ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF - "Centre of Education"

IDF - "Centre of Education"

Impresso Especial
991 2298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

ANAD INFORMA
Nº 116
ANO 19
Setembro/Outubro 2016

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2016-2018

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

19ª Campanha Nacional GRATUITA em

DIABETES

de Prevenção das Complicações, Detecção, Orientação e Educação

unidos pelo diabetes

Realização Mundial:
International Diabetes Federation

DIA MUNDIAL DO DIABETES 2016

OLHAR PARA O DIABETES

Coordenação Nacional:
FENAD

Realização em São Paulo:
ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF - "Centre of Education"
International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2016-2018

Informações: 5904-2407 / 5572-6559 - site: www.anad.org.br - e-mail: anad@anad.org.br

CRIAÇÃO DA MULHER!!

Quando Deus fez a Mulher, ele estava no sexto dia de trabalho até depois do expediente.
Um anjo apareceu e disse, "Por que você está gastando tanto tempo fazendo isso?"
E o Senhor respondeu: - "Você viu a planilha de especificações técnicas dela?"

Ela tem que ser totalmente lavável, mas não pode ser de plástico, tem mais de 200 partes móveis, todas intercambiáveis, funcionar com coca-cola diet e salada o resto do almoço, ter um colo que pode acolher quatro crianças de uma vez, ter um beijo que pode curar qualquer coisa desde um joelho arranhado até um coração partido e ter dois pares de mãos."
O anjo ficou impressionado com as "Exigências".
"Dois pares de mãos! Não tem jeito! E isso é só o modelo básico? Isso é demais para um dia só de trabalho. Deixe para terminar amanhã."
"Mas eu não posso", protestou o Senhor."
"Estou tão perto de terminar esta criação que está tão perto do meu coração!
Ela até cura a si mesma quando está doente e é capaz de trabalhar 18 horas por dia."
O anjo se aproximou e tocou a Mulher. "Mas a fizeste tão frágil, Senhor."
"Ela é frágil," o Senhor concordou, "...mas eu também a fiz Resistente.
Você não tem ideia do que ela é capaz de suportar ou conquistar."
"Ela será capaz de pensar?" Perguntou o anjo.

O Senhor respondeu: **"- Não só será capaz de pensar, como de argumentar e negociar"**.
O anjo viu alguma coisa, e, estendendo a mão, tocou a face da mulher.
"Oh, parece que tem um vazamento nesse modelo.
Eu disse que você estava tentando colocar coisa demais nela."
"Isso não é um vazamento," corrigiu o Senhor, "isso é uma lágrima!"
"E para que serve?" perguntou o anjo.

O Senhor disse: "- A lágrima é sua maneira de expressar sua alegria, tristeza, dor, desapontamento, amor, solidão, luto e orgulho."
O anjo estava impressionado."Você é um gênio, Senhor! Pensou em tudo!
Mulher é realmente impressionante!"
Sim!
Mulheres têm forças que impressionam os homens. Elas suportam dificuldades e carregam fardos, mas mantêm a alegria, amor e o contentamento.
Elas sorriem quando querem gritar. Cantam quando querem chorar.
Choram quando estão felizes e riem quando estão nervosas. Lutam por aquilo que acreditam.
Erguem-se contra a injustiça.
Não aceitam "não" como resposta quando acreditam que há uma solução melhor.
Passam sem para que sua família possa ter.
Acompanham um (a) amigo (a) assustado (a) ao médico.
Amam incondicionalmente.
Choram quando seus filhos se destacam e rejubilam-se quando seus amigos são premiados.
Ficam felizes quando ouvem sobre um nascimento ou um casamento.
Seus corações se partem quando um amigo morre.
Elas se enlutam pela perda de um membro da família, no entanto são fortes quando se pensa que não há mais força.
Sabem que um abraço e um beijo podem ajudar a curar um coração partido.
Mulheres vem em todos os tamanhos, cores e formas.
Elas vão dirigir carro, pilotar aviões, andar, correr ou mandar e-mails para mostrar o quanto elas se importam com as pessoas.
O coração de uma mulher é o que faz o mundo continuar girando!
Elas trazem alegria e esperança. Têm compaixão e ideais.
Dão apoio moral a seus amigos e familiares. Têm coisas vitais a dizer e tudo a dar.

Envie, também, para as mulheres que conhece para lembrá-las do quanto são admiráveis, porque, se há um defeito nas mulheres, é que tendem a esquecer de si mesmas.

Autor desconhecido.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente ANAD - FENAD
Profº. Titular Endocrinologia FMABC
Member IDF Task Force Insulin

Índice

04 LEMBRETE **EDUCATIVO**

12 RECOMENDAÇÕES DEPARTAMENTO **MÉDICO**

14 **INFORME DO** DEPARTAMENTO JURÍDICO

15 PSICO **ANAD**

16 **DAFANAD**

18 DATAS **COMEMORATIVAS**

20 **ANAD** ATIVIDADES

26

DIA DE **VIVÊNCIA**

28 NUTRIÇÃO

29 **CULINÁRIA** LOWÇUCAR

32 RÁDIO **ANAD**

33 PREMIADOS DA **RÁDIO**

34 PROGRAMAÇÃO **ANAD**

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

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

Fotos e Textos:
Profª. Lilian Fanny de Castilho

Assistente de Marketing:
Heberson da Silva

Projeto gráfico / Editoração:
Heberson da Silva
Impressão:
WT Indústria Gráfica Ltda.
Tiragem: 10.000 exemplares
ANAD Informa é uma publicação bimestral, distribuída aos associados da ANAD.

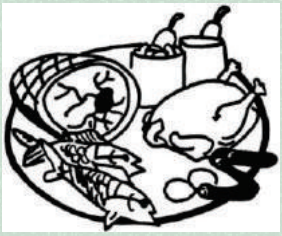
A redação não se responsabiliza por opiniões e conteúdo emitidos em artigos assinados e informativos publicitários. Venda proibida.

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

Fui Almoçar com Três Amigas que Também são Diabéticas. Seguimos uma Alimentação Diferente Umas das Outras. O Que Aconteceu com a Dieta "Diabética"?

DICA:
Assim como não há uma medicação única que funcione para todos os diabéticos, não há uma abordagem única para o planejamento alimentar. Aquela dieta baseada numa tabela padronizada de mil e oitocentas calorias é coisa do passado. A individualização é a chave para o born controle da Diabetes.

Os melhores planos alimentares são projetados por você e pelo nutricionista e se baseiam em sua saúde, uso de outras medicações, nível de atividade e objetivos do tratamento. Sua amiga com Diabetes tipo 1 pode estar tomando múltiplas injeções de insulina e usando o método de contagem dos carboidratos corn monitorização glicêmica frequente. A escolha de alimentos dela seria bem diferente da feita por sua amiga que tem Diabetes tipo 2 e altos níveis de gordura no sangue, precisando emagrecer. Ela pode estar tentando diminuir a ingestão de carboidratos e aumentar a presença de gorduras monoinsaturadas em sua dieta, comendo mais castanhas, azeitonas ou óleo de canola. É bem provável que a amiga que trabalha em esquema de revezamento esteja usando uma abordagem inteiramente diferente para adequar o horário e as escolhas alimentares nas refeições e lanches. O importante é usar umn plano alimentar que funcione para você.



Ouvi Falar que Uma Dieta Pobre em Carboidratos, Rica em Proteina e Gordura pode me Ajudar a Emagrecer sem Cortar as Calorias. Devo Trocar a Dieta Rica em Carboidratos e Pobre em Gorduras que Sempre Segui?

DICA:
Provavelmente não. É muito difícil seguir uma dieta pobre em carboidratos por muito tempo. Nessa dieta, você come carne, ovos e laticínios, mas muito pouco alimentos que contenham carboidratos, como massa, pães, frutas e vegetais. Os vegetais e frutas consumidos não são suficientes para suprir todas as vitaminas e minerais necessários.

A rápida perda de peso numa dieta pobre em carboidratos resulta de uma perda pouco saudável de água e tecido

muscular. Os efeitos colaterais incluem desidratação, pressão baixa e maior desgaste para os rins. O alto teor de gordura é, sem dúvida, nocivo para a saúde do coração. Outros efeitos colaterais incluem prisão-de-ventre, cansaço e enjôo.
E, como acontece com todas as dietas muito rígidas, uma vez voltando ao modo normal de comer, seu peso volta ao que era.

Até que haja mais provas, acreditamos que seja melhor continuar com um plano alimentar balanceado, com base nos carboidratos. Caso tenha resistência à insulina, seria melhor substituir um pouco dos carboidratos por gorduras monoinsaturadas. Para decidir qual seria a melhor abordagem nutricional no seu caso, peça ajuda aos profissionais de saúde que lhe atendem.

As Fibras Auxiliam no Controle do Diabetes?

DICA:
A fibra impede a elevação glicêmica após uma refeição porque promove uma digestão mais lenta do alimento. Uma alimentação rica em fibra e pobre em gordura pode também reduzir o risco de câncer, doença cardiovascular, pressão alta e obesidade.

A fibra também exerce efeito favorável sobre o colesterol.

As fibras dos alimentos são de dois tipos: A insolúvel, como as presentes em vegetais e produtos integrais, e a solúvel, encontrada nas frutas, na aveia, na cevada e nos feijões. A fibra insolúvel melhora as funções gastrintestinais, enquanto a solúvel afeta a glicemia e o colesterol. Infelizmente, a maioria dos americanos ingere diariamente apenas 8 a 10 gramas, não as 20-35 recomendadas de fibras originarias de uma variedade de alimentos. Comendo alimentos como os relacionados abaixo você estará aumentando sua ingestão de fibras.

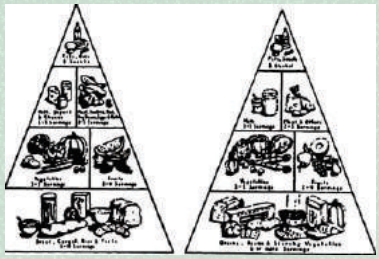
Alimento	Porção	Fibra Total (g)	Fibra Solução (g)
Feijões	1/2 xíc. cozido	6,9	2,8
Farelo de aveia	1/3 xíc. seca	4,0	2,0
Cevada	1/4 xíc. seca	3,0	0,9
Laranja fresca	1 pequena	2,9	1,8
Aveia em flocos	1/3 de xíc. seca	2,7	1,4

É Verdade que Feijão pode Melhorar o Controle do Diabetes?

DICA:
Sim. Os feijões são digeridos lentamente, resultando em apenas uma leve elevação dos níveis glicêmicos e insulínicos. Diversas pesquisas mostraram que ingerir diariamente de 1 a 2 conchas de feijão cozido tem efeitos benéficos para o controle do Diabetes. Os feijões também reduzem o risco de doença cardiovascular, complicação comum entre os diabéticos. Comer por dia de 1 a 2 conchas de feijão cozido reduz o colesterol total em 5 a 19%. Os feijões também são excelente fonte de folato, que pode reduzir o risco de doença cardiovascular.

Contendo proteína, fibra, vitaminas e minerais, os feijões são também pobres em gordura, colesterol e sódio, e podem ser incluídos em todos os tipos de planos alimentares para diabéticos. Podem ser usados em saladas, sopas ou pratos principais. Os feijões enlatados exigem menos tempo de preparo e têm os mesmos efeitos benéficos que os secos.

Ao usar os grãos secos, deixe-os de molho durante a noite e enxague-os bem antes de cozinhar. Introduza o feijão gradativamente em sua dieta, mastigue bem e beba muito líquido para auxiliar a digestão. Produtos enzimáticos também podem ajudá-lo a evitar problemas gastrintestinais.



Qual a Diferença entre a Pirâmide Alimentar Diabética e a Pirâmide Alimentar do USDA[1]?

DICA:
Em *The First Step in Diabetes Meal Planning* (O primeiro passo do planejamento alimentar para Diabetes), a Pirâmide Alimentar Diabética baseia-se na Pirâmide Alimentar do USDA. Há umas poucas diferenças entre as duas. Cada uma contém seis grupos alimentares, mas seus elementos são um pouco diferentes. Na Pirâmide Alimentar do USDA, o queijo aparece no grupo leite, iogurte e queijo, mas na Pirâmide Alimentar Diabética, o queijo aparece no grupo carne e outros. Queijo é basicamente proteína e gordura, como os alimentos encontrados no grupo da carne. Na Pirâmide do USDA, os feijões se encontram no grupo da carne, mas na Pirâmide Diabética, os feijões ficam junto aos cereais, feijões e vegetais amidoados, porque são boa fonte de

carboidrato e fibra. O grupo alimentar que figura no topo da Pirâmide Diabética inclui álcool, gorduras e doces, o que sugere um consumo limitados destes três.

As duas pirâmides foram projetadas para incentivá-lo a incluir em sua dieta mais alimentos provenientes dos grupos maiores — cereais, feijões, legumes, vegetais e frutas — e menos alimentos dos grupos menores, do topo.

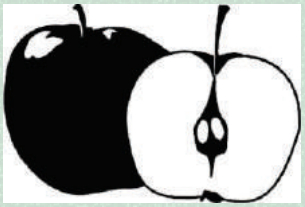
1. USDA - Departamento de Agricultura dos Estados Unidos.

Estou Sempre Ouvindo Falar de Contagem de Carboidratos. Ainda é Válido Usar Intercâmbios?

DICA:
Sim. O sistema de intercâmbio é um ótimo meio de planejamento alimentar para diabéticos. Ele também pode ser útil caso você queira contar os carboidratos. As *Exchange Lists for Meal Planning* (Listas de Intercâmbio para Planejamento Alimentar) agrupam os alimentos com quantidade semelhante de carboidrato, portanto a contagem já está feita para você. Todos os alimentos na lista de amidos, por exemplo, 1 fatia de pão, 3/4 de xícara de cereal matinal, etc., contêm 15 gramas de carboidrato.

Para usar os intercâmbios, é preciso ter um plano alimentar individualizado que informe quantos intercâmbios de cada lista se deve comer diariamente nas refeições e lanches. Você pode escolher uma variedade de alimentos das listas de intercâmbio para encaixar em seu plano alimentar. Um nutricionista poderá ajudá-lo a projetar um plano alimentar e ensiná-lo a usar este sistema. Em 1995 as Listas de Intercâmbio foram atualizadas. Os agrupamentos alimentares foram mudados e mais alimentos foram incluídos. Agora dispomos de um guia de bolso.

Muitos preferem usar intercâmbios porque os ajudam a manter as escolhas alimentares balanceadas e saudáveis. Se este sistema funciona para o seu caso, não há razão para mudar.



O que é Contagem de Carboidratos?

DICA:
É um método preciso de planejamento alimentar para diabéticos. Os alimentos que contêm carboidrato (cereais, legumes, frutas, leite e açúcar) são os que exercem maior efeito sobre os níveis

glicêmicos. Uma pequena quantidade de carboidrato (uma maçã) eleva a glicemia um pouco; uma quantidade maior (três maçãs) eleva a glicemia mais. Você verifica o quanto é afetado pelos carboidratos através da monitorização dos níveis glicêmicos.

É preciso investir algum tempo para a monitorização da glicemia, manutenção dos registros, medição das porções de alimentos e aprendizado sobre nutrientes e alimentos. As pessoas com Diabetes tipo 1 podem determinar a quantidade exata de insulina que devem tomar baseando-se no nível de carboidrato de ingerem. Os que têm Diabetes tipo 2 podem beneficiar-se comendo uma quantidade moderada de carboidratos todos os dias.

A contagem de carboidratos faz-se em três estágios: 1) ingerir quantias moderadas de carboidratos; 2) reconhecer e administrar os padrões glicêmicos, alimentares, de medicação e exercício físico; e 3) monitoramento intenso da glicemia. Talvez você só precise aprender sobre o nível 1.O trabalho que dá pode parecer aterrador a princípio, mas a maioria das pessoas acha que as melhoras no controle glicêmico compensam. Um nutricionista poderá ajudá-lo a aprender a contagem de carboidratos.

Preciso Tomar Vitaminas e Minerais Especiais Porque Tenho Diabetes?

DICA:
Você não precisa de vitaminas especiais porque tem Diabetes. Você precisa de vitaminas e minerais para que seu organismo funcione bem, tendo Diabetes ou não. Se estiver comendo uma boa variedade de alimentos, não precisa de um suplemento especial de vitaminas e minerais. Até o momento não há evidência científica de que certas vitaminas ou minerais possam melhorar seu controle glicêmico, exceto em casos raros de deficiência dos minerais como cobre, magnésio, manganês, selênio ou zinco.

Discuta sua dieta com o médico ou nutricionista. Você pode precisar de um suplemento vitamínico ou mineral se estiver

- Numa dieta de menos de 1.200 calorias diárias;
- Seguindo uma dieta vegetariana estrita;
- Sofrendo risco de doença óssea;
- Acima de 65 anos;
- Grávida ou amamentando;
- Tomando diuréticos.

Não Tenho Nenhum Apetite de Manhã. Preciso Mesmo Tomar Café da Manhã?

DICA:
Sim. O café da manhã é crucial para diabéticos. Seu organismo está sem alimento por oito a doze horas. Se você tiver Diabetes tipo 1, precisa de comida para equilibrar a insulina injetada. Se tiver Diabetes tipo 2, é possível omitir esta refeição para cortar calorias e perder peso, mas isto pode levá-lo a comer demais mais tarde. Na verdade, pesquisas mostram que aqueles que não comem de manhã acabam com níveis de colesterol mais elevados e quilos extras!

O melhor desjejum contém carboidrato, proteína e fibra. Deixe os alimentos gordurosos, como bacon, linguiça e ovos para ocasiões especiais. Escolha um cereal matinal, leite desnatado ou iogurte e fruta; mas não há uma regra que determine que o desjejum não possa ser composto por algum tipo de massa misturada com ricota magra ou um resto de peito de frango com um pedaço de fruta.

Uma vez que você experimente os dividendos que o desjejum traz em termos de humor, desempenho e controle do Diabetes, nunca mais deixará de lado a refeição matinal!

Nota: Pessoas que comem pouco no jantar (dividem as calorias ao longo do dia) têm mais probabilidade de acordar com fome para o café da manhã.

5

Ouvi Falar que Devo Comer Cinco Frutas e Vegetais Diariamente? Por Quê?

DICA:
Aumentar a quantidade de frutas e vegetais em sua dieta é saudável, particularmente para prevenir câncer e doença cardíaca. Frutas e vegetais são pobres em gordura e são ricas fontes de vitaminas A e C, além de fibra. O norte-americano come em média, apenas uma porção de fruta e duas de vegetais diariamente. Você pode descobrir maneiras de colocar cinco ou mais porções na salada, sopa, sanduíche, prato principal e lanche.

As frutas e vegetais afetam o Diabetes de modos diferentes. As frutas têm 15 gramas de carboidrato por porção e afetam sua glicemia num período de duas horas. O grau de elevação da glicemia vai depender se a fruta foi ingerida com o estômago vazio, da forma (cozida ou crua, toda, ou só o suco), e do seu nível glicêmico ao consumi-la. Verifique sua glicemia após

comer uma fruta e veja o que ela lhe provoca. Os vegetais contêm apenas 5 gramas de carboidrato por porção, menos calorias, além de muitas vitaminas e minerais. Porções moderadas de vegetais têm pouco efeito sobre a glicemia, mas grandes efeitos sobre sua saúde. Coma!

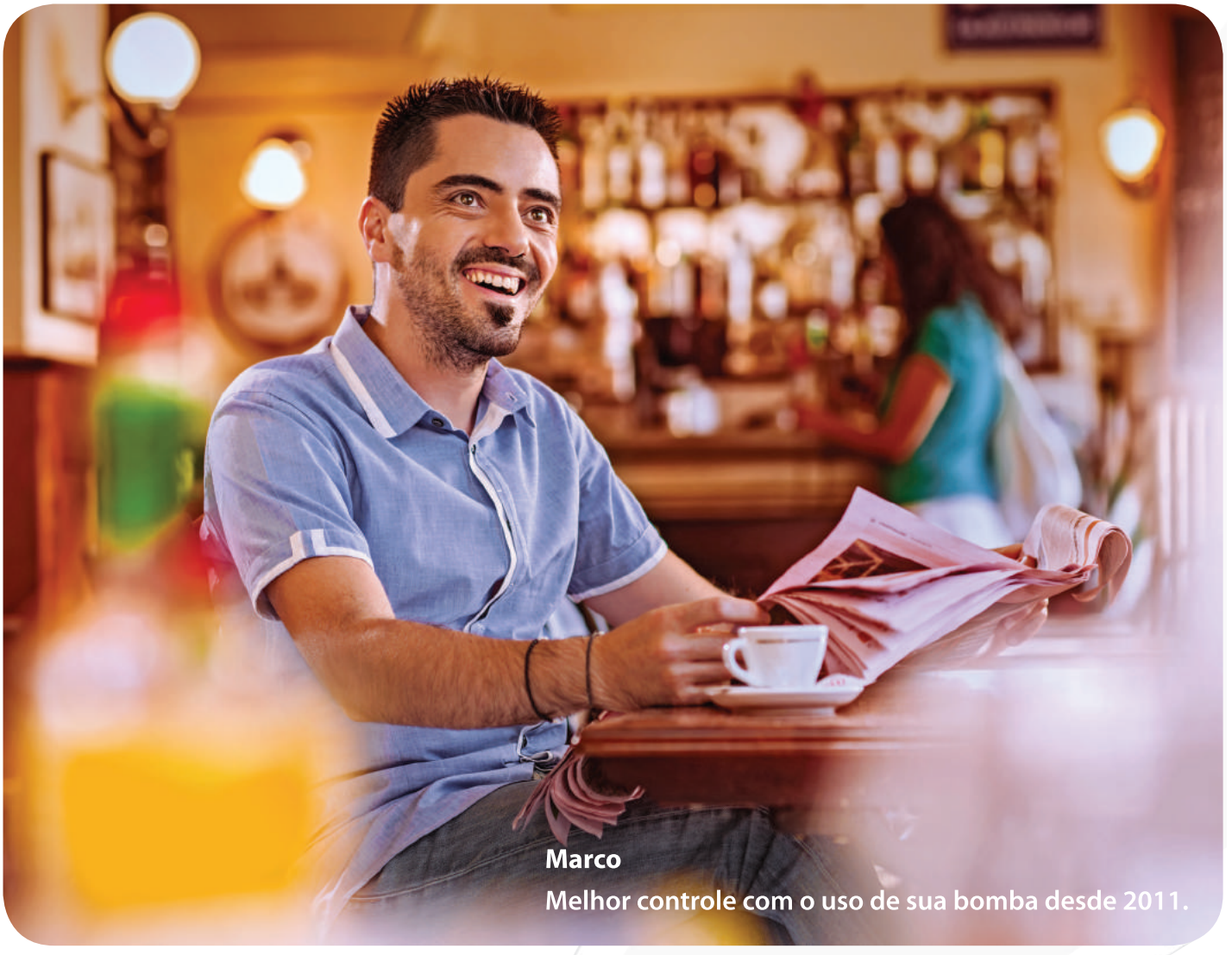
Por Que Tenho a Impressão de Precisar de Menos Comida - e Gostar Menos de Comer - Agora que Estou mais Velho?

DICA:
Se não for tão ativo quanto era quando jovem, é provável que não precise ingerir tantas calorias. Entretanto, pode ser que seu apetite e prazer de comer estejam sendo afetados por alguma das seguintes mudanças em:

- Papilas gustativas - afetando o paladar e o interesse em comida;
- Olfato - afetando o interesse em comida e a quantidade que come;
- Visão - dificultando a leitura de rótulos ou receitas;
- Audição - afetando sua capacidade de aproveitar os eventos sociais que ocorrem em torno da mesa;
- Tato - dificultando o preparo da comida;
- Dentição ou dentadura mal adaptada - tornando o processo de comer doloroso, a não ser que os alimentos sejam moles, fáceis de mastigar.

Por essas razões, você pode omitir refeições ou ingerir menos calorias que o necessário, o que afeta seu controle diabético. Limitações de movimento podem impedí-lo de se exercitar, levando à perda de energia e apetite. A própria nutrição inadequada pode levar ao cansaço e à uma sensação geral de mal-estar. Converse com seu nutricionista para superar qualquer problema que o impeça de seguir seu plano alimentar.

Fonte: *101 Dicas de Nutrição – ADA.*



EU GOSTARIA QUE HOUVESSE OUTRA FORMA DE CONTROLAR A HIPOGLICEMIA.

"No começo, quando eu usava as MDI, eu nunca sabia quando minhas hipoglicemias estavam por acontecer. Uma vez, estava no centro da cidade, e simplesmente caí na calçada. Eu ainda me lembro das pessoas me evitando e se afastando, provavelmente pensando que eu estivesse bêbado. Eu tive que me arrastar sozinho até chegar em casa. Eu já tinha ouvido muitas experiências positivas da terapia com bomba, então, depois de um longo período com hipoglicemias, perguntei ao meu médico se poderia experimentar. Hoje, eu uso a bomba o tempo todo e quase esqueci o que são hipoglicemias."

Marco, Itália

Um melhor controle é possível.

MiniMed® Veo™

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

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

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

2111411008-a © 2014 Medtronic MiniMed. Todos os direitos reservados. Agosto/2014

Medtronic

Controlar o Diabetes em Dias de Calor

Nos países com alterações climáticas extremas, com altas temperaturas podem ocorrer efeitos nocivos sobre a saúde, não só desidratação mas também a descompensação de doenças crônicas como o Diabetes.

Mesmo quando a temperatura não parece muito elevada no exterior, a combinação de calor e humidade pode ser prejudicial. Quando a transpiração evapora da pele, existe o arrefecimento do organismo. Quando existe muita humidade é difícil que o suor evapore e assim a temperatura do corpo não diminui.

Quando a temperatura está acima de 27ºC e a humidade é igual ou superior a 40%, não é aconselhável se expor ao sol.

Conselhos Úteis para Dias Quentes:

- Beber água constantemente;
- Fazer medições de glicemia mais frequentes;

- Transportar a insulina em bolsas térmicas;
- Vestir roupas leves e claras;
- Levar açúcar consigo para o caso de hipoglicemias;
- Utilizar protetor solar;
- Os exercícios físicos devem ser feitos no início da manhã ou final da tarde. Não fazer exercícios exposto ao sol e sim em áreas com ar condicionado ou boa ventilação;

Como Prevenir as Hipoglicemias:

As temperaturas altas podem aumentar o risco de hipoglicemia (valores de glicose menores que 70 mg/dL) nas pessoas que usam insulina ou comprimidos da

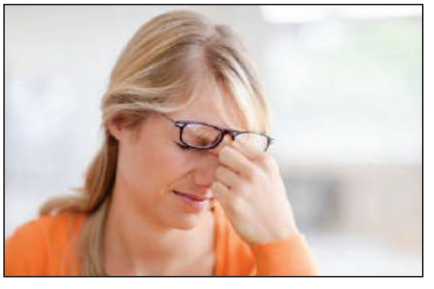
classe das sulfoniluréias.

O metabolismo encontra-se aumentado nos dias de calor e humidade, o que poderá aumentar o risco de hipoglicemia. A insulina também poderá ser absorvida de forma mais rápida do que em dias menos quente. Assim, se sentir fraqueza, fome, tremores, suores frios, palpitações, palidez, dor de cabeça, visão turva, confusão mental ou irritabilidade, verifique seu nível de glicose para descartar a possibilidade de estar com hipoglicemia.

Tome cuidados adicionais caso vá dirigir, fazendo o teste de glicemia antes e após a viagem e faça paradas regulares.

Se for fazer atividade física aumente os testes de glicemia.

Se sua glicemia estiver abaixo de 70 mg/dL ingira de 10 - 15g de



açúcar, ou 200 ml de suco, ou use Glistan e meça novamente a glicemia 10 minutos depois. Se não subir além de 70 mg/dL repita a operação com nova avaliação da glicemia.

Após restabelecer os valores deverá ingerir alimentos como pão ou bolacha.

Cuidados com a Insulina:

Nos dias mais quentes você poderá precisar de ajuste nas doses de insulina, procure seu endocrinologista e se aconselhe com ele.

Se for viajar, nunca exponha a insulina diretamente ao sol, nem a deixe dentro do carro onde a temperatura pode chegar a 65ºC, devendo transportá-la em sacolas térmicas, mas não diretamente em contato com gelo.

Se perceber altos níveis de glicemia após a insulina ter sido exposta a altas temperaturas pode significar que ela se deteriorou e deve ser substituída.

O calor também pode danificar glicosímetros, tiras reagentes, bomba de insulina e cateteres. Nuca deixe estes equipamentos expostos ao sol.

Previna a Desidratação:

A desidratação é um problema para as pessoas com Diabetes nos dias quentes, pois se os níveis de glicose permanecerem elevados por períodos prolongados, pode aumentar o risco de desidratação.

Nessa situação, os riscos vão aumentar a quantidade de urina produzida, na tentativa de eliminar o excesso de açúcar no sangue, o que poderá levar ao aumento de saída de água do organismo e levar a desidratação. É por essa razão que a pessoa tem muito mais sede quando os níveis de glicose estão altos.

Sintomas da Desidratação:

- Boca seca;
- Olhos secos;
- Dores de cabeça;
- Muita sede;
- Urina de cor amarela escura;
- Pressão arterial baixa;
- Fraqueza;

Os portadores de Diabetes, em uso de diuréticos poderão ter maior risco de desidratação. Recomenda-se aumentar o consumo de água nos dias quentes.

Não tome refrigerantes ou bebidas açucaradas que poderão aumentar os níveis de glicose e levar a maior desidratação.

Evite álcool e bebidas com cafeína que aumentam a diurese.

Cuidado com os Pés:

Os portadores de Diabetes são mais sensíveis a problemas nos pés. No verão a tendência é usar sapatos abertos ou sandálias, o que poderá levar a ferimentos ou picadas de insetos que nas pessoas com mau controle do seu Diabetes por vários anos, poderão não ser sentidas (devido à neuropatia ou a má circulação).

Vigie diariamente os pés para verificar alterações e nesse caso procure rapidamente seu endocrinologista.

Calor e Complicações do Diabetes:

Complicações do Diabetes como as lesões dos vasos sanguíneos ou dos nervos, poderão afetar o funcionamento das glândulas que produzem o suor (sudoríparas), fazendo com que o organismo não esfrie de forma adequada que poderá levar a acessos de calor que é uma emergência médica.

Nestas situações a temperatura corporal poderá ser superior a 39ºC, com a pele de coloração vermelha e quente e aumento da frequência cardíaca podendo levar a perda de consciência. Nesse caso é necessário socorro urgente.

Fonte: *Revista Viver em Equilíbrio da APDP.*

FALTA INSULINA E MEDICAMENTOS

Diante da falta de medicamentos e insumos para controle do Diabetes em inúmeras unidades do SUS por todo o país - e inobstante todas as medidas que a ANAD e a FENAD têm tomado na busca do pleno restabelecimento do fornecimento - listamos abaixo as medidas que podem ser tomadas diretamente pelo paciente para assegurar seu direito legal ao tratamento. Uma medida não exclui a outra, tampouco sugere-se uma ordem: Todas são opções viáveis.

1. Reclamar a falta de medicamentos ou insumos diretamente à Ouvidoria da Secretaria de Saúde de seu Estado, cujo telefone é disponibilizado no site da Secretaria de Saúde Estadual, ou em qualquer agência do SUS.

2. Reclamar Junto ao Diretor da UBS onde constatada a falta de medicamento ou insumo, por escrito, descrevendo quais itens estão em falta, desde quando, colocando seus dados e contatos e solicitando urgente regularização. Propomos sempre que a reclamação seja feita em duas vias, datadas e assinadas, para que uma via seja protocolada e devolvida ao paciente, para que guarde como prova.

3. Reclamar junto ao Conselho Gestor da UBS, seguindo as mesmas indicações acima.

4. Reclamar junto ao Conselho Estadual de Saúde ou ao Conselho Municipal de Saúde.

5. Levar o caso a um representante do Ministério Público (junto ao Fórum mais próximo de sua residência) para que, como fiscal da Lei nº. 11347/06, possa avaliar a questão e tomar alguma medida jurídica.

6. Ingressar com uma ação judicial requerendo o fornecimento de seu tratamento integral. Defendemos sempre que esteja acompanhado de um advogado, para que possa estar bem instruído e representado. E salientamos que os pacientes com renda familiar de até 3 salários mínimos podem contar com um advogado público, através da Defensoria Pública, que deve ser buscada junto ao Fórum mais próximo de sua residência.

Drª. Cinthia Cury Melo
Dep. Jurídico ANAD / FENAD

Gestão do Autocuidado nos Idosos com *Diabetes*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fonte: *http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?pid=S0874-02832013000100016&script=sci_arttext*

Programação PsicoAnad

Todas as segundas-feiras

14:00 hs: Grupo de Reflexão

15:30 hs: Grupo de Educação em Diabetes

Todas as quartas-feiras

14:00 hs: Grupo de Artesanato

15:30 hs: Grupo de Educação em Diabetes

Última quinta-feira do mês:

15:30 hs: Comemoração dos Aniversariantes do mês

Todas as sextas-feiras

10:00 hs: Aula de Canto

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

Coordenadoras: Psic. Carolina Antunes, Psic. Claudia Chernishev **Estagiários:** Marta Rocha, João Vitor L. Cestavo e Marcya Jeanne M. Souza Oliveira

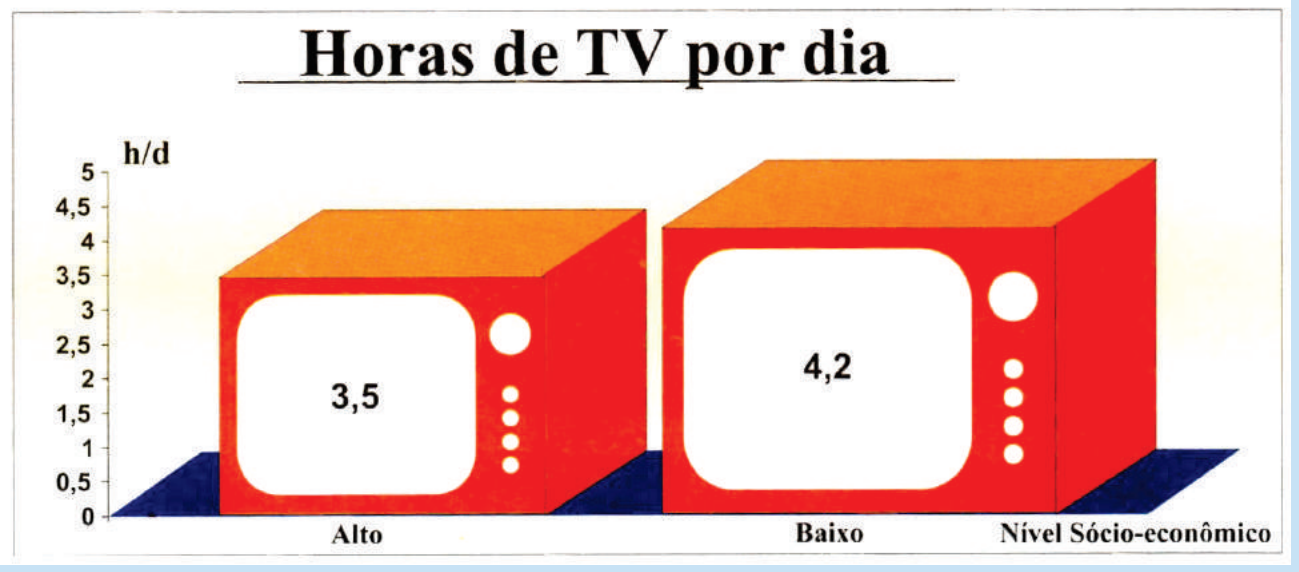
DAFANAD

Departamento de Atividade Física da ANAD

APOIO: Agita São Paulo

O PROBLEMA DA ATIVIDADE FÍSICA DOS ESCOLARES DO ESTADO DE SÃO PAULO

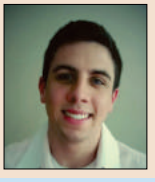
Uma pesquisa realizada com 800 crianças de 7 a 18 anos de idade, de escolas particulares e de escolas públicas, aponta que esses escolares gastam em média **4 horas por dia assistindo TV, sendo que crianças de baixo nível sócio econômico passam mais horas em frente à TV (4,2 horas por dia) do que as crianças de alto nível sócio econômico (3,5 horas por dia).**



Pior que o tempo passado em frente à TV, porém, é o impacto que esse comportamento têm na aptidão física e saúde da criança: **AS CRIANÇAS QUE ASSISTEM MAIOR TEMPO DE TV APRESENTAM PIOR POTÊNCIA AERÓBICA, FORÇA MUSCULAR, VELOCIDADE E MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA CORPORAL**.

Fonte: *Agita São Paulo*

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



Horário das aulas:

Profº. Ed. Fís. Pedro Senger
Profº. Ed. Fís. Renan Bertelli

3ª, 6ª-Feiras: 13:00 às 14:00

Inscrições na Secretaria

Se estamos o tempo todo conectados,

com a gestão do diabetes não poderia ser diferente.

ACCU-CHEK® Connect

Um sistema completo de gerenciamento do diabetes.
Fácil, interativo e online.

Accu-Chek Performa Connect

Você faz o teste

Aplicativo Accu-Chek Connect

O resultado é enviado para o app e para o Portal Online

Portal Accu-Chek Connect Online

E todos os dados de glicemia são hospedados na nuvem e podem ser compartilhados com seu médico e cuidador

Muito mais facilidade na palma da mão - *e na vida* - de quem tem diabetes.

www.debemcomavida.com.br/connect

Como adquirir o monitor Accu-Chek Performa Connect através do plano de assinatura Diabetes Box:

1. **Escolha um plano de assinatura** que melhor se encaixa em seu tratamento. (Assinatura semestral, cobrança mensal e envio da Diabetes Box bimestral).

2. Efetue o **cadastro e o pagamento** da Diabetes Box. Haverá cobrança em seu cartão durante o periodo de 06 meses!

3. Você **receberá em casa** a cada 2 meses as tiras Accu-Chek, além de materiais educacionais exclusivos e outros produtos para conhecer e experimentar.

Adquira o Accu-Chek Connect através da loja Accu-Chek
www.**loja.de**bem**com**a**vida**.com.br

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK CONNECT e ACCU-CHEK PERFORMA CONNECT são marcas registradas Roche. ©2015 Roche.
Reg. ANVISA 1028741106 1, 10287410897. Versão outubro 2015. Cód. VD101570.

Roche Diagnóstica
0800 77 20 126
www.accu-chek.com.br
brasil.accuchekresponde@roche.com
Av. Engenheiro Billings, 1729, prédio 38
São Paulo - SP - Brasil

ACCU-CHEK®

DATAS COMEMORATIVAS

Setembro

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

Outubro

1	Dia Internacional da 3ª Idade
4	Dia da Natureza
7	Dia do Idoso
12	Dia de Nossa Senhora Aparecida Dia das Crianças
13	Dia do Fisioterapeuta
15	Dia do Professor

Aniversariantes da Anad

4/9	Claudia Chernishev
19/9	Celice dos Santos Marques Deodado
24/9	Heberson da Silva
4/10	Dr. Alexandre Fraige
9/10	Enfa. Luiza Tieko Kigushi
12/10	Profa. Lílian Fanny de Castilho

Aniversariantes da Diretoria

1/9	Dr. Uriel Maldonado
5/9	Prof. Dr. Antonio Carlos Lerário
6/9	Sr. César Dolcemascolo
28/9	Dra. Ana Miriam Gebara
21/10	Prof. Roberto Betti
31/10	Sra. Sandra Alves

Convênios da Anad

Para melhor atender nossos associados continuamos conveniados com especialistas

PROFISSIONAIS

Cardiologia
- Dr. Antônio Carlos Brilha
- Dr. Eduardo Lopes Palacios
- Dr. José Marcos de Góes

Cirurgia Vascular
- Equipe do Dr. Bonno Van Bellen

Dermatologia
- Dr. Leonardo Abrucio
- Instítuto Superior de Medicina e Dermatologia

Fonoaudiologia
- Ana Luisa Ornellas Borges de Oliveira
- Paula Vulcan Gomes

Feridas em Pé Diabético
- CLIPÉS – Clínica Integrada para Prevenção e Tratamento dos Pés
- Enfª. Vera Ligia Lellis

Geriatria
- Drª. Eneide P. de Moura

Ginecologia/Obstetrícia
- Dr. Mauro Sancovski
- Drª. Lais Cristina Yazbek

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

Nefrologista
- Dra. Anita Saldanha

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

Otorrinolaringologia
- Clínica Dr. Osvaldo Leme

Ortopedia
- Dr. Fábio Batista

Urologia
- Dr José Carlos Truzzi

Vascular
- Dr. Guilherme Yazbek

Optica
- Qualitá Occhiali

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

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

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

ATIVIDADE GRATUITA

Aniversários na ANAD

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

PATROCÍNIO:

Ofner

Setembro

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

Outubro

01/10 - Vitória Marques Souza
04/10 - Ninalda Nolasco
05/10 - Maria Helena S. Abreu
20/10 - Maria do Nascimento
20/10 - Neusa A. Rufino

Finn®
Adoce sua vida com saúde.

Chegou **Finn Culinário**, o adoçante à base de **Sucralose** e **Stévia**, que substitui o açúcar em sua receita. Agora ficou fácil cozinhar com adoçante!

• Com exclusiva colher dosadora •
1 colher dosadora = 1 colher sopa de açúcar

Receita: **Geléia de Morango**

Ingredientes:
- 1 kg de morangos maduros e limpos
- 15 colheres dosadoras de adoçante Finn Culinário
- 1 colher (sopa) de suco de limao

Dica:
A durabilidade é de 10 dias sob refrigeraçao ou 90 dias sob congelamento. O Morango pode ser substituido pelas seguintes frutas: Abacaxi, mamao maduro, amora, framboesa, mirtilo, ameixa preta e damasco.

Preparo:
Em uma panela grande coloque os morangos cozinhando bem até reduzirem pela metade. Junte o Adoçante e cozinhe em fogo baixo até começar a encorpar. Acrescente o suco de limao, misture bem e desligue o fogo. Deixe esfriar.

Rendimento: 600 gramas

Grupo de Artesanato

Realizado todas as quartas-feiras, às 14 horas, o grupo de artesanato tem como objetivo proporcionar aos associados um momento de lazer, criação e integração social. Estimulando a produtividade, promovendo a troca de informações e convívio social. O enfoque educacional está presente através das atividades educativas propostas, com temas voltados ao Diabetes e auto-cuidado. Esta atividade é coordenada pela Psicóloga Carolina Antunes. Não é necessário fazer a inscrição, apenas aparecer no grupo. Venha conhecer!

ATIVIDADES GRATUITAS

Grupo de Reflexão

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

IGREJA METODISTA LIVRE PARÓQUIA DE MAIRIPORÃ

Recebemos a visita da senhora Célia dos Santos da Igreja Metodista Livre – Paróquia de Mairiporã, quando fizemos a doação de 200 tiras glicêmicas Accu-Check Active da Roche, para utilização na 10ª Ação Voluntária que ocorrerá no dia 22 de Outubro das das 9h as 16h na Pça. do Rosário, 20 - Centro de Mairiporã - São Paulo.

Portadores do Diabetes podem contar com um grande aliado na higienização bucal.

A Linha Halicare traz mais qualidade de vida para você.

- Combate e previne o mau hálito.
- A Linha Halicare ajuda a prevenir as doenças periodontais que dificultam o controle do Diabetes.
- Possui forte ação antibacteriana contra microrganismos patogênicos das doenças periodontais.
- A Linha Halicare pode ser usada diariamente, sem contraindicações.
- Zero álcool, não contém corantes e não possui agentes carcinogênicos.
- Não alteram o equilíbrio da flora bacteriana normal bucal.
- Zero açúcar. Possui pH balanceado e efeito prolongado.

Saiba mais em **www.halicare.com.br**

NOVIDADE NA ANAD

Aula de Inglês

Realizada todas as sextas-feiras às 10:00hrs, pela Professora Angela Maio, a Aula de Inglês tem como objetivo trazer novos conhecimentos para os associados da ANAD, além de estimular o aprendizado e desenvolvimento de novas atividades. Com a introdução de uma nova linguagem, pode-se perceber que nunca é tarde para se aprender algo novo.

As vagas são limitadas e as inscrições devem ser realizadas com a Psicóloga Carolina Antunes.

Aula de Atividade Física

Todas as semanas são realizadas aulas de exercício físico, coordenados pelo Prof º. Pedro Senger e Profº. Renan Bertelli, do Centro Universitário FMU.

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

Venha fazer parte do grupo!

Faça suas inscrições na recepção ou com a Psicóloga Carolina Antunes.

Aula de Atividade Física na ANAD

ATIVIDADES GRATUITAS

CHÁ DA TARDE

ATIVIDADE GRATUITA

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud **Estagiárias:** Beatriz Stern, Estela Perroni, Mariana Belizario, Maria Queliane M. Torres e Regina Alves.

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

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

Palestras e Dinâmicas do Bimestre:

• **Vitamina C e Seu Poder Antioxidante:** Inicialmente foi apresentada uma palestra para os associados explicando o que são Radicais Livres, a importância da vitamina C na proteção do organismo, as doenças que este nutriente previne, alimentos fontes de vitamina C e como aproveitar estes alimentos nas preparações do dia a dia.
Para finalizar, foi realizada uma dinâmica "Dominó das Frutas", em que os participantes foram colocados em círculo e receberam figuras de frutas. Os nomes das frutas foram espalhados sobre a mesa, e toda vez que um nome era sorteado, quem tinha a figura na mão colocava sobre a mesa. Venceu quem eliminou primeiro todas as figuras de frutas da mão.

• **Os Benefícios da Batata Yacon:** As estagiárias de nutrição explicaram através do uso de Power Point quais os benefícios da Batata Yacon que não aumenta a glicemia, quantidade diária recomendada e algumas receitas onde se pode utilizar a Batata Yacon. Em seguida foi realizada uma dinâmica com algumas charadas de Nutrição onde os participantes teriam que responder. No caso de acertarem a charada ganhavam uma carta rosa e ao final o participante que possuísse mais cartas ganhava o jogo.

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Beatriz Stern, Estela Perroni, Mariana Belizario, Maria Queliane M. Torres e Regina Alves.

DNA - ASSOCIADO DIET

Associado:
Maria Kaoro I. Murakami

Torta de Leite Condensado Diet

Ingredientes:

Massa:
2 xícaras (chá) de aveia em flocos
2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
2 ovos
2 colheres (sopa) de adoçante culinário
200g de margarina Light
1 colher (sopa) de fermento em pó

Calda:
1 gema
½ litro de leite desnatado (500 ml)
2 colheres (sopa) de margarina Light
1 lata de leite condensado Diet (210g)
2 colheres (sopa) de amido de milho
Uva passa para decorar.

Modo de Preparo:

Massa: Amassar todos os ingredientes até não grudar na mão. Forrar uma forma retangular média, reservando uma pequena quantidade para enfeitar no final. Reservar.
Creme: Cozinhar as gemas, o leite e a margarina com 1/3 (70 ml) do leite condensado e o amido de milho. Colocar o creme sobre a massa reservada. Enfeitar com a sobra da massa em forma de xadrez. Colocar a uva passa e por fim jogar o restante do leite condensado. Levar para assar em forno pré-aquecido até a massa dourar. Servir gelado.

Nota 10

Tempo de preparo:
1h30 minutos

Rendimento:
15 porções de 100g

Informação Nutricional:
Valores nutricionais por porção (100g)

Calorias: 226,2 kcal
Carboidratos: 33,6 g
Proteínas: 7,6 g
Lipídios: 7,1 g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação.

Tema:
Ovo e Seus Benefícios

ATIVIDADES GRATUITAS

Café da Manhã

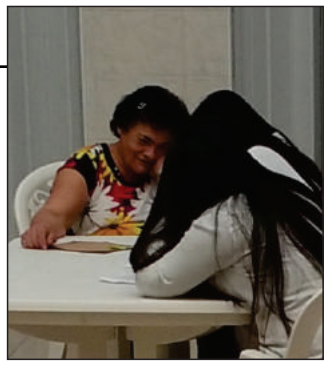
É realizada as sextas- feiras das 8h às 9h, juntamente com uma palestra sobre alimentação.

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

Temas abordados no Bimestre:

- **O Que é Considerado um Prato Saudável e Como Pode Ser Montado**
- **Tipos de Gorduras**

RELATÓRIO DE VISITA PESQUISA EM NUTRIÇÃO CLÍNICA UNIVERSIDADE PRESBITERIANA MACKENZIE: Avaliação do perfil nutricional e grau de conhecimento sobre cuidados na alimentação em indivíduos portadores de Diabetes Mellitus



As alunas Luahna Tavares Soares e Juliana Kise Trindade estudantes do curso de Nutrição da Universidade Presbiteriana Mackenzie, estiveram na ANAD nos dias 2,3 e 5 de Maio de 2016 para realizar uma visita como parte da disciplina de Pesquisa em Nutrição Clinica, a fim de conhecer o serviço e seus aspectos de funcionamento, e verificar a atuação e envolvimento dos nutricionistas.

A visita consistiu em uma coleta de dados com aplicação de 2 questionários com os associados, onde avaliou-se o perfil nutricional e uma escala de conhecimento em Diabetes. Além disso, os participantes foram submetidos à aferição de peso e estatura.

Ao final de todas as coletas as estudantes tabularam os dados e realizaram um trabalho cientifico com o titulo: Avaliação do Perfil Nutricional e Grau de Conhecimento Sobre Cuidados na Alimentação em Indivíduos Portadores de Diabetes Mellitus, que foi apresentado em Temas Livres no 21° Congresso Brasileiro Multidisciplinar em Diabetes, da Anad.

Dá pra ser gostoso e saudável.

Alimento saudável, sem adição de açúcar, com alto teor de fibras e 25% menos calorias. Sem Lactose e 0% Gordura Trans.

Só o Panettone Light da Village.

Alto teor de fibras

www.operamarketing.com.br

Acesse nosso site:
www.village.com.br
vendas@village.com.br
11 2342 6644

PATROCÍNIO:

Dia de Vivência

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Beatriz Stern, Estela Perroni, Mariana Belizario, Maria Queliane M. Torres e Regina Alves.

ATIVIDADES GRATUITAS

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ:
Café com Leite desnatado
Pão de forma integral com margarina Light
Mexerica Poncã

COLAÇÃO:
Banana com aveia em flocos

ALMOÇO:
Entrada: Salada de rúcula, cebola e cenoura ralada

Prato Único: Macarrão integral ao sugo e mini hamburguer de carne bovina

Bebida: Refresco Diet sabor guaraná

Sobremesa: Pudim de coco calda de groselha Diet

LANCHE DA TARDE:
Sanduíche de queijo branco
Cappuccino Diet

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 1243,9 kcal
Carboidratos: 178,2g
Proteínas: 67,3g
Lipídios: 29,1g

Atividades: *Palestra: "Pirâmide Alimentar", "Monte a Pirâmide", Forca da Nutrição, Jogo do Banquinho, Jogos (baralho/Uno®), bingo e entrega de brindes..*

Receita Mais Apreciada pelos Associados:

MINI-HAMBÚRGUER DE CARNE

Ingredientes:
- 2 ovos
- 1 Kg de carne moída de coxão mole
- 1 limão
- Farinha de rosca para dar ponto
- 5 dentes de alho
- Salsinha a gosto
- Sal
- Óleo ou azeite para selar os hambúrgueres.

Modo de Preparo:
Pique o alho, a salsinha e reserve. Bata os ovos até ficar uma mistura homogênea. Reserve.

Em um recipiente, coloque a carne, esprema o limão, junte os ovos batidos, o alho e a salsinha picados e o sal. Misture tudo.

Adicione a farinha de rosca aos poucos até que dê para moldar os hambúrgueres.

Molde-os e sele-os em uma frigideira com óleo canola ou azeite..

Rendimento: 33 porções (30g).

Informação nutricional por porção (30g):

Calorias: 79,4Kcal
Proteínas: 7,8g
Carboidratos: 1,7g
Lipídios: 4,6g

PATROCÍNIO:

Dia de Vivência

Coordenadora: Nutr. Amanda Aboud
Estagiárias: Beatriz Stern, Estela Perroni, Mariana Belizario, Maria Queliane M. Torres e Regina Alves.

ATIVIDADES GRATUITAS

Cardápio

CAFÉ DA MANHÃ:
Café com Leite desnatado
Bisnaguinha integral com requeijão Light
Manga palmer

COLAÇÃO:
Mamão formosa com aveia em flocos

ALMOÇO:
Entrada: Salada de alface crespa, cenoura ralada e maçã fuji
Prato Principal: Strogonofe de frango
Prato Base: Arroz integral com lentilha
Bebida: Refresco Diet sabor groselha
Sobremesa: Abacaxi

LANCHE DA TARDE:
Bolo de abobrinha Diet
Chá de casca de abacaxi

TOTAL DO CARDÁPIO:
Valor calórico: 1127,6 kcal
Carboidratos: 150,9g
Proteínas: 44,6g
Lipídios: 38,4g

Atividades: *Palestra: Pirâmide dos alimentos - Frutas, "Teia de aranha", dinâmica: "Que Fruta Sou Eu?", Atividade: Verdade ou Mentira, "Bingo da Nutrição", bingo e entrega de brindes..*

Receita Mais Apreciada pelos Associados:

BOLO DE ABOBRINHA

Ingredientes:
- 2 xícaras (chá) de abobrinha verde picada
- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de adoçante culinário
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- 1 xícara (chá) de uva passa
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó.

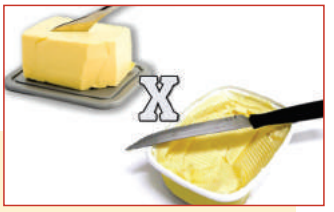
Modo de Preparo:
Bata bem, no liquidificador, a abobrinha, o óleo, os ovos, o adoçante culinário e a essência de baunilha. Misture em outra vasilha a farinha de trigo integral e a branca, a uva passa e a canela, depois acrescente os ingredientes batidos no liquidificador. Por último, acrescente o fermento em pó. Misture novamente, sem bater. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno a 180°C por cerca de 40 minutos.

Rendimento: 12 porções (60g).

Informação nutricional por porção (60g):

Calorias: 192,6Kcal
Proteínas: 2,6g
Carboidratos: 30,7g
Lipídios: 6,6g

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD



Supervisora: Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges. **Coordenadoras:** Nutr. Amanda Aboud, Nutr. Marlene Valença, Nutr. Mirella Beni. **Estagiárias:** Beatriz Stern, Estela Perroni, Mariana Belizario, Maria Queliane M. Torres e Regina Alves.

Manteiga X Margarina

Você sabe qual a diferença entre a manteiga e a margarina? A manteiga é um alimento de origem animal, ou seja, rica em gorduras saturadas e colesterol. Já a margarina tem origem vegetal, sendo isenta de colesterol. O lado positivo da margarina é que contém gorduras mono e poli-insaturadas, que auxiliam na redução do colesterol ruim (LDL) e ajudam a prevenir as doenças do coração.

A princípio temos a ideia de que a margarina seja a melhor escolha, porém existe outro detalhe em sua composição, é que na indústria existe um processo de fabricação chamado **HIDROGENAÇÃO** de óleos vegetais, tornando-a rica em gorduras trans e gordura saturada.

Fique atento! Quanto mais cremosa a margarina, mais rica em gorduras ela será. Além disso, algumas margarinas favorecem a formação de colesterol em nosso organismo, já que a gordura trans inibe a ação de algumas enzimas do fígado, podendo com isso aumentar o colesterol ruim (LDL) e diminuir o colesterol bom (HDL).

ATENÇÃO! Não se deve consumir mais do que 2 g de gordura trans por dia. Então se atente aos rótulos dos alimentos. Para saber se um alimento é rico em gordura trans basta olhar a quantidade por porção no alimento.

Agora você deve estar se perguntando, qual é o melhor então? Vamos lá pensando pelo lado natural, a manteiga é campeã, passa por menos processos industriais e recebe menos aditivos químicos do que a margarina. Porém existem no mercado algumas margarinas que estão sendo produzidas sem gordura trans, constando no rótulo essa informação. Mesmo assim verifique a quantidade de gorduras saturadas.

Em relação ao sódio, ambas são fontes de sódio, que em excesso, pode levar a um aumento da pressão arterial e a retenção de líquidos. Existem as opções "sem sal".

DICA: Experimente outros alimentos como: azeite de oliva, queijo cottage, requeijão Light, creme de ricota Light ou geleia de frutas Diet.

Fonte: *http://www.anvisa.gov.br/alimentos/gordura_trans.pdf. Acesso em: 05 de Out. de 2016. D'ÁVILA. Mariana Ferri. Margarina X Manteiga. Revista Saúde Ativa, São José dos Campos-SP, n°24, p.23, 2010.*

Universidade Cruzeiro do Sul

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃOCAMILO

Associado Diet

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

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

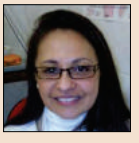
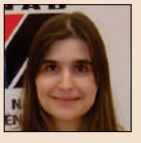
- Consultas individuais
- Consultas de sala de espera
- Associado Diet
- Grupos de orientação nutricional
- Grupos de dinâmica
- Café da Manhã Diet
- Dia de vivência
- Cursos de Culinária
- Orientação dietética

ATIVIDADES GRATUITAS

Programa de Atividades para 2016 - Ligue para se informar sobre os temas do mês: (11) 5572-6559

MESES	Vivência O dia todo	Café da manhã Sextas às 8h	Associado Diet às 14h	Chá da Tarde Quartas às 15h	Culinária Diet Lowçucar às14h	Culinária Diet LINEA às 14h	PF*
AGOSTO	18	12 e 26	25	10 e 24	09	À combinar	-
SETEMBRO	01 e 15	09 e 23	22	14 e 21	13	À combinar	-
OUTUBRO	13 e 27	21	20	19 e 26	4	À combinar	-

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

PETTIT FOUR (ZERO AÇÚCAR)

INGREDIENTES:

Massa:
- 3 ¼ xícaras (chá) de margarina Light (485g)
- 1 ¾ xícara (chá) de **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇUCAR** (185g)
- 5 gemas (75g)
- 2 xícaras (chá) de farinhade trigo integral (240g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo branca (240g)
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos (200g)

Para decorar: 100g de castanhas trituradas ou côco ralado sem açúcar

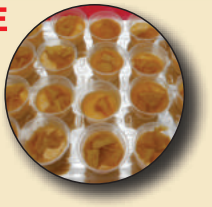
MODO DE PREPARO:

Massa: Em um recipiente, misture as gemas, o adoçante, a margarina e por último a aveia em flocos e a farinha de trigo branca e integral, amasse bem até a massa ficar lisa. Em seguida modele em forma de rolinho e corte em pedaços de aproximadamente 3 cm de comprimento, passe os nas castanhas trituradas ou no côco ralado. Coloque em forma sem untar, leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos.

Rendimento: 130 porções de 10g.

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	44kcal
Carboidratos:	4,8g
Proteína:	0,7g
Lipídeos:	2,2g

PETIT SUISSE DE LARANJA (ZERO AÇÚCAR)



INGREDIENTES:

- 1 embalagem de **PÓ PARA LEITE CONDENSADO LOWÇUCAR ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCARES (220g)**
- 1 embalagem de iogurte desnatado (170g)
- 2 embalagens de creme de leite Light (400g)
- ½ embalagem de gelatina incolor sem sabor (6g)
- 1 embalagem de **REFRESCO MAGRO ZERO AÇÚCARES SABOR LARANJA (8g)**

Calda:
- 3 laranjas (240g)
- 4 colheres (sopa) de **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇUCAR (55g)**

MODO DE PREPARO:

Prepare o leite condensado conforme as instruções da embalagem. Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem e acrescente no liquidificador juntamente ao leite condensado. Em seguida adicione o restante dos ingredientes e bata por 1 minuto.
Calda: Descasque a laranja e corte-a em fatias, em seguida corte as fatias em 4 pedaços e reserve. Coloque em uma panela o adoçante culinária e leve ao fogo até caramelizar. Em seguida adicione a água e as laranjas fatiadas e deixe ferver por aproximadamente 10 minutos e reserve.

Montagem: Porcione o creme em uma taça ou tacinhas, leve à geladeira por aproximadamente 1 hora, em seguida coloque a calda. Sirva.

Rendimento: 20 porções de 50g.

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	92kcal
Carboidratos:	10,0g
Proteína:	3,9g
Lipídeos:	3,8g

VERRINE NAPOLITANO (ZERO AÇÚCAR)

INGREDIENTES:

Calda Branca:
- 1 embalagem de **PÓ PARA PUDIM LOWÇUCAR ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCARES SABOR CÔCO (25g)**

Creme de Morango:
- 1 embalagem de **PÓ PARA PUDIM LOWÇUCAR ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCARES SABOR MORANGO (25g)**

Creme de Chocolate:
- 1 embalagem de **PÓ PARA PUDIM LOWÇUCAR ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCARES SABOR CHOCOLATE (30g)**

MODO DE PREPARO:

Prepare o pudim sabor côco conforme instruções da embalagem e coloque para gelar. Em seguida prepare o pudim de chocolate conforme instruções da embalagem e coloque por cima do pudim de coco, coloque para gelar. Após, prepare o pudim de morango conforme instruções da embalagem e coloque por cima do pudim de chocolate, coloque para gelar. Decore como preferir.

Rendimento: 30 porções de 50g.

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	24kcal
Carboidratos:	4,3g
Proteína:	1,5g
Lipídeos:	0g

SANTA HELENA
Cocada Zero

- ***Descrição:*** *Cocada Zero*
- ***Embalagem:*** *Tablete de 20gr.*
- ***Edulcorantes:*** *Sucralose e Acessulfame K*
- ***Contém Glúten***
- ***Sem adição de açúcares***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

Alérgicos: *Contém derivados de trigo e derivados de leite. Pode conter amendoim, aveia e soja.*

FLORMEL
Barra de Cramberry com Toque de Chocolate Zero

- ***Apresentação:*** *Barra*
- ***Edulcorantes:*** *Sorbitol e Maltitol*
- ***Embalagem:*** *Barra de 27gr.*
- ***Contém fibras***
- ***Não contém Glúten***
- ***Zero lactose***
- ***Sem adição de açúcares***
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

QUALIDADE ANAD Associação Nacional de Assistência ao Diabético CONFIANÇA

HICLEAN
Gel Antisséptico

- ***Apresentação:*** *Gel*
- ***Descrição:*** *Gel antisséptico hidratante para as mãos*
- ***Fragâncias:*** *Frutas Cítricas*
- ***Embalagem:*** *Pote de 70ml, 250ml, 500ml e 750ml.*
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

NESTLÉ
Sorvete Molico Zero Lactose

Descrição: *Sorvete Molico Sabor Creme Zero Lactose*

- ***Edulcorantes:*** *Sorbitol e Sucralose*
- ***Sem adição de açúcares***
- ***Sem Lactose***
- ***Não contém Glúten***
- ***Sabor:*** *Creme*
- ***Embalagem:*** *Pote com 270g.*
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

FREEDOM LITE
R$ 43,50

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

CONTOUR TS
R$ 49,90

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

ACCU-CHECK PERFORMA APAC
R$ 49,90

Roche

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

ONETOUCH SELECT SIMPLE
R$ 40,00

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ATENÇÃO AO DIABETES
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF "Centre of Education"
International Diabetes Federation
IDF Centre of Education 2014-2016

"Educação em Diabetes no Rádio"

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

PROGRAMA EDUCAÇÃO EM DIABETES

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

NO RÁDIO

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

3253-4845 / 3289-3580

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

Agradecimentos dos ouvintes e telespectadores

Prezado Dr. Fadlo,

O seu programa tem sido um grande meio de ajudar as pessoas, a terem mais saúde e aprender a viver com o Diabetes!

Não tenho esta doença, mas tenho ensinado através do seu programa, os descrentes que conheço a terem uma vida melhor.

Ouço sempre e sempre participo, não para ganhar prêmios, mas para pedir ajuda, já que nosso governo não o faz. O Dr. já ajudou sem saber a mais de milhões de pessoas por este mundo afora.

Enviei pessoas na ANAD que se tornaram associados e hoje frequentam os cursos, etc.

Agradeço de coração este prêmio que não é para mim, mas para ajudar mais uma pessoa diabética. Um grande abraço, sua sempre ouvinte.

Irani Ligorio

Dr. Fadlo,

Obrigado por esse programa. Ele tem informado demais sobre o Diabetes, esclarecido muitas dúvidas com as nutricionistas, professores de Educação Física, com a podóloga, com a dentista, a psicóloga e com a endocrinologista. Coisas que no SUS eles não dão atenção para a gente. Esse programa caiu do céu.

Eu estava perdida quando encontrei vocês. Eu só posso agradecer do fundo do coração aos que fazem parte deste programa.

Obrigado Dr. Fadlo, Deus o abençõe.

Maria Lúcia S. Bonachella

PREMIADOS DA RÁDIO

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

Claudete Fernandes
Kit Diatt

Maria K. Murakami
Kit Stevita

Edvaldo Bispo Vieira
Glicosímetro Ultra Mini (J&J)

Irani de Oliveira Ligório
Kit Lowçucar

Geralda Marques
Kit Kopenhagen

Ademir Cavalcante
Glicosímetro Contour TS (Bayer)

Francisco Ono
Kit Finn

Madalena Fernandes
Kit Jasmine

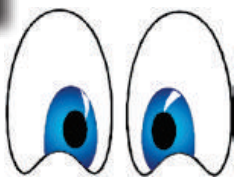
Teresa Akiko
Glicosímetro Accu-Check (Roche)

	Dentistas	Médicos	Podólogos	Enfermeiras	Nutricionistas	Outros Profissionais
2ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 12h às 14h	Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 13h às 16h40	Luzinete P. Silva 8h às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 12h às 17h
3ª Feira	Dra. Maria do Socorro 11h às 14h30			Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h CGMS	Nutr. Marlene Valença 8h às 12h Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 15h às 17h Educação Física Prof. Pedro Senger 12h30 às 13h15
4ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 12h às 13h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h às 12h	Luzinete P. Silva 8h às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Mirella Egli 8h às 11h30 Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 11h às 13h
5ª Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 11h às 16h	Oftalmologista Dr. Paulo Henrique Morales 13h Endocrinologista Dra. Aline Inuy 13h às 16h40	Luzinete P. Silva 12h20 às 16h30	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 13h às 16h
6ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 13h às 16h	Endocrinologista Dra. Vivian Fanny 8h30 às 12h	Elba De Las Rosas 8h30 às 16h	Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 17h	Nutr. Amanda Aboud 8h às 18h	Psic. Carolina Antunes 8h às 13h Educação Física Prof. Pedro Senger 12h30 às 13h15
Sábado	Dr. Alexandre Fraige 9h às 11h	Endocrinologista Dra. Débora Nazato 8h às 12h (Quinzenal)		Enfa. Luiza Tieko Kiguchi 8h às 12h		Palestras Multiprofissionais: 10h GRATUITO

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

UTILIDADE PÚBLICA
SERVIÇOS GRATUITOS

Tratamento Oftalmológico



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

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

ENDOCRINOLOGISTA

É o médico especialista que trata do Diabetes.

Aos primeiros sintomas do Diabetes procure um médico endocrinologista para que ele possa dizer qual tratamento você deverá seguir.

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

Abbott	0800 703 01 28
Astrazeneca	0800 014 55 78
Bayer Pharma	0800 702 12 41
Bayer Diabetes	0800 723 10 10
BD	0800 055 56 54
Eli Lilly	0800 701 04 44
GSK	0800 701 22 33
Johnson&Johnson	0800 703 6363
Medley	0800 729 80 00
Medtronic	0800 773 92 00
Merck	0800 727 72 93
Novo Nordisk	0800 14 44 88
Roche	0800 772 01 26
Sanofi-Diabetes	0800 703 00 14
Sanofi-Pasteurs	0800 11 90 20
Servier	0800 703 34 31

ATIVIDADE GRATUITA

PALESTRAS 2016

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

SETEMBRO	
03/09	"Exercício Físico e Diabetes" *Educ. Fís. Renan Bertelli*
10/09	"Interpretações dos Exames Laboratoriais em D.M" *Profª. Drª. Cristina Khawali*
17/09	"Alimentação e Diabetes" *Nutr. Ana Maria Desideri*
24/09	"Sexualidade e Diabetes" *Profº. Dr. João Afif Abdo*
OUTUBRO	
01/10	"Tira Dúvidas sobre o Diabetes" *Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho*
08/10	"Prevenção de Quedas em Diabetes" *Drª. Emanuela T. Brito e Silva*
15/10	"Psicologia e D.M." *Psic. Natália de Oliveira Cotrim*
22/10	"Importância da Saúde Bucal em Diabetes" *Cir. Dent. Karina Hwang*
28/10	"Roda de conversa sobre o DM" *Drª. Lívia Maria Zimmermann*
NOVEMBRO	
05/11	"Tira Dúvidas sobre o Diabetes" *Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho*
12/11	CAMPANHA DIABETES 2016
19/11	FERIADO
26/11	"Alimentação e Diabetes" *Nutr. Ana Maria Desideri*

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

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

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

A responsabilidade social é de todos!

ATENÇÃO

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

ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes

SUA SAÚDE É A NOSSA META

IDF "Centre of Education"

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education 2016-2018

world diabetes day

19ª Campanha Nacional Gratuita em

DIABETES

de Prevenção das Complicações, Detecção, Orientação e Educação

PREFEITURA DA CIDADE DE SÃO PAULO

DIA MUNDIAL DO DIABETES 2016

OLHAR PARA O DIABETES

PEDALADA AZUL PELO DIABETES
CAMINHADA AZUL PELO DIABETES

- Concentração da Pedalada as 9h30. (na Pça. do Ciclista)
- Concentração da Caminhada as 10h30. (na Pça. do Ciclista)
- Percurso: da R. Consolação até a Pça. Oswaldo Cruz. (ida e volta)
- Ofereceremos 1000 exames de glicemia capilar.

- Venham todos com camiseta azul claro.
- Exercício como prevenção do Diabetes e controle da glicemia.
- Importância da mudança de estilo de vida e hábitos saudáveis.

Sao Paulo

Informações: 5904-2407 / 5572-6559 - site: www.anad.org.br - e-mail: anad@anad.org.br