ANAD Associação Nacional de Assistência ao Diabético
SUA SAÚDE É A NOSSA META

IDF - "Centre of Education"

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2009-2013

FENAD
UNIDOS SEREMOS FORTES

Impresso Especial
9912171802 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

ANAD INFORMA

Nº 81
ANO 13
Novembro/Dezembro 2010

A Felicidade é aqui!

"Onde está o teu tesouro, aí estará teu coração."
(Mt.6,21)

Podemos dizer que a felicidade está onde você coloca seu coração, onde você guarda o seu tesouro, como dizia Jesus.

Buscamos a felicidade em tantos lugares onde ela não está, nem nunca esteve, que muitas vezes perdemos seu endereço. E o que é pior, perdemos a nossa própria identidade, não sabemos mais onde mora o nosso tesouro. Para saber onde está nossa felicidade é necessário olhar para dentro, mergulhar no mais profundo de nós mesmos, procurar pelo diamante escondido nos recônditos de nosso ser e encontrar aquele brilho que só nossos olhos são capazes de perceber.

Eles o perceberam e o revelam aos outros.

Por isso se diz que as pessoas felizes têm brilho no olhar.

Irradiam, contagiam, reverberam...

Mas esse olhar para dentro é uma grande viagem, talvez a maior que fazemos ao longo de nossas vidas. Há pessoas que nunca chegam, desistem no caminho. Outras, como persistem na procura e têm a alegria do encontro, do reencontro, do encanto.

É uma viagem difícil, que sai de nossa mente, de nossa razão, de nosso pragmatismo e vai em direção àquilo que realmente nos importa, lá onde guardamos nossos sonhos, esperança e fé. É quando um calor invade nosso peito e sentimos aquela alegria indescritível dos apaixonados, dos enamorados que têm a coragem de se entregar, de se abandonar, de se render ao amor. Amor que poderá ser por uma pessoa, por várias pessoas, por uma causa, por inúmeras causas, por insubordinados amores que teimam em nos trazer mais vida, traem nossa timidez e nos revelam ao mundo como seres especiais.

Sua felicidade é aqui, é aí, é lá onde você guarda o seu tesouro.

Encontre-o e encontre-se conosco aqui na Anad.

FELIZ NATAL e um maravilhoso Ano Novo.

Abraços

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente

NOTA: As palavras da árvore de Natal da capa foram recebidas da querida amiga Dra. Geisa Macedo.

Índice

4 Campanha Gratuita de Detecção e Prevenção do Diabetes da ANAD

22 LEMBRETE EDUCATIVO

30 PSICOANAD

32 ATIVIDADES DAS ASSOCIAÇÕES

36 ATIVIDADES ANAD

46 DATAS COMEMORATIVAS

48 NOTÍCIAS

52 DNA

56 TIRA-DÚVIDAS

67 PREMIADOS DA RÁDIO

68 HISTÓRIAS DE VIDA

75 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
5572-6559
E-mail: mkt@anad.org.br

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

Fotos e textos:
Profª. Lilian Fanny de Castilho

Assistente de Marketing:
Heberson da Silva

Projeto gráfico / Editoração:
Roni Chira: 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

13ª Campanha Gratuita de Detecção e Prevenção do Diabetes da ANAD

Realizada no Colégio Madre Cabrini em São Paulo

Os testes de glicemia foram feitos com o aparelho Accu-chek Active da Roche Diagnóstica patrocinadora da Campanha.

A campanha recebeu um número imenso de público. Quase 9000 pessoas participaram do evento que começou as 8h e acabou as 19h30. Mas felizmente, graças às nossas equipes voluntárias as filas andaram muito rapidamente e ninguém teve que esperar muito para entrar.

Nossos agradecimentos à mídia impressa, radiofônica e televisiva e à grande divulgação que a campanha teve. Só assim é possível levar a informação à muita gente que precisa.

A família ANAD está muito feliz por ter oferecido esse belo atendimento à população de SP.

Neste ano a Campanha foi Azul. Tivemos 900 profissionais trabalhando com camisetas azuis, (em baixo dos jalecos em muitos setores).

Fizemos arcos e círculos azuis em homenagem à cor do Dia Mundial do Diabetes.

Os pacientes recebiam, ao chegar, uma bexiga de gás também azul. Assim tudo ficou colorido e alegre, nada de doenças e sim tratamento, prevenção, educação e melhor qualidade de vida para todos. É o que a Anad, com o apoio da Roche e de todos os seus parceiros ofereceu nesse dia de cidadania e trabalho social.

DIA MUNDIAL DO DIABETES

"Um ANO em um DIA"

São tantas as avaliações e os encaminhamentos para tratamento que a Campanha se chama "Um ANO em um DIA".

Os recém diagnosticados ou sabidamente portadores de diabetes recebiam etiquetas adesivas para a realização de avaliação das complicações do DM

Profª. Camila e Dr. Fadlo

UNIP UNIVERSIDADE PAULISTA

Foram oferecidos 10 mil testes de glicemia com o patrocínio da Roche Diagnóstica. Os exames foram realizados pelos 80 alunos de biomedicina da UNIP sob coordenação da Profª. Camila Castelan e Enfª. Kelly Rodrigues, Enfª. Edna Prudêncio e Enfª. Jacqueline Aguiar.

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 apresentaram um resultado de glicemia maior que 200mg/dl. Todos foram encaminhados para averiguação das possibilidades de complicação já na época do 1º diagnóstico. Foram 33 diagnosticados

Mesa de Orientação

Aqueles que informaram ter diabetes ou os que apresentaram resultados alterados foram encaminhados para orientação dos médicos e profissionais de saúde voluntários. Nossos agradecimentos e homenagem a eles.

Ana e Dinho alegrando a todos

Dra. Athenê M. de M. F. Mauro representando a Secretaria Municipal de Saúde de S.P

DIA MUNDIAL DO DIABETES

Ambulância

Como sempre, tivemos o apoio das ambulâncias da Beneficência Portuguesa de São Paulo e da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo para emergências e remoções

Dr. Bruno, Enfº Sérgio e Sr. Reinaldo

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. Antônio Lívio Jorge, diretor vice-presidente da União dos Escoteiros do Brasil Região de São Paulo, que organizou e coordenou o trabalho dos escoteiros.

Polícia Militar

A Policia Militar fez o patrulhamento e proteção durante todo o dia da Campanha. Nossos agradecimentos à corporação e ao Capitão Cabanas.

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.

La Pastina

Stand da ANAD com todos os produtos que tem SELO qualidade e confiança ANAD

Wickbold

Lowçucar

Phytos Shinsei

Lar Escola São Francisco

DIA MUNDIAL DO DIABETES

Exposição de Produtos e Alimentos para Portadores de Diabetes

Aledora

SuaviPan

Novo Nordisk

Gold Nutrition

Sanofi Aventis

Roche

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.

- Total de pacientes atendidos: 1050
- Encaminhados para avaliação de catarata: 96
- Encaminhados para laser: 41
- Retinopatia Diabética leve: 112

AVALIAÇÃO BUCAL

O DOANAD – Departamento de Odontologia da ANAD, com a colaboração dos voluntários da a FMU coordenados pela Profª. Elaine Escobar, as coordenadoras da Anad Dra. Patricia Cassino e Dra. Maria Socorro de Oliveira Sousa, realizou avaliações bucais nos pacientes já portadores de Diabetes ou que apresentaram resultados suspeitos, com os seguintes resultados:

Em 694 avaliações encontramos:

- Hiperplasia Gengival, Periodontite, Gengivite e Quelite: 384
- Alteração do fluxo salivar: 204
- Raiz Residual: 78
- Eram usuários de algum tipo de prótese dentária: 475
- Não faziam nenhum tratamento odontológico: 467
- Referem que o dentista não pergunta se ele tem diabetes e/ou não informaram: 343
- Não orientados por dentistas: 472

ATIVIDADE FÍSICA

A professora Teresa Bartholomeu, e sua equipe de alunos do Laboratório de Hemodinâmica da atividade motora da Escola de Educação Física e Esporte da USP foram os parceiros da ANAD na avaliação e recomendação da atividade física.Das 534 avaliações temos:

Tivemos também várias seções de exercícios físicos, na quadra coordenados pelo Prof. Luiz Américo. Ana e Dinho também fizeram ginástica.

HOMENS	MULHERES
58% T1	42% T1
42% T2	58% T2

Resultados:

HOMENS	MULHERES
Ativos 46%	Ativas 42%
Insuficiente 20%	Insuficiente 21%
Sedentários 34%	Sedentárias 37%

Foram oferecidas: Aulas de alongamento, Palestras e Avaliação.

TESTE DE COLESTEROL

Profª Marília Patrão

Foram realizados 1313 exames com o aparelho Accutrend GC da Roche. Os coordenadores da Campanha foram Profª. Marilia Patrão com seus alunos da Biomedicina da UNIP e a farmacêutica Camila Alves com os alunos da Faculdade de Farmácia da USP. Tivemos 362 resultados alterados (maior que 200 MG/dl) o que representa 27,6% dos testados.

AVALIAÇÃO FISIOTERAPEUTICA

O departamento de fisioterapia da ANAD, coordenado pelas fisioterapeutas Cristina Sartor, Nathalie Ferrari e colaboradores realizou avaliação nos pacientes da Campanha, apresentando os seguintes resultados:

- Média de idade: 61 anos
- DMT2: 92,2%
- Tempo diagnosticado
  - média: 8,6 anos
- Sintomas de neuropatia:
  - Adormecimento: 53,6%
  - Queimação: 51,1%
  - Formigamento: 52,7%
  - Agulhada: 45%

PRESSÃO ARTERIAL

Foram realizados 1351 aferições de pressão arterial. Os resultados alterados (maiores que 13x8 mmHg) foram em número de 593, o que corresponde a 43,9% do total.

As aferições foram realizadas pelos alunos de Enfermagem coordenados pela Profª. Enfª. Rosana Valloto da UNINOVE. Os coordenadores médicos cardiologistas foram: Dra. Mirela Yunes, Dr. Celso Amodeo, e Dr. Oswaldo Passarelli

UNINOVE
Universidade Nove de Julho

Profª Rosana Valloto

Dra Mirela Yunes

AVALIAÇÃO DE MICROALBUMINURIA CREATININA E HEMOGLOBINA GLICADA

Com a parceria do Total Laboratórios de análises clínicas, realizamos exames de microalbuminúria e hemoglobina glicada e creatinina coordenados pela Assistente de Pesquisa Clínica Luciana Jacob.

Resultados:

- **Hemoglobina Glicada (AIC)**
  (Imunoturbidimetria - 4.8% a 5.9 Hb total)
  Foram encontrados 697 resultados alterados.
- **Microalbumimuria**
  (Turbidimetria micro 17 a 174 mg/l
  Foram encontrados 340 resultados alterados.
- **Creatinina**
  (Colorimétrico – Masc: 0.70 a 1.3 mg/dl – Fem: 0.5 a 1.10 mg/dl
  Foram encontrados 96 resultados alterados.

AVALIAÇÃO DOS PÉS

Sob a coordenação da Enf. Gabriela Cavichiolli da UNIFESP, e das Enfª. Kinué Yogi e Enfª. Monica Moreira Marquês 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: 606 (sem neuropatia)
- Risco 1: 145 (com neuropatia)
- Risco 2: 10 (com neuropatia)
- Risco 3: 8 (com neuropatia)

Todos participaram da oficina de educação

Os encaminhamentos foram feitos para 769 Exames realizados:

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

EMERGÊNCIA

Como forma de diminuir os encaminhamentos ao hospital, as médicas da Clínica de Endocrinologia do Dr. Fadlo e da Anad se encarregaram dos atendimentos. Pacientes com hiperglicemia, hipoglicemia, pressão alta, pressão baixa e queixas variadas tais como, tontura, fraqueza, vertigem, náuseas, dor de cabeça e vômitos, foram atendidos no local.

Foram 63 atendimentos com

4 encaminhamentos à ambulância e
4 remoções para o Hospital São Paulo.

Nossos agradecimentos às Doutoras:

Maria Fernanda V. Cambrea, Julia Magalhães, Daniela Mara C. Miranda, Débora M. Nazato, Vivian Fanny Delgado de França Arruda e Tatiana Valente.

Os procedimentos ficaram por conta das enfermeiras: Maria Luiza Sayama e Alessandra Abdala.

Dras Débora, Vivian Fanny, Maria Fernanda e Tatiana Valente

ORIENTAÇÃO DE NUTRIÇÃO

Sob a coordenação das nutricionistas do Departamento de Nutrição da ANAD, Aline V. Barbosa, Érika Brambilla, Erica Lopes e Neide Francisco e com a colaboração das Faculdades de nutrição da UNIP, São Camilo e GANEP;

Realizamos avaliação de peso e altura para cálculo do IMC (índice de massa corpórea) e circunferência abdominal para verificação de risco cardiovascular. Todos os pacientes com resultados alterados receberam orientação específica.

Resultados

- Eutrofia: 170
- Subnutrido: 15
- Sobrepeso: 278
- Obesidade: 172
- Com risco cardiovascular: 198
- Alto risco: 270
- Risco moderado: 167

AVALIAÇÃO PSICOLOGICA

Coordenado pela psicóloga Claudia Chernishev e com o apoio de alunas do curso de pós-graduação do HC e de estagiários do Mackenzie, o Departamento de Psicologia da ANAD (Psicoanad) realizou atendimentos aos participantes da Campanha, obtendo os seguintes resultados:

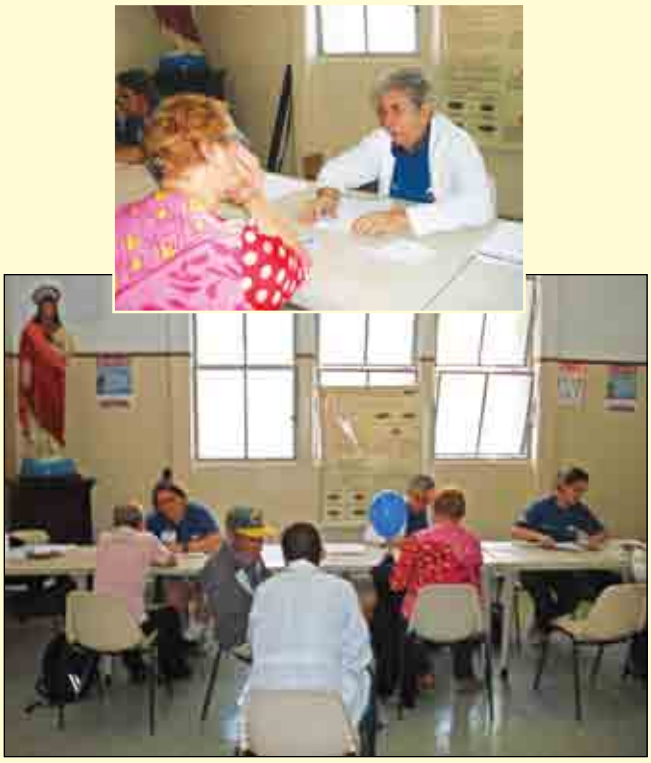
- Indicação da equipe: 04 participantes
- Indicação de familiares: 02 participantes
- Procura espontânea: 28 participantes
- Total: 35 participantes

Queixa do paciente

- Sem queixa: 07 participantes
- Dificuldades no tratamento de DM: 05 participantes
- Perdas e traumas: 04 participantes
- Dificuldades de relacionamento: 03 participantes
- Descontrole alimentar: 03 participantes
- Ansiedade: 03 participantes
- Conflitos familiares: 03 participantes
- Depressão: 02 participantes
- Demais queixas: 03 participantes

AVALIAÇÃO GENÉTICA

Sob a coordenação do Prof. Horácio Bernardo Rosário, alunos da Universidade Presbiteriana Mackenzie atenderam a 47 famílias, realizando o aconselhamento genético preventivo do Diabetes Mellitus. Respondendo a um questionário, foi montada a genealogia da família e determinada a probabilidade dos filhos de cada casal terem o diabetes. Além disso, todos foram orientados sobre a importância do controle médico e laboratorial periódicos. Geneticamente, das famílias aconselhadas, têm riscos de terem filhos com Diabetes Mellitus: 4 famílias, com 100% de risco; 26 famílias, com 50% de risco; 15 famílias, com 25% de risco.



13ª 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.

Tivemos a adesão de 23 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, São Paulo e Tocantins. Resultados na próxima edição.

Fantástico

A Equipe do Fantástico da Rede Globo está preparando uma reportagem sobre Diabetes e por esse motivo esteve durante todo o dia fazendo uma cobertura jornalística sobre as atividades da Campanha. Também a TV Bandeirantes cobriu o evento.

Dr Fadlo e Marcus Miranda

Ana e Dinho com Marcus

Roche Diagnostica

Nosso Patrocinador esteve presente durante todo o evento com sua equipe e seus gerentes.

DIA MUNDIAL DO DIABETES

Palestras / Agradecimentos

Palestras educativas

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

Palestras	Palestrantes
Conheça mais e viva melhor	Dr. Orsine Valente
Problemas bucais em Diabetes	Dra. Patrícia Cassino
Orientação alimentar	Nutri. Cintia Elaine R. Trindade
Conheça mais e viva melhor	Dra. Maria Fernanda Cambrea
Orientação alimentar	Nutri. Erica Lopes
Automonitorização	Enfª Magda Tieme
Atividade física e Diabetes	Prof. Educ Física Luiz Américo
Aspectos emocionais do Paciente com Diabetes	Psic. Cláudia Chernishev

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:

- Colégio Madre Cabrini na pessoa da irmã Norberta;
- Roche Diagnóstica pelo patrocínio;
- Secretaria Estadual de Saúde de São Paulo;
- Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo;
- Ministério da Saúde
- Secretaria Municipal de Educação;
- Escoteiros através do Sr. Lívio Jorge;
- Corpo Médico da Clínica de Endocrinologia Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho;
- Hospital Beneficência Portuguesa de São Paulo;
- Liga de Diabetes da FMABC;
- Hotma;
- JR2;
- Palestrantes;
- As faculdades: UNIP, UNINOVE, USP, FMU, FMABC, UNIFESP, Mackenzie, São Camilo e GANEP,
- B.D.,
- Policia Militar do Estado de São Paulo;
- 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.

E a resposta foi um sucesso. Conheça abaixo alguns locais.

Estados que aderiram: Alagoas, Amazonas, Mato Grosso do Sul, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Rio de Janeiro, São Paulo, Espírito Santo, Pará, Paraná, Bahia, Pernambuco.

Prefeitura Municipal
ADIABC Santo André SP

Catedral São Paulo
Apóstolo ADVALI
Blumenau
SC

Alto do Cristo Hiperdia
Taubaté SP

Estátua do Laçador
ARAD RS

Pão de Açucar Rio de Janeiro

Praça Rio Cachoeira
ASDITA Itabuna BA

Hospital de Olhos Beira
Rio ASDITA Itabuna BA

DIA MUNDIAL DO DIABETES

E o Brasil se vestiu de AZUL pelo Diabetes

Praça dos Afonsos
Sta Maria da Vitoria - BA

Sede Ministério da Saúde
Ministério da Saúde DF

Fonte Luminosa
Ministério da Saúde
Brasília DF

Santuário do Cristo
Redentor do Corcovado
ACD Rio de Janeiro RJ

Sede da ANAD
ANAD SP

Monumento das
Bandeiras, São Paulo

Instituto Pasteur
SES São Paulo SP

Ponte Estaiada
SMS São Paulo SP

Prefeitura Municipal
ABADTU Botucatu SP

Para criar nossa nova caneta de insulina, ouvimos o maior especialista no assunto: você.

ClikSTAR®

Simples assim.

O melhor instrumento é aquele que melhor se adapta ao usuário. Por isso a sanofi-aventis desenvolveu ClikSTAR® com a ajuda de quase 2.000 pacientes e 500 profissionais de saúde. O resultado é uma caneta de aplicação de insulinas que atende às suas necessidades e é extremamente fácil de aprender a usar e manusear. Com uma leve força de injeção e uma substituição mais fácil de cartuchos, ClikSTAR® vem em 2 cores diferentes e é capaz de injetar até 80 unidades, com a possibilidade de reduzir a regulagem a qualquer momento.

BR-GLA-10.08.07

Outubro/2010

INFORMAÇÕES MÉDICAS 0800 703 0015 www.sanofi-aventis.com.br

Medical Services
www.medicalservices.com.br
O seu lugar na internet.

sanofi aventis
O essencial é a saúde.

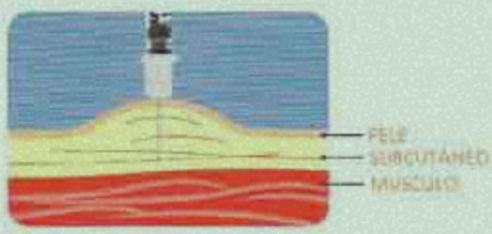
Av. Major Sylvio de Magalhães Padilha, 5.200 – Ed. Atlanta – Jd. Morumbi – São Paulo – SP – CEP 05693-000

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

Recomendação do Departamento de Educação da ANAD - DEANAD

Via de Aplicação de Insulina

A insulina deve ser aplicada no tecido subcutâneo, entre a pele e o músculo, para garantir absorção gradativa e eficaz da insulina.



RISCOS DE UMA APLICAÇÃO FORA DO TECIDO SUBCUTÂNEO

Aplicação na pele

A aplicação é desconfortável, o local fica avermelhado.

Forma uma pequena bolha e há saída de insulina quando a agulha é retirada.

A absorção da insulina que fica na "bolha" é lenta ocasionando hiperglicemia.

Ocorrendo aplicação na pele, não aperte a bolha nem aplique mais insulina pois, não é possível saber quantas unidades saíram.

Aplicação no Músculo

A aplicação é desconfortável e geralmente há sangramento pois, no músculo, temos grandes e numerosos vasos sanguíneos.

A absorção da insulina é rápida, ocasionando hipoglicemia logo após aplicação e hiperglicemia tardia.

ATENÇÃO

Se a insulina for aplicada no músculo ou na pele, deve-se intensificar o controle da glicemia e, se identificar alterações importantes, procure ajuda de um médico.

Prega subcutânea e ângulo de aplicação

A prega subcutânea é uma pinça feita com os dedos polegar e indicador que serve para evidenciar o tecido subcutâneo, favorecendo a aplicação no local correto.

O ângulo de aplicação deve ser reto (90 graus), utilizando-se a agulha adequada ao tipo físico.

Caso a agulha seja maior que a indicada para o tipo físico existe o risco de aplicação no músculo. Neste caso deve ser feita uma inclinação de 45 graus para crianças e 60 graus para o adulto magro. Caso a agulha seja menor que indicada para o tipo físico, não deve ser utilizada.

Como as inclinações não formam ângulos precisos, o mais seguro é usar a agulha de tamanho adequado. Veja escolha da agulha na página 4.

Regiões recomendadas para autoaplicação e rodízio

As regiões recomendadas são as que ficam afastadas das articulações, grandes vasos sanguíneos, nervos, e devem ser de fácil acesso. São elas:

Braços	Região posterior, três dedos* abaixo da axila e três dedos* acima do cotovelo.
Nádegas	Região superior lateral externa da nádega.
Coxas	Região frontal e lateral, três dedos* abaixo da virilha e três dedos* acima do joelho.
Abdome	Regiões laterais direita e esquerda, distantes três dedos* do umbigo

* Dedos da pessoa que usa insulina.

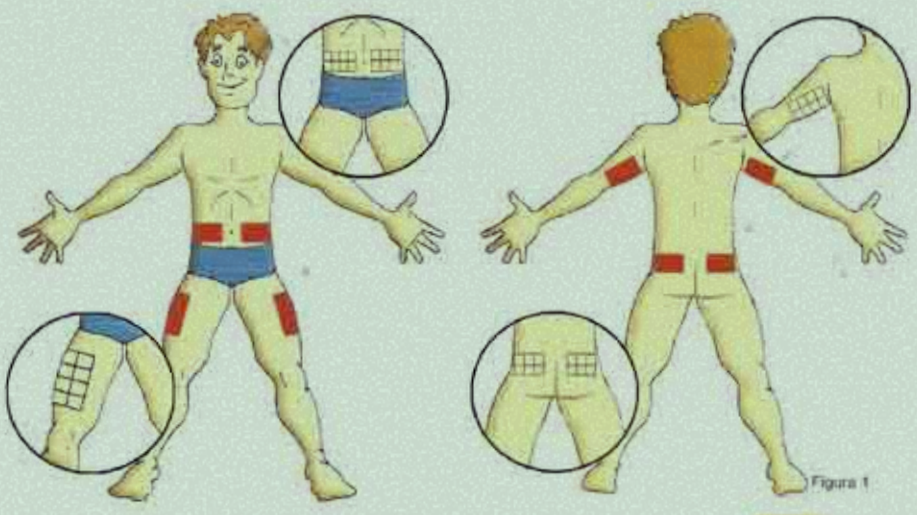


Figura 1

O rodízio entre os pontos de aplicação é indispensável. Com ele é possível prevenir deformidades no tecido subcutâneo (lipodistrofia) que prejudicam a absorção da insulina causando hiperglicemia.

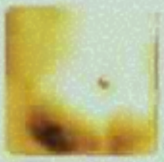


Figura 2

PLANEJAMENTO DO RODÍZIO

- Cada região poderá ser dividida em pequenas áreas, com uma distância média de dois dedos entre elas, formando assim, cerca de 7 a 12 pontos. Veja figura 1.
- Depois de aplicar em um desses pontos devemos evitá-lo durante 14 dias pois, ele precisa deste tempo para cicatrizar, prevenindo assim, deformidades no tecido subcutâneo (lipodistrofia). Veja figura 2.
- Fixe uma região de aplicação para determinado horário recomendado pelo médico e alterne entre os pontos de aplicação.
- Organize as aplicações de insulina evitando as regiões que serão mais utilizadas em alguma atividade ou exercício físico. Isso evitará que a insulina seja absorvida rapidamente, causando hipoglicemia.

DICAS

Uma aplicação ao dia	Escolha uma uma região de sua preferência, alternando entre os pontos de aplicação
Duas aplicações ao dia	Escolha duas regiões de sua preferência, uma região para cada horário, alternando entre os pontos de aplicação.
Quatro ou mais aplicações ao dia	Utilize todas as regiões recomendadas para autoaplicação, fixando uma região para cada horário e alternando entre os pontos de aplicação.

IDENTIFIQUE A AGULHA ADEQUADA AO SEU TRATAMENTO

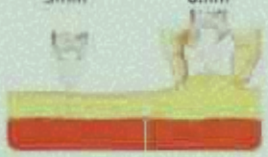
Para a escolha da agulha adequada, considerar o tipo físico e avaliar a região escolhida para aplicação

Para crianças, adolescentes, adultos magros ou com tipo físico normal, indica-se:

- Seringa BD Ultra-Fine™ II Curta 8mm

- Agulha para caneta de insulina BD Ultra-Fine™ III

Agulha Mini* 5mm | Agulha Curta 8mm



* Agulha para caneta de insulina BD Ultra Fine™ III Mini 5mm - dispense a realização da prega subcutânea.

Para adultos acima do peso e obesos, indica-se:

- Seringa BD Ultra-Fine™ Original 12,7mm

- Agulha para caneta de insulina BD Ultra-Fine™ Original 12,7mm

Para adultos acima do peso ou obesos que se enquadram no perfil abaixo: abdômen volumoso, coxas e braços finos com pouco tecido subcutâneo, indica-se:

- Agulhas BD Ultra-Fine™ de 5mm e 8 mm para os braços e coxas
- Agulhas BD Ultra-Fine™ de 12,7 mm para o abdome

Para o adulto atleta, que tem massa muscular desenvolvida, indica-se:

- Agulhas BD Ultra-Fine™ Mini 5mm e Curta 8 mm

Preparo com um tipo de insulina

1. Lave e seque as mãos. Separe a seringa BD Ultra Fine™, o BD Alcohol Swabs e a insulina.

2. Role o frasco de insulina de aspecto leitoso, levemente entre as mãos, por no mínimo 20 vezes para garantir ação correta da insulina.

3. Limpe a borracha do frasco com BD Alcohol Swabs e espere secar.

4. Mantenha a agulha com o protetor. Puxe o êmbolo para aspirar ar até a quantidade de insulina prescrita.

5. Mantenha o frasco de insulina apoiado em uma mesa ou balcão. Retire o protetor da agulha e injete o ar no frasco, pressionando o êmbolo.

6. Aspire a quantidade de insulina prescrita.

7. Se houver bolhas de ar, elimine-as, pois onde há bolha, não há insulina.

8. Vire o frasco de insulina e retire a agulha. Se a aplicação não for imediata, recoloque o protetor da agulha para prevenir contaminação.

Preparo com dois tipos de insulina

Prepare misturas de 2 tipos de insulina somente com prescrição médica. Em caso de erro em qualquer momento do preparo, despreze tudo e recomece. Neste exemplo, utilizamos insulina NPH e Regular:

1. Lave e seque as mãos. Separe a seringa BD Ultra-Fine™, o BD Alcohol Swabs e as insulinas.
2. Role o frasco de insulina de aspecto leitoso, conforme orientação nº 2 anterior.

3. Limpe as borrachas dos frascos com BD Alcohol Swabs e espere secar.

4. Mantenha a agulha com o protetor. Puxe o êmbolo para aspirar ar até a quantidade de insulina NPH prescrita.

5. Retire o protetor da agulha, injete o ar no frasco de insulina NPH e retire a agulha sem aspirar insulina.

6. Pegue a mesma seringa e puxe o êmbolo até a marca da escala que indica a quantidade de insulina R prescrita.

7. Injete o ar no frasco de insulina R e não retire a agulha.

8. Vire o frasco e puxe o êmbolo lentamente até a marca da escala que indica a quantidade de insulina R prescrita.

9. Retorne o frasco para a posição inicial e retire a agulha lentamente.

10. Pegue o frasco de insulina NPH. Introduza a agulha segurando no corpo da seringa para não perder a insulina R que está na seringa.

11. Aspire lentamente a insulina NPH prescrita. O total preparado deve corresponder à soma das insulinas NPH e R prescritas.

12. Vire o frasco para a posição inicial e retire a agulha. Faça a autoaplicação conforme descrito a seguir.

Autoaplicação com seringa

1. Passe BD Alcohol Swabs com um movimento único no local escolhido para a aplicação. Espere secar.

2. Segure o corpo da seringa com se fosse um lápis, faça a prega subcutânea e introduza a agulha com um movimento rápido, firme e leve.

3. Injete a insulina e aguarde no mínimo 5 segundos antes de retirar a agulha para que toda a insulina preparada seja aplicada.

4. Solte a prega e retire a agulha com movimento único. Caso ocorra sangramento, faça uma leve pressão. Não massageie a região.

5. Descarte a seringa em recipiente com paredes rígidas, boca larga e tampa. Entregue no posto de saúde mais próximo.

Preparo e autoaplicação de insulina com caneta e agulha BD Ultra-Fine™

1. Lave e seque as mãos. Separe a agulha BD Ultra Fine™, o BD Alcohol Swabs e a caneta de insulina.

2. Misture a insulina de aspecto leitoso, movimentando levemente a caneta, por no mínimo 20 vezes, para garantir ação correta da insulina.

3. Limpe a borracha do frasco com BD Alcohol Swabs.

4. Coloque uma agulha BD Ultra-Fine™ nova.

5. Selecione a dose prescrita, retire os protetores externo e interno.
6. Limpe o local da aplicação com BD Alcohol Swabs fazendo um movimento único.

7. Faça a prega subcutânea, introduza a agulha com um movimento rápido, firme e leve. Injete a insulina e aguarde no mínimo 10 segundos antes de retirar a agulha para que toda a insulina preparada seja aplicada.

8. Após o uso, retire a agulha usando o protetor externo.

9. Descarte a agulha em recipiente com paredes rígidas, boca larga e tampa. Entregue no posto de saúde mais próximo.

Fonte: Centro BD de Educação em Diabetes

NA CANETA, O REFIL PODE FICAR POR ATÉ 28 DIAS FORA DA GELADEIRA

HumaPen® LUXURA

Uma nova opção discreta e elegante para aplicar sua insulina de maneira simples e segura

Disponível em 2 cores

Suavidade na aplicação | **Fácil de usar** | **Discreta**

Ajuste perfeito da dose - *precisão*

Sofisticação

Fácil visualização do refil

ACOMPANHA ESTOJO PORTÁTIL EXCLUSIVO

Fácil de ajustar a primeira dose.

Fácil de trocar o refil.

Indicador de dose de fácil leitura.

Pergunte ao seu médico as opções de insulina para Humapen Luxura

SAC
SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CLIENTE
0800 701 0444
sac_brasil@lilly.com / www.lilly.com.br

www.inovacaoemdiabetes.com.br

Lilly

© Copyright Eli Lilly do Brasil. Julho de 2008. Todos os direitos reservados P2HP110

Oficina de Treinamento com Glicosímetros

Promovemos uma oficina para as estagiárias de enfermagem do centro Universitário São Camilo.

Com o intuito de treiná-las e deixá-las familiarizadas com os monitores de glicemia disponíveis no mercado, contribuímos para a formação de profissionais com maior vivência e prática para o acompanhamento e tratamento do Diabetes.

Após o treinamento as estagiárias elaboraram folder educativo para o diabético, com os principais cuidados na manipulação dos glicosímetros e para uma boa automonitorização.

Estagiárias: Tâmara Prestes Colavito, Sirlene P. Quirola Pires, Aletéia E. S. Pinheiros, Tais Adriano Ferreira, Vanessa Pereira Pimentel, Regilene dos Santos Bureta, Ariane Lages Queiroz

DAFANAD

Departamento de Atividade Física da ANAD

Coordenador: Prof. Luiz Américo Bravo

PATROCÍNIO Bayer

APOIO: Agita São Paulo

Educação Física: sua importância na área da saúde pública

O professor Luiz Américo Bravo, coordenador do Departamento de Educação Física da Anad, proferiu proferiu uma palestra no Hospital das Clínicas de São Paulo, no setor de endocrinologia, informando a importância da ANAD, como uma instituição multidisciplinar, e também orientações referentes a necessidade da prática de atividades físicas para o diabético e o não diabético.

Nesta data, foi divulgada a Campanha do dia Mundial do Diabetes, ocorrida no Colégio Madre Cabrini, onde houve palestras, aulas práticas e orientação sobre o que é, o que fazer e como praticar uma atividade física com segurança e muito prazer.

Infelizmente, as pessoas associam, erroneamente, atividade física com esporte. Esporte requer muita habilidade e situações como ganhar e/ou perder, já a atividade física orientada, como ocorre aqui na ANAD, requer apenas o desejo de melhorar sua qualidade de vida, praticando atividades de fácil adaptação com pessoas com muita vontade de viver bem com o seu diabetes.

Com a parceria da BAYER, nas aulas, muitos alunos conseguem baixar suas glicemias, além de minimizar problemas que podem acompanhar o diabético, e em muitos casos diminuir a utilização de medicamentos e insulina através da orientação de seu médico.

Toda mudança depende de nossa atitude e pode acorrer com alegria e prazer.

Horário das aulas
4ª-Feira: as 8:00, 10:00 e 15:00
Sábados: as 9:00.

Inscrições na Secretaria

Pensando sempre em você e na melhoria da sua qualidade de vida!

O Departamento de Psicologia além da Educação em Diabetes que é o seu principal objetivo, oferece durante toda semana, apoio psicológico e oficinas ocupacionais para todos os associados. Associe-se na ANAD para usufruir de toda essa programação que trará benefícios para o seu cotidiano.

Adolescência e Diabetes

Parece haver uma concordância no que diz respeito à instabilidade do controle do diabetes na adolescência, explicada por observações muito difundidas de que os transtornos emocionais podem agravar a dificuldade do controle e do tratamento nesta fase do desenvolvimento humano.

Ocorrem flutuações, amplas e rápidas na taxa de glicose no sangue por diversos motivos, que podem adquirir proporções, ainda maiores, na adolescência - período caracterizado por conflitos relacionados a alterações biopsicossociais, ou seja, alterações corporais com o aparecimento dos caracteres sexuais secundários, nas quais o adolescente perde a identidade de criança e se vê obrigado a buscar uma nova, imposta sócio-culturalmente.

A situação conflituosa do jovem começa com as mudanças corporais: alteração no timbre de voz, aparecimento de pêlos, desenvolvimento dos seios, definição do papel na procriação, concomitantemente, às mudanças psicológicas.

O adolescente sente que deve planejar sua vida, controlar as mudanças, adaptar o mundo externo às suas necessidades. Ao mesmo tempo ele sente-se ameaçado e inseguro. Sua hostilidade frente aos pais e ao mundo em geral se manifesta na sua desconfiança, na idéia de não ser compreendido, na rejeição à sua realidade e ao tratamento do diabetes.

Não é apenas o adolescente que sofre com esse processo, os pais também experimentam este conflito, vivem o luto pelos filhos, luto pela perda do corpo pequeno do filho, pela sua identidade de criança e pela relação de dependência infantil.

Com a possibilidade de renovação, através de contestações e questionamentos, o adolescente arrasta as pessoas à sua volta rumo ao seu processo de libertação, atingindo aqueles que, até agora, representavam seus limites.

Sob o clima de excessivo controle ou demasiada liberdade, resultado da inadequada resolução dos próprios conflitos emocionais com os pais, insinua-se uma atmosfera de franca rivalidade.

Faz-se necessário, dos pais e da equipe multiprofissional, o conhecimento e a compreenssão da fase que envolve a adolescência - suas características e o quanto estão envolvidos por esta fase, já que estar diante de um adolescente e experimentar sua adolescência os remetem à própria e, conseqüentemente, aos conflitos que não foram resolvidos naquela época.

Os pais precisam ter o conhecimento da oscilação entre a dependência e independência experimentada pelo adolescente nesse período, sendo necessária uma atitude de desprendimento em relação ao filho, concedendo-lhe uma liberdade com limites, que implica em cuidados, cautela, observação, contato afetivo permanente e diálogo, para que seja seguida gradativamente a evolução das necessidades e mudanças, tanto do adolescente quanto dos pais.

Apoio mútuo na relação pais e filhos fomenta, para ambas as partes, segurança e aceitação no que diz respeito ao diabetes e seu tratamento, além de desempenhar papel significativo no processo de independência e responsabilidade por parte do jovem na manutenção de um adequado controle do diabetes.

Na busca da identidade, o jovem recorre a alguns comportamentos e sentimentos para conseguir lidar com esta situação conflituosa: isolamento, necessidade de fantasiar, crises religiosas e políticas, mudanças rápidas de humor e busca a uniformidade. A busca pela uniformidade justifica a procura pelo convívio grupal, ao qual o jovem se vê tão inclinado.

O grupo proporciona ao adolescente segurança e estima pessoal. Há um processo de superidentificação, já que o jovem pode transferir para o grupo parte da dependência que na infância era mantida com a estrutura familiar.

A participação do adolescente portador de diabetes em grupos educativos, ou de convivência, será de fundamental importância para a aceitação do diabetes. Além da aquisição de conhecimentos teóricos e práticos acerca do diabetes e seu tratamento, o grupo propicia a troca de experiências individuais entre os membros que vão internalizando diferentes formas de pensar e sentir.

O jovem começa a adquirir capacidade para assumir novos papéis e abandona outros que eram inadequados. Passa a ter consciência da própria identidade num nível real, o que significa aceitar e adaptar-se gradativamente ao diabetes e ao mundo.

Fonte: Manchon, R. (2008). www.portaldodiabetes.com.br

Programação de Férias

06/01/2010 – Quinta-feira 14h Bingo

20/01/2010 – Quinta-feira 14h Balanad

Comemoração Aniversariantes do mês
Toda última quinta-feira de cada mês às 16h

Atendimento psicológico individual Marcação de consultas pelo telefone: 5572-6559

Colaboradores:
Abbott, Aledora, Bauducco, BD, Cacique, Flormel, Hué, Jasmine, Kopenhagen, Lowçúcar, Ofner e Village

Psico. Claudia Chernishev

ClikSTAR

sanofi aventis

NOVIDADE

ClikSTAR®

- A nova caneta reutilizável da s-a para Lantus®, Apidra®
- Reutilizável, 100% mecânica (sem bateria)
- ClikSTAR® foi desenvolvida com a colaboração de cerca de 2000* pacientes e 500* profissionais de saúde.
- Projetado ao longo de 4 anos, desenvolvida e comercializada pela sanofi-aventis
- Caneta de insulina dentro do conceito de sustentabilidade – pelo menos 4 anos de uso
- 80 UIs em injeção única, (unidade mínima 1 UI)
- Pouca força para injeção de insulina
- Fácil de usar & intuitiva
  - Mais fácil para visualisar a dose no display
  - Mais fácil para corrigir a dose
  - Mais fácil para trocar o cartucho
- Características de Segurança:
  - 300 UIs no cartucho
  - Porta-cartucho transparente
  - 2 cores (cinza e azul)
  - "Clicks" audíveis e táteis

Pharma Business Brazil – Diabetes Franchise

CUI.D.AR

A Associação tem um foco bastante forte na prática de esportes e atividades físicas para suas crianças e adolescentes, como forma de colaboração para o controle da glicemia e também como forma de amadurecimento físico e emocional, além de ser lazer, alegria, companheirismo e aprender a competir.

Durante o congresso da ISPAD 2010 teve oportunidade de conhecer e se dar a conhecer aos mais destacados especialistas em Diabetes infanto juvenil de todo o mundo onde o conferencista partilha as novidades e os últimos resultados relacionados ao "Progress in Pediatric Diabetes from Vision to Reality".

Parabéns a CUI.D.AR por todos seus maravilhosos trabalhos.

As crianças de CUI.D.AR participaram de 3 partidas no Campeonato Mundial de HOCKEY

Também participaram do ISPAD 2010 "Internacional Societ Pediatrics and Adolescent Diabetes"

Casa do Diabético Santa Bárbara D´Oeste

A Associação realizou mais uma ação educativa no centro social urbano em comemoração ao Dia Internacional do Idoso, quando contou com o apoio da Secretaria Municipal de Saúde e da Escola Técnica de Enfermagem "Prof.º José Dagnori".

Na ocasião realizaram exames de glicemia capilar em 495 pessoas, encontrando 56 resultados alterados.

Também houve aferição de pressão arterial em 314 pessoas onde mais de 50% apresentou níveis maiores do que o desejados. Todos foram orientados e encaminhados.

Associação Jacareiense de Diabéticos

A presidente da AJD nos comunica o aniversário de 4 anos da Associação, que foi comemorado na Câmara Municipal de Jacareí. Também houve reunião para apresentação do mapa de conversação para os pacientes, oferecido pelo Laboratório Eli Lilly.

Parabéns a AJD, todos os associados e diretoria.

Mutirão do Diabético de Itabuna - BA

O Hospital de Olhos Beira Rio e a ASDITA, Associação de Diabetes de Itabuna realizaram seu 6º Mutirão do Diabético com a colaboração da prefeitura Municipal, Lions Clubes, Universidades, empresas da região e TV Cabrália / RecordNews.

Dr. Rafael Andrade coordena o mutirão

Adijal Lions Clube Rio de Janeiro Campo Grande

As duas entidades parceiras atuam ativamente pelo Diabetes em sua região fazendo educação continuada através de palestras, material educativo, testes de glicemia, pressão arterial, conscientização, teste de acuidade visual, doação de medicamentos, lanches, etc...

Destacamos os nomes de alguns profissionais da equipe: Carolina Vieira, Cristiane Pires, Aloysio Matos, Sgto. Mauro, Dr. Acyr P. Aguiar e Julio Vitorino.

Recebam os parabéns da FENAD.

ADIFI

A Associação dos Diabéticos de Foz do Iguaçu organiza palestras educativas mensais, sempre com muito sucesso e grande público.

Destacamos a palestra sobre Atividades Físicas apresentada por Ademar Pinozi Junior que é professor de educação física e fisioterapeuta e também é DMT1 e filho da presidente da ADIFI, a sra. Terezinha Pinozi.

Na foto vemos uma palestra sobre Odontologia em Diabetes, apresentado pelos dentistas Julio Fortes e Roberta Machado.

Associação de Diabéticos de Juíz de Fora

A associação está permanentemente empenhada em reunir seus associados para confraternização e comemoração de todas as datas.

Vejam como exemplo os grupos "Vida e Esperança" comemorando o Dia das Mães no Clube Cascatinha e os grupos "Coragem e Vencer" comemorando o Dia dos Pais.

Sempre com caminhadas, atividades educativas, dinâmicas e lanches Diet.

Recebam o parabéns da FENAD.

Johnson & Johnson
MEDICAL BRASIL

E*

Leve a vida colorida

Chegou OneTouch® UltraMini™, o novo medidor de glicose pequeno e fácil de levar.

três cores diferentes | medição precisa com uma pequena amostra de sangue | armazena até 500 resultados com data e hora
resultados rápidos em 5 segundos | utiliza as mesmas tiras reagentes do OneTouch® Ultra™ | Consulte seu médico.

Mude para o Novo OneTouch® UltraMini™, ligue: 0800 701 5433.

www.onetouch.com.br

ONETOUCH® UltraMini™

JOHNSON & JOHNSON MEDICAL BRASIL É UMA DIVISÃO DE JOHNSON & JOHNSON DO BRASIL INDÚSTRIA E COMÉRCIO DE PRODUTOS PARA SAÚDE LTDA

ATIVIDADE GRATUITA

Campanha de Diabetes no Conjunto Nacional

Mais uma vez realizamos a Campanha de Diabetes no Conjunto Nacional como parte das atividades pelo Dia Mundial do Diabetes 2010 da Anad.

Oferecemos mil testes de glicemia com o patrocínio da Roche.

Esta é uma Campanha interna, para o público que trabalha e circula pelo local e não recebe divulgação.

Também oferecemos orientação para os já diagnosticados e para os que apresentaram resultados fora da taxa normal. Para esse público foi oferecido ainda, aferição de pressão arterial e medição de cintura como prevenção de risco cardio metabólico.

Nossos agradecimentos à Sra. Monalisa Cardoso que nos acolhe no Conjunto Nacional e propicia as facilidades para que possamos oferecer mais essa ação de cidadania à população de São Paulo.

Dr. Fadlo, Psic. Claudia, Enfª. Kelly, Nutris. Aline e Érika, além das estagiárias da Anad organizaram e executaram o evento.

Visita na Anad

A Anad recebeu alunas do curso de enfermagem (6º semestre) da Universidade de São Paulo (USP). Foram recepcionadas pela Enfª. Kelly Rodrigues, que mostrou a instituição e respondeu a perguntas sobre como é o funcionamento da Anad e sua importância para o atendimento da comunidade diabética. Além disso, orientou quanto a necessidade do atendimento multiprofissional e multidisciplinar para o tratamento do Diabetes e melhora da qualidade de vida dos pacientes.

ATIVIDADE GRATUITA

Grupo Dança de Salão

Além de benefícios físicos a dança proporciona o desenvolvimento das funções cognitivas e motoras, auxilia a percepção visual e auditiva, desenvolve a criatividade e estimula a interação social. Pensando nisso, a ANAD reserva a seus associados, todas as sextas-feiras às 14:30, um espaço com essa finalidade.

Venha você também fazer parte deste grupo!

Visita na ANAD

No mês de novembro a ANAD recebeu a visita da Dra. Joilma Rodrigues de Lima. A médica endocrinologista veio conferir de perto o trabalho realizado na Associação a fim de realizar futuros encaminhamentos. Além de conhecer as instalações, Dra. Joilma recebeu informações a respeito do funcionamento e das ações realizadas pela instituição.

Grupo de Reflexão

ATIVIDADE GRATUITA

Realizado todas as segundas-feiras, às 14:00 horas, este grupo reúne os associados a fim de discutir e trabalhar temas diversos e de interesse do grupo. Na ocasião da foto o tema abordado foi "Memórias". Através de estímulos visuais os associados foram incitados a falar sobre suas memórias pessoais. Além de resgatar a história de vida de cada um, aspectos emocionais puderam ser trabalhados.

Em seqüência a este grupo acontecem as atividades educativas, orientadas pela psicóloga Claudia Chernishev.

Grupo Coral

Todas as terças-feiras, às 15:00 horas, os associados se reúnem para aulas de canto. Essas aulas são realizadas por Salomé Parísio, atriz/cantora e também associada da ANAD. Atualmente o grupo está se preparando para a sua próxima apresentação que acontecerá na festa de Natal. Após as aulas de canto acontecem as atividade educativas, onde a psicóloga Claudia Chernishev oferece orientações a respeito de temas diversos relacionados ao Diabetes.

Grupo de Crianças/Adolescentes e Orientação a Pais

ATIVIDADE GRATUITA

Realizado sempre na última quinta-feira do mês, esse grupo conta com o apoio de profissionais diversos para sua realização. Nas fotos em questão, o tema abordado foi "Utilização de Bomba de Insulina", apresentado pela enfermeira do Laboratório Roche. Pais e crianças puderam esclarecer suas dúvidas a respeito do Sistema de Infusão Contínua, além de trocarem informações com pacientes que já se utilizam deste recurso.

Bate papo sobre Diabetes

Com a finalidade de oferecer maiores informações e orientações sobre o tema Diabetes acontece o grupo denominado de Bate papo. Trata-se de um momento em que o associado pode falar sobre sua vivência com a patologia, além de esclarecer suas dúvidas sobre assuntos relacionados. A orientação é realizada pela psicóloga Claudia Chernishev e sua efetividade é avaliada através da aplicação de questionários pré e pós-internação.

Esse grupo acontece todas as sextas-feiras, às 14:00 horas onde contamos com a sua presença!

ATIVIDADE GRATUITA

ATIVIDADE GRATUITA

Psicoterapia de grupo

Todas as sextas-feiras, às 15:30, acontece o grupo psicoterápico. Sob a coordenação da psicóloga Claudia Chernishev. O objetivo deste grupo é oferecer aos associados um espaço de escuta e suporte emocional.

Bazar de Natal

Nos dias 17 e 24 de novembro foi realizado o tradicional Bazar de Natal. Os produtos expostos neste bazar são produzidos durante o ano pelas associadas que participam do grupo "Oficina de Artes", realizado todas às quartas-feiras, às 14:00 horas.

Funcionários, associados e demais convidados aproveitaram para antecipar suas compras natalinas e prestigiar "nossas meninas". Puderam conferir as novidades, tais como: roupas infantis, panos de prato, bijouterias, bolsas, nécessaires, artigos em tricô e crochê, potes e caixas decorados com a técnica de decupagem, todos produzidos artesanalmente.

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

novo nordisk mudando o diabetes

A Novo Nordisk, líder mundial no tratamento do diabetes e presente em mais de 170 países, possui avançados produtos para o tratamento do diabetes, incluindo as modernas canetas aplicadoras. Para a Novo Nordisk, combater o diabetes é uma missão e melhorar a qualidade de vida dos pacientes, um verdadeiro compromisso.

www.mudandoodiabetes.com.br
0800 14 44 88
Novembro/2009

novo nordisk®

AMAZING

NNK-044-11/2009

Chá das 15h

Organização e Execução: Departamento de Nutrição

Às 4ª. Feiras – 15h às 16h

Supervisora: Nutricionista Aline Valente Barbosa e estagiárias Adriany Calves, Carolina Favaron, Kelly Salmazo, Hanna Ferraz, Nanci Judica, Natália Guimarães Vignoli.

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

Palestras e dinâmicas do bimestre:
"Adoçantes & Diet e Light" apresentação de adoçantes e produtos diet e light mais utilizados
"Fibras" - mesa de debates sobre alimentos, fontes e fibras.

Durante um chá, discussão interativa, apresentação de slides e avaliação pré e pós.

ATIVIDADE GRATUITA

Oficina de Café da manhã

ATIVIDADE GRATUITA

Às 6ªs. Feiras das 8h às 9h, com palestra sobre alimentação das 9h às 10h.

Objetivo: orientar para escolhas mais saudáveis e conscientizar os associados sobre a importância de uma alimentação equilibrada para o controle do diabetes de maneira descontraída.

São oferecidos três modelos diferentes para café da manhã, no qual o associado escolhe um, conforme sua preferência após a explicação da importância dos alimentos que foram utilizados em sua composição.

Temas abordados no mês:

- Cálcio
- Frutas

ASSOCIADO DIET

Associada: Judith Soares

Panqueca de espinafre e ricota

Ingredientes:

MASSA:
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de leite desnatado
- 3 ovos
- 1 colher de café de margarina light

RECHEIO:
- 2 unidades de ricota amassada
- 3 maços de espinafre graúdo
- 3 pacotes de molho de tomate pronto
- 1 pacote de 100g de queijo parmesão

Modo de Preparo:

MASSA: Coloque o leite e os ovos no liquidificador e bata bem. Em seguida coloque a farinha de trigo e bata até formar uma massa homogênea. Ao final, adicione margarina. Deixe a massa descansar, enquanto faz o recheio.

RECHEIO: Lave bem o espinafre e coloque-o na panela com água e cozinhe em fogo baixo em panela tampada. Retire a água que sobrou e corte o espinafre. Misture com a ricota já amassada Em uma frigideira própria para panquecas, porcione a massa e leve ao fogo fazendo toda massa.

Depois de prontas, recheie-as e enrole em forma de trouxinhas. Coloque lado a lado em uma forma, despeje o molho e leve ao forno apenas para esquentá-las e sirva.

Nota 9

ATIVIDADE GRATUITA

Rendimento:
20 porções
Tempo de preparo:
60 min

Informação Nutricional:

Valores nutricionais por porção
(1 unidade recheada)

Calorias: 67Kcal,
Carboidratos: 6,6g,
Proteínas: 4,1g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação
Tema: Minerais e Cálcio

BOMBOM CROCANTE DIATT

Ingredientes:

- 200g de chocolate branco;
- ½ xícara de chá de proteína texturizada de soja;
- ½ xícara de chá de farelo de aveia.

Modo de preparo:
Derreta o chocolate em banho-maria, acrescente a proteína de soja (sem hidratar) e o farelo de aveia. Misture bem de forma que o chocolate envolva a proteína e o farelo, coloque em formas de bombom ou com o auxilio de duas colheres forme os bombons e leve a geladeira para endurecer por 5 minutos. Depois que retirar da geladeira deixe secar por 12 horas em local fresco e seco.

Rendimento: 14 bombons de 20g

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	92kcal
Carboidratos:	9,3g
Proteínas:	3,7g
Gorduras totais:	5,1g
Fibra alimentar:	0,4g

MASSA DE PIZZA COM AVEIA EM FLOCOS FINOS

Ingredientes:

- 15g de fermento biológico;
- 1 colher de chá de sal moído;
- 250ml de água;
- 1 xícara de chá de aveia em flocos finos;
- ½ xícara de chá de farinha de trigo integral;
- 1 xícara de chá de farinha de trigo branca.

Modo de preparo:
Em uma tigela coloque o fermento e o sal e misture até ficar um liquido. Adicione a água e aos poucos a aveia. Em seguida acrescente a farinha de trigo branca e a integral (reserve um pouco para abrir a massa) até soltar das mãos e formar uma massa homogênea. Deixe descansar por 15 minutos com a tigela tampada.

Abra os discos com auxilio do rolo polvilhando com farinha a bancada para não grudar e pré asse em frigideira dos dois lados da massa.

Guarde em geladeira por até 1 semana ou no freezer por 3 meses e use com o recheio desejado.

Rendimento: 6 discos de pizza de 100g

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	129kcal
Carboidratos:	37,9g
Proteínas:	6,3g
Gorduras totais:	3g
Fibra alimentar:	4,1g

PIZZA DE CHOCOLATE E MORANGO

Ingredientes:

- 2 discos de pizza com aveia em flocos finos pré-assados;
- 200g de chocolate ao leite em barra DIATT;
- 200g de creme de leite light;
- 100g de morangos para guarnecer.

Modo de preparo:
Misture o chocolate e o creme de leite light e leve ao microondas por 1 minuto. Depois de retirar mexa ate formar um creme e reserve.

Distribua o recheio nos dois discos de pizza pré-assados e leve ao forno quente para aquecer. Retire do forno e distribua os morangos por cima. Sirva em seguida.

Rendimento: 10 pedaços de pizza de 70g

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	180kcal
Carboidratos:	18,6g
Proteínas:	4,6g
Gorduras totais:	12,2g
Fibra alimentar:	1,6g

PIZZA DE ESCAROLA AOS DOIS QUEIJOS

Ingredientes:

- 2 discos de pizza com aveia em flocos finos pré-assados;
- ¾ xícara de chá de molho de tomates;
- 1 xícara de chá de escarola cozida na água com sal;
- 200g de ricota;
- Sal a gosto;
- 1 cebola em rodelas (100g);
- 200g de mussarela ralada.

Modo de preparo:
Numa tigela coloque a escarola, esfarele a ricota e misture. Tempere com sal pimenta e noz-moscada. Reserve.

Passe por cima dos dois discos de pizza pré-assados o molho de tomate. Em seguida distribua a escarola com ricota, a cebola em rodelas e finalize com a mussarela ralada. Leve ao forno quente até assar (aproximadamente15 minutos). Sirva em seguida.

Rendimento: 10 pedaços de pizza de 100g

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	136kcal
Carboidratos:	11g
Proteínas:	9,2g
Gorduras totais:	7,9g
Fibra alimentar:	1,2g

QUEIJADINHA (ZERO AÇÚCAR)

Ingredientes

- 4 ovos (200g)
- 1 embalagem de **Pó para Preparo de Sobremesa Sabor LEITE CONDENSADO LOWÇUCAR ZERO AÇÚCAR**
- 2 colheres (sopa) de **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇUCAR** (16g)
- ½ embalagem de queijo ralado
- 2 xícaras (chá) de coco ralado sem açúcar (140g)
- 1 embalagem de leite de coco light (200ml)
- 2 colheres (sopa) de frutose para polvilhar
- Margarina para untar

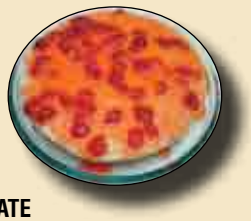
Modo de Preparo

Massa: Prepare o leite condensado seguindo as instruções da embalagem. Em seguida transfira para uma tigela e acrescente o restante dos ingredientes. Mexa com auxílio de um batedor por aproximadamente 5 minutos. Coloque a massa em uma fôrma para pudim (16cm de diâmetro), untada com margarina e polvilhada com frutose. Leve ao forno pré-aquecido (180ºC) por aproximadamente 1 hora. Deixe esfriar e desenforme.

Rendimento: 14 porções de 45g

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	171kcal
Carboidratos:	11,5g
Proteínas:	7,3g
Lipídeos:	12,1g

CHEESECHAKE DE MORANGO



Ingredientes

Massa:

- 2 embalagens de **WAFER LOWÇUCAR ZERO AÇÚCAR SABOR CHOCOLATE** (140g)
- 3 colheres (sopa) de margarina culinária (60g)

Recheio:

- 1 embalagem de **Pó Para Preparo de Sobremesa Sabor LEITE CONDENSADO LOWÇUCAR ZERO AÇÚCAR** (220g)
- 8 morangos limpos
- 2 embalagens de cream cheese light (150g)
- 1 envelope de gelatina em pó incolor e sem sabor (12g)
- 1 embalagem de creme leite light (200g)

Calda:

- 6 colheres (sopa) de **FRUTOSE LOWÇUCAR** (72g)
- 5 colheres (sopa) de água
- 6 morangos limpos e picados

Modo de Preparo

Massa: Em um recipiente triture o wafer com as mãos e amasse até ficar esfarelado. Adicione a margarina e misture.

Recheio: Prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem. Em seguida coloque os morangos, bata e desligue o liquidificador. Acrescente o cream cheese, o creme de leite e bata até homogeneizar. Dissolva a gelatina conforme as instruções, adicione o creme e bata novamente. Reserve.

Calda: Em uma panela pequena coloque a frutose. Ferva até adquirir a consistência de caramelo de cor clara, acrescente a água, os morangos e deixe ferver até que os morangos fiquem macios. Desligue o fogo e deixe esfriar.

Montagem: Forre com a massa uma fôrma de aro removível 23cm de diâmetro x 6cm de altura, acrescente o recheio e leve para gelar por 4 horas. Após este período, solte a lateral da fôrma com auxílio de uma espátula, transfira a torta para um prato e cubra com a calda já fria.

Rendimento: 13 porções de 80g

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	195,1kcal
Carboidratos:	20,8g
Proteínas:	6,0g
Lipídeos:	6,8g

CREME DE IOGURTE COM ABACAXI(ZERO AÇÚCAR)

Ingredientes

- 1 embalagem de creme de leite light (200g)
- 1 abacaxi pequeno
- 1 embalagem de iogurte natural desnatado (200g)
- ½ embalagem de **Pó Para Preparo de Sobremesa Sabor LEITE CONDENSADO LOWÇUCAR ZERO AÇÚCAR (110g)**
- 3 colheres (sopa) de **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇUCAR** (24g)
- 1embalagem de **REFRESCO MAGRO ZERO AÇÚCAR SABOR ABACAXI (8g)**

Modo de Preparo

Prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem. Reserve. Corte o abacaxi, leve ao fogo em uma panela com o adoçante e deixe cozinhar. Espere esfriar. Bata o restante dos ingredientes no liquidificador com o leite condensado. Em seguida misture com o abacaxi e coloque em um refratário. Leve para gelar.

Rendimento: 30 porções de 50g

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	44,4kcal
Carboidratos:	9,1g
Proteínas:	1,8g
Lipídeos:	1,3g

DATAS COMEMORATIVAS

Novembro

14/11	Dia Mundial do Diabetes
20/11	Dia do Biomédico
25/11	Dia Universal do doador de sangue
27/11	Dia Nacional do Combate ao câncer

Dezembro

01/12	Dia Mundial da luta contra a AIDS
02/12	Dia PAN AMERICANO da saúde
04/12	Dia do Orientador Educacional
25/12	Natal
31/12	Reveillon

Aniversariantes da Anad

09/11	Cynthia Cury Mello
03/12	Tatiana Burgos
12/12	Yolanda Maria Rossi
22/12	Prof. Dr. Paulo Henrique de Avila Morales

Aniversariantes da Diretoria

17/11	Sr. Nelson Freire Napoleão
29/11	Prof. Enf. Sonia Aurora Alves Grossi
30/11	Prof. Dr. Laércio Joel Franco
03/12	Sra. Laurena Correia de Almeida
17/12	Jorn. Zélia Xedich Prado

Convênios da Anad

Para melhor atender nossos associados continuamos conveniados com especialistas

PROFISSIONAIS

Cardiologia
- Dr. Antônio Carlos Brilha
- Dr. Eduardo Lopes Palacios

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

Dermatologia
- Dr. Leonardo Abrucio

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

Nefrologia
- Dra. Patrícia Ferreira Abreu

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

Ortopedia
- Centro Marian Weiss
- Dr. Fábio Batista
- Palmilhas Sottopiede

Urologia
- Dr. Paulo Rodrigues (andrologista)
- 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)
- 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.

Laboratórios
- Laboratório de Análises Clínicas Endonucleum
- Laboratório Maximagem
- Criesp Laboratório - 3 unidades
- Diagnósticos da América S.A – 78 unidades em São Paulo(consulte endereços)
- Laboratório Jablonka
- SAE Laboratório – Unidade Central e mais 9 unidades (consulte endereços
- OMNI Medicina Diagnóstica

Pneumologia
- Sare - Serviço de Assistência Respiratória S/C

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

PATROCÍNIO: Ofner

ATIVIDADE GRATUITA

Aniversários na ANAD

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

Novembro

Maria Kikue Ezure – 01

Joana França – 06

Luiza Camargo – 08

José Adauto Botelho – 22

Dezembro

Ellen Silva – 04

Oswaldo Uliam – 05

Débora C. Dalla Souza – 12

Raquel França – 12

Júlia Yamazato – 13

Nair Costa – 23

Este ano a Lightsweet vai te dar motivos em dobro para ter um Feliz Natal!

O Panettone Lowçucar Zero Açúcar está com o visual totalmente renovado, pronto para presentear as pessoas queridas e fazer bonito nas melhores ceias. A outra novidade é que a Lightsweet está lançando seu Panettone com Gotas de Chocolate Zero Açúcar!
Por serem feitos a partir de fermentação natural e adoçados com Blenda Sucralose, eles reúnem a perfeita combinação entre textura e sabor. Além disso, os Panettones Lowçucar vêm recheados de vantagens por não ter adição de açúcar nem gorduras *trans*.

Comemore o Natal com muito mais qualidade de vida! Comemore com Lowçucar!

Fermentação Natural

Adoçado com Blenda Sucralose

Qualidade LIGHTSWEET

www.lowcucar.com.br

Sessenta Anos de "Doçuras"

Nossa associada Carmen HoeschlWills comemorou 60 anos de diagnóstico de Diabetes tipo 1. Em uma celebração à vida, Carmen ofereceu um Chá da tarde a seus familiares e amigos.

Durante o evento, Carmen externou seus agradecimentos aqueles que, de alguma forma, através de apoio emocional ou profissional, acompanharam-na em sua caminhada em busca de uma vida saudável.

Nossa associada também foi homenageada por sua garra e coragem, servindo como exemplo de determinação com relação ao enfrentamento da doença.

A ANAD fez questão de participar e registrar o acontecimento a fim de que sirva de exemplo a outros portadores de Diabetes. O Presidente Dr. Fadlo Fraige e toda a equipe foi representada pela nutricionista Aline V. Barbosa e pela psicóloga Claudia Chernishev.

Nutricionista Aline e psicóloga Claudia representando Dr. Fadlo e a equipe da ANAD

Discurso de Carmen

Chá da tarde em comemoração aos 60 anos de Diabetes – Detalhe: bolos e doces diet.

Agradecimentos de Carmen

www.bayerdiabetes.com.br 0800 723 1010

BAYER

Se é Bayer, é bom.

SIMPLICIDADE TODOS OS DIAS: ESSA É A MELHOR NOTÍCIA PARA QUEM TEM DIABETES.

O ritmo da vida moderna está cada vez mais acelerado. E poder contar com mais simplicidade no monitoramento da glicose sanguínea faz toda a diferença no meu dia-a-dia. Eu faço o meu monitoramento do diabetes com **BREEZE®2 da Bayer.**

Preciso: não é necessário codificar.

Simples: sistema de disco com 10 tiras de teste, embaladas individualmente, proporcionando maior praticidade no uso do aparelho.

Rápido: resultados em apenas 5 segundos utilizando pequena quantidade de sangue (1µL).

Moderno: memória para armazenar 420 testes. Cabo* e *software***, compatíveis com PC, para *download* dos resultados.

*Vendido separadamente
***Download* no site www.bayerdiabetes.com.br

BAYER BREEZE®2
Sistema de Monitoramento da Glicose Sanguínea

JÁ CODIFICADO™

simplewins™
ésimplesvencer

Reg. ANVISA 80146460008 * Blend

UIII MAR 2009/290/BR

Recebemos muitas mensagens por nosso trabalho no Dia Mundial do Diabetes, vejam algumas:

CÂMARA MUNICIPAL DE
SÃO PAULO
4º SV - VEREADOR PAULO FRANGE

Ofício PF 038/10

São Paulo, 28 de outubro de 2010

Prezado Prof. Dr. Fadlo Frange Filho,

É com enorme prazer que atendo sua solicitação de divulgar a **13ª Campanha Nacional Gratuita em Diabetes de Detecção, Orientação, Educação e Prevenção das Complicações**, tendo em vista que, como médico que sou, sei bem os males que o Diabetes causa em seus portadores.

Aproveito a oportunidade para parabenizá-lo pela belíssima e oportuna campanha. Renovando meus protestos de elevada estima e digna consideração,

Um forte abraço,

PAULO FRANGE
Vereador

Exmo. Sr. Dr.
Fadlo Frange Filho
Presidente ANAD/ FENAD
Rua Eça de Queiroz, 198
CEP: 04011-031 - Vila Mariana
São Paulo/ SP

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PALÁCIO DOS BANDEIRANTES
SECRETARIA PARTICULAR DO GOVERNADOR

São Paulo, 24 de novembro de 2010

Protocolo S/Nº 1741

Prezado Senhor,

Ao agradecer o convite para participar da Campanha Nacional Gratuita em Diabetes de Detenção, Orientação, Educação e Prevenção das Complicações, envio-lhe cumprimentos, extensivos aos organizadores e participantes, com votos de sucesso ao evento.

Cordialmente,

Alberto Goldman
Governador do Estado de São Paulo

Ilustríssimo Senhor
Prof. Dr. Fadlo Frange Filho
Presidente da Associação Nacional de Assistência ao Diabético

Conselho Brasileiro de Oftalmologia
AMB

São Paulo, 28 de outubro de 2010

Nome: Sr.
Prof. Dr. Fadlo Frange Filho
Presidente ANAD/FENAD
R. Eça de Queiroz, 198
04011-031 São Paulo - SP

Ref.: Dia Mundial do Diabete 2010

Prezado colega:

Agradeço o convite e o encaminhamento do cartaz **"13ª Campanha Nacional Gratuita em Diabetes de Detecção, Orientação, Educação e Prevenção das Complicações**, e, como do resultado positivo, direção comprometido-lo em nome e também em nome do Diretoria do Conselho Brasileiro de Oftalmologia.

Informando que divulgaremos aos nossos associados, renovamos nossa manifestação de respeito e consideração.

Cordialmente,

Paulo Augusto de Arruda Mello
Presidente

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria Estadual de Assistência e Desenvolvimento Social

São Paulo, 22 de novembro de 2010

Gabinete Presidente

Prezado Senhor,

JOSÉ CARLOS GOMES
Secretário Estadual de Assistência e Desenvolvimento Social

Ilustríssimo Senhor
Professor Doutor PAULO FRANGE FILHO
Ilustríssimo Presidente da Associação Nacional de Assistência ao Diabético
Capital - SP

Cartilha de alerta no avião: voar pode fazer mal à saúde

Conselho de Medicina lista principais riscos durante as viagens aéreas

O Conselho Federal de Medicina (CFM) vai divulgar um manual para médicos, passageiros, agências de viagem e companhias aéreas sobre as contra indicações das viagens aéreas.

"A combinação entre voos e algumas doenças muitas vezes é perigosa. É preciso que todos estejam atentos para evitar problemas", afirmou o coordenador da Câmara Técnica de Medicina Aeroespacial do CFM, Frederico de Melo.

Para se ter uma idéia, em 2008 foram registrados 80 casos de morte súbita durante voos no território brasileiro.

Melo observa que uma série de fatores contribui para o aumento do risco para alguns pacientes: alteração da rotina do uso de remédios, imobilidade e o tempo de voo, entre outros.

"Além disso, há um aumento do número de casos de pessoas que viajam para receber tratamento médico. O retorno tem de ser acompanhado de muito cuidado", destaca.

O coordenador reconhece que nem todos os médicos estão familiarizados com os riscos que o voo pode trazer a seus pacientes. 'É preciso que os profissionais tenham uma postura mais ativa. Que, por exemplo, no período pós-operatório toquem no assunto de viagem e esclareçam sobre riscos existentes', completou o coordenador.

Na lista de passageiros que não devem viajar estão pessoas com infecções pulmonares contagiosas, como tuberculose ou pneumonia. "Além de o voo poder agravar os sintomas, há o risco de disseminação da doença para outros passageiros", explicou o coordenador.

Pessoas com quadros graves ou que acabaram de ser hospitalizadas por causa de asma brônquica também não devem embarcar nos aviões.

Coração

Entre os portadores de doenças cardiológicas, não devem voar, por exemplo, aqueles com insuficiência cardíaca grave. Em outros casos, basta aguardar um determinado período por segurança. Quem sofreu enfarte, por exemplo, deve esperar até seis semanas antes de embarcar. Mesmo em casos de quem sofreu fraturas é preciso um cuidado maior por parte do passageiro.

"O manual não tem a pretensão de substituir o médico. A idéia é apenas chamar a atenção para o problema".

Entre as recomendações gerais feitas pelo Conselho estão: não esquecer de levar a medicação prescrita pelo médico em quantidade suficiente para ser usada durante a viagem e deixá-la sempre por perto. Em caso de mudança de fuso horário, o ideal é que o médico seja sempre consultado para verificar se há necessidade de mudança no horário do uso do remédio. A íntegra do manual com as contra indicações a pacientes em viagens aéreas está disponível no site do Conselho Federal de Medicina:

www.portalmedico.org.br

RECOMENDAÇÕES

Gestantes

Mulheres que apresentam dores e sangramento não devem embarcar. Depois do parto normal não há restrições.

Epilepsia

A maioria pode viajar, desde que esteja sob medicação. Quem sofre crises frequentes deve viajar acompanhado

Durante o vôo, pessoas que enjoam devem evitar ingerir líquidos em excesso, comida gordurosa e refrigerantes e procurar assentos próximos das asas.

Fonte: O Estado de São Paulo, Caderno Vida, 28 de setembro de 2010

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD

ATIVIDADE GRATUITA

O Departamento de Nutrição da ANAD é formado pelos profissionais:

SUPERVISÃO:
Nutri. Aline Valente Barbosa

Colaboradoras:
Nutri. Érica Lopes
Nutri. Érika Brambilla
Nutri. Marlene Valença
Nutri. Neide Silva

Estagiárias:
Adriany Calves, Carolina Favaron, Kelly Salmazo, Hanna Ferraz, Nanci Judica, Natália Guimarães Vigno.

Associado Diet

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

Alimentos coloridos ajudam a prevenir doenças!!!

Os alimentos não são coloridos por mero capricho da natureza. A diversidade de cores é importante para a ingestão mais completa dos componentes que ajudam a prevenir doenças, combatendo substâncias cancerígenas e fortalecendo o sistema imunológico. A indicação é dividir as frutas e verduras em cinco grupos, usando cores para diferenciar cada categoria. Escolhendo alimentos de todos os grupos ao longo dos dias, você garante uma maior variedade de nutrientes na dieta. Confira abaixo os alimentos e os benefícios de cada cor e monte o seu cardápio: **Vermelhos:** alimentos ricos em licopeno e antioxidantes que oferecem proteção contra doenças e estresse. Ex.:cereja, goiaba, melancia, morango, nectarina, tomate, e pimentão vermelho. **Amarelos/laranjas:** ricos em betacaroteno e vitamina C. Ex.: abacaxi, maracujá, melão, milho, abóbora, caju, carambola,pimentão amarelo e tangerina. **Verdes:** fontes de antioxidantes, folatos, vitaminas C e E, cálcio, ferro e potássio. Ex.: folhas verdes escuras,abacate, abobrinha, quiabo, pimentão verde, brócolis, vagem, kiwi, pepino. **Roxos:** Possuem antocianina, vitamina B1 (responsável pela disposição mental e a manutenção do funcionamento normal do sistema nervoso, dos músculos e do coração). Ex.:Alcachofra, ameixa, amora, berinjela, feijão-preto, figo, jabuticaba, repolho roxo. **Brancos:** alimentos ricos em minerais, como cálcio e fósforo e vitamina B6. Ex.: Alho, banana, batata, cebola, couve-flor, feijão branco, maçã, pêra, palmito, chuchu, cogumelo, mandioca, nabo. **Marrons:** fontes de fibras, selênio e vitamina E. Ex.: Cereais integrais e oleaginosas.

Fonte: www.mundomaisorganico.com.br

Lembramos aos nossos associados que o departamento de nutrição da ANAD (DNA) continua atuando de segunda-feira a sábado, todo o dia, 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 2010/2011 - Ligue para se informar sobre os temas do mês: (11) 5572-6559

MESES	Culinária DIATT Terças às 14h	Vivência O dia todo	Café da manhã Sextas às 8h	Associado Diet Quinta às 14h	Chá das 15	Culinária Diet Lowçucar Terça às14hs
DEZEMBRO	14	2	FÉRIAS	FÉRIAS	8	7
JANEIRO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS

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

EQUIPE DNA

Aline Valente, Érica Lopes, Érika Brambilla, Marlene Valença e Neide da Silva

Optium Xceed

DIABETES SOB CONTROLE

Para controlar o diabetes de forma simples e rápida, nada melhor que um glicosímetro que cabe na palma da sua mão e ainda carrega funcionalidades que se adaptam às suas necessidades. Optium Xceed é o glicosímetro que facilita a vida do portador de diabetes.

Simplicidade no manuseio e leitura

- Fácil navegação e configuração
- Números grandes
- Display luminoso

Precisão e segurança

- Exclusiva tira-teste com tecnologia TrueMeasure™
- Tiras-teste embaladas individualmente: garantia de integridade dos reagentes
- Único com testes de glicemia e cetonemia* no mesmo monitor

Economia

- Menor custo: único com opção de caixa com 100 tiras-teste

* Com tira-teste específica

Abbott On-Line Care
0800 703 0128
De 2ª a sábado, das 8h às 20h
www.abbottdiabetes.com.br

DIABETES SOB CONTROLE

Abbott Diabetes Care

ATIVIDADE GRATUITA

PATROCÍNIO:

Johnson & Johnson
PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.

Atividades: Palestra de Nutrição "Significado do Halloween e benefícios da abóbora", Oficina de artes: Monte seu chapéu de bruxa, Passa ou Repassa, Bingo, Psicologia: Conversando sobre crenças e superstições.

Colaboradores: Lowçúcar, Gold e Nestlé.

Estagiárias: Adriany Calves, Carolina Favaron, Kelly Salmazo, Hanna Ferraz, Nanci Judica, Natália Guimarães Vignoli.

CARDÁPIO

DESJEJUM

Café com leite desnatado, pão de forma integral com queijo quente e mamão

LANCHE MATINAL: Iogurte desnatado com cereal matinal

ALMOÇO

Prato Principal: Coxa de frango assada com alecrim

Prato Base: Macarrão colorido com molho de tomate, suco de uva diet

Sobremesa: Doce de abóbora diet

LANCHE DA TARDE

Bolo diet de fubá com chá gelado de limão

TOTAL

Energia (Kcal) 986,5 - **CHO:** 138,6g (55% VCT) - **PTN:** 51,7g **LIP:** 25,0g

RECEITA MAIS APRECIADA

Coxa de Frango com alecrim e limão

Ingredientes:

- 1Kg de coxa de frango sem pele
- 1 limão tahiti
- 3 colheres de sopa de cebola
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12g)
- 2 colheres de chá de alho picado
- Alecrim a gosto
- Fio de azeite

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes. Deixe as coxas de frango na geladeira marinando de um dia para o outro na mistura.

Transfira para uma assadeira e asse com papel alumínio por 2 horas

Informações Nutricionais:

Tempo de preparo: 10 minutos (+ 2 horas de cozimento)

Rendimento: 7 porções

Valores nutricionais por porção:

Calorias: 275kcal

Carboidratos: 9.08g

Proteínas: 21.1g

Gorduras Totais: 17,4g

PATROCÍNIO:

ATIVIDADE GRATUITA

Atividades: Bate papo e palestra da Nutrição "As frutas", Baile do Hawaí, Jogo Dominó de Frutas, Bingo
Colaboradores: Nestlé, Lowçúcar, Hué
Estagiárias: Adriany Calves, Carolina Favaron, Kelly Salmazo, Hanna Ferraz, Nanci Judica, Natália Guimarães Vignoli.

CARDÁPIO

DESJEJUM
Capuccino, Wraps com mussarela e peito de peru e ameixa

LANCHE MATINAL
Iogurte de morango com fibras

ALMOÇO
Entrada: Salada de acelga com cenoura
Prato principal: Abobrinha com carne moída
Guarnição: Arroz integral com milho verde

Bebida: Suco de laranja diet

Sobremesa: Pudim de chocolate diet

LANCHE DA TARDE
Sorvete em massa diet de iogurte e morango

TOTAL
Energia (Kcal): 1117,08
CHO: 121,89g PTN: 76,55g
LIP: 32,46g

RECEITA MAIS APRECIADA

Pudim de chocolate diet

Ingredientes:

- 300 ml de leite desnatado quente
- 60 g de chocolate diet ralado
- 1 lata de leite condensado diet
- 3 ovos inteiros

Modo de preparo

Numa tigela coloque 300 ml de leite desnatado quente e 60 g de chocolate diet ralado e misture bem até derreter o chocolate. Transfira esta mistura para o liquidificador e adicione 1 lata de leite condensado diet e 3 ovos inteiros e bata rapidamente. Coloque numa fôrma de pudim untada com margarina light (ou em forminhas pequenas também untadas com margarina light) e asse em banho-maria por 1 hora e 15 minutos. Sirva com a calda diet de sua preferência.

Tempo de preparo: 30 minutos (+ meio dia na geladeira)

Rendimento: 19 porções (porção: 90g)

Valores nutricionais por porção:

Calorias: 70,26kcal
Carboidratos: 8,02g
Proteínas: 3,46g
Gorduras Totais: 2,7g

PERGUNTA: Querida Anad,

Tenho um filho com diabetes e sou professora. Gostaria de saber quais métodos educativos eu poderia empregar não só em casa mas também na minha escola para poder ajudar a prevenir a Diabetes, as complicações e também ajudar as pessoas já com Diabetes a se tratar melhor.

Conto com vocês. Obrigada.

Lu - Jacobina, Assis

RESPOSTA: *Prezada Sra. Lu,*

Vou responder a sua pergunta em três partes: Quanto a sua escola, o Instituto da Criança com Diabetes - site da ICDRS (www.icdrs.org.br) disponibiliza uma carta que pode ser impressa e entregue aos demais professores. Acesse Educação em diabetes - esclarecimento aos pais e educadores. O programa de educação desta nossa entidade foi todo elaborado com supervisão pedagógica.

Na prevenção de diabetes recomenda-se mudanças em estilo de vida com alimentação saudável, manutenção de peso adequado e prática regular de atividade física.

Para melhor tratamento de diabetes e prevenção de complicações, atendimento do paciente preferencialmente por equipe interdisciplinar que esclareça e procure, "com o paciente", buscar atingir as divulgadas metas de bom controle tanto da glicemia como da pressão arterial e lipideos resulta em melhor aderência e qualidade de vida.

Atenciosamente,

Dra. Mauren G. Papadopol
Médica Endocrinologista

PERGUNTA: Oi Anad,

Eu tenho Diabetes já há 9 anos e agora ouvi falar em Contagem de Carboidratos e que vocês tem um curso para ensinar como fazer. Esse curso é só para nutricionistas ou os pacientes também podem fazer?

Obrigada,

Maria Aparecida S. Santos
Jabaquara/SP

RESPOSTA: *Prezada Maria Aparecida,*

O curso de Contagem de carboidratos que realizamos anualmente em parceria com a ANAD, como atividade pré congresso ANAD é direcionada aos profissionais da saúde.

Obrigada pelo contato.

Enfª. Paula e Nutr. Gisele Rossi Goveia

PERGUNTA: Oi pessoal da Anad,

Por favor me informem quais são os cuidados básicos que devo ter com os pés, pois eu tenho Diabetes, e preciso aprender como cuidar deles e impedir que se machuquem. Aí na Anad tem podológo(a)?

Obrigada,

Soraia Correa
Santos/SP

RESPOSTA: *Olá Soraia, na Anad temos podológa sim.*

Seguem alguns cuidados básicos que você deve ter com os pés.

1. *Lavar os pés todos os dias com sabão neutro e água morna. Cuidado com a temperatura da água. Enxágüe bem entre os dedos.*
2. *Use diariamente loção ou cremes hidratantes. Retire o excesso e não use entre os dedos.*
3. *Apare as unhas com lixas em linha reta. Não utilize alicates, nem nada cortante.*
4. *Não tente remover calos ou verrugas com curiosos ou pedicures sem treinamento. Somente com profissionais treinados e orientação médica.*
5. *Não coloque seus pés de molho, a pele pode ressecar ou rachar.*
6. *Use sempre calçados fechados em qualquer época do ano, use sapatos confortáveis para evitar bolhas e calos.*
7. *Verifique, sempre os sapatos antes de calça-los, use meias de algodão que aju-*

dam a manter os pés secos. E não ande descalço mesmo dentro de casa.

8. *Examine diariamente seus pés, caso não consiga, peça ajuda a alguém ou com auxilio de um espelho. Níveis altos de açúcar no sangue do diabético pode afetar nervos e a circulação das pernas. Procure sempre uma equipe de saúde quando observar qualquer alteração. Peça a seu médico que examine seus pés.*

Sandra R. Oliveira C. dos Santos
Podóloga da Anad

PERGUNTA: Profissionais da Anad,

Tenho Diabetes e estou acima do peso. Meu médico disse que eu preciso fazer exercícios e eu já comecei um plano alimentar. Até agora não encontrei um professor de educação física que me oriente sobre exercícios.

Peço a vocês um roteiro básico para um homem de 38 anos, DMT2, tomo metformina.

Obrigado.

Silvestre Smidht
Rio de Janeiro/RJ

RESPOSTA: *Caro Silvestre,*

Para o auxílio no tratamento do diabetes, a prática de exercícios de categoria aeróbia são os mais indicados pelos consensos da ADA (American Diabetes Association), e pelo ACSM (American College of Sports Medicine). Estes têm como características básicas exigir uma demanda maior de oxigênio nas células durante a execução dos mesmos. Também aparecem como exercícios de intensidade moderada e com tempo de execução mais prolongado.

Mas afinal quais são esses exercícios? Os melhores exemplos que podemos citar são as caminhadas e a natação, que são os mais populares, mas há outras como a dança de salão e o ciclismo, etc.

Para realizar uma prescrição de exercícios eficientes e seguros, um bom profissional de educação física deve questioná-lo sobre seus antecedentes cardiovasculares e se possível verificar se você tem um teste ergométrico recente, isso porque quem tem diabetes tem maior possibilidade de apresentar problemas cardíacos e circulatórios.

O melhor seria você ir a uma academia e ser supervisionado de perto durante o trabalho físico, mas como você pede uma orientação para um trabalho físico não supervisionado o que entendo é que devo indicar a orientação da OMS (Organização Mundial de Saúde), que indica que você deve praticar qualquer atividade física com intensidade moderada, aquela que não é lenta demais e nem aquela que é rápida demais, ou seja, aquela que te dá uma sensação de ofegância, mas que ao mesmo tempo não o impede de falar, e isso por trinta minutos e pelo menos cinco vezes por semana. Pode ser uma caminhada de rua de 30 minutos por exemplo.

Isso já vai te trazer alterações metabólicas muito importantes como redução de gordura visceral (aquela que envolve nossos órgãos internos), ou glicose plasmática (o açúcar presente em seu sangue), e sem dúvida é uma forma segura de iniciar um trabalho físico, pois você mesmo regula o ritmo conforme seu nível de cansaço.

De qualquer forma fazer alongamentos antes e depois sempre é importante, e observar dores nas pernas ou no peito, sudoreses estranhas, falta de ar, diminuição da audição ou turvamento da vista, ou qualquer outro sintoma estranho podem lhe ajudar a evitar imprevistos.

Não deixe de fazer suas consultas regulares com seu médico.

Pedro Bortz
Profº. de Educação Física

PERGUNTA: Anad,

Moro no lugar que não tem endocrinologista, nem nutricionista. Como eu tenho Diabetes, sei que preciso me alimentar de

forma correta, mas não tenho nenhuma informação, quantas vezes o dia preciso comer? Quais são os alimentos que eu não devo comer? Quanto de cada alimento posso comer? Como montar um prato que atenda às minhas necessidades.

Tenho 46 anos, 1,77m e peso 72 kg., me exercito em função do meu trabalho, sou carteiro e posso ter horários fixos para me alimentar.

Por favor me ajudem. Obrigado.

Januário da Silva
Vila Pará - PA

RESPOSTA: *Prezado Sr. Januário,*

Tudo bem?

Primeiramente gostaríamos de agradecer pelo seu contato.

Respondendo às suas perguntas, seguem algumas dicas importantes que lhe ajudarão a controlar melhor o seu diabetes:

- *Controlar o consumo de alimentos ricos em carboidratos como: arroz, macarrão, pão francês, batata, mandioca, inhame, massas em geral, etc;*
- *Fazer de 5 a 6 refeições diariamente, cuidado com os excessos;*
- *Não utilizar açúcar (mel, melaço, dextrose, sacarose e glicose), são açúcares simples e podem elevar a Glicemia;*
- *Não permanecer longos períodos em jejum (= HIPOGLICEMIA);*
- *Mastigar bem os alimentos;*
- *Não ingerir líquidos durante as refeições;*
- *Praticar atividade física regularmente, orientado (a) por profissional da área;*
- *Utilizar quantidade de sal, moderada por dia;*
- *Ler sempre o rótulo dos alimentos;*
- *Beber no mínimo 2 litros de água por dia.*

Com relação aos alimentos que pode consumir:

PREFIRA

- *Queijos magros como: ricota, queijo minas, queijo fresco ou cottage;*
- *Verduras cruas antes do almoço e jantar;*
- *Consuma de 3 a 5 porções de frutas diariamente e variadas, nunca 2 de uma só vez;*
- *Alimentos grelhados, assados, refogados e com pouco óleo;*
- *Azeite de oliva, óleo de canola, óleo de semente de girassol, óleo de milho, etc;*
- *Carnes magras, como peixe, carne magra e frango sem pele;*
- *Alimentos ricos em fibras como: cereais integrais, arroz integral, frutas com o bagaço e verduras, etc.*

EVITE

- *Bebidas alcoólicas e refrigerantes;*
- *Alimentos que contenham açúcar em sua composição;*
- *Banha vegetal ou animal nas preparações;*
- *Alimentos enlatados, em conserva e industrializados;*
- *Queijos gordos e amarelos como: mussarela, queijo prato, parmesão, etc;*
- *Carnes gordas como carne de porco e suínos de maneira geral.*

A quantidade a ser consumida depende de vários fatores como peso atual, peso habitual, altura, sexo, idade, medidas específicas (circunferências abdominal, braço, quadril, cintura, pregas cutâneas), entre outros cálculos para chegarmos às calorias para cada indivíduo. E para isso, é necessário a consulta com um nutricionista.

Por último, vale ressaltar que seu peso está adequado à sua altura e sua idade, pois seu Índice de Massa Corpórea (IMC) está 22,98 kg/m² e que em função de seu trabalho, possui uma ótima forma de exercitar-se (caminhadas diárias).

Esperamos ter esclarecido suas dúvidas e estaremos à disposição sempre.

Abraços.

Nutricionista e Educadora em Diabetes Érica Lopes Departamento de Nutrição da ANAD (DNA)

PERGUNTA: Prezados Drs. da Anad,

Gostaria que vocês me informassem quais são os medicamentos usados no tratamento do DMT2 e como é a sua atuação no organismo. Perguntei ao meu médico, porque queria entender melhor como funcionam e a qual a diferença entre esses medicamentos, mas ele não tem tempo, nem paciência para me esclarecer, por essa razão me dirijo a vocês, que como entendem de Diabetes, realizam educação para a população.

Antecipadamente agradeço.

João Theófilo de Barros Leite, MG

RESPOSTA: *Prezado João Theófilo,*

Atualmente dispomos de inúmeros medicamentos para o tratamento do DM2, que vou divididos em classes pelo seu modo de ação.

As Sulfoniluréias (ex: Glibenclamida-Glimepirida) e as Glinidas (ex: Repaglinida-Nateglinida) são classes medicamentosas denominadas secretagogos, pois estimulam a produção de insulina pelo pâncreas.

Os sensibilizadores, que facilitam a ação da insulina, são representados pelas Metforminas e Glitazonas (ex: pioglitazona). O medicamento que diminui ou retarda a absorção dos carboidratos presentes na alimentação, pertence a classe da Acarbose.

Medicamentos mais recentes, as Gliptinas, atuam bloqueando a inativação de um hormônio liberado pelo intestino delgado, quando da digestão alimentar, que é denominado, GLP1. Este hormônio, quando presente, estimula a produção de insulina pelo pâncreas, alem de bloquear a produção de um hormônio, que também é elaborado pelo pâncreas, denominado Glucagon, cuja função é aumentar a glicemia. Nesta mesma área de atuação, existem os análogos de GLP1 (substâncias semelhantes ao GLP1), estes porém são injetáveis. Não podemos esquecer das insulinas que são de grande utilidade, quando indicadas. Creio ter esclarecido a sua dúvida.

Um abraço

Dr. João Sergio de Almeida Neto
Médico Endocrinologista

PERGUNTA: Bom dia,

Preciso de orientação sobre próteses para perna amputada por Diabetes. Onde há consultas, confecção e adaptação para esse tipo de problema aqui em São Paulo?

Obrigado.

Leonel Bezerra, SP

RESPOSTA: *Prezado Leonel,*

As amputações de membros devem ser vistas de uma forma bastante otimista e real por, algumas vezes, serem o início de um processo de reabilitação e por proporcionarem, em muitos cenários, a reintegração social e afetiva desses indivíduos, além de serem procedimentos técnicos altamente especializados e que requeiram do Ortopedista especializado na abordagem do Pé Diabético, familiaridade com as doenças que acometem os pés, coragem e autonomia na decisão de amputar, conhecimento dos níveis de amputação, de habilidade cirúrgica, de todo o processo de reabilitação e do entendimento, treinamento e acompanhamento evolutivo das soluções protéticas disponíveis.

Avaliações médicas especializadas e sequênciais devem nortear os caminhos em todas as fases de reabilitação do amputado. Deve-se ressaltar que, as próteses para amputados devem ser prescritas, quando bem indicadas e no momento oportuno para tal, por médicos familiarizados com este contexto.

Não se deve comprar próteses sem a devida avaliação, prescrição e seguimento médico.

Abraço,

Dr. Fábio Batista
Médico Ortopedista

PERGUNTA: Srs. Dentistas da Anad,

Poderiam por favor me dizer o que é doença periodontal no diabético? Meu médico disse que eu tenho isso, o que devo fazer?

Juan Ramos
Barretos/SP

RESPOSTA: *Caro Juan, a doença periodontal é uma infecção causada por bactérias, que ocorrem nas estruturas de suporte dos dentes (osso, ligamento periodontal e gengiva). As placas bacterianas ou como é chamado hoje, o biofilme, é formado por uma camada de bactérias que cresce continuamente, fica mais espessa e gruda nos dentes.*

As alterações mais freqüentes em termos de doença são: inflamações na gengiva (gengivite) e a perda de suporte ósseo dos dentes (periodontite). Se a placa não é removida na limpeza bucal, pode ocorrer a formação do tártaro, que contribui para as infecções. O quadro pode evoluir para perda dos dentes e outras doenças, como infecções respiratórias e até mesmo doenças do coração em casos mais graves.A doença periodontal também atrapalha no controle metabólico do paciente portador de diabetes! O tratamento para a doença periodontal é realizado pelo especialista periodontista e consiste em remoções do biofilme e combate à inflamação e infecção gengival..

"É importantíssimo deixar claro que a doença periodontal pode acometer tanto pacientes não portadores, quanto portadores de Diabetes ; o problema é quando o portador de diabetes apresenta um pobre controle de sua condição, a doença periodontal apresenta-se mais agressiva e destrutiva, daí vem a necessidade de controle da Diabetes."

Dr. Alexandre Fraige
Cirurgião Dentista

PERGUNTA: Olá, tenho Diabetes Tipo 2, posso colocar implantes na minha boca?

Dan Niersuan, BH

RESPOSTA: *Olá Dan,*

A resposta é sim, você pode, desde que tome algumas condutas como recorrer a um especialista credenciado em implantes (implantodontista) com experiência no tratamento de pacientes portadores de diabetes e que deixe claro sua condição de portador de Diabetes ao cirurgião. Tenha em mente que o sucesso do implante é diretamente ligado ao controle da Diabetes, principalmente aos cuidados com níveis de hemoglobina glicada (manter sempre abaixo de 6,5) e cuidados com a higiene bucal.

Dr. Alexandre Fraige
Cirurgião Dentista

PERGUNTA: Boa tarde,

Tenho problema nos dentes e gengivas e o dentista nunca quer tratar porque a glicemia sempre está alta, mas o médico me disse que com esse problema na boca é difícil manter a glicemia controlada e tenho que tratar. Assim fica difícil, o que devo fazer já que pelo que se vê uma coisa depende da outra?

Obrigado.

Mauro Antonio da Costa, SP

RESPOSTA: *Mauro, seu médico tem razão. Realmente a doença periodontal é uma complicação comum nos pacientes portadores de diabetes, e que quando não tratada, resulta em uma descompensação glicêmica, além do risco de perda dental. O ideal é que o senhor procure por um cirurgião dentista especializado no atendimento à pacientes portadores de diabetes, pois este vai saber conduzir o tratamento com segurança.*

Temos dentistas na ANAD todos os dias da semana, caso o senhor se interesse, entre em contato pelo tel. 5572-6559

Obrigada.

Dra. Patricia Cassino
Cirurgiã Dentista

PERGUNTA: Boa tarde,

Preciso de orientações. Tenho acordado de madrugada suan-

do e me sentindo mal, toda manhã tenho hipoglicemia, como doce e minha glicemia sobe muito, ai tenho que tomar mais Insulina para baixar. Estou me sentindo numa gangorra. Como posso melhorar esta situação?

Obrigado.

Jair Paranhos dos Santos
Curitiba/PR

RESPOSTA: *Sr. Jair,*

Antes de qualquer coisa o senhor deve voltar ao seu médico. Devem avaliar aonde esta o problema:

Alimentação inadequada e/ou medicação inadequada. Pelos sintomas descritos, durante a noite o senhor apresenta hipoglecimia, que pode estar relacionada à ingestão inadequada de alimentos e /ou dose da insulina. O paciente com diabetes deve ter sempre orientação nutricional, de preferência com nutricionista, uma alimentação balanceada, comendo em horários regulares e quantidades adequadas. A dieta é primordial no tratamento. Você e seu médico devem ver também se a medicação e a dose estão adequadas. Converse com seu médico e sua nutricionista e juntos chegarão a uma solução para esse problema.

Dra. Vivian Fanny de França Arruda
Médica Endocrinologista

PERGUNTA: Prezado Profº. Dr. Fadlo,

Sou um colega e estou com uma dúvida e acredito ser o senhor, o guia de referência para a mesma. Segue o problema: a glicemia venosa ainda é o teste ouro para o diagnóstico de diabetes? E qual a variabilidade de dosagem de glicemias venosa em relação aos glicosímetros capilares bem como interferentes e se em gestantes é adequado o seguimento de glicose fracionada por glicosímetro ou glicose venosa enzimática e se nesta situação a glicemia capilar há maiores interferentes?

Grato,

Fábio José Della Piazza
Limeira/SP

RESPOSTA: *Prezado Fábio,*

1 - Sim. A glicemia venosa ainda é o teste ouro.

2 - A glicemia venosa é feita no plasma, e a capilar no sangue total. A plasmática sempre é cerca de 5 a 10% maior e sofre menos interferência de erros manuseios, material insuficiente e inadequação de procedimentos. É evidente a vantagem no uso diário da glicose capilar pela sua facilidade. Pode ser utilizado em gestantes, sendo útil no controle glicemico.

Atenciosamente,

Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista

PERGUNTA: Boa noite,

Minha avó, de 60 anos, diabética e hipertensa, foi de modo equivocado, detida por tentativa de furto em loja, o que temos certeza ser inverídico. O que ocorre: Não sabemos como conseguir lidar com o sistema burocrático policial, que até então, não permite que ela fique com a insulina aplicável no local, obrigando os familiares a irem todos os dias faze-lo, esta situação iniciou-se ontem. O argumento é que eles não permitem agulhas ou substâncias aplicáveis sem a presença de um médico. O juiz hoje, negou o Hábeas Corpus, que foi fundamentado na situação grave de saúde, uma vez que fica sem insulina e seus remédios de pressão, ela corre o risco de morte. O que venho solicitar a ANAD, em toda sua credibilidade nacional, é um parecer oficial, de que um diabético, se não tratado corretamente e diariamente, corre alto risco de transtornos de saúde e morte. Não peço que julguem o mérito de um possível crime, ou o fato de ser diabética ser motivo de liberdade imediata, porém o judiciário julgará a favor da acusada com tal documento. Aguardo contato.

Atenciosamente,
Alan C.C. Barbosa

RESPOSTA: *Caro Alan,*

Posso dar meu parecer e recomendações como médica.

O fato de sua avó estar no momento detida em uma instituição prisional faz com que esta instituição seja responsável por seu bem estar.

Um paciente diabético e hipertenso não pode ficar sem receber sua medicação sob risco de morte. A insulina e demais medicamentos devem se administrados conforme prescrição/orientação médica assim como dieta adequada. O paciente diabético, se privado se suas medicações e dieta adequada, pode sofrer graves alterações agudas da glicemia que podem levar a coma e morte se não tratados adequadamente, Com apenas uma dose de insulina que o paciente deixa de aplicar já pode apresentar hiperglicemia grave aguda com sérias consequências.

Sugiro que o médico da paciente elabore um relatório médico detalhado constatando as doenças que a paciente possui, as medicações e a forma de administrá-las e a necessidade da administração das medicações conforme orientação médica, além das receitas discriminando os remédios e o modo de uso. Deixe claro também no relatório que a insulina é uma medicação que é aplicada pelo próprio paciente e que não há necessidade de um profissional de saúde presente para sua aplicação e que deve estar a disposição do paciente para aplicação.

Com isso em mão sugiro que seu advogado converse com o responsável pela instituição prisional sugerindo que as medicações (insulina, seringas, comprimidos) fiquem guardadas sob a responsabilidade dele e que a cada hora de aplicação a paciente seja trazida à presença de um policial responsável para supervisionar a aplicação da insulina.

DIRETORIA DA ANAD

Presidente
Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

Vice Presidente
Dr. Marivaldo Medeiros

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

Diretora Médica
Dra. Maria Fernanda Cambrêa

Primeiro Secretário
Dra. Ana Miriam Gebara

Segundo Secretário
Sra. Dulce Santos Dolcemascolo

Primeiro Tesoureiro
Sr. César Dolcemascolo

Segundo Tesoureiro
Paulo Koiti Sayama

Diretor de Relações Públicas
Jornalista Zélia Xedich Prado

Diretor Educação e Orientação
Profª. Enf. Odete de Oliveira

Conselho Fiscal - Efetivos
Prof. Dr. Paulo Henrique Morales
Dr. Sérgio Noschang
Dr. João Sergio Almeida Neto

Suplentes:
Dr. Rufino Gomes Soares Neto
Desembargador Dr. Carlos E. Carvalho
Dr. Geraldo J. Medalha

Diretor de Assistência Social
Sr. Nelson Freire Napoleão

Conselho Consultivo:
Dr. Alexandre Fraige
Prof. Dra. Nutr. Ana Maria P. Lottenberg
Dr. Arual Augusto Costa
Prof. Dr. Bernardo Leo Wachenberg
Prof. Claudio Cancellieri
Prof. Dr. Domingos Malerbi
Sr. Eduardo Katz
Dr. Fredy Eliaschewitz
Dr. João Roberto de Sá
Sra. Laurena Correia de Almeida
Sra. Luciana Zilioli
Psicopedagoga Leda M. Pagnozzi
Enf. Marcia Camargo de Oliveira
Dr. Márcio Krakauer
Sr. Nelson Vieira Barreira
Sr. Paulo Del Rio
Sr. Paulo Roberto Quartim Barbosa
Sr. Reginaldo Ramos
Dr. Roberto Betti
Sr. Ronaldo Braga
Sra. Sandra Alves
Prof. Dr. Simão Lottenberg
Prof. Enf. Sônia Aurora Alves Grossi
Dr. Uriel Maldonado
Dr. Vicente Amato Neto
Dr. Walmyr Ribeiro de Mello

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

Administração da ANAD

Superintendente
Educ. Lilian F. de Castilho

Farmacêutico Responsável
Dr. Luís Flávio de Freitas Leite

Assistência Jurídica
Dra. Adriana Daidone
Dra. Fernanda Tavares
Dra. Cynthia Cury

Outra opção, caso o responsável não autorize a sugestão acima, é solicitar uma liminar ao juiz autorizando a paciente a permanecer com seus medicamentos enquanto estiver presa. Para isso vai necessitar também do relatório de seu médico e das receitas.

É de extrema importância que o médico da paciente elabore um relatório médico detalhado com sua história clinica e que deixe claro a recomendação medica para o uso da insulina e a necessidade da paciente ter acesso à sua medicação.

A disposição para qualquer outra dúvida,

Dra. Vivian Fanny de França Arruda
Médica Endocrinologista

PERGUNTA: Senhores,

Tive conhecimento de que há um projeto de lei tramitando na área federal que prevê a inclusão do diabetes entre patologias passíveis de isenção do Imposto de Renda. Face à importância e significado econômico de tal medida para os interessados os quais, mediante tal benefício poderiam suportar melhor os custos decorrentes de medição, dieta e tratamento de seqüelas, solicito informar a posição dessa entidade e, se possível, o andamento dos trâmites na esfera legislativa. Desde já antecipo meus agradecimentos.

Daniel Castilho Azevedo
São Paulo/SP

RESPOSTA: *Prezado Daniel,*

Sim, é fato. Os portadores de várias doenças crônicas, entre elas o diabetes, poderão ser beneficiados com isenção do Imposto de Renda sobre os proventos de aposentadoria ou reforma militar. Trata-se do Projeto de lei PLS 390/08, apresentado pelo senador Renan Calheiros, que visa incluir essas patologias no rol atualmente indicado pela Lei 7.713/88.

Apenas relembrando, as doenças já listadas em Lei são: moléstia profissional, tuberculose ativa, alienação mental, esclerose múltipla, neoplasia maligna, cegueira, hanseníase, paralisia irreversível e incapacitante, cardiopatia grave, doença de Parkinson, espondiloartrose anquilosante, nefropatia grave, hepatopatia grave, fibrose cística (mucoviscidose), estados avançados da doença de Paget (ostelite deformante), contaminação por radiação e síndrome da imunodeficiência adquirida (Aids).

A posição da Anad é, com a mais absoluta certeza, favorável. A isenção de tributação sobre os proventos daqueles que já tanto trabalharam representa, antes de tudo, o reconhecimento do impacto financeiro que doenças crônicas e/ou graves exercem sobre a renda. Qualquer diminuição nos gastos extraordinários que os portadores de diabetes têm significa a possibilidade de melhor qualidade de vida do paciente, seja direcionando tal valor para o custeio de dieta ou tratamento medicamentoso mais avançado, seja para outras necessidades ou mesmo para uma atividade de informação e lazer.

O projeto aguarda análise da Comissão de Assuntos Sociais e da Comissão de Assuntos Econômicos (CAE), e é importante que todos os interessados acompanhem o andamento do que será mais uma conquista para a comunidade. É fácil, basta consultar o número 390/08 junto ao site do senado: www.senado.org.br

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada

DOE SUA NOTA FISCAL PARA A ANAD
CNPJ: 51.602.654.0001/26

A cada compra que você fizer, você pode ajudar a Anad. É só informar à caixa, na hora do pagamento, que você está doando sua nota fiscal e pedir que coloque na nota o nº. do C.N.P.J da Anad.

Contamos com a sua colaboração.

DIATT - BARRAS DE CHOCOLATE

- Zero adição de açúcar.
- Não contém glúten.
- Zero gordura trans.
- Sabores: Branco, ao leite e ao leite premium.
- Apresentação: 400 e 500g.

HUÉ - COOKIES DE SOJA ZERO

- Embalagens com 120g
- Adoçado com Sucralose Splenda
- 100% Soja
- Zero adição de Açúcar
- Sem Glúten
- Sem Lactose
- Zero Gordura Trans
- Zero Colesterol
- Ricos em fibras e proteínas
- Sabores: Soja, Soja, Banana e Canela, Soja com Castanha de Caju, Soja com Castanha do Pará

BOM BISCOITO - BISCOITO DIET

- Embalagens com 100g
- Caixa com 30 Unidades
- Glicose 1,08g,
- Sacarose 1,95g em 100g do produto,
- Proveniente da matéria prima
- Adoçado com Splenda
- Sabores: Nata, laranja, limão, aveia, maracujá e dourada

AMWAY - INVISIFIBER NUTRILITE

- Apresentado em sachês individuais;
- Fonte de fibras: Extrato de raiz de chicória;
- Caixa com 30 sachês de 4,5 g cada;
- Maltodextrina;
- Goma Guar;
- Não contém glúten, lactose, sacarose e corantes;
- Proporciona sensação de saciedade;
- Sem sabor e sem odor;
- Com selo de qualidade e confiança
- Fibra em pó;

1 MONITOR
1 LANCETADOR
10 LANCETAS
10 TIRAS

R$ 45,00

R$ 79,90

Kit com
1 Monitor
1 Lancetador
10 Tiras

R$ 79,90

Kit com1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

Comprando mais duas caixas de tiras com 50 unidades, leva uma caixa de 102 lancetas

R$ 66,00

1 MONITOR
1 LANCETADOR
10 TIRAS
Cores: Rosa, Verde e Prata

PROGRAMA EDUCAÇÃO EM DIABETES

Na T.V. - Veiculação Atual

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 - Big TV Paraná
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 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

NO RÁDIO

- Rádio Trianon (São Paulo) 740 AM;
- 2ª, 4ª e 6ª feiras, das 16:00 às 16:30;
- Participe e concorra ao sorteio de brindes.

Telefone do Ouvinte da Rádio Trianon:

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

Agradecimentos dos ouvintes e telespectadores

Caro Dr. Fadlo,

Estou muito grata pelo maravilhoso programa, pelos muitos esclarecimentos e orientações recebidos.

Que Deus o abençoe e que possa continuar com esse maravilhoso trabalho de auxílio ao próximo.

Clarice Rodrigues / 26/10/2010

Dr. Fadlo,

Quero agradecer ao senhor, o programa maravilhoso que o senhor apresenta na rádio Trianon, dificilmente perco o seu programa e já fiz várias perguntas que o senhor me respondeu satisfatoriamente.

Obrigado por tudo.

Wilma Alvarez Ladeira / 1/11/2010

Queremos agradecer a existência da Anad que tem ajudado a comunidade como um todo em relação a diabetes.

Neusa Castro / 17/11/2010

Bom dia,

Venho por meio destas linhas parabenizar seu programa para os diabeticos, que nos ajuda a manter uma saúde equilibrada. Que Deus abençoe o senhor Dr. Fadlo.

Que continue sempre com este programa que nos beneficia. Parabenizo todos da Anad. Abraços para todos.

Maria Íris / 20/11/2010

Prezado Dr. Fadlo Fraige,

Através desta quero agradecer de coração a tantas orientações que o senhor tem nos dado- sobre diabetes, e outras doenças. Agradeço aos patrocinadores a Anad e toda a sua equipe tanto no rádio e TV e na entrega dos brindes que são sorteados, todos são nota mil.

Dr. Fadlo que Deus o abençoe e que continue nos orientando, obrigado por tudo e continue essa batalha contra o diabetes, Deus lhe pague por tudo que tem feito por nos.

Celso de Oliveira Coelho / 05/11/2010

Boa tarde! Dr. Fadlo.

É com carinho que escrevo, pois quero parabenizar o senhor e todos que se empenharam nesta campanha nacional de diabeticos, a cada campanha é uma vitória, pois há 11 anos participo.

Que Deus abençoe o senhor e todos, dando-lhe saúde e vontade de ajudar, nós diabeticos a cada ano. Aprendemos muito e até fazemos amigos. Estou operada da vista e peço desculpas pela letra. Não poderia deixar de agradecer.

Beijos ao senhor que é o pai dos diabéticos e a todos que trabalham com o senhor. Obrigado a Anad que nos acolhe com respeito e acima de tudo com carinho.

A rádio Trianon por transmitir esse programa que transforma e educa muitos ouvintes, obrigada pelo panettone que ganhei.

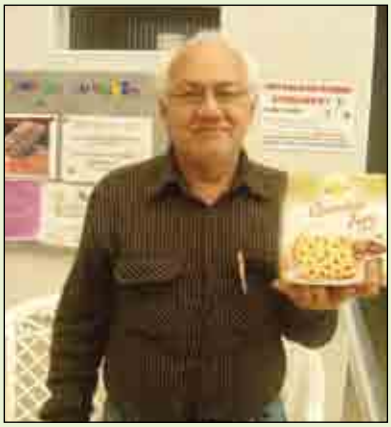
Atenciosamente,

Alzerina Correia Farias / 9/11/2010

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.

Irani de Oliveira Ligório
Glicosímetro
Accu Chek Roche



José Rocha
Panettone Chocolate
Lowçucar

Altair de Souza Abreu
Kit Spali Diatt

Cleusa Benícia da Silva
Glicosímetro Breeze Bayer

Vera Lúcia Tavares
Glicosímetro Xceed Abbott

Milton Mesalina
Kit Fibras Mais Nestlé

Neusa Castro
Kit BD

Salete Ligório Leite
Kit Gold Nutrition

Inajá A. Saraiva
Agulhas Unifine Pentips
Owen Mumford

História da vida real...

Appolônia Silva de Souza

Dona Appolônia nasceu em Maracás, porém passou grande parte da infância e adolescência em Jequié (Bahia). Seu pai era lavrador, cultivava café e cana, sua mãe era costureira, trabalhava com alta costura.

É a primeira e única filha mulher dentre 6 filhos. Aos 27 anos veio para São Paulo juntamente com sua mãe, uma vez que seus irmãos já estavam estabelecidos na cidade. Aqui se casou e teve três filhas (Ilda, Ilza e Iranilda). Há 15 anos está viúva e mora, desde então, na companhia de sua filha mais nova.

Descobriu ser portadora de Diabetes há 30 anos. O diagnóstico foi motivo de grande abalo emocional. Relembra que na época havia poucas informações sobre Diabetes.

Porém, Appolônia foi atrás de orientação e tratamento. Está na ANAD há 14 anos. Participa do Coral, das Atividades Educativas, das Aulas de Culinária e do grupo de Dança de Salão. Além disso, faz parte de um projeto da prefeitura, voltado a 3ª idade onde faz aulas de ginástica, freqüenta bailes/festas e realiza viagens.

É por conta desta vida ativa e pelos cuidados com a alimentação e medicação que Dona Appolônia (aos 85 anos) mantém sua glicemia sob controle evitando as complicações decorrentes do Diabetes. Trata-se de um exemplo de qualidade de vida e a ANAD presta hoje esta homenagem .

Apollônia com o neto Matheus

Nossa homenageada no baile da 3ª idade

Apollônia com a filha Iranilda, as sobrinhas Ilma, Juliana e os netos Marcela, Carolina e Kauã.

Appolônia e o marido João Elias

Aqui em outro baile, desta vez à fantásia

Praticando atividade física

Com o grupo de ginástica

Appolônia e seus amigos da ANAD

Nova Parceria Mackenzie

Mais uma parceria firmada entra a ANAD e a Universidade Presbiteriana Mackenzie, desta vez com o Departamento de Psicologia. O PSICOANAD conta agora com a colaboração dos estagiários do 5º ano do curso de Psicologia do Mackenzie. Atualmente são 8 estagiários, coordenados pela Professora Dra. Irani Tomiatto de Oliveira, que atuam na ANAD em dias alternados.

Proposta de estágio:

- Incentivo à prática da Psicologia exercida dentro de instituições ligadas à área da saúde;
- Ampliação dos conhecimentos teóricos relacionados ao tema;
- Formulação e possível aplicação de novos projetos, trabalhando temas de importância para a Associação tais como: adesão ao tratamento e criação de novas atividades promovidas pelo setor;
- Supervisão da prática desenvolvida na ANAD pela psicóloga Claudia Chernishev (responsável pelo departamento).

Esta parceria vem colaborar com a missão/visão da ANAD na prestação de serviços de excelência para o portador de Diabetes demonstrando sua preocupação com relação à assistência, ensino e pesquisa na área em questão..

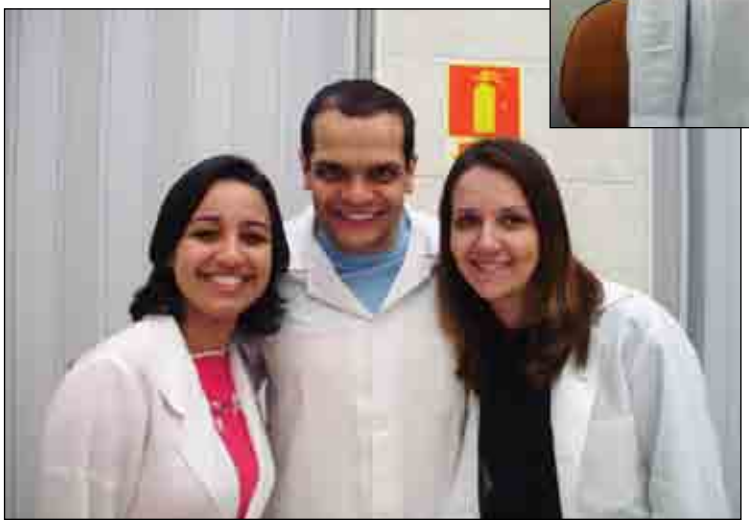
Luis e Patyelli

Tami

Carolina

Karen

Letícia, Rogério e Juliana



Caro Prof. Fadlo,

Gostaria de parabenizá-lo pela organização e qualidade da

"13ª Campanha Nacional Gratuita em Diabetes, de Detecção, Orientação, Educação e Prevenção das Complicações"

e agradecer o convite para participação do curso de Odontologia da FMU. Nossa atuação durante a campanha contou com a participação de 32 alunos e 3 professores. A atividade trouxe excelentes resultados pedagógicos e a satisfação de todos os pacientes.

Gostaria de aproveitar a oportunidade para colocar-nos à disposição para parcerias futuras.

Atenciosamente,

Profa. Dra. Elaine Escobar
Coordenadora do Curso de Odontologia da FMU

COMUNICADO

Informamos que a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) cancelou o registro do medicamento ROSIGLITAZONA.
Dessa forma, quem estiver em uso do referido medicamento deve procurar seu endocrinologista para que este receite novo medicamento em substituição ao atual.

A Anad pode mudar a sua vida

Se você tem Diabetes venha se tratar na Anad

- Aqui você encontra consultas com endocrinologistas, oftalmologista, nutricionistas, fisioterapeuta, podóloga e encaminhamento para todas as especialidades.
- Também temos aulas de educação física e aconselhamento genético.
- Educação continuada diária
- Aulas de tricô, crochê, artes, canto e dança de salão.
- Relacionamento e socialização.

VENHA SER FELIZ CONOSCO!

Tecnologia para mudar a vida de quem tem diabetes.

* Blend

Paradigm® REAL-Time

O primeiro sistema que integra infusão de insulina e monitorização contínua da glicose em TEMPO REAL.

Paradigm® REAL-Time é a nova tecnologia que proporciona muito mais liberdade para quem tem diabetes:

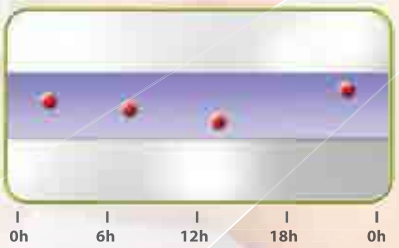
- Ajuda a prevenir a hipo e/ou a hiperglicemia;
- Combina o controle da glicose em TEMPO REAL, com a moderna tecnologia inteligente de infusão contínua de insulina;
- Permite o acompanhamento dos hábitos diários de quem tem diabetes com melhor controle glicêmico.

Revolucione a sua maneira de lidar com o Diabetes. Conheça o Paradigm® REAL-Time.

Reg. ANVISA 10339190306

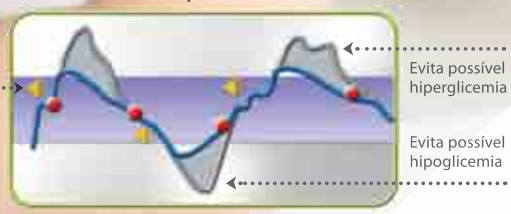
Gráficos de tendência das oscilações glicêmicas com um exame a cada 5 minutos no visor.

Fig. 1 - Glicemias capilares
Exames pontuais, isolados



4 glicemias capilares por dia dentro da meta glicêmica

Fig. 2 - Paradigm® REAL-Time revela cenário completo dia e noite



Alarme sonoro: fazer glicemia capilar e tomar medida preventiva

Referências bibliográficas: Bode, B.W.; Gross, T.M.; Thornton, K.R.; Mastrototaro, J.J. Continuous glucose monitoring used to adjust diabetes therapy improves glycosylated hemoglobin: a pilot study. **Diabetes Res Clin Pract**, v.46, n.3, p.183-190, 1999. Kaufman, F.R.; Gibson, L.C.; Halvorson, M.; Carpenter, S.; Fisher, L.K.; Pitukcheewanont, P. A pilot study of the continuous glucose monitoring system: clinical decisions and glycemic control after its use in pediatric type 1 diabetic subjects. **Diabetes Care**, v.24, n.12, p.2030-2034, 2001. Ludvigsson, J.; Hanas, R. Continuous subcutaneous glucose monitoring improved metabolic control in pediatric patients with type 1 diabetes: a controlled crossover study. **Pediatrics**, v.111, n.5, pt 1, p.933-938, 2003. Doyle, E.A.; Weinzimer, S.A.; Steffen, A.T.; Ahern, J.A.; Vincent, M.; Tamborlane, W.V. A randomized, prospective trial comparing the efficacy of continuous subcutaneous insulin infusion with multiple daily injections using insulin glargine. **Diabetes Care**, v.27, n.7, p.1554-1558, 2004. Bode, B.; Gross, K.; Rikalo, N. et al. Alarms based on real-time sensor glucose values alert patients to hypo- and hyperglycemia: the guardian continuous monitoring system. **Diabetes Technol Ther**, v.6, n.2, p.105-113, 2004.

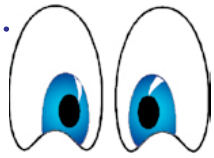
Medtronic

	Dentistas	Médicos	Podólogos	Enfermeiras	Nutricionistas	Outros Profissionais
2ª Feira	Drª Patrícia Cassino 9h às 16h30	Drª. Debora Nazato 8h30 às 11h Dra. Daniela Miranda 13h00 ás 16h20	Sandra Rodrigues 8h às 15h20	Enfª Edna P. Moraes 8h às 17h Enfª Kelly Rodrigues 8h às 17h GRATUITO	Nutri. Marlene Valença 8h às 11h Nutri. Neide Francisco 13h às 16h Érika Brambilla 17h	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO
3ª Feira	Drª. Maria do Socorro Ol. Sousa 11h às 15h	Fundo de Olho 11h30 com Dr. Paulo Henrique Morales Drª Maria Fernanda Cambrea 14h às 16h	Sandra Rodrigues 8h às 15h20	Enfª Edna P. Moraes 8h às 17h CGMS Enfª Kelly Rodrigues 8h às 17h GRATUITO	Nutri. Neide Francisco 9h às 16h	Psico. Claudia Chernishev 8h Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO
4ª Feira	Drª. Maitê Gioielli 10h30 às 16h	Drª. Vivian Fanny das 9h ás 16h20	Sandra Rodrigues 8h às 15h20	Enfª Edna P. Moraes 8h às 17h Enfª Kelly Rodrigues 8h às 17h GRATUITO	Nutri. Aline V. Barbosa 8h às 10h Nutri. Neide Francisco 13h às 16h	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO
5ª Feira	Drª Patrícia Cassino 9h às 11h Drª. Maria do Socorro Ol. Sousa 13h às 16h	Drª. Vivian Fanny de 8h ás 16h20	Sandra Rodrigues 8h às 15h20	Enfª Edna P. Moraes 8h às 17h Enfª Kelly Rodrigues 8h às 17h GRATUITO	Nutri. Neide Francisco 13h às 16h Érika Brambilla 17h	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO Psico. Claudia Chernishev 8h Físio. Natalie Ferrari 8h às 16h
6ª Feira	Drª. Maria do Socorro Ol. Sousa 11h às 15h	Drª. Maria Fernanda Cambrea de 10h às 13h00	Sandra Rodrigues 8h às 15h20 GRATUITO	Enfª Edna P. Moraes 8h às 17h CGMS Enfª Kelly Rodrigues 8h às 17h GRATUITO	Nutri. Aline V. Barbosa 8h às 10h Nutri. Neide Francisco 13h às 16h Nutri. Érika Brambilla 17h	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO Psico. Claudia Chernishev 17h
Sábado	Drª. Maria do Socorro Ol. Sousa 8h às 11h	Drª Debora Nazato (quinzenal) 8h às 11h	Sandra Rodrigues 8h às 11h20	Enfª Edna e Enfª Kelly das 8h às 12h GRATUITO	Nutri. Érica Lopes 9h às 11h	Palestras Multiprofissionais: 10h Educação física Prof. Luiz Américo Bravo 8h às 10h GRATUITO

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

UTILIDADE PÚBLICA
SERVIÇOS GRATUITOS

Mutirão do olho diabético



Parceria ANAD / Instituto da Visão - UNIFESP

Coordenador:
Prof. Dr. Paulo Henrique Morales
Rua Botucatu, 820
(São Paulo)
Horário: 8h às 12h

27 de Novembro
Aguardem datas para 2011

Recomendações: Levar cartão nacional de saúde, não ir em jejum e levar acompanhante.
ATENDIMENTO OFTALMOLÓGICO NA ANAD: às 12h30
Necessário chegar 11h30m para preparação do exame (dilatação das pupilas)

Profissional do Bimestre

Prof º Nairo Sumita

Profissional exemplar de capacidade reconhecida por todos, Nairo é também uma pessoa exemplar, sempre pronto a colaborar e participar. Prestamos a ele nossa homenagem pelo muito que tem feito pela Anad e pelos diabéticos. Obrigado Nairo e parabéns por ser como você é! Receba também a nossa admiração.

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

ABBOTT	0800 703 0128
ASTRAZENECA	0800 14 55 78
BAYER	0800 12 10 10
BIOLAB	0800 11 15 59
BD	0800 11 50 97
ELI LILLY	0800 7010444
GSK	0800 7012233
JOHNSON	0800 7015433
MEDLEY	0800 13 06 66
MERCK	0800 26 59 00
NOVARTIS PHARMA	0800 8883003
NOVARTIS NUTRITION	0800 236776
NOVO NORDISK	0800 14 44 88
ROCHE	0800 7720126
SANOFI-AVENTIS	0800 703 0014
SANOFI PASTEUR	0800 11 90 20
SERVIER	0800 7033431
ZAMBON	0800 0177011

ATIVIDADE GRATUITA

PALESTRAS 2010/2011

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

NOVEMBRO	
06/11	"A importância do exercício físico para o portador de Diabetes" ***Educ. Física Teresa Bartholomeu***
13/11	"Dicas para uma alimentação saudável" ***Nutr. Neide Francisco da Silva***
20/11	***Feriado***
27/11	"O que a fisioterapia pode ajudar no tratamento do Diabetes" ***Fisio. Jéssica Tiscar***
DEZEMBRO	
04/12	"Tira dúvidas sobre Diabetes: perguntas e respostas" ***Dr. Fadlo Fraige Filho***
11/12	***Não haverá palestra***
18/12	"Aspectos emocionais do adolescente diabético" ***Psico. Claudia Chernishev***
25/12	***Não haverá palestras – NATAL***
JANEIRO	
01/01	***Não haverá palestra – Ano Novo***
08/01	"Alimentação para pacientes com problemas renais" ***Nutr. Marlene Carvalho Valença***
15/01	"Baixe a glicemia naturalmente" ***Educador Físico Luiz Américo Bravo***
22/01	"Entendendo o Diabetes" ***Drª. Rosa Rahmi Garcia***
29/01	"A importância do controle da doença gengival no diabético" ***Drª. Maria do Socorro Ol. Sousa***

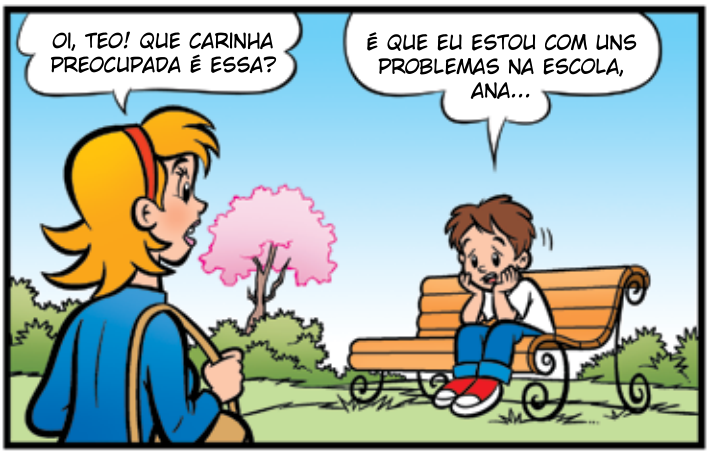
A **Anad** é uma entidade de **Utilidade Pública** e tem programas sociais, assistenciais, educativos visando os portadores desprovidos de recursos.
Ajude a Anad a ajudar os mais necessitados.
Colabore: Pague sua pequena mensalidade em dia.
Faça doações:
Banco Bradesco
Agência: 0108-2 / **C/C:** 161.161-5
A responsabilidade social é de todos!

ATENÇÃO

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

ANA & DINHO em: LUXURA É NOTA DEZ!

Lilly



Consulte seu médico para obter mais informações.

FIM

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