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

ANADINFORMA

Nº 75
ANO 12
Novembro/Dezembro 2009

O que é o Amor?

Numa sala de aula, uma das crianças perguntou à professora:
- Professora, o que é o amor?
Ciente da importância da resposta que deveria dar, a professora aproveitou o intervalo para o recreio e pediu que cada aluno trouxesse, no retorno, algo que expressasse o sentimento de amor.
Ao voltarem, a professora pediu que cada um mostrasse o que trouxera:
- Eu trouxe esta flor – disse uma criança
- Eu trouxe esta borboleta. Vou colocá-la em minha coleção – disse a outra.
- Eu trouxe este filhote de passarinho. Ele havia caído do ninho.
E assim, as crianças iam mostrando o que tinham trazido, cada uma mais contente que a outra.
Aí, a professora notou, no fundo da sala, uma criança que tinha ficado quieta o tempo todo, vermelha de vergonha, pois nada havia trazido.
A professora então se dirigiu a ela e perguntou:
- Meu bem, porque você não trouxe nada?
- E a criança ameaçando choro respondeu:
- Desculpe professora. Ví a flor, senti o perfume e pensei em arrancá-la, mas fiquei com pena de matá-la. Depois, vi também a borboleta, linda, colorida. Parecia tão feliz voando que não tive coragem de aprisioná-la. Ví também o passarinho caído, mas olhei para o ninho e vi sua mãe olhando tão triste que resolvi devolvê-lo ao ninho.
Portanto, trouxe o que não posso lhe dar: o perfume da flor, a liberdade da borboleta e a gratidão que senti no olhar da mãe do passarinho. Foi por isso que não trouxe nada.
A professora agradeceu e deu àquela criança a nota máxima.
O amor verdadeiro é aquele que trazemos no coração.

Autor desconhecido

O amor é a mais importante de todas as mensagens e especial para a época do Natal.

Neste ano de tantas alegrias para a família Anad, quando completou seus 30 anos e quando teve consolidada sua importância e seu sucesso, com o reconhecimento internacional, tornando-se Centro de Educação da IDF, queremos oferecer a vocês, o nosso irrestrito AMOR, em forma de trabalho pelo seu bem estar, por sua boa qualidade de vida, pelo controle do seu Diabetes, por sua alimentação equilibrada, por sua vida social bem vivida aqui na ANAD, pelo seu crescente conhecimento em Diabetes, através da educação continuada que lhe oferecemos.

Queremos você feliz, dando e recebendo AMOR, que é o "doce" alimento da vida, do qual você pode comer à vontade, sem que eleve a sua glicemia. O amor é saúde, é benção divina e você merece tê-lo e dá-lo.

Com muito amor desejamos a você um NATAL maravilhoso e que o NOVO ANO seja de alegrias, felicidades, realizações, saúde e muito, muito AMOR.

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente

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

SUPLEMENTO ESPECIAL

DIA MUNDIAL DO DIABETES

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

12ª 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 Diagnostica patrocinadora da Campanha.

PATROCÍNIO

Roche

Foram oferecidos 10 mil testes de glicemia com o patrocínio da Roche Diagnóstica. Os exames foram realizados pelos alunos de biomedicina e da escola de enfermagem da UNIP sob coordenação da Profª Patrícia Oliveira.

Dr. Fadlo, Marcus Miranda e funcionárias Roche

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

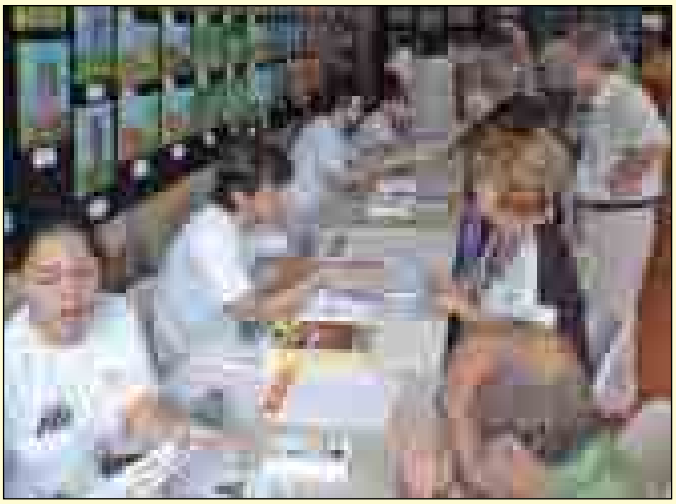
DIA MUNDIAL DO DIABETES

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 13 diagnosticados.



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.

Ana e Dinho sempre presentes a todas as ações da Anad

Mesa de Orientação

Aqueles que informam ter diabetes ou os que apresentam resultados alterados são encaminhados a orientação dos médicos e profissionais de saúde voluntários. Nossos agradecimentos e homenagem a eles.

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

AVALIAÇÃO GENÉTICA

Sob a coordenação do prof. Horácio Bernardo Rosário, alunos da Universidade Presbeteriana Mackenzie atenderam a 131 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 familias aconselhadas, têm riscos de terem filhos com diabetes mellitus: 20 famílias, com 100% de risco; 65 famílias, com 50% de risco; 21 famílias, com 25% de risco; e 25 famílias, com risco probabilístico de 0% de terem filhos com diabetes.

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 DM e degustar os alimentos apropriados à sua dieta, além de demonstrações, sorteios e brindes.

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

Roche

Biodina

3M

Nestlé

Aledora

Dorina Nowill

Eli Lilly

Diat

Café Pelé

Juxx

Novo Nordisk

Flormel

Opananken

Gold Nutrition

Lowçucar

Village

Fruitco

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: 624
- Encaminhados para avaliação de catarata: 62
- Encaminhados para laser: 16

AVALIAÇÃO BUCAL

O DOANAD – Departamento de Odontologia da ANAD, com a colaboração dos voluntários da UNICASTELO realizou avaliações bucais nos pacientes já portadores de Diabetes ou que apresentaram resultados suspeitos, com os seguintes resultados:

- Hiperplasia Gengival: 30
- Periodontite: 165
- Hálito Cetônico: 78
- Gengivite: 78
- Quelite Angular: 12
- Alteração do fluxo salivar: 36
- Raiz Residual: 42
- 68 % eram usuários de algum tipo de prótese dentária
- 236 não faziam nenhum tratamento odontológico
- 32% referem que o dentista não pergunta se ele tem diabetes e/ ou não informaram.

Dra. Maite e Dra. Patricia

ATIVIDADE FÍSICA

As professoras Teresa Bartholomeu, Cláudia Forjaz 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.

Foram encontrados os seguintes resultados:

- sedentários: 181
- ativos: 156

Foram oferecidas:

- Aulas de alongamento
- Palestras
- Avaliação

Dos atendimentos

- com DMT1: 7
- com DMT2: 315
- com 1º diagnóstico: 15

TESTE DE COLESTEROL

Foram realizados 1000 exames com o aparelho Accutrend GC da Roche.

Os coordenadores da Campanha foram Prof. enf. Sandra Penteado com seus alunos da Bio Medicina da UNIP e a farmacêutica Jaqueline Anderson com os alunos da Faculdade de Farmácia da USP.

Tivemos 159 resultados alterados (maior que 200 MG/dl) o que representa 15,9% 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: 62 anos
- DMT2: 87,9 %
- Tempo diagnosticado – média: 9,8 anos
- Sintomas de neuropatia
  - Adormecimento: 32,9%
  - Queimação: 41,5%
  - Formigamento: 36,4%
- Média do valor de glicemia: 159,1 mg/dl

PRESSÃO ARTERIAL

Foram realizados 1108 aferições de pressão arterial. Os resultados alterados (maiores que 13x8 mmHg) foram em número de 465, o que corresponde a 42% do total.

As aferições foram realizadas pelos alunos de Biomedicina coordenados pela Prof. enf. Sandra Penteado da UNIP.

Os coordenadores médicos foram:

- Dra. Adriana Castro (nefrologista)
- Dra. Paula Nogueira (cardiologista)

Sandra Penteado

AVALIAÇÃO DE MICROALBUMINURIA E HEMOGLOBINA GLICADA

Com a parceria do Total Laboratórios de análises clínicas, realizamos exames de microalbuminúria e hemoglobina glicada, coordenados pela biomédica Dra. Carolina Daniotti.

Resultados:

Hemoglobina glicada (A1C)
- Turbidimetria (até 5,9%)
- Foram encontrados 421 resultados alterados.

Microalbuminúria
- Imunoturbidimetria (menor que 20 mg/l)
- Foram encontrados 200 resultados alterados.

total Laboratórios

Thatianne Spranger, Andréia Menezes, Lucileide da Silva, Dra. Carolina Daniotti, Danúbia Staniscia

AVALIAÇÃO DOS PÉS

Sob a coordenação da Prof. Enf. Mônica Gamba e da Enf. Gabriela Cavichiolli da UNIFESP, 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: 280 (sem neuropatia)
- Risco 1: 102 (com neuropatia)
- Risco 2: 04 (com neuropatia)
- Risco 3: 04 (com neuropatia)

Os encaminhamentos foram feitos para

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

OFICINA DE INSULINA

Alinhado com o tema central desta campanha **"Diabetes: Compreender para Controlar"**, a **BD** realizou, pelo segundo ano consecutivo, a oficina de preparo e autoaplicação de insulina com a intenção de aperfeiçoar conhecimentos das pessoas que já fazem aplicações diárias de insulina. Foram abordados alguns temas, tais como, escala de graduação da seringa, tamanho de agulha adequada por cada tipo físico, riscos da reutilização de agulhas e seringas, rodízio entre os pontos de aplicação além de simular o preparo e aplicação em boneco.

Formada pelas enfermeiras Débora Camilo e Thais Silva e farmacêuticas Ana Carolina Chinaglia e Monise Vicente, a equipe técnica realizou orientações individuais e em grupo, entregou materiais educativos e apresentou os serviços educativos do Centro BD de Educação em Diabetes.

ORIENTAÇÃO DE NUTRIÇÃO

Sob a coordenação das nutricionistas do Departamento de Nutrição da ANAD e com a colaboração das Faculdades de nutrição:

- São Camilo
- São Judas Tadeu
- UNINOVE
- UNIP
- Cruzeiro do Sul
- UNICSUL
- USP
- e do GANEP

Realizamos avaliação de peso, 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: 134
- Subnutrido: 12
- Sobrepeso: 217
- Obesidade: 110
- Com risco cardiovascular: 192
- Alto risco: 129

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 foram atendidos na ocasião.

Foram 32 atendimentos.

Nossos agradecimentos às Doutoras: Maria Fernanda V. Cambrea, Vivian Fanny Delgado de França Arruda, Daniela Mara C. Miranda, Viviane Scarpa da C. Neves, Simone V. Matsuda, Denise Genaro Farinelli, Fernanda Zottich Loureiro, Aletéia Patrícia Casarotto, Cristhenise Ragnini e Georgia Nunes Antunes.

Dras.: Denise, Fernanda, Aletéia, Maria Fernanda, Cristhenise, Georgia, Daniela e Vivian.

12ª Campanha pelo Dia Mundial do Diabetes no Brasil

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

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.

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	Nut. Renata Rosetto
Conheça mais e viva melhor	Dra. Maria Fernanda Cambrea
Orientação alimentar	Profa. Nut. Erica Lopes
Automonitorização	Enfª Magda Tieme
Atividade física e Diabetes	Prof. Educ Física Luiz Américo
Aspectos emocionais do Paciente com Diabetes	Psic. Gislene G. Lopes

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;
- UNIP – Universidade Paulista
- Secretaria Estadual de Saúde;
- Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo;
- Ministério da Saúde Secretaria Estadual de Saúde de São Paulo
- 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;
- Print;
- Palestrantes;
- As faculdades: USP, UNICSUL, UNINOVE, UNIFESP, Cruzeiro do Sul, UNICastelo, GANEP, São Camilo, Mackenzie, São Judas Tadeu
- B.D.,
- Todos os expositores

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.

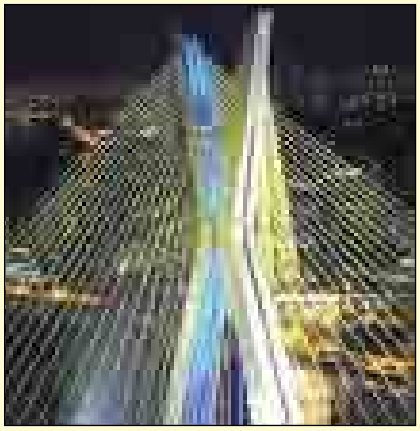
Associação de Lins e Região Lins - SP

Centro Universitário FEEVALE - Novo Hamburgo - RS

Associação de Lins e Região Lins - SP

Praça Raul Chaves - Jacarei -SP

Hospital de Olhos Beira Rio - Itabuna - BA



Ponte Estaiada - São Paulo - SP

Capela Nossa Sra das Dores - Campo Grande - RJ

Instituto Pasteur - São Paulo - SP

Ministério da Saúde - Brasília

Câmara Municipal de - SP

DIA MUNDIAL DO DIABETES

E o Brasil se vestiu de AZUL pelo Diabetes

Museu do Palácio do Governo - AL

Monumento as Bandeiras - São Paulo - SP

Sede ANAD - São Paulo - SP

Palácio do Governo - AL

Catedral São José - Itabuna - BA

Cristo Redentor- Rio de Janeiro - RJ

Escola E M Pantanal - Miguel Pereira - RJ

Praça Militar - Itabuna - BA

Hospital do Coração - São Paulo - SP

Obelisco - Taquaritinga - SP

ANBED
ASSOCIAÇÃO NACIONAL BRASILEIRA DE EDUCADORES EM DIABETES

Rua Eça de Queiróz, 198 - Vila Mariana - PABX: 5572-6559
Cep: 04011-031 – Estação do Metrô Paraíso – São Paulo SP - Brasil
Pres. Profa Lilian Fanny de Castilho
e-mail: anbed@anbed.org.br

CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO PARA FORMAÇÃO DE EDUCADORES EM DIABETES PELA INTERNET

APOIOS:

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

ANAD – SUA SAÚDE É A NOSSA META

"IDF Centre of Education"

UNIP – UNIVERSIDADE PAULISTA

ALAD – ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE DIABETES

International Diabetes Federation

À DISTÂNCIA – PELA INTERNET

- Aprovado pelo MEC
- Inscrições abertas até 23/02/2010
- Em todas as unidades da UNIP
- Faz inscrição e prova. Se aprovado pode fazer a matrícula
- Matrículas – de 07/12/2009 a 06/03/2010
- Início das aulas – 06/03/2010

Informações:

Site ANAD: **www.anad.org.br**

Telefone ANAD: (11) 5572-6559

Email ANAD: **anad@anad.org.br**

Site UNIP: **www.unip.br**

Único curso oficial no Brasil e que permite usar o título de **EDUCADOR EM DIABETES**.

- Duração: 1 ano – 360h/aula
- Com 6 módulos:

  - Bases Fundamentais do Diabetes Mellitus
  - Metodologia Científica - AED
  - Didática
  - DMT1 e DMT2
  - Complicações Crônicas
  - Atuação Multiprofissional

Obrigatório:

- Provas presenciais
- Frequência de 75%
- Participação em fóruns
- Exercícios de auto-avaliação
- Trabalhos extra-classe
- Monografia (T.C.C. – Trabalho de Conclusão de Curso)

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

Recomendação do Departamento de Educação da ANAD - DEANAD

O diabetes e o leite

Esta importante fonte nutricional não deve ser suprimida

A lactose, presente no leite, é um açúcar que se transforma muito lentamente em glicose e não prejudica o controle glicêmico dos pacientes diabéticos, portanto, não há uma correlação entre consumo de leite e descontrole do diabetes. Além de ter um papel importante na alimentação, principalmente na fase de crescimento, o leite, por si só, não precisa ser suprimido da dieta de uma pessoa com a doença. Ao contrário, deve ser consumido diariamente tanto por pacientes com diabetes tipo 1 quanto por pessoas com o tipo 2.

Sabemos que nos casos de diabetes tipo 2 a obesidade atinge cerca de 80% dos pacientes, sendo portanto necessária, a adoção de uma dieta hipocalórica, com ênfase na restrição de gorduras.

O colesterol, gordura presente no leite integral e em seus derivados, é altamente indesejável para os diabéticos que têm de duas a três vezes mais propensão às doenças macrovasculares.

Sendo assim, os melhores leites para os diabéticos e para as pessoas de uma forma geral, que precisam restringir o consumo de gordura, são os semidesnatado ou desnatado que mantêm suas características protéicas, de sódio e de cálcio.

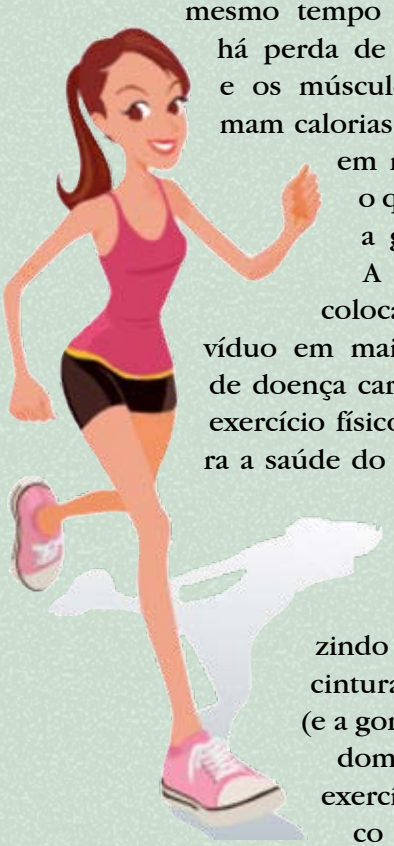
O diabetes não altera a absorção e/ou metabolismo das propriedades (potássio, cálcio e sódio) presentes no leite. Mesmo nos indivíduos hipertensos não há restrição de consumo do alimento, pois a quantidade de sódio presente não é significativa para alterar a pressão e sim a lesão renal acarretada pela hiperglicemia, após anos de tratamento inadequado.

Existe uma teoria, ainda sem comprovação cientifica, que procura relacionar o grande número de pacientes com diabetes tipo 1 presentes nos países nórdicos com o alto consumo de leite que se inicia ainda na infância. Só para se ter uma idéia, no mundo todo o diabetes tipo 1 atinge cerca de 3 a 5% da população. Nestes países a incidência da doença pode chegar a 20%. Pois bem, conjectura-se que o leite tem uma proteína semelhante à molécula de insulina. Em alguns casos, pessoas com intolerância ao leite desenvolvem anticorpos contra esta proteína. Por analogia, estes anticorpos descobrem que esta proteína está sendo produzida na célula beta do pâncreas e as destroem. Ainda que discutível, esta é uma das explicações para a produção de anticorpos anti insulina que caracterizam o desenvolvimento do diabetes tipo 1.

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente da ANAD e Professor Titular de Endocrinologia da Faculdade de Medicina do ABC.

Quais são os benefícios oferecidos pela atividade física para a saúde dos diabéticos?

Melhor controle glicêmico! A atividade física queima calorias Promove a perda de peso, o que baixa a glicemia. A inclusão da atividade física no programa de controle de peso favorece a manutenção da musculatura, ao mesmo tempo em que há perda de gordura e os músculos queimam calorias, mesmo em repouso, o que baixa a glicemia. A diabetes coloca o indivíduo em maior risco de doença cardíaca. O exercício físico melhora a saúde do coração, fortalecendo-o e reduzindo a razão cintura-quadril (e a gordura abdominal). O exercício físico também baixa o nível de triglicerídeos e eleva a lipoproteína de alta densidade, o bom colesterol HDL. A atividade física também exerce poderosos benefícios psicológicos, como um melhor humor, maior auto-estima e uma verdadeira sensação de bem-estar. É o melhor modo de aliviar o estresse.



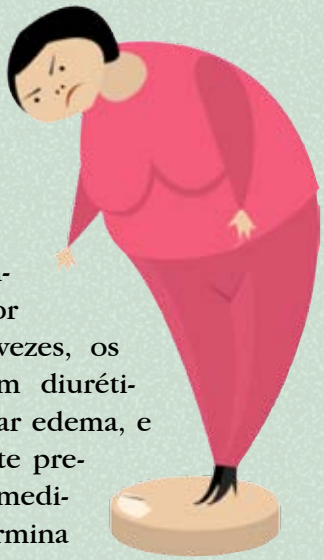
Sim, isso também baixa os níveis glicêmicos. Para beneficiar-se ao máximo do exercício em função da diabetes (e manter-se magro), mantenha a atividade física durante toda a vida.

Tenho neuropatia. Que precauções devo tomar ao me exercitar?

Se você tem neuropatia e perda de sensibilidade nos pés, evite exercícios que suportem peso de modo repetitivo, como longas caminhadas ou jogging. Experimente natação, ciclismo, exercícios em posição sentada e exercícios com os braços. Nunca fique de pés descalços. Você precisa de um bom calçado para corrida ou caminhada e meias que evitem a umidade. Antes de calçar os sapatos, sempre verifique se há objetos estranhos ou rasgos no forro. Não use meias muito grossas que apeertem ou que tenham costuras muito salientes e que façam pressão nos pés. Após cada sessão de exercício verifique se há vermelhidão, inchaço, bolhas ou cortes nos seus pés. Em caso afirmativo, trate-os imediatamente com o médico. O portador de neuropatia deve avaliar regularmente a doença cardíaca. Essa condição pode impedi-lo de saber sobre sua presença, pois a dor ou pressão de um enfarto não é sentida. A pressão sangüínea deve ser bem controlada e monitorada. Antes e após cada sessão de exercícios sempre faça um longo aquecimento e arrefecimento de baixa intensidade para facilitar a entrada e saída do coração na atividade.

Tomar medicamentos para diabetes me fará engordar?

Talvez. Quando a diabetes é melhor controlada, você pára de perder glicose pela urina, portanto o organismo retém aquelas calorias. Algumas classes de medicamentos antidiabéticos têm mais probabilidade de causar ganho de peso que outras. As sulfoniluréias (como glibenclamida e glipizida), as meglitinidas (Repaglinida) e a insulina podem provocar ganho de peso. A classe de medicamentos mais comumente associada a ganho de peso e retenção de líquidos é a tiazolidinediona, como a rosiglitazona. Para evitar o ganho de peso, você pode intensificar seus esforços de comportamento (escolhas alimentares e exercícios físicos). As pessoas com mais probabilidade de desenvolver edema (retenção de líquido) são aquelas que já o têm. Portanto, mulheres, pacientes com sobrepeso, com doença renal e os hipertensos correm maior risco. Algumas vezes, os médicos receitam diuréticos para controlar edema, e outras, o paciente precisa trocar de medicação. A metformina



funciona como as tiazolidinedionas, mas não engorda, podendo até auxiliar na perda de peso. Você pode experimentá-la, ficando atento aos efeitos colaterais de gases, distensão abdominal ou diarréia. Não pode ser usada por cardíacos. Os inibidores da alfaglicosidase (arcabose) também não engordam, mas podem causar efeitos colaterais como gases, distensão abdominal ou diarréia.

Como posso emagrecer sem ficar desencorajada por episódios mais freqüentes de hipoglicemia?

Sempre que você reduzir a quantidade de alimento que consome, sua glicemia cairá mesmo antes da perda do primeiro meio quilo, o que é bom. A maioria das pessoas com diabetes tipo 2 não terá problemas com hipoglicemia (uma taxa de açúcar no sangue inferior a 60mg/dl). Mas aquelas que tomam insulina ou medicamento antidiabético que possa causar hipoglicemia precisam monitorar seus níveis glicêmicos num programa de emagrecimento. A hipoglicemia é tratada com um lanche que contenha 15 gramas de carboidrato, mas você não vai querer consumir mais alimentos do que o planejado. Em vez disso, talvez seja melhor baixar a dosagem do seu medicamento (somente à conselho médico). Conforme for perdendo peso, observe as tendências dos seus padrões glicêmicos e discuta com o médico possíveis mudanças nas doses de insulina ou medicamento antes que seus níveis glicêmicos fiquem excessivamente baixos. Outra maneira de evitar a hipoglicemia durante o processo de emagrecimento é concentrar-se na diminuição do consumo de gordura e manutenção do consumo de carboidrato na mesma refeição todos os dias. Se o seu consumo de carboidrato nas refeições e lanches varia muito de um dia para o outro, há maior probabilidade de ter níveis glicêmicos variáveis e possivelmente mais hipoglicemia.

Quais são as recomendações de exercício físico para diabéticos?

Faça. Você precisa de exercícios aeróbicos e de musculação para fortalecer o coração e os pulmões, ganhar músculos e força, baixar a pressão sangüínea, melhorar a circulação e baixar a glicemia. Os níveis glicêmicos ficam mais baixos por um período de 12 a 24 horas.

O quanto irão baixar dependerá do tempo e do esforço exigido pelo exercício, da glicemia antes do início da ati vidade e de sua forma física. Algumas pessoas percebem níveis glicêmicos mais elevados após se exercitarem, o que pode ser causado por mudanças hormonais em resposta ao exercício, ou porque a glicemia estava elevada (superior a 300mg/dl) antes da atividade em pessoas com diabetes tipo 1 que estão tomando insulina insuficiente. As pessoas com diabetes tipo 2 deveriam se exercitar pelo menos em dias alternados e idealmente, na maior parte da semana. Esta prática ajuda a controlar a glicemia, que pode se elevar nos dias de sedentarismo e baixar nos dias de atividade. Beba água antes, durante e após exercitar-se. Isto ajuda a continuar. Se você tiver problemas com hipoglicemia, em vez de fazer muitos lanches, trabalhe com sua equipe para reduzir a insulina ou seu medicamento antidiabético, de modo que sua glicemia não caia muito (abaixo de 70) durante ou após o exercício. Tenha sempre um lanche à mão para o caso de necessidade.

Fonte: 101 Dicas de Emagrecimento para Prevenir e Controlar a Diabetes

AMAZING

novo nordisk® mudando o diabetes

A Novo Nordisk®, líder mundial no tratamento do diabetes e presente em mais de 170 países, possui os mais avançados produtos para o tratamento do diabetes, como 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.

NNK-001-06/2009

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

novo nordisk®

APOIO: GlaxoSmithKline

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.

Férias !

Momento de diversão, descanso, alegria, novas possibilidades de conhecer pessoas, lugares, sair da rotina, mas não podemos esquecer das responsabilidades.

E quais são essas responsabilidades?

Sair de férias, não significa tirar férias do Diabetes. E sim continuar o controle alimentar, monitoramento, atividade física, mas sem perder o gosto de viver, o bom humor, as risadas...

Você está de férias e merece essas férias.

Saiba aproveitar ao máximo esse momento que a vida está te oferecendo de uma maneira doce sem que isso atrapalhe a sua glicemia.

Torne sua vida mais feliz e saudável.

E você como vai planejar as suas férias?

Bibliografia:
Livro 101 dicas para conviver com a Diabetes
American Diabetes Association

Programação

Todas as Segundas-feiras
14h Grupo de Reflexão
15h Grupo Educação em Diabetes

Todas as Terças-feiras
15h Grupo Coral

Todas as Quartas-feiras
14h Oficina de Artes:
tricô, crochê e reciclagem

Todas as Sextas-feiras
10h Oficina de Memorização
14h30 Dança de Salão
16h Psicoterapia de Grupo

Toda última Quinta-feira de cada mês
Grupo de crianças/adolescentes e Orientação aos Pais - 14h
26/02, 26/03, 30/04, 28/05, 25/06, 30/07, 27/08, 24/09, 29/10, 26/11

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

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

PROGRAMAÇÃO DE FÉRIAS

Janeiro de 2010

Dia 19 às 14h Cineanad

Dia 21 às 14h Jogos Educativos

Dia 29 às 14h Balanad

*Programação normal válida a partir de 08/02/2010

Colaboradores:
Abbott, Bauducco, BD, Cacique, Cranberry, Delakasa, Hué, Jasmine, Lowçúcar, Ofner, Phytos, Valda, Aledora, Saborama, Santa Edwiges, Kopenhagen

EQUIPE PSICOANAD: Gisa e Ana Lúcia

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:

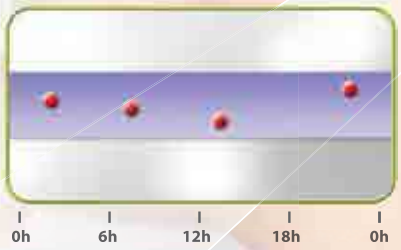
- Ajuda a prevenir a hipo e/ou a hiperglicemia;
- Combina o controle da glicose em TEMPO REAL, com a moderna tecnologia inteligente de infusão contínua de insulina;
- Permite o acompanhamento dos hábitos diários de quem tem diabetes com melhor controle glicêmico.

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

Reg. ANVISA 10339190306

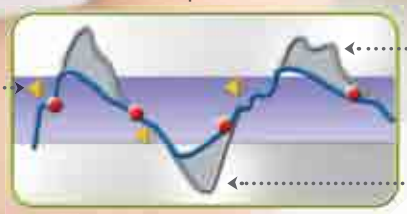
Gráficos de tendência das oscilações glicêmicas com um exame a cada 5 minutos no visor.

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

AMAD/SE

ASSOCIAÇÃO DE MEMBROS E AMIGOS DOS DIABETICOS DO ESTADO DE SERGIPE
UNIDOS SEREMOS FORTES
TEL.: 79/3245-6504/ 79/8133-9250

O presidente da Associação de Membros e Amigos dos Diabéticos do Estado de Sergipe, Sr. Marco Antônio Costa Ferraz nos informa da parceria da Associação com com a Secretaria de Estado da Saúde em ações para diminuir o número de amputações por Diabetes no Estado.

Conta também que realiza anualmente 16 campanhas. AMAD já tem 18 anos e conta com 2.500 associados.

O Secretário de Estado da Saúde, Rogério de Carvalho destaca a integração entre governos Federal, Estadual e Municipal.

Nossos parabéns a eles!!

ARAD - Associação Rio-Grandense de Apoio ao Diabético

A Arad sempre voltada às atividades sociais e com o empenho de suas voluntárias e colaboração do Rotary Clube POA Floresta e outros conseguiu enxovais de bebê para doar ao Hospital Materno Infantil Presidente Vargas, que estava sem nenhum enxoval para as mães carentes.

A mobilização da ARAD e seus parceiros foi muito importante para proporcionar conforto às mães e seus bebês.

Parabéns a presidente da ARAD, Teresinha Aparecida Pinto e seus parceiros e colaboradores.

Stand da FENAD no 20º Congresso da IDF

O Congresso da IDF oferece à cada entidade membro um stand para que possa apresentar seu trabalho.

Foi um espaço muito proveitoso para divulgação de cada associação e também para interação e relacionamento entre os países, permitindo a visita e conhecimento dos representantes das entidades presentes. Nosso stand teve a presença do Dr. Fadlo Fraige Filho, Dra Vivian Fanny Delgado de França Arruda e Profª Lilian Fanny de Castilho.

Dr. Fadlo Fraige Filho e Dr. Alberto Barceló

Dra. Vivian, Profª. Lilian e Dr. Fadlo

Dra. Regina Calsolari, Dra. Geisa Macedo, Dra. Helena Schmidt, Dr. Saulo Cavalcanti e Dr. Fadlo

Associação de Diabetes Sempre Amigos

Associação de Diabetes Sempre Amigos

A Secretaria da Saúde de Indaiatuba vai ter que reavaliar 541 pessoas que necessitam exame oftalmológico e que não foram atendidas.

Didi, o presidente da Associação é quem nos manda esta informação e conta que participou de reunião no Conselho Municipal de Saúde sobre o assunto, que não está sendo conduzido satisfatoriamente e que se for o caso acionarão o Ministério Público.

Há muita controvérsia sobre o assunto, mas a realidade é que tem gente ficando cega por falta de atendimento e isso é inaceitável.

Força Didi, prossiga na sua luta e sucesso para seus esforços pelo bem dos diabéticos!

Nota de falecimento

É com grande pesar que comunicamos o falecimento de nossa associada Sylvia Souza Hamam, ocorrido em 24.11.

XXIV CICLO DE DEBATES MUNICÍPIO SAUDÁVEL - DIABETES

O vereador e médico Gilberto Natalini promove continuamente ações de saúde. Na semana do Dia Mundial do Diabetes o tema foi o diabetes.

No auditório Prestes Maia, na Câmara Municipal ocorreu a ação.

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho, Dra. Marilia C. Prado Louivison – coordenadora estadual da saúde da pessoa idosa, representando a Secretaria de Estado da Saúde e a Dra. Marcia M. G. Massironi, coordenadora da saúde do adulto da Secretaria Municipal de Saúde foram os palestrantes.

Destacamos também a presença da vereadora Sandra Tadeu.

Os associados da ANAD se fizeram presentes à platéia para assistir a mais este importante encontro sobre diabetes.

Aulas de Inglês na Anad

ATIVIDADE GRATUITA

Nossa "teacher" Elô (Eloisa Hashimoto) é uma grande parceira e resolveu doar seu tempo aos nossos associados e aos nossos profissionais.Dessa forma, a Anad pode oferecer GRATUITAMENTE aulas de inglês por uma especialista.

As aulas ocorrem às 3ªs feiras, das 11h às 12h para os associados e das 12h às 13h para os profissionais.

Nossos agradecimentos à querida professora e amiga Elô.

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.

1 NÚMEROS GRANDES

Facilidade na leitura.

2 VISOR LUMINOSO

Leitura a qualquer momento.

3 NAVEGAÇÃO SIMPLES

Ícones básicos facilitam a configuração.

4 TIRAS-TESTE EMBALADAS INDIVIDUALMENTE

Facilidade no uso. Segurança no resultado da glicemia.

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

unidos pelo diabetes

Abbott
Diabetes Care

Atividade Física

ATIVIDADE GRATUITA

PARCERIA

PATROCINIO

As aulas de atividade física são ministradas pelo Prof. Luiz Américo Bravo aqui na Anad, aos sábados, das 9h às 10h.

Fizemos uma parceria com a ABPS, Associação Brasileira de Psicodrama e Sociodrama, que é vizinha da Anad e nos cedeu o espaço para realizarmos aulas, às 4ªs feiras, das 8h30 às 9h30, das 10h às 11h, das 15h às 16h e das 16h30 às 17h30 para grupos maiores e com atividades mais específicas.

Inscrições na ANAD!

ATIVIDADE GRATUITA

Campanha Sindicato dos Odontologistas da Região de São Paulo (Sind Odonto)

Local: Vale do Anhangabaú
Orientação e 700 testes de glicemia
Feira da Saúde

A Anad esteve presente realizando os testes de glicemia e a orientação ficou a cargo da psicóloga Gisa.

IDF realizou Avaliação da ANAD

Helen McGuire, diretora de educação em Diabetes da IDF e Anne Belton ficaram durante uma semana avaliando nosso trabalho, participando das atividades e convivendo com os profissionais e associados para poder conhecer profundamente o que fazemos e assim, ter elementos suficientes para decidir pela outorga do título que recebemos da IDF, do Centro de Educação IDF.

Visita na Anad

Os alunos Alessandra Biaggi Barreto, Aline Nair Biaggio Mota, Erica Deji Moura, Juliana Moi Silva dos Santos, Maria Fernanda de Oliveira Faria e Thais Gabriel Pedro de Almeida do Departamento de Genética e Biologia Evolutiva do Instituto de Biologia da USP vieram conhecer as instalações e o trabalho da Anad, em especial com nosso Departamento de Genética.

Foram recebidos pelo Prof. Horácio Bernardo Rosário que explicou toda a atuação da área aqui na Anad.

ATIVIDADE GRATUITA

Mês das Crianças

A Anad comemorou no cinema! A turminha foi assistir "A Era do Gelo 3".

Todas as crianças ganharam desenhos oferecidos por Alberto Pessoa, docente e autor de HQ.

A farra foi completa, a base de pipoca e guaraná diet.

A Enfermeira Débora da BD e a psicóloga Gisa acompanharam, e cuidaram do grupo, aproveitando a ocasião para dar um enfoque educativo de como é possível fazer um passeio divertido, sem aumentar a glicemia.

Treinamentos

Para que a Campanha do Dia Mundial do Diabetes ocorra com perfeição, fazemos um intenso treinamento dos profissionais que trabalharão nas diversas equipes.

E também temos grandes colaboradores como a Enfermeira Odete Oliveira e a Enfermeira Jaqueline M. de Aguiar a quem agradecemos pela colaboração e carinho.

LONGPLAY

Accu-Chek Smart Pix é uma marca Roche.

ACCU-CHEK® Smart Pix

Seu diário de glicemia agora no seu computador.

Chegou Accu-Chek Smart Pix: um dispositivo portátil e fácil de usar que transfere os dados do seu monitor de glicemia diretamente para o computador, permitindo a visualização e o acompanhamento das variações glicêmicas e eliminando a necessidade do diário em papel. Um dispositivo importante para quem quer entender de forma simples e rápida sua glicemia e ter uma vida mais tranqüila. Para saber mais, acesse: **www.diariodeglicemia.com.br**. Consulte seu médico.

Roche

0800 77 20 126
www.accu-chek.com.br
brasil.accuchekresponde@roche.com

ACCU-CHEK®
Viva a vida. Como desejar.

Turma das Artes

ATIVIDADE GRATUITA

O pessoal da educação artística está em pleno trabalho nos preparativos para o bazar que realizarão entre 18 e 25 de novembro.

Como elas não vivem só de artes, mas sim fazem muita educação , prepararam umas dicas educativas, mostrando como já estão sabidas:

1. Quando se diagnostica que se tem Diabetes, a primeira coisa que se restringe é o açúcar, mas hoje em dia existe ótimos adoçantes e muitos produtos diet.

2. Fazer uma dieta com bastante verduras e saladas e evitar comidas gordurosas, procurar sempre os produtos integrais na escolha dos carboidratos, procurar uma nutricionista para melhor se orientar. Das frutas não se pode abusar.
3. Deve-se alimentar de 3 em 3 horas, comendo pouco e mais vezes ao dia, sendo as refeições principais bem servidas com proteínas, vitaminas e carboidratos com moderação.
4. Exercício é sempre bom e uma caminhada sempre faz bem.
5. Procure sempre a orientação médica para saber se está estabilizado o seu açúcar no sangue
6. Tome os remédios conforme orientação médica e faça a dieta e terá uma vida normal como todos. É só aprender a lidar com o Diabetes.

Oficina de café da manhã

ATIVIDADE GRATUITA

Às 6ª 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, além de oferecer 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:

- "Frutas Exóticas"
- "Pirâmide dos alimentos"

ATIVIDADE GRATUITA

Oficinas de Nutrição

Organização e execução: Departamento de Nutrição

- Às 4ªs feiras – 15h às 16h

Supervisora: Nutricionista Aline Valente Barbosa e estagiárias: Adelaide Araujo da Costa, Andressa de Amorim, Danielle Hernandes, Natália Peres, Nathália Cristina R. D´Abruzzo e Samara Vasques.

Objetivo: conscientizar os associados sobre a importância de uma alimentação saudável, uso dos medicamentos e prática de atividade física para o controle da glicemia, além de esclarecer dúvidas dos associados.

Palestras e dinâmicas do bimestre:

- Hidratação – Sucos e Milk Shake – sobre a importância da hidratação, a ingestão diária de água, a causa da sede, quando ocorre a desidratação e o que ocasiona à saúde. Foram degustadas duas receitas: Suco de casca de abacaxi com hortelã e Milk shake diet de pêssego.

- Higienização dos alimentos – dinâmica que abordava métodos de higienização dos alimentos e a diferença de lavar e higienizar.

- Lanches – debate sobre a importância dos lanches entre as refeições, na atividade física e como opção para caso de hipoglicemia. Foram preparadas duas receitas com torrada integral, ricota, atum, cenoura e salsinha e sanduíche natural.

- Leguminosas – palestra educativa sobre a importância da presença deste grupo alimentar nas refeições diárias, tipos e usos diferenciados, valor nutricional, fatores anti-nutricionais e técnica de remolho. E, a partir desta teoria foi preparada uma receita de maionese com grão de bico.

ATIVIDADE GRATUITA

Palestra Educativa

A Prefeitura Municipal de São Paulo da Regional de Saúde Centro-Oeste convidou a Anad para apresentar uma palestra sobre "Diabetes e Qualidade de Vida".

A psicóloga Gisa levou a mensagem da Anad e esclareceu as dúvidas dos presentes.

Todos receberam material educativo e participaram de uma dinâmica educativa de grupo.

Campanha de Diabetes no Conjunto Nacional

ATIVIDADE GRATUITA

PATROCÍNIO Roche

Como em todos os anos, realizamos uma Campanha prévia ao Dia Mundial do Diabetes no Conjunto Nacional, na Avenida Paulista.

É uma ação sem divulgação, apenas para o público passante.

Oferecemos 1000 testes de glicemia, com patrocínio Roche e obtivemos 6% de resultados suspeitos, que foram encaminhados para configuração.

DIET - LIGHT
Lowçucar

CULINÁRIA
RECEITAS

Biscoitos com goiabada (zero açúcar)

Ingredientes
Massa:

- 7 colheres (sopa) de adoçante culinária Lowçucar
- 3 ½ xícaras (chá) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de margarina culinária
- 2 ovos
- Recheio:
- 100g de goiabada sem açúcar cortada em cubinhos

Modo de preparo

Massa: Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture até formar uma massa homogênea. Faça bolinhas, achate com os dedos, em seguida adicione um pedacinho de goiabada no centro de cada biscoito. Coloque em uma fôrma untada e leve para assar em forno pré-aquecido (180ºC) por aproximadamente 25 minutos.

Rendimento: 60 porções de 11g

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	44,5Kcal
Carboidratos:	7,9g
Proteínas:	0,3g
Lipídeos:	0,4g

Mousse de uva com iogurte natural (zero açúcar)

Ingredientes

- 1 embalagem de iogurte natural (200g)
- 1 embalagem de pó para gelatina Lowçucar zero açúcar sabor uva (10g)
- 170g de uva Itália sem casca e sem sementes
- 1 sachê de adoçante Steva Plus Lowçucar

Modo de preparo

Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem. Leve para gelar até adquirir consistência de clara de ovo. Em seguida coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata bem, coloque em uma taça e deixe na geladeira até endurecer.

Rendimento: 13 porções de 55g

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	40,9Kcal
Carboidratos:	6,4g
Proteínas:	2,9g
Lipídeos:	0,4g

Torta de laranja ao chocolate (zero açúcar)

Ingredientes

Base: 2 embalagens de wafer Lowçucar zero açúcar sabor chocolate

3 colheres (sopa) de margarina culinária (60g)

Recheio

- 300g de chocolate ao leite diet picado
- ¾ xícara (chá) de creme de leite light (170g)
- 1 colher (sopa) de cacau em pó (6g)
- 2 colheres (sopa) de margarina culinária amolecida (40g)
- 1 ¼ xícara (chá) de creme de leite fresco (250ml)
- 2 claras em neve (70g)
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinária Lowçucar (16g)
- 1 embalagem de gelatina incolor e sem sabor (12g)

Cobertura

- 2 ovos ligeiramente batidos (100g)
- 4 colheres (sopa) de margarina culinária amolecida (80g)
- 3 colheres (sopa) de adoçante culinária Lowçucar (25g)
- ¾ xícara (chá) de suco de laranja (150ml)
- Raspas de laranja
- 1 embalagem de gelatina incolor e sem sabor (12g)

Modo de preparo

Base: Em um recipiente misture o wafer com a margarina, amassando até formar uma farofa. Forre o fundo de uma fôrma de aro removível de 23 cm de diâmetro apertando bem e reserve. Recheio: Derreta o chocolate no microondas. Em seguida acrescente o creme de leite, a margarina, o cacau em pó e deixe esfriar. Bata as claras em ponto de neve, junte o adoçante culinária e misture com o creme de chocolate. Hidrate a gelatina em ½ xícara chá de água e leve ao microondas por 20 segundos. Incorpore ao creme e distribua sobre a base reservada.

Cobertura: Em uma panela coloque os ovos, o adoçante, o suco de laranja e leve ao fogo em banho-maria, mexendo lentamente até formar um creme. Deixe amornar, acrescente a margarina amolecida, a gelatina dissolvida em água e leve ao microondas por 20 segundos. Junte as raspas de laranja e coloque sobre o creme de chocolate. Deixe gelar por 3 horas, retire da geladeira e desenforme.

Rendimento: 25 porções de 60g

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	228,1Kcal
Carboidratos:	18,6g
Proteínas:	3,11g
Lipídeos:	11,7g

International Diabetes Federation

ANAD aprovada como "IDF – Centre of Education"

Dr. Fadlo recebendo o certificado

É com imensa satisfação e indescritível orgulho que comunicamos esta novidade que é a mais importante do ano para a Família Anad, e, auspiciosa para o Diabetes no Brasil.

Em 2008 cumprimos todas as formalidades administrativas exigidas pela IDF e recebemos a visita das Sra. Helen Mcguire e Anne Belton da IDF, que avaliaram durante uma semana, todo o nosso trabalho, participando das ações, verificando documentações e entrevistando nossos profissionais.

O resultado dessa avaliação foi submetido à cúpula da IDF que considerou a Anad apta a receber este honroso título.

O título nos foi entregue em cerimônia oficial durante o Congresso da IDF em Montreal, no Canadá.

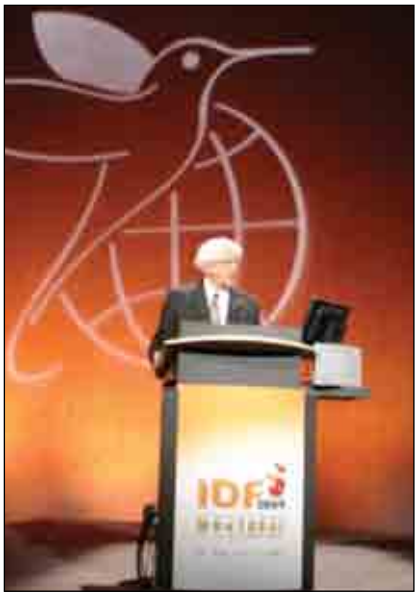
O objetivo principal dos centros titulados pela IDF é:

PROMOVER CAPACITAÇÃO E EDUCAÇÃO PARA OS PROFISSIONAIS DA SAÚDE

e como conseqüência a melhoria da assistência aos portadores de DM.

Somente 6 centros no mundo foram distinguidos com este título:

- Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal
- Associação Nacional de Assistência ao Diabético – ANAD – Brasil
- Centro de Educação e Informação Vivir com Diabetes – Bolívia
- Instituto Baqai de Diabetologia e Endocrinologia Paquistão
- Centro de Especialidades em Diabetes do Dr. Mohan & Fundação de Pesquisa em Diabetes de Madras - Índia
- Associação Colombiana de Diabetes



Dr. Martin Silink anunciando os 6 títulos pela IDF

Palestras do Dr. Fadlo no Congresso da IDF

Dr. Fadlo foi convidado para proferir 2 palestras no 20º Congresso da IDF, no Canadá.

A primeira teve o intuito de apresentar à Comunidade Internacional uma visão do trabalho desenvolvido nas Entidades que ele lidera no Brasil, ANAD/ FENAD/ ANBED, cujo título foi "Diabetes Education in Emerging Countries" – Experiência de sucesso no Brasil - ANAD/FENAD/ANBED.

A aula foi muito bem recebida pelos presentes, que entusiasmados com a qualidade do que foi apresentado, perguntaram incessantemente, havendo grande interesse no intercâmbio desses conhecimentos, com pedidos de que levemos nossas equipes para fazer treinamento profissional nos países e com estágio deles em nossa entidade.

A segunda apresentação foi a participação num Debate: "As Diretrizes das Principais Instituições em Diabetes são Importantes para o Atendimento a Nível Primário?"

Também com brilhante defesa do tema e excelente desempenho de nosso presidente, ao defender, no debate, os pontos negativos da proposição.

E assim, também na parte científica do Congresso estivemos muito bem representados.

Flashes do Congresso da IDF

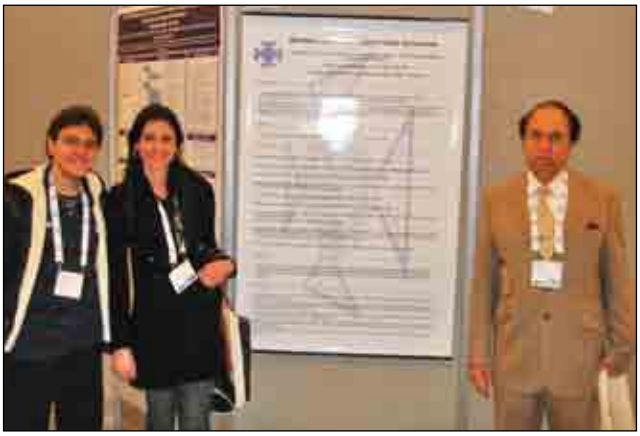
Encontro dos presidentes das 3 entidades
Prof. Dr. Martin Silink (IDF)
Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho (Anad)
Prof. Dr. Anil Kapur (WDF)

Na ocasião Dr. Fadlo agradecendo aos 3 presidentes a designação da Anad como "Centro de Educação da IDF"
Prof. Dr. Jean Claude – presidente eleito IDF
Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Prof. Dr. Martin Silink – presidente IDF
Prof. Dr. Pierre Lefrere – ex-presidente IDF

Apresentação de trabalhos no Congresso da IDF

Dr. Fadlo, os médicos de sua clínica na Beneficência Portuguesa e da Anad e seus alunos da Faculdade de Medicina do ABC, levaram vários trabalhos para apresentação durante o Congresso da IDF. Está é mais uma entre as diversas formas de participação em tão importante evento.

Prof. Dr. Juan Rosas, Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho e Dra. Maria Fernanda Cambrea



Doutorando Augusto Santomauro Jr., Dra. Maria Fernanda Cambrea e o Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

DIABETES NAS AMÉRICAS: Estratégias no controle do DM e Obesidade nas Américas

Durante o 20º Congresso da IDF, em Montreal Canadá, a OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde) realizou um fórum para discutir estratégias para o controle das doenças crônicas nas Américas.

Convidadas organizações parceiras da OPAS como Ministério da Saúde do Brasil, Centro Cenexa da Argentina, ALAD (Associação Latino-Americana de Diabetes), FENAD/ANAD/ANBED, representadas pela Prof. Lilian Fanny de Castilho e contando inclusive com a presença do presidente da IDF, o Dr. Jean Claude Mbanya durante os trabalhos.

Prof. Dr. Jean Claude Mbanya – presidente IDF, Dr. Alberto Barceló – coord. D.M. – PAHO, Prof. Lilian Fanny de Castilho, presidente ANBED, Dra. Rosa M.S. Vilanova de Carvalho – Ministério da Saúde – Brasil, Dr. Juan Rosas – presidente ALAD, Dr. Juan José Gagliardino – Argentina, Dr. James Hospedales – Coord. Doenças Crônicas PAHO

"Meu objetivo é controlar a minha glicemia, e não permitir que ela me controle."

Diabetes Nós Cuidamos é uma aliança que cresce a cada dia em torno do paciente diabético, a partir de uma iniciativa da sanofi-aventis, líder mundial em Diabetes. Visite e recomende *www.DiabetesNósCuidamos.com.br*, com dicas de nutrição, troca de experiências, palavra de especialistas, serviços, receitas e histórias de vida. Isso é mais que um website. É o nosso compromisso.

sanofi aventis

O essencial é a saúde

DIABETES

NÓS CUIDAMOS

www.diabetesnoscuidamos.com.br.

Dezembro/2009

MENSAGENS QUE EMOCIONAM

Caros amigos Fadlo e Lilian

Estou escrevendo para parabenizá-los por mais esta conquista que foi o reconhecimento mundial da Anad como um Centro de Educação em Diabetes da IDF (International Diabetes Federation).

Tudo o que está acontecendo só vem comprovar o padrão de atendimento e educação elevado que a Anad promove. Vocês estão autorizados a utilizar o logotipo da IDF nos programas de educação supervisionados pela Anad. Estou muito feliz por vocês e ansioso por encontrá-los durante as eleições da IDF.

É um privilégio conhecer pessoas tão comprometidas com o diabetes como vocês.

Espero vê-los dentro de poucas semanas quando passarei a presidência da IDF a Jean Claude Mbanya, mas acima de tudo espero que sempre passamos estar em contato.

Um abraço,

Prof. Dr. Martin Silink

Presidente IDF

Em nosso site reproduzimos mensagem do então presidente da IDF Dr. Martin Silink sobre a inclusão do D.M. como uma das metas.

Vejam que linda mensagem Dra. Rosa Sampaio nos enviou sobre o tema.

Se você quiser conhecer o conteúdo da fala do Dr. Martin, acesse o site, é um assunto de muita importância para quem tem Diabetes.

Prezados amigos Lilian e Fadlo

A TV Anad está excelente com os vídeos de fácil acesso, bem feitos e informativos.

Adorei também o vídeo do Discovery Channel que mostra o trabalho que vocês estão fazendo como os Agentes Comunitários de Saúde do Saúde da Família; tenho certeza que nesse porte e com esse formato é único no mundo.

Parabéns pelo belo trabalho; Dr Martin Silink está de acordo também como todos podem ver.

A mobilização pra incluir Doenças Crônicas e sobretudo Diabetes como uma das metas do Milênio é muito importante.

É uma mobilização mundial já de uns 3 anos mas que não tem recebido a receptividade esperada na ONU.

Sem dúvida que deve ser uma ação de advocacy que todos que lidam com doenças crônicas e que desejam ver uma redução dessa já verdadeira epidemia moderna devem se engajar.O fato de um indicador de qualquer agravo à Saude ser incluído como meta do milênio para todos os países signatários (devem ser uns 300) , gera um processo político e técnico de organização de políticas nacionais e locais em grande escala- ver o caso por ex. da meta de Redução da Mortalidade Infantil ou controle da Tuberculose.

Estive na Assembléia Mundial da ONU em 2008 pra uma reunião sobre a meta 3: Goal 3-Promote gender equality and empower women.

Foi patrocinado pela WDF e o governo da Dinamarca e outras entidades ligadas à ONU; o sub-tema foi Mulheres com Diabetes, incluindo aí a Diabetes Gestacional. Tinha pessoas e portadores, sobretudo mulheres, de representatividade e bem sucedidas em seus países como jornalistas, atrizes, etc. Todas da Europa, EUA , países árabes e Índia. Testemunhos incríveis de como o Diabetes afetou as vidas dessas pessoas e formas de superação. A idéia é desenvolver um trabalho de conscientização e advocacy na comunidade, para formuladores de políticas e formadores de opinião para a causa através dessas figuras - chave de representatividade social.

Dr Martin com sua capacidade técnica e política de mobilização em escala mundial como demonstrou quando do processo de aprovação da Resolução da ONU pra Diabetes, deve orientar estratégias e ações a serem seguidas. Acredito que devem ser numa só direção pra surtir melhor efeito.

Estarei à disposição, como sempre, no que puder contribuir.

Abração

Rosa

Rosa Sampaio Vila-Nova Coordenadora D.M. e H.A. do Ministério da Saúde

30 Anos

"Não sabem o que perdem os que não querem celebrar os 30 anos. Fazer 30 anos é coisa fina, é começar a provar do néctar dos deuses e descobrir que sabor tem a eternidade. O paladar, o tato, o olfato, a visão e todos os sentidos estão começando a tirar prazeres indizíveis das coisas. Fazer 30 anos, bem poderia dizer Clarice Lispector, é cair em área sagrada.

(...)

Na verdade, fazer 30 anos não é para qualquer um. Fazer 30 anos é, de repente, descobrir-se no tempo. Antes, vive-se no espaço. Viver no espaço é mais fácil e deslizante. É mais corporal e objetivo. Pode-se patinar e esquiar amplamente.

Mas fazer 30 anos é como sair do espaço e penetrar no tempo. E penetrar no tempo é mister de grande responsabilidade. É descobrir outra dimensão além dos dedos da mão. É como se algo mais denso se tivesse criado sob a couraça da casca. Algo, no entanto, mais tênue que uma membrana. Algo como um centro, às vezes móvel, é verdade, mas um centro de dor colorido. Algo mais que uma nebulosa, algo assim pulsante que se entreabrisse em sementes.

Aos 30 já se aprendeu os limites da ilha, já se sabe de onde sopram os tufões e, como o náufrago que se salva, é hora de se autocartografar. Já se sabe que um tempo em nós destila, que no tempo nos deslocamos, que no tempo a gente se dilui e se dilema. Fazer 30 anos é como uma pedra que já não precisa exibir preciosidade, porque já não cabe em preços. É como a ave que canta, não para se denunciar, senão para amanhecer.

Fazer 30 anos é passar da reta à curva. Fazer 30 anos é passar da quantidade à qualidade. Fazer 30 anos é passar do espaço ao tempo. É quando se operam maravilhas como a um cego em Jericó."

Affonso Romano de Sant'Anna

À toda equipe da Anad, pelos trinta anos de trabalho e dedicação, um brinde ao sucesso de tantas realizações!

Todo o meu carinho, sempre.

Um grande abraço,

Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
advogada

São Paulo, 11/09/2009

Caro Fadlo:

Em nome do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia da Faculdade de Medicina do ABC, e em meu próprio nome, como Chefe deste Departamento e como companheiro da ANAD, na luta pela Educação e Assistência à mulher portadora de diabetes, não poderia deixar de cumprimentar a ANAD pela passagem de seus trinta anos de atividades.

Só falar nestas atividades, não representa a magnitude da importância que esta participação da ANAD tem, e a influência que produz na vida dos portadores de diabetes e de seus familiares.

Isto tudo é fruto do trabalho e dedicação do Fadlo e da Lilian, que vivem esta associação de forma tão intensa, que disseminam este amor aos seus funcionários e aos voluntários.

Parabéns, Saúde para vocês permanecerem nesta produção e persistam nesta luta, que é a de todos nós, para garantir mais qualidade de vida e saúde para nossos diabéticos.

Com todo respeito,

Mauro Sancovski

Professor Regente de Patologia Obstétrica
Chefe do Depto de Obstetrícia e Ginecologia da FMABC

Cantinho do Leitor

Prezado Dr. Fadlo,

Resolvi escrever esta carta e espero que sirva também como um depoimento meu sobre o que a ANAD fez por mim.

Sou diabética por quase 20 anos, mas confesso nunca fui muito de seguir os tratamentos, o que só me prejudicava, inclusive me causando problemas dentários e renais.

Comecei a ouvir seu programa no rádio mais ou menos 3 anos atrás e resolvi seguir os conselhos que são dados.

Depois vim conhecer a ANAD e já que decidi seguir totalmente os conselhos para combater a diabetes, estou vendo agora como isso me ajudou no controle da doença.

Atualmente me sinto bem melhor, não deixo de seguir todas as orientações e gostaria que esse meu depoimento fosse ouvido por todos os seus ouvintes para que eles também vejam as vantagens que podemos ter.

Quero lhe agradecer por esta mudança na minha vida que só me proporcionou uma melhor qualidade de vida.

Um abraço a todos os colaboradores da ANAD que tanto nos ajudam.

Cordialmente,

Alserina Correia Farias

Prezado Dr. Fadlo,

Antes de eu mesma me ver frente a frente com o diabetes, nunca me chamou a atenção essa doença.

Quando descobri, alguém, não lembro quem, me indicou a ANAD.

E aqui estou eu, associada e muito satisfeita com essa nossa sociedade.

Quero lhe agradecer e a todos que formam a sua equipe, pois numa época em que há tanto egoísmo, tanta falta de atenção para com o próximo, na ANAD sentimos completamente o contrário.

Nas minhas vindas semanais na ANAD me sinto bem tratada, aprendendo cada vez mais sobre o diabetes, o que me ajuda a conviver com ele sem maiores apreensões.

Com referência ao seu programa no rádio, só posso cumprimentá-lo, pois graças a ele muitas pessoas, mesmo não tendo chance de freqüentar a ANAD, podem seguir seus conselhos e com isso, ter uma qualidade de vida melhor.

Os programas elaborados para nós, associados, são maravilhosos. Espero, no futuro, ter tempo para participar de todos eles.

Nas minhas caminhadas diárias, na condução, converso com muitas pessoas. E quando descubro algum diabético, logo falo sobre a ANAD.

E seria maravilhoso se, de alguma forma, alguém da ANAD pudesse fazer uma palestra na Subprefeitura da Vila Carrão, onde moro, a fim de esclarecer mais pessoas sobre o diabetes.

Desejo-lhe, bem como a toda família ANAD, tudo de bom no futuro, esperando sempre um crescimento maior.

Cordialmente,

Maria Cleusa C. de Oliveira Pinto

Depoimento de um paciente do Dr. Fadlo

Atenção diabéticos

Quero aqui descrever um assunto que vem assustando muita gente.

Diabetes não é uma doença, é pura e simplesmente uma disfunção do organismo, ou seja, o mau funcionamento do pâncreas. O pâncreas é o responsável pela fabricação de insulina quando você ingere um alimento. Ele produz a quantidade exata para queima excessiva de glicose deste alimento que você ingeriu, indo para a corrente sanguínea, a medida certa de glicose. Se você é diabético, o seu pâncreas não ira produzir esta medida exata. Será necessário uma medicação orientada pelo médico endocrinologista.

Peço desculpas a todos que já sabem disto. Mas muitas e muitas pessoas não tiveram a oportunidade de obter as informações sobre esta disfunção.

A semana passada conversei com um senhor de 81 anos de idade e me dizia que não fazia muito tempo, mas o seu peso era 90 kg e hoje está com 65 kg. Senti muita sede, cansaço e às vezes, vontade de dormir.

Pedi então a ele para me ouvir e ele aceitou.

Medi a sua glicemia e ele estava com 450 de glicemia. Pedi a ele que procurasse um médico endocrinologista para obter as informações de como proceder com a sua diabetes.

O que disse anteriormente, diabetes não é doença e sim, uma disfunção do pâncreas e que poderá acarretar grandes prejuízos para o seu organismo.

Vou contar para vocês a minha história que aconteceu no dia 8 de outubro passado, 5ª feira. Recebi um telefonema do zelador do apartamento em Santos que estava tendo um vazamento.

Não comentei nada com minha esposa, peço até ninguém ter este tipo de procedimento tão errado de minha parte. Muita coisa poderia ter acontecido, mas graças a Deus correu tudo bem.

Antes de sair, medi a glicemia e estava com 140 mg/dl. Comi um pedaço de bolo e pão e fui com a moto pela rodovia dos Imigrantes. Já tinha percorrido uns 45 Km, parei próximo a um posto rodoviário para medir a glicemia e o resultado desta medição foi 80 mg/dl. Comi três bolachas doces e prossegui a viagem onde logo cheguei. Medi novamente e taxa de glicemia estava 75 mg/dl. O porquê destas diferenças. Durante a viagem foi exigido pelo corpo a necessidade de consumir glicose. Não foi prejuízo para o meu organismo porque comi na hora certa e estive sempre aberta com a glicemia.

Você, diabético, não tenha medo desta disfunção, uma vez que você esteja sempre aberta nada vai lhe acontecer.

Como dizia sempre o meu primeiro médico endocrinologista:

- Você é diabético, seguindo sempre a orientação, irá um dia morrer com a diabetes e não de diabetes.

Você poderá ter a profissão que quiser, mas sempre estar alerta e seguir sua vida normalmente como se não tivesse nada.

Seja feliz em todos os momentos, sempre alegre e procure nunca ficar contra o mundo.

José Adauto Botelho

LANÇAMENTO

www.bayerdiabetes.com.br 0800 701 41 70

DIABETES, DÁ UM TEMPO!

VOCÊ NÃO MANDA EM MIM.

A Bayer se preocupou com o *design* e com a tecnologia para eu poder me preocupar apenas com o que realmente importa: **MINHA LIBERDADE!**

Design moderno

Cabe na palma da mão.

Visor de LCD de 2 polegadas.

Botões de navegação grandes.

Visualização simples:
porta para tiras de teste, de cor laranja.

Alta tecnologia

Exclusiva tecnologia "Já Codificado".

Rápido, resultados em 8 segundos.

Locais alternativos de teste:
palma da mão ou antebraço.

Dados compatíveis com PC:
Cabo* e *software*** para *download* dos resultados.

Testes com apenas 0,6 µL de amostra de sangue.

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

BAYER CONTOUR TS™
Sistema de Monitoramento da Glicose Sanguínea

JÁ CODIFICADO™

simplewins™
ésimplesvencer

Bayer HealthCare
Diabetes Care

* Blend

UII 11 SETEMBRO 2009/1182/BR Reg. ANVISA 80146460010

ATIVIDADE GRATUITA

Esta foto é pela comemoração dos aniversariantes da Anad.

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 Soares (Zezinho) - 18

Dezembro

Ellen Silva - 04
Oswaldo Uliam - 5
Débora C. Dalla de Souza - 12
Floriza Costa - 12
Raquel França - 13
Julia Yamazato - 13
Nair Costa - 23

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

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.

DATAS COMEMORATIVAS

Novembro

14	Dia Mundial do Diabetes
20	Dia do Biomédico
25	Dia Universal do Doador de Sangue

Dezembro

01	Dia Mundial de Luta contra a Aids
09	Dia do Fonoaudiólogo
10	Dia dos Direitos Humanos

Aniversariantes da Anad

09/11	Dra. Cynthia Cury Mello
25/11	Maria Lucy F. Godinho
25/11	Ter. Meire Luci Ribeiro
03/12	Tatiana Burgos
12/12	Yolanda Maria Rossi

Aniversariantes da Diretoria

17/11	Sr. Nelson Freire Napoleão
29/11	Prof. Enf. SoniaAurora Alves Grossi
30/11	Prof. Dr. Laércio Joel Franco
03/12	Sra. Laurena Correia de Almeida
17/12	Jorn. Zélia Xedich Prado
22/12	Prof. Dr. Paulo Henrique de Anila Morales

Utilidade Pública Municipal

Renovado o Título de Utilidade Pública Municipal da Anad, em 5 de agosto de 2009, nos termos do Decreto 19.467 com a validade de 3 anos.

Village®

O Natal se Aproxima

Delicie-se com a leveza dos Panettones Village Light e Light Chocolate!

A Village tem uma linha completa de panettones com receitas tradicionais, exclusivas e diferentes, que agradam a todos os gostos.

Village Light Chocolate
Panettone com gotas de puro chocolate Village Diet, 25% menos calorias, sem adição de açúcar e com alto teor de fibras

Sem Adição de açúcar

Sem Lactose

Village Light Frutas
Panettone de frutas, com 25% menos calorias, sem adição de açúcar e com alto teor de fibras

Mini Village Light Frutas
Panettone de frutas, com 25% menos calorias, sem adição de açúcar e com alto teor de fibras

StudioCAAN

Tel.: 11 2342.6644 e-mail: sac@villagecepam.com.br www.villagecepam.com.br

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD

ATIVIDADE GRATUITA

O Departamento de Nutrição da ANAD é formado pelos profissionais:

SUPERVISÃO:
Nutri. Aline Valente Barbosa

Colaboradoras:
Nutri. Mirella Bini Egli
Nutri. Érica Lopes
Nutri. Marlene Valença

Flavonóides

São substâncias presentes naturalmente em diversos alimentos e que podem ajudar a proteger nossa saúde.

Os flavonóides são encontrados em frutas, vegetais e alguns alimentos processados (como chás, vinho tinto e chocolate). Em geral, os níveis de flavonóides em alimentos processados são 50% menores que nos alimentos frescos.

Os flavonóides atuam como protetor cardíaco, analgésico, antialérgico, anti-cancerígeno, anti-úlcera, entre outros. Podem ser encontrados, em maior concentração no vinho, na laranja, no brócolis, na cebola e no alho, embora estejam presentes em outras fontes alimentícias.

No entanto, não pense que basta consumir alimentos ricos em flavonóides para ter uma alimentação saudável. Na verdade, é fundamental ter uma alimentação variada, colorida e que contenha todos os grupos alimentares.

Fonte: Nutrição Clínica – Lílian Cuppari

Associado Diet

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

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
- Atendimento em Bioimpedância

ATIVIDADE GRATUITA

Programa de Atividades para 2009 - Ligue para se informar sobre os temas do mês: (11) 5572-6559

MESES	Vivência - O dia todo	Café da manhã Sextas às 8h	Associado Diet: 14h	Oficinas de Nutrição Quartas às 13h	Culinária Diet Lowçucar 15hs
NOVEMBRO	05 Vivência do Colorido 19 Vivência Italiana	27	26	11, 18 e 25	10
DEZEMBRO	03 Vivência de Natal	-	-	02	-
JANEIRO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS

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

EQUIPE DNA

Aline Valente,
Érica Lopes,
Mirella Bini
e Marlene Valença

ATIVIDADE GRATUITA

Associada:

Maria Helena Cassoni

Bolo de Maçã Diet

Ingredientes Parte 1:

- 2 maças descascadas e picadas
- 4 colheres de uva passa branca ou preta, sem sementes
- 2 colheres de sopa de nozes ou castanha picada
- 1 colher de sopa de canela em pó
- ½ xícara (chá) de suco de uva integral sem açúcar

Ingredientes Parte 2:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de adoçante culinário
- 4 ovos
- 1 copo de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

Misture bem os ingredientes da parte 1 e deixe separado por 5 minutos. Misture os ingredientes da parte 2 e adicione a outra mistura já preparada. Unte a fôrma e leve ao forno médio por 30 minutos. OBS.: se quiser enriquecer o doce, acrescente 1 xícara de chá de leite em pó desnatado.

Nota 10

Rendimento:
18 porções
Tempo de preparo:
50 min

Informação Nutricional:

Valores nutricionais por porção
(1 unidade de 60g)

Calorias: 182,32Kcal,
Carboidratos: 15,7g,
Proteínas: 2,6g,
Gorduras Totais: 12,1g,
Fibra Alimentar: 0,9g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação
Tema: FLAVONÓIDES

ATIVIDADE GRATUITA

Atividades: Exames, Dança, Jogos e brincadeiras, Relaxamento, Palestras, 4 oficinas de nutrição, Bingo
Colaboradores: Nestlê, Hué, Lowçucar, Gold Nutrition

PATROCÍNIO:

Receita mais apreciada

Cuca de Maçã

Ingredientes:

- 2 maças vermelhas sem casca
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de água
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo integral
- 2 colheres de sopa de margarina light gelada
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 2 colheres de sopa de adoçante dietético em pó próprio para forno e fogão

Modo de preparo:

1. Unte 6 forminhas desmontáveis com margarina.
2. Retire as sementes das maçãs e corte-as em fatias finas.
3. Em um recipiente misture o suco de limão com a água e regue as maçãs.
4. Em outro recipiente coloque os ingredientes restantes (com exceção do adoçante) e misture até formar uma farofa.
5. Distribua as fatias de maçãs no fundo das forminhas untadas.
6. Sobre as maçãs espalhe a farofa, coloque as forminhas em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido (180º) por aprox. 10 min.
7. Desenforme, polvilhe o adoçante e sirva.

Informações Nutricionais:

Tempo de preparo: 30 minutos
Rendimento: 6 porções
Valores nutricionais por porção (1 unidade de 30 g):
Calorias: 61 kcal
Carboidratos: 11 g
Proteínas: 1 g
Gorduras Totais: 2 g

CARDÁPIO

DESJEJUM
Pão integral, Geléia diet de uva , Mamão formosa, Cappuccino, Queijo branco

LANCHE DA MANHÃ
Gelatina, Iogurte

ALMOÇO
Entrada: Alface, repolho roxo e tomate
Prato Principal: Arroz branco, seleta, linhaça, filé de merluza, molho de espinafre
Bebida: Suco de uva diluído
Sobremesa: Cuca de maçã

LANCHE DA TARDE
Chá, Bolo de chocolate diet

TOTAL
Energia (Kcal) 845,63 - **CHO:** 135,10
PTN: 107,31 - **LIP:**12,5

PATROCÍNIO:

Roche

ATIVIDADE GRATUITA

Atividades: Exames, Palestras, Artes Plásticas, Relaxamento, Alongamento, Oficina de nutição, Bingo

Colaboradores: Sorvetes Pardal Leve, Lowçucar, Kopenhagen, Hué, Saborama

CARDÁPIO

DESJEJUM

Leite desnatado, Queijo branco, Ameixa, Biscoitos de castanha do pará diet

LANCHE DA MANHÃ

Barrinha de cereal de maçã, canela e uva passa

ALMOÇO

Entrada: Alface americana, repolho roxo, cenoura e vagem cozidas, peito de peru e molho de salada

Prato principal: Macarrão integral, molho de salada, filé de frango e legumes

Bebida: Suco de manga diet

Sobremesa: Sorvete de abacaxi e chocolate diet

LANCHE DA TARDE

Bolo de limão

Chá de camomila

TOTAL

Energia(Kcal) 1019,24 - **CHO(g)** 307,8

PTN(g) 133,42 - **LPD(g)** 150,38

Receita mais apreciada

Yakissoba Diet

Ingredientes:

- 500g de macarrão integral
- 400ml de creme de leite light
- 400g de brócolis
- 200g de cenoura
- 500g de tomate
- 150g de cebola picada
- 50ml de óleo de girassol

Modo de preparo

Cozinhe o macarrão e reserve. Pique todos os ingredientes em cubos e os refogue juntamente com a cebola e tempero a gosto. Após bem refogados, junte o macarrão e misture bem. Desligue o fogo e junte o creme de leite

Valores nutricionais por porção:

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 20 porções

Valores nutricionais por porção (100g)

Calorias: 162 Kcal

Carboidratos: 82g

Proteínas: 9,12g

Gorduras totais: 71,1g

PERGUNTA: Bom dia,

Tenho 24 anos e sou DMT1 há um ano e meio. Tratava com NPH, entretanto os índices elevados de A1C, me levaram a procurar outro tratamento. Agora passei a utilizar Levemir e Novorapid juntamente com a contagem de carboidratos, entretanto este tratamento é caro devido ao valor das insulinas e a grande quantidade de medidas de glicemia que deve ser feita.

Gostaria de informações sobre como entrar com ação judicial para aquisição de medicamentos. Sei que atualmente a maioria dos processos tem sido favoráveis aos solicitantes.

Moro em SP há menos de um ano e não conheço profissionais com experiência neste tipo de ação, o que vocês me orientariam a fazer?

Também tenho uma grande dúvida, a análise destas ações é feita baseando-se na situação sócio-econômica ou há outros parâmetros para avaliação? Sou engenheira e tenho situação financeira confortável, por isso tenho medo de não conseguir os medicamentos gratuitos. Afinal, mesmo vivendo confortavelmente, este custo é mais de 10% da minha renda líquida.

Obrigada

Joelma Pereira

RESPOSTA: *Prezada Joelma,*

Há meios tantos administrativos como judiciais para que você busque a obtenção gratuita de medicamentos e insumos para o diabetes.

Em um primeiro momento, administrativamente, os Municípios disponibilizam aos portadores de diabetes tipo 1, que é o seu caso, aquilo que é considerado o tratamento básico, ou seja, insulinas NPH e Regular, seringas agulhadas, tiras e lancetas para os testes diários de glicemia, além de alguns hipoglicemiantes orais. Quanto àquilo que é considerado medicamento de alto custo - tais como as insulinas por você atualmente utilizadas - o paciente pode recorrer à Secretaria Estadual de Saúde, que analisará, segundo sua evolução clínica, se serão ou não disponibilizados os medicamentos prescritos por seu médico. Caso não haja êxito em alguma dessas vias administrativas, ou em nenhuma delas, você poderá ingressar com uma ação judicial para o mesmo fim, através de um advogado de sua confiança.

No mais, a lei não estabelece qualquer parâmetro de renda para que se possa recorrer ao auxílio do governo quanto ao fornecimento gratuito de medicamentos. Ao contrário, a Constituição Federal de nosso país prevê que a "saúde é direito de todos e dever do Estado". *De qualquer forma, recomendamos que, em caso de uma ação judicial, seja demonstrado ao juiz que entre receitas e despesas, o custeio do tratamento com o diabetes pesa no orçamento familiar, o que não parece apresentar maiores dificuldades segundo sua própria narrativa. De qualquer forma, entendemos que ô fator "rendimento" não pode ser um óbice a tal benefício.*

Esperando tê-la esclarecido, fico à disposição para outros esclarecimentos.

Atenciosamente,

Fernanda Tavares
Advogada

PERGUNTA: Olá, meu pai é associado da ANAD e gostaríamos de saber, qual xarope é indicado para diabéticos? Idade: 72 anos.

Obrigada!

Patrícia Palange

RESPOSTA: *Qualquer xarope fluidificante que não contenha açúcar. Fale com seu médico.*

Equipe Anad

PERGUNTA: Sou filha de um port dor de DMT2. Meu pai já toma alguns medicamentos, mas a médica também passou para ele **uso contínuo** o REMÉDIO GALVUS 50 mg, com Substância VILDAGLIPINA 50 mg,fabricado pelo Laboratório NOVARTIS, é o medicamento com só esta substância, mas ele custa caro, quase R$ 180,00 cada caixa.

Desejo saber onde posso conseguir este medicamento Gratuito, pois não tenho condições financeiras para comprá-lo.Venho por meio desta pedir ajuda para o Senhor Presidente Dr. Fadlo Fraige Filho para que consigamos incluir este medicamento na LISTA do SUS para ser distribuído em POSTO DE ALTO CUSTO para que a população que precisa deste medicamento tenha acesso ao mesmo.

Pois já verifiquei que em Portugal, tal remédio já é fornecido pela REDE PÚBLICA DE SAÚDE para a população. Acredito que o Brasil também tem condições de fazer o mesmo.

Aguardo um retorno e fico agradecida pela atenção e ajuda.

Patricia C Schmidt.

RESPOSTA: *Prezada Patrícia,*

Solicite de seu médico um cartão de 50% para aquisição desse medicamento.

Considerando ser uma inovação terapêutica, faremos contato com o laboratório farmacêutico e as autoridades do Ministério da Saúde para tentar incluir sua sugestão.

Devo lembrar que existe uma resistência muito grande na incorporação de novos medicamentos de alto custo, para os portadores de Diabetes, pois segundo as autoridades os mesmos resultados terapêuticos podem ser conseguidos com os medicamentos existentes mais baratos.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente

PERGUNTA: Olá, meu nome é Isabel e recentemente soube que sou diabética. Minha dúvida é a seguinte: em janeiro desse ano fiz um teste de glicose em jejum e o resultado foi 91

mg/dl e um pos prandial com resultado de 101 mg/dl. E o mais recente em jejum 127 mg/dl. Posso ter ficado diabética de janeiro pra cá? O que pode ter acontecido?

Desde já muito obrigada!!!
Isabel

RESPOSTA: *Olá Isabel,*

Uma pessoa que não tem diabetes deve apresentar os seguintes parâmetros:

- *Glicemia de jejum menor que 100mg/dL*
- *Glicemia no Teste de Tolerância Oral a Glicose (tempo 120 min): menor que 140mg/dL*

(Teste de Tolerância Oral a Glicose é o que se chama popularmente de curva glicêmica e avalia a capacidade do paciente no controle da glicemia apos uma sobrecarga de glicose)

Segundo a American Diabetes Association os critérios diagnósticos para diabetes são:

- *a pessoa apresentar sinais clássicos de diabetes (sede exagerada, urinar muitas vezes ao dia, emagrecimento, cansaço) e uma glicemia feita ao acaso maior ou igual a 200mg/dL.*

ou

- *apresentar glicemia de jejum maior ou igual a 126mg/dL*

ou

- *apresentar no Teste de Tolerância Oral a Glicose (glicemia no tempo 120 minutos maior ou igual a 200mg/dl*

Os exames sempre devem ser confirmados com uma segunda analise a menos que a pessoa apresente os sinais clássicos do diabetes.

Outra coisa bastante importante são os estágios em que a pessoa já possui alteração na glicemia porem ainda não se enquadram nos critérios descritos acima. 'E o que hoje 'define-se como pre-diabetes. Quando uma pessoa tem glicemias que não são consideradas normais, mas estes valores ainda não alcançaram os valores diagnósticos para diabetes.

O pré diabetes é composto por dois estágios:

-glicemia de jejum alterada: o paciente apresenta glicemia de jejum maior que 100mg/dL (a partir de 100mg/dL a glicemia já é considerada anormal) porém é menor que 126mg/dl (lembre-se que para ser considerada diabetes a glicemia de jejum deve ser maior ou igual a 126mg/dL!!!!) O Teste de Tolerância é normal.

-intolerância a glicose: dizemos que uma pessoa é intolerante a glicose quando no teste de tolerância oral apresenta glicemia de jejum menor que 126mg/dl e no tempo 120min maior que 140mg/dL porem menor que 200mg/dL. (lembre-se que no Teste de Tolerância a partir de 140mg/dL a glicemia já é considerada anormal porem só é classificado como diabetes de maior ou igual a 200mg/dL.

O pré diabetes já é uma doença e a pessoa já corre risco de desenvolver as complicações do diabetes e a médio prazo desenvolve diabetes franco. Portanto deve ser tratada como uma pessoa com diabetes.

Toda essa explicação foi pra você entender que provavelmente você já estava nessa fase inicial de pré diabetes e em janeiro ter apresentado uma glicemia de jejum de 97mg/dL e agora estar diabética.

A maioria dos pacientes nos quais fazemos diagnóstico geralmente já são diabéticos ou pré diabéticos há alguns anos e não foram diagnosticados.

O atraso para o diagnóstico de um paciente é de mais ou menos 5 anos. Ou seja, o paciente passa todo esse tempo com glicemias alteradas e com seus órgãos em risco para as complicações.

Nesta fase, muitos pacientes podem apresentar glicemias de jejum normais e quando se faz o Teste de Tolerância este vem alterado. Ou apresentar glicemia de jejum anormal e o Teste alterado.

Cabe ao médico fazer a triagem e identificar as pessoas que apresentam fatores de risco para o diabetes para que estes

Johnson & Johnson
MEDICAL BRASIL

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

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™

sejam diagnosticados o mais precocemente possível para que possam ser tratados adequadamente e prevenir o aparecimento das complicações.

Espero ter respondido sua dúvida!

Dra. Vivian Fanny França Arruda
Endocrinologista

PERGUNTA: Sou diabética tipo I e uso insulina. Meu médico me indicou a possibilidade do uso da bomba de insulina, mas teria que procurar um especialista. Gostaria de saber mais informações sobre este produto. Se com a bomba é possível usar dois tipos de insulina. Se eu tenho que calcular a dose ou é automático. Se a medição de glicose continuaria da mesma forma (via aparelho).

Obrigada

Nereide Vibiano

RESPOSTA: Sra Nereide,

A Bomba de insulina é um método ajustável de administração de insulina no subcutâneo para pacientes com diabetes. É uma alternativa às múltiplas injeções diárias de insulina para atingir um melhor controle glicêmico e obter máxima flexibilidade no estilo de vida.

As aplicações tradicionais com seringas descartáveis, 3 a 5 ou mais, dificultam a rotina diária de trabalho, de estudo, de lazer, viagens . Os horários das aplicações são rígidas sendo necessário obedecer horários, qualidade e quantidade das refeições, exercícios físicos, horários para acordar. Aplicar 3 ou mais injeções por dia causa um grande stress. Essa terapia com aplicações com seringas descartáveis utiliza, em geral, 2 tipos de insulina: uma de ação intermediária ou lenta e outra de ação rápida ou ultra-rápida. Quando as injeções são aplicadas com seringas, é impossível interromper a sua ação. O maior temor dos pacientes são as hipoglicemias e com a bomba de insulina esse risco é reduzido, pois a infusão de insulina é sempre em micro-doses de 0,05U de cada vez, e pode ser interrompida a qualquer momento, quando necessário.

Com a Bomba de Insulina é diferente:

1. *usa somente 1 tipo de insulina: insulina ultra-rápida. Sua ação é previsível e não sofre variação de ação. Age imediatamente ao aplicar.*

2. *utiliza uma cânula de teflon, fina e flexível, que é mantida no subcutâneo durante 3 dias. Uma aplicação no subcutâneo de 3 em 3 dias. Por ser fina e flexível é cômoda, confortável, sendo possível fazer todas as atividades diárias e de exercícios físicos sem comprometimento na infusão de insulina.*

3. *a bomba de insulina infunde insulina de 2 formas: BASAL – quantidade pequena de insulina que é programado na bomba e é enviado durante 24 horas. São fracionadas, sempre, em micro-doses de 0,1 Unidade de cada vez. BOLUS – é a insulina que deve ser enviada nas refeições. O bolus é enviado imediatamente após a sua programação. Exemplo: antes do almoço, observar quantidade de carboidratos presentes, enviar a quantidade de insulina necessária para essa refeição. Igual a terapia com seringa, com o grande diferencial que não é necessário uma injeção. É só programar na hora da refeição a quantidade de bolus e a bomba de insulina inicia o envio imediatamente.*

4. *a bomba de insulina oferece outras vantagens no envio de basal e bolus. Os basais podem ser programados dependendo da necessidade, por exemplo: diminuir a quantidade durante exercícios físicos, aumentar a quantidade de insulina para pessoas que tem hiperglicemia noturna ou diminuir a insulina para quem tem hipoglicemia noturna. Assim, os riscos de hipoglicemias é muito reduzido. Os bolus também podem ser enviados de 3 formas diferentes dependendo da*

refeição. Por exemplo: refeição normal; durante uma festa (refeição mais prolongada); refeição tipo feijoada, pizza.

5. *com a bomba de insulina, não existe rigidez de horários: ao acordar, nas refeições, prática de exercícios, nas viagens. A bomba oferece total flexibilidade na rotina. A pessoa com diabetes volta a ter controle das suas atividades.*

6. *a automonitorização da glicemia é fundamental para o sucesso da terapia com a bomba de insulina.*

7. *a bomba envia micro-doses de insulina ultra-rápida durante 24 horas, sem variação na absorção, isto é, sua ação é totalmente previsível. Aliada à automonitorização a terapia com bomba oferece um excelente controle glicêmico.*

A Bomba de Insulina tem várias programações de segurança, memória de quantidades de insulina enviadas e outras opções de programação para adequar as necessidades de cada paciente: controle remoto opcional, alarme sorono ou vibratório, luz de tela, envio de bolus através de sons, programação para evitar hipoglicemias, teste de segurança e muito mais.

A modelo Paradigm 522 / 722 é um sistema integrado de bomba de insulina com monitorização contínua de glicose do subcutâneo.

Esta tecnologia avançada combina uma bomba de insulina "inteligente" com o novo benefício da monitorização contínua de glicose em Tempo Real, com uma leitura de glicose a cada 5 minutos, disponível na tela da bomba 2 gráficos de tendência e setas de direcionamento de velocidade de oscilação da concentração de glicose (todo o dia e toda noite). Desse modo, poderá descobrir como a refeição, os exercícios, os medicamentos e o estilo de vida afetam os níveis de glicose. Assim, a imediata visualização das oscilações facilitará atuar de imediato evitando as hipoglicemias e hiperglicemias.

Para a leitura em Tempo Real é necessário o uso de um transmissor, chamado MiniLink, que é conectado a um Sensor de glicose. A transmissão dos dados de leitura do Sensor para a Paradigm ocorre por radiofreqüência. Desta forma, o usuário do Sistema Integrado ficará com uma cânula no subcutâneo para infusão da insulina e um sensor em outro local (também no subcutâneo), para a leitura da concentração da glicose.

Este sistema oferece um acesso direto aos usuários aos seus próprios padrões de glicose podendo participar de seu tratamento facilitando as correções imediatas nas hipo e hiperglicemias e também auxiliar nos ajustes na terapia que deverão se efetuados pela equipe médica.

Lembramos que a terapia com bomba de insulina é uma indicação médica e que este sistema não substitui os testes de glicemia.

Att,

Mieco Hashimoto
enfermeira

PERGUNTA: Tenho 23 anos, peso 70 quilos e tenho 1,68m.

Meu pai e minha irmã são diabéticos. Em dezembro descobri que tenho o índice da hemoglobina 8.6, acima do normal, porém faço atividades físicas, ginástica e musculação. Ao continuar com as atividades controlando a alimentação e cortando 70% do açúcar tenho cura, ou não há mais jeito a terei pro resto da vida?

No aguardo e desde já agradeço a atenção.

Amanda Santos de Lima

RESPOSTA: *Oi Amanda,*

Em primeiro lugar o diagnóstico de diabetes não é feito pela hemoglobina glicada (HbA1), mas sim pela glicemia de jejum (2 medidas) maior ou igual à 126 mg/dl ou glicemia aleatória maior ou igual à 200mg/dl em caso de associação com alguns outros sintomas tais com perda de peso, excesso de urina, de sede, de fome; então

deveremos fazer o diagnóstico adequado e após, iniciarmos o tratamento que varia de acordo com o perfil de cada paciente que deverá ser avaliado individualmente.

A atividade física e hábitos saudáveis de vida são obrigatórios para qualquer indivíduo, inclusive para os diabéticos desde que a sua glicemia esteja em níveis seguros para tais práticas.

Outro ponto essencial e que não deve ser esquecido é que após o diagnóstico de diabetes em qualquer fase da vida, a doença não tem cura, mas sim controle, pois estamos diante de uma disfunção das células (beta pancreáticas) produtoras de insulina, hormônio essencial para que a glicose seja absorvida, ou seja, colocada para o interior das células do nosso corpo que vão utilizá-la para a obtenção de energia; portanto se a insulina não for suficiente, a glicose acumula-se no sangue; então pacientes diabéticos devem cortar o açúcar em 100% e não apenas 70%. Esta alteração das células do pâncreas pode ser em menor ou maior grau nos casos de diabéticos tipo 2 e associada à resistência à ação da insulina, mas lembre-se a disfunção estará ***sempre*** *presente, ou até mesmo falência e não funcionamento de 100% destas células em casos de diabéticos tipo 1 ou fases avançadas dos diabéticos tipo 2; portanto temos que ter consciência que uma vez instalada; a doença é crônica e controlada com o objetivo de prevenir as complicações futuras, muitas vezes incapacitantes desta patologia; que é silenciosa e que é uma epidemia mundial.*

Dra. Maria Fernanda Cambrea
Endocrinologista

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 Cambrea

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
Psic. Pedag. 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 Graldi Furlaneto
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. Cinthia Cury

PERGUNTA: Dr Fadlo,

Estamos estudando a possibilidade de entrar com recursos na justiça, porém esta medida não resolve definitivamente a situação sobre a falta de insumos e como é realizado a distribuição através da SMS.

Creio que o melhor caminho seria uma representação onde o Poder Público assumiria o compromisso com mais certeza e correto. Este compromisso seria o Termo de Ajuste de Conduta (TAC). Gostaria da opinião da Assessoria Jurídica da Anad.

Aguardo resposta,

Edvaldo (Didi)

RESPOSTA: Ref. Parecer Jurídico – Termo Ajuste de Conduta

Conforme informação prestada pelo presidente da Associação de Diabetes Sempre Amigos de Indaiatuba, veiculada no Tribunal de Indaiá em 01/08/2009, o Município está passando por problemas de fornecimento de insumos para os portadores de diabetes. A Secretaria nega.

Ainda, conforme sua informação, a problemática tem se dado sobretudo em relação às tiras reagentes, vez que a Secretaria de Saúde do Município está entregando quantidades limitadas do insumo ao portadores, por estar seguindo portaria diversa da atual norma em vigor.

Ante a tudo é necessário dirimir qualquer dúvida sobre a questão, tornando claro que hoje já possuímos a Lei 11.347/06. É uma Lei Federal, que portanto abrange a todos os Estados e Municípios, e que é regulada pela portaria 2583.

A Lei Civil Brasileira é expressa no sentido de que lei posterior revoga a anterior quando expressamente o declare, quando seja com ela incompatível ou quando regule inteiramente a matéria de que tratava a lei anterior.

Se a Secretaria deste Município está se pautando em legislação anterior, deve passar a cumprir a Lei 11347/06, regulamentada pela portaria 2583, vez que a nova norma substitui a antiga.

De qualquer forma, havendo resistência do Órgão ou prevalecendo a situação narrada pelo Presidente da Associação, a atitude mais prudente a ser tomada é buscar um compromisso da Secretaria de Saúde, onde fique absolutamente clara sua obrigação quanto ao fornecimento dos medicamentos e insumos para tratamento do diabetes, sobretudo em relação à qualidade e quantidade.

O chamado "Termo de Ajuste de Conduta" é realmente a melhor opção nesse caso. Tem como base e precedente o parágrafo único do artigo 55 da Lei dos Juizados de Pequenas Causas (7.244/84), que dispunha: "Valerá como título executivo o acordo celebrado pelas partes, por instrumento escrito, referendado pelo órgão competente do Ministério Público".

Hoje, essa possibilidade está prevista não só na Lei de Juizados, mas também no elenco de títulos executivos extrajudiciais do artigo 585, inciso II, do Código de Processo Civil.

O termo de ajustamento de conduta é, portanto, uma solução extrajudicial para conflitos que envolvam direitos de um grupo, chamados por "transindividuais". É realizada sobretudo pelo Ministério Público, visando obter dos interessados um compromisso de ajustamento de sua conduta às exigências legais, mediante penalidades, e com a eficácia de um título executivo extrajudicial.

Há entendimentos jurídicos em contrário, e há entendimentos de que seria necessário um prévio Inquérito Policial ao referido Termo de Ajuste. Mas, ante a tudo, não há como negar ser uma forma até mesmo preventiva da ocorrência de danos, que inevitavelmente impactariam na Justiça, através inúmeras ações judiciais.

É meu parecer, pois, que a Associação de Diabetes Sempre Amigos de Indaiatuba, por seus representantes, busque contato com o Ministério Público de sua região para que seja intentado um Termo de Ajustamento de Conduta para com a Secretaria de Saúde, como medida precedente a eventual Ação Judicial, e mesmo preventiva de novos e maiores danos.

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada

FRUTAS DESIDRATADAS

- Frutas desidratadas
- Sabores: abacaxi, banana, caqui, maça, mamão, manga, melão e pêra
- Ricos em sais minerais e vitaminas
- Embalagens de 35g, 40g e 50g (dependendo do sabor)
- Produto com selo de qualidade e confiança Anad.

ADOÇANTES DOCE MENOR STÉVIA MIX

Stevia Mix pó:

- Edulcorante Pó : Ciclamato de Sódio, Sacarina Sódica e Steviosídeo
- Embalagem Pó : Cartuchos com 50 env com 0,8g cada

Stevia Mix líquido:

- Edulcorante Líquido: Ciclamato de Sódio, Sacarina Sódica e Steviosídeo
- Embalagem Líquido : Frasco com 80ml
- Agora com o selo de "qualidade e confiança" da ANAD!

COCADA DIET

- Zero açúcar
- Com Splenda
- Fonte de fibras
- Sem lactose e glúten
- Com selo de qualidade e confiança Anad

GRISSINI SAPORE DI PUGLIA

- Produzido com farinha integral e fibras
- Adição de azeite de oliva e lecitina de soja com colina, Ômega 3 e 6
- Isento de gorduras trans
- Ricas em proteínas e sais minerais
- Sabores: alho, cebola, gergelim, integral, parmesão e pizza
- Embalagens de 180g
- Com selo de qualidade e confiança da Anad

R$ 81,50

GRÁTIS
1 KIT COMPLETO
NA COMPRA DE
1 CAIXA DE TIRAS
COM 50 UNIDADES

R$ 69,90

1 MONITOR
1 LANCETADOR
10 TIRAS

100 TIRAS (1,44 por tira)
1 MONITOR
1 LANCETADOR
10 LANCETAS

R$ 143,90

R$ 55,00

1 MONITOR

1 LANCETADOR

10 TIRAS

RÁDIO E TV ANAD

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 Comunitária de Rio Claro - Canal 99 / 10 NET
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 Marília - Canal 15 NET
TV Canal Comunitário de Valinhos - Canal 3 - Big TV NET
TV Canal Comunitário de Piracicaba - Canal TV 5 Piracicaba
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

Dr. Fadlo,

É com grande carinho que lhe escrevo, graças ao Senhor e ao programa educação em diabetes muitas coisas já mudaram em minha vida, umas delas é a vontade de viver. O senhor me ajudou a conseguir a Insulina Lantus, hoje me sinto melhor. À cada programa aprendo algo novo e tiro minhas dúvidas. Sou associada da ANAD e já indiquei a várias pessoas.

Um forte abraço, Dr. Fadlo e todos da ANAD, patrocinadores do programa Educação em diabetes e Rádio Trianon. Desejo-lhe paz, amor, prosperidade e sucesso hoje e sempre. E que nunca nos deixe, precisamos muito de vocês.

Obs. O rapaz que atende ao telefone da rádio Trianon, é muito simpático e tem muita paciência. Um forte abraço para ele também.

Atenciosamente,

Denise S. Gonçalves - Por Carta
Santo Amaro – SP

Prezado Dr,

Eu gostaria de manifestar meu total apoio à esta entidade e ao Senhor. Ouço sempre o Programa Educação em diabetes e sinceramente, tenho aprendido muito.

Antigamente eu pensava que para o diabético, o único problema era só se abster do açúcar. Somente ouvindo seu programa eu fui aprendendo os perigos do açúcar escondido, e também as conseqüências do diabetes em outros órgãos do corpo além do pâncreas, como nos olhos e nos rins.

A luta do senhor é muito bonita e me comove. Conte sempre com meu apoio.

Obrigada!

Maria Aparecida Rodrigues – Por carta
Vila Medeiros – SP

Olá Dr. Fadlo,

O senhor é um anjo que entrou na minha vida, porque a cada dia o senhor me ensina como tratar da minha saúde. Por mim, o programa poderia ser todos os dias e com mais tempo de programação porque o que nós aprendemos neste programa é muito útil, não só para mim, mas para amigos e parentes e a todos que tem a necessidade de sua ajuda, diabéticos e não diabéticos. O senhor sempre procura nos ajudar, e passa vários aprendizados para nós.

Obrigado pelo senhor existir em nossas vidas e agradeço por tudo. É também com muito carinho e respeito agradeço pelas pessoas que nos atendem na ANAD, à Gisa e na rádio, ao Rilton, Magali e Benê.

Gostaria de receber a revista falando de diabetes e minha irmã também.

Vera Lúcia Negri da Silva – Por carta
Parada de Taipas - SP

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.

Yara Celina
Glicosímetro Johnson & Johnson

Lourdes Oliveira
Kit Flormel

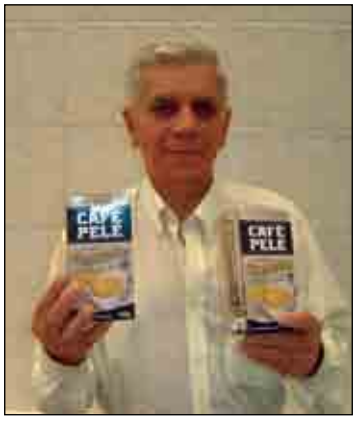
Luci Miguel
Kit Kopenhagen

Irene P. Rossetti
Glicosímetro Abbott

Sebastiana Guimarães
Kit Fibras Invisifiber

Jacyra R. Cardoso
Glicosímetro Roche

Silvia M. da Rocha
Kit Lowçucar



Malaquias P. de Souza
Kit Cappuccino Café Pelé

Maria Íris de Carvalho
Glicosímetro Bayer

História da vida real...

Rosinha

Rosa Teixeira, mais conhecida como Rosinha é associada da ANAD. Conhecemos as pessoas no presente, não sabemos como eram no passado...

E falando nisso, Rosinha tem Diabetes e como o seu nome "Rosa" nos lembra uma flor.

Leva a vida "numa boa" com alegria e sabedoria. Freqüenta praticamente todas as atividades educativas da ANAD e diz "quando estou em casa lembro das dicas que aprendo na ANAD".

O fato de ter Diabetes, não a impediu de "desabrochar" esperança, sorriso e sua caminhada nem sempre é florida, mas transforma os "espinhos" em flores.

Quando o paciente chega aqui na ANAD é o momento presente, mas ele traz consigo a sua "bagagem" que é o passado. Rosinha é assim uma "flor de pessoa!"

Hoje ela é assim: controla a sua glicemia. E o que está "nas alturas" é ela no teleférico

Antes da Anad...

Expondo suas artes! Mas faltava alguma coisa: sorriso e Anad. Hoje ela participa do grupo de Artes da Anad e tem um lindo sorriso!

Rosinha tocando e cantando. Hoje ela participa do Coral da Anad

Rosinha dirige o carro e a sua própria vida, controlando e vivendo bem com o Diabetes

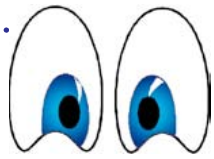
Rosinha "brincando" e se exercitando. Porque hoje ela sabe que pode abaixar a sua glicemia se divertindo

	Dentistas	Médicos	Podólogos	Enfermeiras	Nutricionistas	Outros Profissionais
2ª Feira	Dra. Patrícia Cassino 9h às 16h30	Dra. Vivian Fanny 13h às 16h20 Dermatologista Dra. Viviane Scarpa 9h às 11h20	Sandra Rodrigues 10h às 16h	Enfª Edna P. Moraes 8h às 17h Enfª Kelly Rodrigues 8h às 17h Gratuito	Nutri. Mirella Bini Egli 14h às 16h Nutri. Aline Barbosa às 12h e 17h Nutri. Marlene Valença 8h às 11h	Aconselhamento Genético Gratuito 8h às 11h Psico. Gislene Lopes (Gisa) 12h Psico. Ana Lúcia Macedo 10h às 16h
3ª Feira		Fundo de Olho 11h30 com Dr. Paulo Henrique Morales Dra. Maria Fernanda Cambrea 14h às 16h	Sandra Rodrigues 10h às 16h	Enfª Edna P. Moraes 8h às 17h Exame de CGMS Enfª Kelly Rodrigues 8h às 17h Gratuito	Nutri. Mirella Bini Egli 14h às 16h Nutri. Aline Barbosa às 12h e 17h Nutri. Marlene Valença 8h às 11h	Psico. Gislene Lopes (Gisa) 8h, 9h e 12h Aconselhamento Genético Gratuito 8h às 11h Físio. Natalie Ferrari 13h às 16h
4ª Feira	Dra. Maitê Gioielli 10h30h às 16h	Dra. Daniela de Miranda 13h às 16h Dra. Maria Fernanda Cambrea 9h às 11h	Sandra Rodrigues 10h às 16h	Enfª Edna P. Moraes 8h às 17h Enfª Kelly Rodrigues 8h às 17h Gratuito	Nutri. Aline V. Barbosa 8h às 10h Nutri. Érica Lopes 14h às 16h	Psico. Gislene Lopes (Gisa)12h Aconselhamento Genético Gratuito 8h às 11h
5ª Feira	Dra. Patrícia Cassino 9h às 11h30	Dra. Graciela Bussik 8h15 às 10h15	Sandra Rodrigues 10h às 16h	Enfª Edna P. Moraes 8h às 17h Enfª Kelly Rodrigues 8h às 17h Gratuito	Nutri. Mirella Bini Egli 9h às 16h Nutri. Aline Barbosa às12h e 17h	Aconselhamento Genético Gratuito 8h às 11h Psico. Ana Lúcia Macedo 10h às 11h Psico. Gislene Lopes (Gisa)12h Físio. Natalie Ferrari 8h às 11h
6ª Feira	Dra. Patrícia Cassino 13h às 15h	Dra. Daniela de Miranda 13h às 16h Dra. Thaís Sikler 13h às 16h (quinzenal)	Sandra Rodrigues 8h às 12h40 Gratuito	Enfª Edna P. Moraes 8h às 17h Exame de CGMS Enfª Kelly Rodrigues 8h às 17h Gratuito	Nutri. Aline V. Barbosa 8h às 9h30 e das12h e 17h Nutri. Érica Lopes 14h às 16h	Psico. Gislene Lopes (Gisa) 12h e 17h Aconselhamento Genético Gratuito 8h às 11h
Sábado		Dra. Maria Fernanda Cambrea 9h às 11h Dra. Paula Nogueira 8h às 11h30 Quinzenal	Sandra Rodrigues 8h às 11h20		Nutri. Lucinete Souza 8h às 10h	Palestras Multiprofissionais: 10h Educação física com o Prof. Luiz Américo 8h às 10h Psico. Ana Lúcia Macedo 8h às 11h Inscrições na recepção 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

AGUARDE AS DATAS PARA 2010

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

Érika Brambilla

Como diz o velho ditado: "O bom filho à casa torna". Érika Brambilla já foi nossa funcionária, foi para o Japão onde ficou um ano e voltou para a família Anad.

Parabéns Érika por todo seu esforço e dedicação aos nossos associados!

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 2009

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

	NOVEMBRO
07/11	"A influência do humor na saúde" ***Psicóloga Ana Lucia Macedo***
14/11	Não haverá palestra **Campanha Madre Cabrini**
21/11	Não haverá palestra
28/11	"O comprometimento dos rins pelo Diabetes!" ***Dra. Adriana Castro***
	DEZEMBRO
05/12	"Saiba mais sobre os cuidados com os pés!" ***Podóloga Sandra Prado***
12/12	"Acesse a internet facilmente!" ***Tec. Redes Maria Lucy Godinho***
19/12	"Como se alimentar em ocasiões especiais!" ***Nutricionista Aline Valente***
26/12	Não haverá palestra
	JANEIRO
02/01	Não haverá palestra
09/01	"Os alimentos que estimulam a memória!" ***Nutricionista Marlene Valença***
16/01	"Saiba mais sobre seus problemas bucais!" ***Dra Ana Miriam Gebara***
23/01	"Abaixe a sua glicemia sem tomar remédio!!!" ***Educador Físico Luiz Américo***
30/01	"A importância da Psicoterapia no tratamento do Diabetes" ***Psicóloga Gislene Giuliano Lopes (Gisa)***

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.**

ARA & DIRCHO
EM QUALQUER LUGAR!
Lilly