHOCOLATE - ZERO AÇÚCAR

INGREDIENTES:

Massa:

- 1 gema (15g)
- 7 colheres (sopa) de **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇUCAR (55g)**
- 1½ xícara (chá) de farinha de trigo integral (180g)
- 5 colheres (sopa) de margarina culinária (100g)
- 1 colher (sopa) água

Recheio:

- 1 embalagem de **PÓ PARA PREPARO DE MOUSSE LOWÇUCAR ZERO AÇÚCAR** (75g)

MODO DE PREPARO:

Massa:

Em um recipiente coloque todos os ingredientes e misture bem até formar uma massa homogênea. Forre toda superfície das forminhas para empadas com a massa, fure o fundo com auxílio de um garfo e leve, por aproximadamente 20 minutos, ao forno pré-aquecido a 180°C. Reserve.

Recheio:

Prepare a mousse conforme as instruções da embalagem.

Montagem:

Depois que a massa estiver fria, aplique a mousse.

Decore com raspas de chocolate.

Rendimento: 20 porções de 30 g cada.

Informações nutricionais por porção:	
Valor energético:	81,7kcal
Carboidratos:	11,9g
Proteína:	2,1g
Gorduras totais:	2,9g

DATAS COMEMORATIVAS

Novembro

1 Dia da Prevenção Contra as Doenças do Coração

5 Dia Nacional da Cultura
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. Antônio Carlos Brilha
- Dr. Eduardo Lopes Palacios
- Dr. José Marcos de Góes

Cirurgia Vascular
- Equipe do Dr. Bonno Van Bellen
- Prof. Dr. Nelson de Luccia
- Equipe do Dr. Wolfgang Zorn

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

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

Nefrologista
- Dra. Anita Saldanha

Neurologia
- Dr. Ricardo de Carvalho Nogueira

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

Otorrinolaringologia
- Clínica Dr. Osvaldo Leme

Optica
- Qualitá Occhiali

Ortopedia
- Dr. Fábio Batista

Urologia
- Dr José Carlos Truzzi

Entidades
- Amil Total Care
- Biomecânica USP – Fac. Educação Física (grátis)
- Clínica Croce (atendimento médico e imunizações)
- Foccus Medicina Diagnóstica
- Instituto de Moléstias Oculares – IMO (oftalmo)
- ISMD - Instituto Superior de Medicina e Dermatologia Ltda.
- Senac – podologia (grátis)
- CAENF – LISF – UNIFESP Enfª Monica Gamba
- Universidade Mackenzie – genética (grátis)
- USP (odonto) CAPE – Centro de atendimento a pacientes especiais (grátis)
- Centro de preservação e adaptação de membros de São Paulo (calçados especiais, próteses, órteses e podobarometria).
- Centro de Saúde Vila Mariana
- Escola Paulista de Medicina /Olho diabético
- Farmácia Magistral - Biofarma (de manipulação) Paraíso, Lapa, Pinheiros, Osasco e Santana.
- Centro Auditivo Essenciale

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

Pneumologia
- Sare - Serviço de Assistência Respiratória S/C

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

Aniversários na ANAD

ATIVIDADE GRATUITA

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

PATROCÍNIO: 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 S. Correia 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

Lowçucar

seu natal com mais sabor.

Panettone com gotas de Chocolate **Zero Açúcares.**

sem Lactose

Panettone de Frutas Zero Açúcares e sem **Lactose.**

ADOÇADO COM Sucralose

Fermentação Natural

Preparados a partir de fermentação natural, os Panettones Lowçucar Zero Adição de Açúcares possuem ainda mais textura, maciez, sabor e são de fácil digestão. Nos sabores Frutas ou em Gotas de Chocolate são com certeza a melhor escolha.

Boas Festas!

www.lowcucar.com.br

lowcucarmagro

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD

SUPERVISÃO: Nutri. Hanna Ferraz Martiniano **COLABORADORAS:** Nutri. Marlene Valença, Nutri. Mirella Beni Nutri. Luana Rodrigues **ESTAGIÁRIAS:** Aline Baron, Antonia Solange Ferreira, Íris P. Barty, Kallyania Martins, Luisa F. Zanchetta e Marcela Pildus.

Universidade Cruzeiro do Sul

São Camilo

Associado Diet

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

Alimente-se Bem no Verão!!!!

Verão, sol, calor... e que calor! Nesta estação do ano não podemos descuidar da alimentação, que requer cuidados, para nos sentirmos mais dispostos e em melhor forma. Confira algumas dicas para aproveitar o verão com muita saúde.

Legumes e hortaliças devem estar sempre presentes. Uma boa dica é iniciar a refeição pela salada. Esses alimentos são ricos em fibras que causam a sensação de saciedade, evitando os exageros durante as refeições. Mas é preciso atenção aos temperos adicionados – o vinagre de maçã e as ervas aromáticas como alecrim, manjericão, orégano, cebolinha, alho e salsinha dão um toque especial à preparação, sem acrescentar calorias. O azeite de oliva extra virgem, além de muito saboroso é rico em gorduras monoinsaturadas, que ajudam a modificar a distribuição de gordura corporal, favorecendo o menor acúmulo na região abdominal.

Consumir pelo menos de 6 a 8 copos de água por dia. Com o aumento da temperatura nos termômetros, nosso corpo perde mais líquidos e minerais por causa da transpiração excessiva. Assim torna-se mais importante o cuidado com a hidratação. A ingestão de líquidos deve ser frequente durante o dia todo. As frutas também são boas pedidas! Contém água, vitaminas e minerais que além de auxiliarem na hidratação, reforçam o sistema imunológico e aumentam a disposição. Podem entrar no cardápio na forma de sobremesa, sucos ou lanches entre as principais refeições. Tanto in natura, quanto nas versões desidratadas ou liofilizadas (para quem deseja maior praticidade). Os picolés sem açúcares a base de frutas também são leves e refrescantes! Outra opção são os chás gelados sem adição de açúcares. Os chás verde e branco ajudam na desintoxicação do organismo, além de contribuírem com o aumento do gasto energético.

A atividade física regular é uma grande aliada à beleza, à saúde e ao bem estar. Durante o exercício físico, além de aumentarmos nosso gasto energético, liberamos substâncias (endorfinas) relacionadas à sensação de prazer, afastando a depressão e a ansiedade. Mas para não correr o risco de abandonar a prática depois de algum tempo, a dica é escolher algo divertido, como dança, natação, patinação, caminhada, etc. Só não esqueça de consultar o seu médico e buscar o acompanhamento de um profissional especializado.

Assim, será fácil e gostoso tirar melhor proveito da estação mais alegre e esperada do ano!

Fonte: www.mundoverde.com.br ; Sichieri, Rosely, et al. "Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira." Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia 44.3 (2000): 227-232.

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 2014 - Ligue para se informar sobre os temas do mês: (11) 5572-6559 **

MESES	Vivência O dia todo	Café da manhã Sextas às 8h	Associado Diet às 14h	Chá da Tarde Quartas às 15h	Culinária Diet Lowçucar às14h	Culinária Diet Diatt às14h
NOVEMBRO	4	12 e 19	28	10, 17 e 24	11 e 25	18
DEZEMBRO	-	-	-	10 e 17	16	2
JANEIRO				23		

Café da Manhã e Oficinas – Seguido de Palestras Educativas - "DATAS SUJEITAS À ALTERAÇÕES"

EQUIPE DNA
Hanna F. Martiniano, Luana Rodrigues, Marlene Valença e Mirella Beni.

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD (DNA)

Convênio com Faculdades: São Camilo e Cruzeiro do Sul

AS NOSSAS ESTAGIÁRIAS DESTE BIMESTRE SÃO:

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

Antonia Solange Ferreira
Íris Barty
Luisa Zanchetta
Marcela Pildus

UNIVERSIDADE CRUZEIRO DO SUL

Aline Baron
Kallyania Martins

Aline, Solange, Íris, Kallyania, Luisa e Marcela

Coordenadoras do curso de Nutrição das entidades:

- São Camilo: Profa. Sandra Chemin Seabra
- UNICSUL: Profa. Lígia Lopes Simões Baptista

Supervisoras do curso de Nutrição das entidades:

- São Camilo: Profa. Adriana Costa
- UNICSUL: 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

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.

Supervisora: Nutricionista Hanna Ferraz Martiniano **Estagiárias:** Aline Baron, Antonia Solange Ferreira, Kallyania Martins,Íris Barty, Luisa Zanchetta e Marcela Pildus. **Atividades:** Palestra "Alergias Alimentares" Dinâmica da "Forca", artesanato "Chaveiro de Coruja", Bate Papo "Nos Conhecendo Melhor", Dança da "Vassoura" e Bingo. **Colaboradores:** Saborama, Garoto, Jasmine.

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ
Pão de forma integral com requeijão e muçarela light
Café com leite
Maçã picada com linhaça

COLAÇÃO
Mamão com granola

ALMOÇO
Entrada: Salada de alface com milho e ervilha
Prato base: Arroz integral e feijão
Acompanhamento: Cenoura sauté
Prato Principal: Tomate recheado com carne moída
Sobremesa: Gelatina espelhada com maçã

CHÁ DA TARDE
Biscoito de água e sal integral com geléia de maracujá diet
Vitamina de leite de soja com mamão.

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 1050 kcal
Carboidratos: 157,5g
Proteínas: 47,25g
Lipídios: 25,6g
Fibras: 27,7g

RECEITA MAIS APRECIADA PELOS ASSOCIADOS:

Tomate Recheado

Ingredientes:

- 6 tomates para rechear;
- 1 tomate para molho;
- 500g carne moída;
- 2 colheres de sopa de cebola picada;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- 1 dente de alho amassado;
- Salsa a gosto;
- Sal a gosto;
- Queijo ralado light.

Modo de Preparo:

Pegar os tomates e retirar a tampa e a polpa. Deixá-los virados de boca para baixo para escorrer bem a água. Numa panela, refogar a carne moída, juntamente com a cebola, o alho, a salsa e o sal. Após o recheio pronto, desvirar os tomates, acrescentar o recheio e polvilhar com o queijo ralado. Untar a forma e colocar os tomates. Levar ao forno por 15 minutos.

Rendimento: 6 porções de 150g

Informação nutricional por porção:

Calorias: 123 Kcal
Proteínas: 8,1g
Carboidratos: 5,7g
Lipídios: 7,7g

ATIVIDADE GRATUITA

Dia de Vivência

PATROCÍNIO: Johnson & Johnson PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.

Supervisora: Nutricionista Hanna Ferraz Martiniano **Estagiárias:** Flávia Matsunaga, Glaucia Araújo, Isabella Del Moral e Raquel Machado.**Atividades:** Palestra "10 Alimentos Funcionais" com a nutricionista convidada Viviane Perucha, em seguida foi realizada a dinâmica "Show do Milhão", artesanato "Porta Caneta", Concurso Miss e Mister Primavera, Baile de Primavera e Bingo. **Colaboradores:** Sheffa, Jasmine e Santa Helena.

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ

Café com Leite Desnatado
Pão integral com Patê de Ricota e Cenoura
Mamão com Granola

COLAÇÃO

Mexerica
Chá verde

ALMOÇO

Salada verde com beterraba e Linhaça
Arroz integral com Brócolis
Almôndegas com molho de tomate
Chá verde
Gelado de Pêssego

LANCHE DA TARDE

Bolo Diet de Maçã com Canela
Groselha Diet

TOTAL DO CARDÁPIO:

Valor calórico: 1189,5 kcal
Carboidratos: 149,5 g
Proteínas: 97,9 g
Lipídios: 22,2 g
Fibras: 35,6 g

RECEITA MAIS APRECIADA PELOS ASSOCIADOS:

Almôndegas ao Sugo

Ingredientes:

- 500 g de carne moída
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 xícara de cebola bem picada
- 1 ovo
- 150 g de farinha de aveia
- Sal a gosto (Use com moderação)
- Pimenta do reino a gosto
- 395g de molho de tomate

Modo de Preparo:

Misture a carne com o ovo, a cebola, o sal, o azeite e a pimenta. Agregue a farinha de aveia aos poucos até dar o ponto de enrolar as almôndegas. Faça pequenas bolinhas. Em uma assadeira forrada com papel alumínio coloque as almôndegas e cubra a assadeira com papel alumínio. Leve ao forno médio (150°C), por aproximadamente 40 minutos. Em uma panela coloque o molho de tomate e as almôndegas para cozinhar por mais uns 15 minutos aproximadamente.

Rendimento: 6 porções de 100g

Informação nutricional por porção:

Calorias: 110,3 Kcal,
Proteínas: 7,92g,
Carboidratos: 11,7g,
Lipídios: 3,62g

Congresso EASD Viena Áustria

Como em todos os anos nosso presidente Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho e a superintendente Profa. Lilian Fanny de Castilho estiveram presentes no Congresso Europeu de Diabetes, onde participaram em diversas atividades cientificas e conheceram lançamentos de novos medicamentos e insumos.

Destacamos especialmente as novas Insulinas e suas combinações, bem como o novo e revolucionário glicosímetro, sem necessidade de punção digital, que realiza o teste através de sensor subcutâneo, trocado a cada 14 dias.

Novos medicamentos que eliminam a glicose pela urina (GLIFOZINAS) e participarão nas palestras e conferências científicas.

Participamos nas reuniões da IDF, presididas pelo presidente eleito Dr. Shaukat Sadikot, onde foram abordados temas de políticas de saúde nos países, ações do DMD e incentivando a participação de todos no Congresso IDF 2015 em Vancouver - Canadá.

Dr. Shaukat Sadikot, Dr. Fadlo Fraige Filho e Dominique Robert

Homenagem ao Dr. Fadlo

Em reconhecimento aos relevantes trabalhos pelo Diabetes e aos portadores, Dr. Fadlo recebeu mais uma homenagem. **O Colar do Mérito Acadêmico da Academia Brasileira de Ciências, Artes, História e Literatura** sob o decreto nº 56678, cadeira de nobre acadêmico e imortal. Sua madrinha foi a Profa. Lilian Fanny de Castilho.

Dr. Fadlo escolheu como patrono, seu mestre e querido professor Dr. Armando de Aguiar Puppo.

Academia Brasileira de Ciências, Artes, História e Literatura

Acadêmico Dr. Fadlo Fraige Filho

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!

Bazar do Artesanato

Foi realizado o tradicional Bazar de Artesanato com produtos floridos relacionados à primavera. 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 comprar roupas e acessórios, e prestigiar, além de sua família e amigos, "nossas meninas". Muitas novidades, tais como: roupas infantis, panos de prato, colares, bolsas, cachecols, 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.

ATIVIDADES GRATUITAS

Grupo de Reflexão

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

Aula de Canto

Realizada todas as sextas-feiras, às 10h, pela Profa. Lenna Bahule, o Grupo de Canto tem como objetivo reunir os participantes para cantar, com a finalidade de proporcionar um momento de lazer e interação social. Reduzindo o estresse e melhorando a qualidade de vida do associado diabético, fazendo com que o indivíduo entre em contato com as suas emoções.

Venha fazer parte do grupo!

ATIVIDADES GRATUITAS

Aula de Dança

Realizada todas as terças e sextas-feiras às 11h, pelo Professor Leandro Borges, da Universidade Cruzeiro do Sul, a Aula de Dança é um estudo que terá duração de 4 meses, tendo como objetivo investigar os efeitos da dança sobre o estado de saúde dos pacientes diabéticos. No início deste projeto foi realizado o teste de Hemoglobina Glicada e o Questionário de Qualidade de Vida (WHOQOL-bref). Após o estudo, os resultados serão entregues a cada paciente, para que eles possam observar as mudanças dos níveis glicêmicos. Além disso, a Dança reduz o "stress" e melhora a qualidade de vida das pessoas. Os resultados servirão como base no trabalho de Doutorado no Instituto de Ciências da Atividade Física e Esporte.

Supervisora: Nutr. Hanna F. Martiniano
Estagiárias: Eliete Marquez, Luciana B. Lins, Mayara Molleis e Regina Ramos

ASSOCIADO DIET

Associado:

Valentim Antonio Rodrigues

Brigadeiro de Colher

Ingredientes:

- 1 lata de doce de leite diet (345g)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó.
- 50 g raspas de chocolate ao leite diet.

Modo de Preparo:
Bater o doce de leite e o cacau em pó no liquidificador até ficar homogênio. Porcionar e colocar na geladeira por 4 horas. Acrescentar as raspas de chocolate ao leite e servir.

Nota 10

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: 10 porções de 45g

Informação Nutricional:
Valores nutricionais por porção (45g):
Calorias: 110kal
Carboidratos: 13,75g
Proteínas: 6,25g
Lipídios: 3,33g
Fibras: 1,9g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação.

Tema: Dicas de como se alimentar bem no inverno.

ATIVIDADES GRATUITAS

Chá da Tarde

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

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

Palestras e dinâmicas do bimestre:

- **Glúten –** Eles realizaram uma atividade denominada "Dinâmica – Contém ou não contém glúten", onde os associados se dividiram em dois grupos com 7 participantes em cada grupo, sendo assim, cada grupo teve que alocar os alimentos que estavam em cima da mesa no local correto seguindo as placas de: "com glúten" e "não contém glúten".
- **Minerais –** Foi apresentada uma palestra aos associados onde foram abordadas as funções de 6 minerais (Zinco, Cromo, Selênio, Cálcio, Ferro e Potássio), suas fontes alimentares e seus benefícios para os portadores de Diabetes. Em seguida, eles realizaram uma atividade denominada "Dinâmica dos Minerais", onde cada participante recebeu uma plaquinha contendo a função ou a foto de um alimento. Na parede foi colocado um painel com alguns minerais, cada associado deveria associar sua plaquinha aos minerais que estavam no painel.

- **Vitaminas Lipossoluveis –** Foi realizada a dinâmica "Cruzada das Vitaminas", onde os associados respondiam 5 perguntas referentes ao tema, completando um painel de palavras cruzadas.

Supervisora: Nutricionista Hanna Ferraz Martiniano **Estagiárias**: Eliete Marquez, Letícia Bedin, Luciana B. Lins, Maria Luiza Nascimento, Mayara Molleis e Regina Ramos

Oficina de Café da Manhã

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

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

ATIVIDADE GRATUITA

Temas abordados no mês:

- **Antioxidantes**
- **Ômegas**
- **Segurança Alimentar**
- **Batata Yacon**

Supervisora: Nutr. Hanna F. Martiniano
Estagiárias: Eliete Marquez, Luciana B. Lins, Mayara Molleis e Regina Ramos

NOVIDADE

Agora você também poderá ler o "Jornal Anad Informa" em seu tablet ou smartphone, baixe o aplicativo e desfrute desta novidade.

O Aplicativo reúne as publicações do "Jornal Anad Informa", voltado aos portadores de diabetes, com artigos selecionados pela equipe da ANAD.

APP:
Para baixar vá para APP Store digite ANAD e baixe gratuitamente o aplicativo!

Sendo os 3 últimos números bimestrais pagos por assinatura.

INFORMATIVO

Leia informação do Departamento Jurídico da Anad sobre STEND FARMACOLÓGICO

"Na 25ª Reunião da CONITEC - Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no SUS - realizada nos dias 07 e 08/05/2014, os membros do plenário deliberaram por unanimidade, recomendar a incorporação do stent farmacológico coronariano em pacientes diabéticos e pacientes com lesões em vasos finos (lesões de calibre inferior a 2,5 mm e extensão maior do que 18 mm), condicionada ao mesmo valor de ressarcimento da tabela de procedimento do SUS para o stent convencional, que é atualmente de R$ 2.034,50 (dois mil e trinta e quatro reais e cinquenta centavos). Ficou acordado que será solicitada a criação de procedimento específico para angioplastia com implantação de stent farmacológico com o mesmo valor de ressarcimento do stent metálico no valor de R$2.034,00. Essa decisão veio a ser publicada no Relatório de Recomendação de agosto de 2014, resultando na Portaria Nº 29, DE 27 DE AGOSTO DE 2014. A partir da data dessa publicação, as áreas técnicas do Ministério da Saúde têm o prazo máximo de 180 dias para efetivar a oferta ao SUS."

Segue abaixo a íntegra da Portaria nº 29:

O SECRETÁRIO DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INSUMOS ESTRATÉGICOS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE, no uso de suas atribuições legais e com base nos termos dos art. 20 e art. 23 do Decreto 7.646, de 21 de dezembro de 2011, resolve:

Art. 1º Fica incorporado o stent farmacológico coronariano em pacientes diabéticos e pacientes com lesões em vasos finos (lesões de calibre inferior a 2,5 mm e extensão maior do que 18 mm), condicionada ao mesmo valor de ressarcimento da tabela de procedimento do SUS para o stent convencional, que é atualmente de R$ 2.034,50 (dois mil e trinta e quatro reais e cinquenta centavos) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).

Art. 2º O relatório de recomendação da Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no SUS (CONITEC) sobre essa tecnologia estará disponível no endereço eletrônico: http://www.saude.gov. br/conitec.

Art. 3º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Dra. Adriana Daidone
Adv. Depart. Jurídico da Anad

AVAAZ.ORG
O MUNDO EM AÇÃO

Petição ao Ministro da Saúde

Anad e Fenad apoiam a petição "Insulinas melhores para crianças e adolescentes com Diabetes do Brasil." Esta petição está no AVAAZ e pode ser acessada pelo link:

https://secure.avaaz.org/po/petition/Exmo_Sr_Ministro_da_Saude_do_Brasil_Professor_Doutor_Arthur_Chioro_Disponibilize_insulinas_melhores_para_criancas_e_adol/?nLDoBib

Pedimos a toda comunidade para participar, votando e enviando para toda a sua lista de e-mail, pois para as outras patologias o Governo disponibiliza medicamentos modernos e eficazes. No caso da Insulina estamos de 15, 20 anos de atraso e o Governo se nega a padronizar e incorporar as novas Insulinas, unicamente por questão de custo.

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente Anad/Fenad

ANAD OFERECE MAIS QUALIDADE AOS ASSOCIADOS

NOVIDADE

CardioChek P·A
mexglobal | Group
"Soluções completas para o Diagnóstico Clínico"

TESTES DE COLESTEROL E TRIGLICERIDES

Agora você pode fazer aqui na ANAD seus testes de colesterol (e frações) e triglicérides para conhecer como estão as "gorduras" no seu organismo.

Informe-se na secretaria!

PÉS SEM DOR
Palmilhas Personalizadas

Avaliação Gratuita do Pé

Você quer cuidar dos seus pés?
Quer identificar a neuropatia?
Quer prevenir as lesões nos pés?
Então, agora você tem uma possibilidade formidável!
Ligue para: (11) 5572-6559
e agende sua avaliação gratuita.
A avaliação é feita por aparelhos de Baropodometria e "scanner". Assim você conhecerá quais são os pontos de pressão que colocam seu pé em risco.

TIRA-DÚVIDASANAD

PERGUNTA: Gostaria de saber em relação à monitorização capilar, quais os locais possíveis de punção além de ponta de dedo? Poderia ser ponta de dedo do pé? Se não, qual o motivo e quais os outros locais caso não seja possível fazer a punção na ponta de dedo da mão?

Rilena Pires
Paraíba

RESPOSTA: *Prezada Rilena,*

Alguns glicosímetros apresentam mecanismos que possibilitam a utilização de locais alternativos para a realização do teste de glicemia capilar (é preciso verificar o manual do glicosímetro). De acordo com a marca existem algumas variáveis, no entanto, geralmente aparelhos que permitem a utilização de locais alternativos indicam a utilização de panturrilhas, antebraços, lóbulo da orelha e palma das mãos. Outros locais, como dedos dos pés não tem indicação, uma vez que não foram realizadas pesquisas que indicassem a fidedignidade dos resultados quando comparados aos outros locais de punção.

Atenciosamente,

Enfa. Kelly Rodrigues Rocha
Educadora em Diabetes

PERGUNTA: Senhores, minha mãe tem Diabetes e tem que fazer teste de glicemia (cinco) vezes ao dia gostaria de saber se é feito somente nos dedos da mão ou se pode ser em outro local. Tenho para doar também três caixinhas de agulhaas para aplicação de insulina. Gostaria de saber se ela tem direito a adoçante de graça. Grata!

Andréia
São Paulo

RESPOSTA: *Prezada Andreia,*

Alguns monitores de glicemia apresentam sistema LAT (teste em local alternativo), esta informação está disponível no manual dos aparelhos. No caso destes monitores, é possível realizar os testes utilizando outras partes do corpo, tais como: antebraço, panturrilha, palma da mão e coxa.

Entretanto, existem algumas ressalvas quanto à realização de testes LAT, sendo que o teste feito na ponta dos dedos mostra mais rapidamente as variações glicêmicas quando comparado ao teste realizado em local alternativo, assim, a recomendação é que testes LAT somente devam ser feitos em diabéticos com a taxa de glicemia bastante estável, sem grandes oscilações entre hipoglicemias e hiperglicemias. Desta forma, sempre que desconfiar que esteja em um episódio de hipoglicemia ou hiperglicemia, o diabético deve realizar o teste na ponta do dedo.

Portanto, é imprescindível que avalie primeiramente se o monitor de glicemia de sua mãe apresenta sistema compatível para testes LAT e depois se ela mantém a taxa de açúcar no sangue estável e controlada.

Atenciosamente,

Enfa. Kelly Rodrigues Rocha
Educadora em Diabetes

PERGUNTA: Preciso comprar um medidor de glicose. Vocês poderiam me indicar o melhor, que seja confiável? Tenho lido vários textos e fiquei mais confuso. Grato!

Carlos A. Cardoso
Campinas

RESPOSTA: *Prezado Carlos,*

Sugerimos que venha até a ANAD onde encontrará todos os modelos disponíveis das 4 marcas confiáveis que são ABBOTT, Johnson e Johnson, Bayer e Roche.

Aqui também encontrará os melhores preços e orientação de uso, e então poderá escolher o que melhor lhe convier.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

SUA SAÚDE É A NOSSA META

PERGUNTA: Sou portadora de Diabetes, eu gostaria que vocês me enviassem algum informativo a respeito. Para que e possa ter um bom controle deste problema.

Andressa Vidal de Barrosa
Rio de Janeiro

RESPOSTA: *Prezada Andressa,*

Para ter um bom controle você tem que ter acompanhamento de um endocrinologista. Para conhecer sobre Diabetes você deve acessar sites sobre o assunto como por exemplo, o nosso site que é www.anad.org.br

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: A glicemia pós-prandial e a glicada estão em níveis normais, mas em jejum está alterada (em torno de 104 a 130mg/dL), mesmo usando Glifage 500 (01 cápsula após jantar). Neste caso o Diabetes deve ser tratado em geral? Não se diversifica pelo quadro apresentado? É específico para certas alterações, bem como o medicamento?

Ana Paula Camillo
São Paulo

RESPOSTA: *Ana Paula,*

Você está sendo atendida por um endocrinologista? Se não, deve procurar um, pois somente após exames clínicos e laboratoriais ele poderá decidir se a medicação usada está sendo adequada ao seu caso.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Por favor, fornecer-me a lista de alimentos que possa ou não possa ingerir. O meu nível de glicemia é de 120 a 140mg/dL. Obrigado!

Seiki Hayakawa

RESPOSTA: *Prezado Seiki,*

Você deve marcar consulta com um nutricionista para que lhe seja fornecida uma dieta apropriada especificamente a você, levando-se em conta: - idade; - peso; - altura; - medicação; - condição física; - preferências pessoais, etc.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Olá, me chamo André tenho DM1 há mais de 25 anos. Hoje tenho 30, estou com dificuldades financeiras e gostaria de saber se possível onde posso pegar tiras reagentes para medir a glicemia. Obrigado!

André Alberto
São Paulo

RESPOSTA: *Prezado André,*

Pela lei federal você tem direito aos insumos. Vá ao posto de saúde mais próximo de sua residência levando seus documentos, comprovante de residência, encaminhamento e receita médica com a solicitação de qual medicação e a dose que você precisa.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Olá, sou DM2 e gostaria de saber se existe alguma forma de encontrar o medicamento Trayenta 5 mg mais barato. Pois minha médica diz que existem outros parecidos, mas que fazem mal para o organismo. Este medicamento está saindo muito caro para mim. Podem me ajudar ou indicar alguém que possa me ajudar, talvez algum laboratório onde consiga um similar alguma coisa assim. Obrigado!

André R. dos Santos
São Paulo

RESPOSTA: *Prezado André,*

A única forma possível é você entrar com um processo no fórum. Consulte um advogado especialista no assunto (se quiser poderemos indicar), e se não tiver recursos procure no fórum um advogado gratuito.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Tenho um filho de 8 anos que tem Diabetes há 4 anos e sonha ser jogador de futebol. Todos dizem que ele tem potencial para ser, mas fico com dúvidas pelo fato dele ter Diabetes. Me tirem essa dúvida espero respostas. Agradeço!

Marizete N. Pereira
Ceará

RESPOSTA: *Prezada Marizete,*

Atualmente existem muitos atletas portadores de Diabetes. É perfeitamente possível que ele atinja esse objetivo, bastando no entanto que ele mantenha o Diabetes controlado desde já e que não desenvolva nenhuma complicação do Diabetes que

venha a impedí-lo de realizar seu sonho.

Escolha um bom endocrinologista que o acompanhe constantemente e mantenha vigilância e controle restrito de medicações, dosagens, dieta e atividade física.

Tenha sempre um diário para registro das glicemias e use as Insulinas mais modernas.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Olá descobri que estou com Diabetes há 3 meses. Eu tenho 30 anos moro em Francisco Morato, SP consegui fazer os exames, mas não consigo marcar consulta com o endocrinologista, há 3 semanas eu passei mal e tive que passar na Santa Casa da minha cidade. O Diabetes tava em 540 mg/dL. O médico passou Metformina e esse é o único remédio que estou tomando para controlar o Diabetes. Gostaria que vocês me orientassem para eu poder começar a fazer o tratamento em algum lugar que fosse gratuito, pois não tenho condições de pagar um tratamento particular. Desde já agradeço a atenção.

Cintia Ap. M. Carvalho
Francisco Morato

RESPOSTA: *Prezada Cintia,*

Você deve procurar o posto de saúde mais próximo de sua casa e se inscrever. Eles têm que providenciar o tratamento e a medicação, gratuitamente, inclusive a Insulina, pois com 540 mg/dL de glicemia você deveria ter sido medicada com Insulina.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Gostaria de saber se existe algum aparelho "CONFIÁVEL" para monitorar a glicose e que não precisa de agulha? Obrigado!

Carlos Cerufalho
Minas Gerais

RESPOSTA: *Prezado Carlos,*

Todos os aparelhos das marcas: Abbott, Bayer, Johnson, Roche são absolutamente confiáveis.

Para qualquer teste você usa a lanceta para extrair uma gota de sangue. Foi lançado na Europa glicosímetro que mede glicemia através de sensor subcutâneo não necessitando mais as punções digitais, mas ainda não está disponível no Brasil.

Atenciosamente,

Equipe ANAD

PERGUNTA: Vocês estão sabendo quando irá normalizar a venda do Forxiga? O laboratório lançou é um bom medicamento, mas agora está em falta.

Eloisa Magalhães
Campinas

RESPOSTA: *Prezada Eloisa,*

Mandamos seu questionamento para o Laboratório Farmacêutico que produz o medicamento. Segue abaixo a resposta deles:

Inicialmente agradecemos o seu contato e informamos que os estoques iniciais do medicamento Forxiga foram consumidos rapidamente devido a grande procura do produto.

No entanto, para que não haja interrupção do tratamento dos pacientes, estamos disponibilizando nas deliveries abaixo, que fazem entrega para todo o país:

- Drogaria Soares: (11) 5574-6955
- Entrega Certa: (11) 3014-8099

Sugerimos que entre em contato conosco, através do nosso telefone 0800 014 5578, opção 1, de segunda a quinta-feira das 08h às 17 horas e às sextas-feiras, das 08h às 13 horas, para que possamos ser mais efetivos em atendê-la.

Contamos com sua compreensão e colocamo-nos à disposição para quaisquer esclarecimentos, que se façam necessários.

Atenciosamente.

AstraZeneca

SAC - Serviço de Atendimento ao Cliente

Respostas para uma vida melhor!

Campanha no Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo

Neste ano, para marcar o Dia Mundial do Diabetes, a ANAD em parceria com o Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo, onde nosso presidente é o Chefe do Serviço de Endocrinologia, programou durante a semana de 10 à 14 de novembro ações com exames de glicemia, aferição de pressão arterial, orientação e educação continuada nas dependências das unidades Santo Antônio, São Joaquim e São José.

Tivemos a coordenação da Nutr. Hanna Ferraz e da Psic. Carolina Antunes que com suas estagiárias realizaram mais uma ação social que teve o patrocínio da Roche e do próprio Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo, além do apoio da Sanofi a quem agradecemos.

STEVIAFARMA
Chocolate Stevita em Pó Solúvel

- **Apresentação:** Chocolate em pó Diet 98% cacau;
- **Edulcorantes:** Glicosídeos de Steviol;
- **Embalagem:** Pote de 120g;
- **Sem adição de Açúcar**
- **Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD**

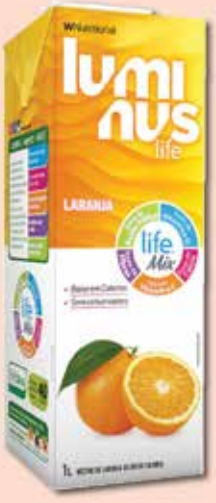
FLORMEL
Amendoim Cremoso com Cobertura de Chocolate

- **Apresentação:** Amendoim Cremoso com Chocolate
- **Edulcorantes:** Sorbitol e Sucralose
- **Embalagem:** Tablete de 15g;
- **Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD**

QUALIDADE ANAD Associação Nacional de Assistência ao Diabético CONFIANÇA

WNUTRI
Luminus Life DHA

- **Apresentação:** Nectar de Fruta de Baixa Caloria;
- **Edulcorantes:** Sucralose e Acessulfame de Potássio;
- **Sabor:** Laranja
- **Embalagem:** 1 litro e 200ml;
- **Contém componentes de Ômega 3**
- **Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD**



SANTA HELENA
Cocada com Amendoim

- **Apresentação:** Cocada com Amendoim Zero
- **Edulcorantes:** Sucralose e Acessulfame K;
- **Embalagem:** Tablete de 20g;
- **Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD**

FREESTYLE Grátis

(Na compra de uma caixa de tiras com 50 unidades)

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

CONTOUR TS
R$ 59,90

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
50 Tiras

ACCU-CHEK Performa
R$ 69,90

Roche

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

Johnson & Johnson
PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.

OneTouch SelectSimple

R$ 40,00

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Tiras OneTouch Ultra

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

"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

- 2ª, 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) 5572-6559 ou envie um e-mail para: mkt@anad.org.br

Cartas dos ouvintes e telespectadores

Caro Dr. Fadlo,

Gosto muito do seu programa e procuro por em prática todos os seus ensinamentos. Divulgo entre os amigos e conhecidos para que possam se informar melhor e cuidar bem da saúde, evitando o agravamento do Diabetes. Quero aproveitar esta para lhe desejar muita saúde e sucesso. Que Deus o abençoe por todo bem que nos faz.

Um grande abraço.

Maria Rosa dos Santos
São Paulo

Boa tarde,

Sou filha do ouvinte Reginaldo Marques do bairro do Limão. O programa da rádio e da TV é de grande utilidade para todos os ouvintes, ouço e indico sempre para amigos que por descuido ou genética se encontram com Diabetes.

Parabéns pelo excelente programa!!

Jamile
São Paulo

Dr. Fadlo,

Venho agradecer à Anad pelo beneficio que está me proporcionando e também quero ressaltar a importância e o beneficio que o programa da Anad que escuto sempre na Rádio Trianon.

O aparelho que ganhei é muito importante na minha vida. Agora posso cuidar do Diabetes bem melhor.

Muito obrigado e que Deus pague a vocês.

Maria Ap. Santos Andrade
São Paulo

Querido Dr. Fadlo,

Quero parabenizá-lo, pelo seu programa que é uma utilidade pública, onde somos orientados.

Participei da Campanha Nacional do Diabético e fui selecionada para estudo de fisioterapia de pés e tornozelos, já passei por avaliação e vou começar o ano que vêm na Faculdade de Medicina da USP.

Quero desejar um Feliz Natal e um Ano Novo de muita paz e saúde a todos aí da Rádio Trianon e toda família Anad.

Beijos a todos da sua ouvinte número 1.

Alzenira Correia
São Paulo

Olá pessoal tudo bem?

Olha do piano ao triangulo todos são muito importantes aqui na família Anad, da qual eu também faço parte. Eu agradeço o carinho com que vocês me tratam aqui. Eu aprendi muito, mas quero aprender muito mais.

Um abraço ao Dr. Fadlo médico de todos nós.

Antonio Serafim
São Paulo

PREMIADOS DA RÁDIO

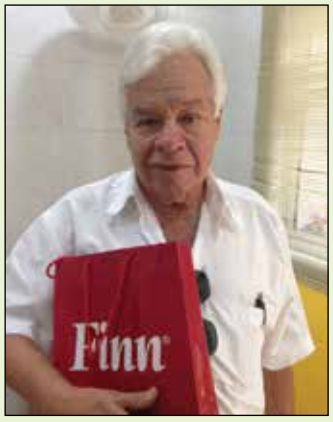
Estes são ouvintes que ligaram e ganharam prêmios. Ligue e Participe:
3253-4845 / 3289-3580 Rádio Trianon: 740 AM: 2ªf, 4ªf e 6ªf às 16h.

Seleta Leonora de Castro
Kit Kopenhagen

Regina Pereira da Silva
Panetone Village Frutas

Myrna Galvão
Glicosímetro Contour TS

Madalena Fernandes dos Reis
Kit Diatt

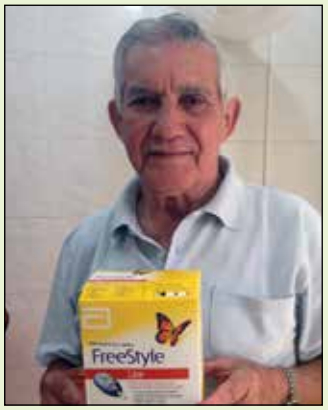


Jaime Costa Pinto
Kit Finn

Inaja de Almeida Saraiva
Kit Lowçucar

Geralda Consuelo de Melo Marques
Glicosímetro Performa

Aparecido Ferreira do Nascimento
Kit Jasmine



Antônio Carlos de Oliveira
Glicosímetro FreeStyle

TVANAD

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

"Educação em Diabetes na TV"

Entrevista Médica, Reportagens, Notícias sobre Saúde,
Culinária - Receitas próprias para quem tem diabetes,
Orientações em nutrição, Odontologia, Podologia, Atividades Físicas e outros.

PROGRAMA EDUCAÇÃO EM DIABETES

800.000 telespectadores em mais de 22 grandes Cidades e regiões recebem o programa pioneiro "Educação em Diabetes pela TV" - TV ANAD

Veja as cidades e os canais de veiculação

TV Aberta - São Paulo - Canal 9 NET / Canal 72 ou 99 TVA
TV Comunitária - Curitiba - Canal 5 NET e 72 TVA
TV Comunitária - Brasília - Canal 8 NET
TV Cruzeiro - SP - Canal 32 VHF
TV Comunitária - Vila Velha - Canal 16 - TV Ambiental
TV Focus - Nova Friburgo - Rio de Janeiro - Canal 20
TV Tupã - Tupã - São Paulo - Canal 10 - TV Cabo
TV Mantiqueira - Atibaia e Bragança Paulista - Canal 22 NET
TV Comunitária de Cubatão - Canal 11 Dig. / 18 Anal. NET
TV Guarulhos - Canal 20 NET
TV Comunitária de Osasco - Canal 06 e 22 NET
TV Comunitária de Ribeirão Preto - Canal 09 NET
TV Comunitária de Jaú - Canal 15 NET
TV Com. de São José do Rio Preto - Canal 16 NET
TV Comunitária de Campinas e Indaiatuba - Canal 08 NET
TV ECO Canal Comunitário do ABCDM - Canal 96 NET
TV Comunitária de Itapetininga - Canal 99 NET
TV Comunitária de Peruíbe - Canal 16 SAT
TV Com. de São José dos Campos - Canal 95 NET
TV Com. de Mogi das Cruzes - Canal 09 Dig. / 96 Anal. NET
TV Canal Comunitário de Valinhos - Canal 3 - Big TV NET
TV Canal Comunitário de Sorocaba - Canal 7 NET
TV Ilhéus - Canal 2 - TV Cabo
RTV - Caçapava - Canal 03 Dig. / 9 Anal. NET
TV Alpha - Botucatu - Canal 02 NET
TV Guarujá - Canal 11 Dig. / 96 Anal. NET

acesp
ASSOCIAÇÃO DOS CANAIS COMUNITÁRIOS DO ESTADO DE SÃO PAULO

Você pode colaborar divulgando nossos programas, bem como reproduzí-los em sua cidade ou região.
Para mais informações ligue para Anad (11) 5572-6559 ou envie um e-mail para: mkt@anad.org.br

DIRETORIA DA ANAD

Presidente
Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

Vice Presidente
Dr. Marivaldo Medeiros

Vice Presidente Honoris Causa
(In memorian)
Dr. Cristovan Benedicto Borges

Diretora Médica
Dra. Vivian Fanny Delgado
de França Arruda

Primeira Secretária
Dra. Ana Miriam Gebara

Primeiro Tesoureiro
Prof. Dr. Paulo Henrique Morales

Segundo Tesoureiro
Psic. Paulo Koiti Sayama

Diretora de Relações Públicas
Sra. Zélia Xedich Prado

Diretora Educação e Orientação
Enfa. Profa. Dra. Odete de Oliveira

Diretoria de Assitência Social
Sr. Nelson Freire Napoleão

Conselho Fiscal - Efetivos
Sr. César Dolcemascolo
Sr. Sérgio Noschang
Dr. João Sergio Almeida Neto

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

Conselho Consultivo:
Dra. Adriana Daidone
Dr. Alexandre Fraige
Nutr. Profa. Dra. Ana Maria P. Lottenberg
Sr. André Pedrosa
Sr. Argeu Villaça Filho
Dr. Arual Augusto Costa
Prof. Dr. Bernardo Leo Wajchenberg
Sr. Bruno Casselli
Prof. Ed. Fís. Claudio Cancellieri
Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Dr. Domingos Malerbi
Sr. Edson Mazzeto Jr.
Sr. Eduardo Katz
Sra. Fernanda Villalobos
Prof. Dr. Fredy Eliaschewitz
Prof. Dr. João Roberto de Sá
Farm. Laurena de Almeida Magnoni
Sra. Luciana Zilioli
Dr. Luiz Flávio de Freitas Leite
Enfa. Márcia Camargo de Oliveira
Dr. Márcio Krakauer
Sr. Nelson Vieira Barreira
Enfa. Paula M. de Pascali Honório
Sr. Paulo Del Rio
Sr. Paulo Roberto Quartim Barbosa
Sr. Reinaldo Bertagnon
Sr. Reginaldo Ramos
Prof. Dr. Roberto Betti
Sr. Roberto Pisciteli
Sr. Ronaldo Braga
Farm. Sandra Alves
Dr. Simão Lottenberg
Enfa. Profa. Dra. Sônia A. Alves Grossi
Sr. Thomas Gierse
Sr. Toshihiro Assamura
Dr. Uriel Maldonado
Prof. Dr. Vicente Amato Neto
Dr. Walmyr Ribeiro de Mello

Conselho de Voluntários:
Sra. Alice Miranda da Silva
Sra. Angela Odete G. Rico
Sra. Assunta Catarina C. Petonine
Sra. Beatriz Dias Gonçalves
Sra. Carmen Nascimento
Sra. Cleoffle C. de Capitani
Sra. Dulce de Jesus Oliveira
Sra. Elza Cassoni Magwitz
Sr. Fernando Augusto Gonçalves
Sr. Fulvio Traldi
Sra. Maria Ilka Ribeiro Silva
Sr. Joaquim dos Santos
Sra. Judith Soares Fidelis
Sr. Kazue Miyamoto
Sr. Litsuko Y. Camargo
Sra. Lucilla Schuett de Moraes
Sra. Maria Aparecida Miguel
Sra. Maria Bernardino Rosa
Sra. Maria Cleusa C. de O. Pinto
Sra. Maria Fornielles das Chagas
Sra. Maria Helena Cassoni
Sra. Maria Kikue Ezure
Sra. Maria Luiza S. Sayama
Sr. Mateus Tobias da Silva
Sra. Neide de Lourdes Martins Barreto
Sr. Oscar T. Hirano
Sra. Rosa Teixeira
Sra. Sophia Maduar Collaltto

Administração da ANAD

Superintendente
Educ. Profa. 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

Accu-Chek®

A linha completa para o controle da glicemia.

ACCU-CHEK® Active

ACCU-CHEK® Performa

ACCU-CHEK® Performa Nano

ACCU-CHEK ACTIVE, ACCU-CHEK PERFORMA e
ACCU-CHEK PERFORMA NANO são marcas registradas Roche.
Reg. ANVISA 10287411023, 10287410616 e 10287410821.

ACCU-CHEK®

História da vida real...

Décio Cabral Rosenthal

Nasceu em São Paulo em 1965. Seu pai Joachim, era confeiteiro, fazia doces deliciosos. Sua mãe Rosa, era dona de casa, mas ajudava na confeitaria. Décio durante sua infância também ajudou na confeitaria.

Porém quando completou 10 anos, começou a ter alguns sintomas de fraqueza, emagrecimento, urina constante, o que chamou atenção de seus pais, que o levaram ao médico endocrinologista, justamente o Dr. Fadlo nosso presidente da ANAD, que é médico da Beneficência Portuguesa, onde seus pais são sócios.

Décio sempre foi uma criança muito consciente, preocupada em aprender, cuidar e tratar seu Diabetes, realizando assim o autocuidado. Mesmo estando dentro de uma confeitaria, Décio nunca abusou de doces e sob os cuidados e atenção de seus pais manteve seu Diabetes sob controle.

Seu pai preocupado com o bem estar de Décio, resolveu produzir chocolates diets. Assim ele tinha em casa, opções, que naquela época a maioria dos portadores de Diabetes não encontrava à disposição.

Dessa forma Décio cresceu saudável, com o Diabetes controlado e nunca padeceu das complicações inerentes de quem não se cuida.

Hoje Décio é advogado, exerce sua profissão, é casado com Márcia há 17 anos, que é nutricionista e auxilia na dieta saudável da família. Eles têm um filho, Guilherme, de 14 anos, que também participa das dietas saudáveis.

Este é um ótimo exemplo, de que com consciência e educação em Diabetes, o portador pode ter uma vida saudável, mesmo tendo nascido dentro de uma confeitaria, mostrando assim que o meio em que se vive não precisa necessariamente ser um fator de descontrole.

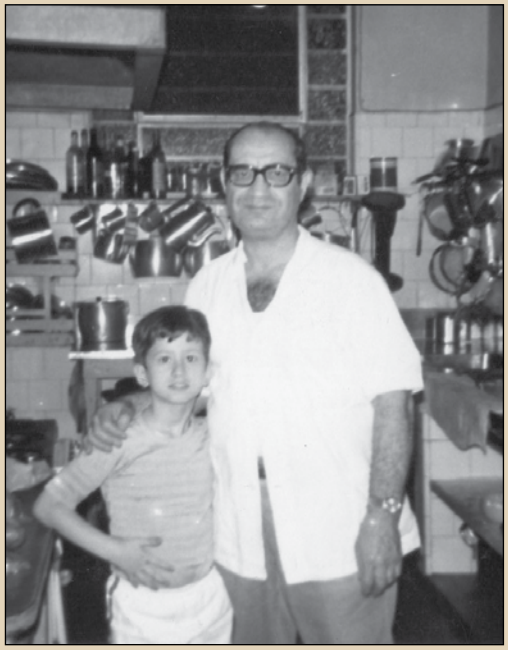
Décio e seu filho Guilherme

Décio com sua família

Décio fazendo empadinha na Confeitaria

Décio com o uniforme de seu time de coração

Décio com sua esposa e seu filho em uma fazenda próximo a Monte Verde



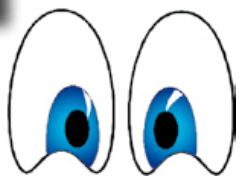
Décio com seu pai na Confeitaria Viena

	Dentistas	Médicos	Podólogos	Enfermeiras	Nutricionistas	Outros Profissionais
2ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 13h às 16h Dra. Maria do Socorro O. Sousa 9h as 11h	Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 13h às 16h40	Luzinete P. Silva 12h40 às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Marlene Valença 8h às 12h Nutr. Luana Rodrigues 8h às 17h	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO Psic. Carolina Antunes 12h às 17h Educação Física Prof. Luiz Americo Bravo 8h30 às 11h30
3ª Feira	Dra. Maria do Socorro 11h às 14h30	Endocrinologista Dra. Aline Inuy 13h às 15h	Luciana Gujev 9h20 às 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h CGMS	Nutr. Mirella Egli 8h às 11h30 Nutr. Luana Rodrigues 8h às 17h	Aconselhamento Genético 8h às 11h Psic. Carolina Antunes 10h às 16h
4ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 12h às 13h Dra. Maria do Socorro O. Sousa 9h as 11h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h às 12h Endocrinologista Dra. Sarah Rossi 13h às 15h	Luzinete P. Silva 12h40 às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Mirella Egli 8h às 11h30 Nutr. Luana Rodrigues 8h às 17h	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO Psic. Carolina Antunes 11h às 17h Educação Física Prof. Luiz Americo Bravo 8h30 às 11:30h
5ª Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 11h às 16h	Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 8h às 12h Oftalmologista Dr. Paulo Henrique 11h30	Luciana Gujev 9h20 às 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Luana Rodrigues 8h às 17h	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO Psic. Carolina Antunes 8h às 15h
6ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 10h às 14h	Endocrinologista Dra. Aline Inuy 8h às 12h. Endocrinologista Dra. Mônica Freitas 13h às 16h30	Hoesia Carvalho 8h às 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h CGMS	Nutr. Luana Rodrigues 8h às 17h	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO Psic. Carolina Antunes 8h às 13h
Sábado	Dr. Alexandre Fraige 8h às 11h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h às 12h	Hoesia Carvalho 8h às 11h20	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 12h	Nutr. Hanna Martiniano 8h às 12h Nutr. Luana Rodrigues 8h às 12h	Palestras Multiprofissionais: 10h GRATUITO

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

UTILIDADE PÚBLICA
SERVIÇOS GRATUITOS

Tratamento Oftalmológico



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

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

Profissional do Bimestre

Dra Débora Nazato

Débora é uma das nossas endocrinologistas, muito querida pelos pacientes por seu profissionalismo e competência. Amiga e colaboradora de todas as horas, está sempre presente quando a Anad precisa dela. Débora, que bom que você é da nossa Família Anad.

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

PALESTRAS 2014/2015

ATIVIDADE GRATUITA

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

NOVEMBRO	
1/11	"Fisioterapia e DM" ***Fisiot. Kauê Carvalho A. Lima***
8/11	Campanha Nacional em Diabetes
15/11	Feriado
22/11	"Hipertensão e Doenças Cardíacas" ***Dr. Mirela Yunes***
29/11	"Auto Aplicação de Insulina e Auto Monitorização". ***Enfa. Jaqueline Aguiar***
DEZEMBRO	
6/12	"Implantes Dentários" ***Cir. Dent. Dr. Alexandre Fraige***
13/12	"Pé Diabético" ***Dr. João Paulo Tardivo***
20/12	"Terapia Ocupacional em Diabetes" ***Terapeuta Ocupacional Daniela Honda***
27/12	"Disfagia" ***Fonoaudióloga Vivian Landulfo***
JANEIRO	
3/1	**Feriado**
10/1	"Importância do tratamento da Hipertensão para Evitar Complicações Cardio-Vasculares" ***Enf. Profa. Dra. Grazia Maria Guerra***
17/1	"Interpretação dos Exames Laboratoriais no D.M." ***Profa. Dra. Cristina Khawali***
24/1	"Disfunção Sexual e D.M." ***Prof. Dr. João Afif Abdo***
31/1	"Tira Dúvidas sobre o D.M." ***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***

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: INSULINA E HIPOGLICEMIA!

novo nordisk®

FIM

Consulte seu médico para obter mais informações.

Criação e produção: Gibiosfera – Produções Artísticas – www.gibiosfera.com.br — Todos os direitos reservados à ANAD.

ANAD - Insulina e Hipoglicemia CURVAS.indd 1 08/12/2014 16:06:00