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

Impresso Especial
9912298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

# IDF - "Centre of Education"

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2016-2018

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

# ANAD INFORMA

Nº 117
ANO 19
Novembro/Dezembro 2016

*A família* **ANAD** *deseja a todos um Feliz Natal e um ótimo* **2017**

EDITORIAL

## Assim Mesmo

*"Muitas vezes as pessoas são egocêntricas, ilógicas e insensatas.*
*Perdoe-as assim mesmo.*

*Se você é gentil, as pessoas podem acusá-lo de interesseiro.*
*Seja gentil assim mesmo.*

*Se você é um vencedor, terá alguns falsos amigos e alguns inimigos verdadeiros.*
*Vença assim mesmo.*

*Se você é honesto e franco, as pessoas podem enganá-lo.*
*Seja honesto e franco assim mesmo.*

*O que você levou anos para construir, alguém pode destruir de uma hora para outra.*
*Construa assim mesmo.*

*Se você tem paz e é feliz, as pessoas podem sentir inveja.*
*Seja feliz assim mesmo.*

*O bem que você faz hoje, pode ser esquecido amanhã.*
*Faça o bem assim mesmo.*

*Dê ao mundo o melhor de você, mas isso pode não ser o bastante.*
*Dê o melhor de você assim mesmo.*

*Veja você que, no final das contas, é tudo entre você e **DEUS**.*
*Nunca foi entre você e os outros."*

***Madre Teresa de Calcutá***

Esta é uma bela mensagem de sabedoria para o "Bem Viver", escrito por uma santa que só fez o bem nesta vida.

Vai para vocês como uma mensagem de paz desejando um **Feliz Natal** e que 2017 os cubra de bênçãos.

Atenciosamente,

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

# LEMBRETE EDUCATIVO

**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

## Como Escovar os Dentes:

**1.** Segure a escova em um ângulo de 45º e escove com movimentos que vão da gengiva à ponta dos dentes.

**2.** Não se esqueça de escovar a parte interna dos dentes.

**3.** Escove a superfície dos dentes, a parte que usamos para mastigar.

**4.** Use a ponta da escova para limpar a parte de trás dos dentes, tanto os dentes de cima quanto os de baixo. Para terminar, escove também a língua, para remover bactérias e ficar com um bom hálito.

## Como Passar o Fio Dental:

**1.** Use aproximadamente 40cm de fio, deixando um espaço livre entre os dedos.

**2.** Insira suavemente o fio dental entre os dois dentes e deslize-o para cima e para baixo em cada dente.

**3.** Desenrole o fio dental quando necessário para que seja utilizado uma parte limpa do fio em cada dente.

**4.** Faça esse mesmo movimento entre todos os dentes e atrás dos últimos dentes.

**ATENÇÃO:** Crianças com 8 anos ainda não possuem a habilidade manual para usar o fio dental e necessitam da ajuda de um adulto.

## O Que Fazer em Caso de EMERGÊNCIA ODONTOLÓGICA

**DOR DE DENTE**
• Enxágue a boca com água e passe fio dental entre os dentes.
• Faça compressas frias para evitar inchaço e não aplique nada quente ou remédios sobre o dente ou gengiva.
• Consulte um dentista assim que possível.

**RESÍDUO PRESO ENTRE OS DENTES**
• Tente remover o objeto com fio dental, mas tome cuidado com a gengiva. Não use instrumentos pontiagudos.
• Se for impossível removê-lo procure um dentista ou um profissional de saúde.

**DENTE ARRANCADO POR ACIDENTE (TRAUMA DENTAL)**
• Enxágue o dente com água morna sem tocar a raiz.
• Mergulhe o dente em um copo com leite, soro fisiológico, saliva ou água.
• Procure um dentista nos primeiros 20 minutos após a lesão, ou o quanto antes possível.

**DENTE QUEBRADO**
• Enxágue o local com égua limpa e faça compressas frias para diminuir o inchaço.
• Cubra o dente com uma gaze ou pano limpo.
• Vá ao dentista imediatamente.

**MORDIDA NO LÁBIO OU NA LÍNGUA**
• Com uma gaze ou um paro limpo, faça pressão na área do sangramento.
• Faça compressas frias para diminuir o inchaço.
• Se o sangramento continuar, procure um dentista.

**LEMBRE-SE:**
★ Devemos escovar os dentes três vezes ao dia com creme dental fluoretado e uma escova dental de cerdas macias, principalmente após as refeições e antes de dormir.
★ Uma boa escovação deve durar pelo menos 2 minutos.
★ A escova deve ser guardada limpa e seca, em lugar fresco e protegido das bactérias presentes no ar do banheiro.
★ Use o fio dental todos os dias, pois só ele poderá remover a placa bacteriana que se formam entre os dentes.
★ Limite a ingestão de doces e guloseimas.
★ Leve seu filho ao dentista regularmente e lembre-se de perguntar sobre os métodos preventivos de problemas bucais.

## Ajude o Planeta

● Sempre que possível, respire ar puro e aproveite as belezas naturais.

● Feche a torneira ao escovar os dentes e economize mais de 10 litros de água por escovação.

● Preserve e proteja os animais. 'Todos fazemos parte do mesmo ecossistema'.

● Separe o lixo reciclável, como plásticos, vidros e papel.

● Não jogue lixo na rua nem pela janela do carro. Assim você contribui para manter a cidade limpa e evitar alagamentos.

## Não Desperdice Água

● A água é um recurso natural essencial à vida. Sem ela, nenhum ser vivo sobrevive.

● 70% do nosso planeta é formado por água, mas apenas 3% dela é doce e pode ser consumida pelo homem. E ainda por cima, a maior parte desta pequena parcela está indisponível, porque está congelada nas geleiras.

● Por isso, faça o sua parte! Feche a torneira ao escovar os dentes e ao lavar os mãos. Você economizará mais de 10 litros de água por vez.

**A Água do Mundo:**

**1%** água doce disponível;
**2%** água congelada;
**97%** água salgada;

**Fonte:** *World Resources Institute, ONU.*

# A Importância das Orientações sobre o *Diabetes* para o Paciente

Durante nosso evento da "19ª Campanha Nacional em Diabetes", a equipe de Psicologia percebeu alguns sentimentos comuns entre os participantes. Após a descoberta da doença, muitos diabéticos sentem dúvidas, baixa confiança, ansiedade, medo e desconforto. Todos esses sentimentos podem surgir após o diagnóstico do Diabetes e no início do tratamento. Com isso percebemos o quanto a terapia pode auxiliar nesse primeiro momento de contato com a doença. Os aspectos emocionais do paciente devem ser trabalhados para que os resultados do tratamento como um todo, sejam positivos, uma vez que os sentimentos podem interferir na adesão ao tratamento.

As informações fornecidas através da intervenção educacional desempenham um papel muito importante no controle glicêmico, pois através dessas atividades, os indivíduos podem assumir o controle de sua condição, integrar as rotinas diárias do autocuidado e disciplina em seu estilo de vida e tomar as atitudes necessárias para um melhor controle glicêmico. Pois, sabemos que a instabilidade do Diabetes, pode resultar em prejuízo para a saúde e qualidade de vida do paciente.

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

A Educação em Diabetes, é um processo educativo que busca resgatar as experiências e os conhecimentos que o portador de Diabetes já possui. As atividades devem ser planejadas, e podem acontecer tanto individualmente como em grupos de apoio.

O apoio familiar contribui como um todo nesse processo, uma vez que quando o paciente não está aos cuidados dos profissionais de saúde, ele está com sua família. E esta, também é responsável pela adesão ao tratamento, uma vez que a família em sua maioria é fonte de apoio emocional ao paciente nos momentos de impotência.

A educação é a melhor estratégia para promover a adaptação da doença. Percebemos que com as atividades que promovemos aqui na ANAD (Grupo de Reflexão, Aula de Culinária, Palestras, Atividades Físicas...), portadores e familiares passam a aceitar melhor o Diabetes, melhorando assim seu nível de conhecimento sobre a doença, e por consequência acabam por aumentar sua adesão ao tratamento, apresentando uma melhor qualidade de vida, com a prevenção do aparecimento das complicações. Com a aquisição de informações sobre a doença e tratamento, o indivíduo percebe que é possível ter uma vida normal com Diabetes.

*Psic. Carolina Antunes.*

**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

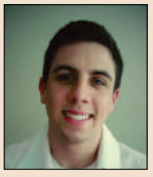
## A IMPORTÂNCIA DOS PAIS NA ATIVIDADE FÍSICA DOS FILHOS

Estudos mostram que os pais têm uma influência importantíssima no nível de atividade física dos filhos: **se a mãe for ativa**, o filho tem **2 vezes** mais chances de ser ativo do que os filhos de pais sedentários; **se o pai for ativo**, o filho tem **3,5 vezes** mais chance de ser ativo; e se o pai e a mãe forem ativos, o filho terá quase **6 vezes** mais chances de ser ativo do que os filhos de pais sedentários.

Por outro lado, pesquisas indicam que o estilo de vida na idade adulta é determinado em parte no período infantil. Portanto, **crianças sedentárias** provavelmente serão **adultos potencialmente sedentários**, enquanto crianças mais ativas terão maior chance de ser adultos ativos.

**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**

## Associação dos Diabéticos de Ourinhos

A Associação realizou seu arraiá junino e a 6ª Feijoada Beneficente.

Esses eventos têm a finalidade de arrecadar fundos para a manutenção da Associação e oferecer um bom atendimento aos associados.
São eventos abertos à população.

Todas as terças-feira ocorre a “Padaria Artesanal” onde fazem pão integral diet para os pacientes.

## Hospital Beira Rio - Itabuna

Dr. Rafael Andrade do Centro de Retina e Vítreo do Hospital de Olhos Beira Rio foi homenageado nos 30 anos do GAC – Itabuna

Os parabéns da FENAD à ele.

# DATAS COMEMORATIVAS

## Novembro

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

## Dezembro

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

## Aniversariantes da Anad

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

## Aniversariantes da Diretoria

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

# Convênios da Anad

## Para melhor atender nossos associados continuamos conveniados com especialistas

**PROFISSIONAIS**

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

**Cirurgia Vascular**
- Equipe do Dr. Bonno Van Bellen

**Dermatologia**
- Dr. Leonardo Abrucio
- Instituto Superior de Medicina e Dermatologia

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

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

**Geriatria**
- Drª. Eneide P. de Moura

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

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

**Nefrologista**
- Dra. Anita Saldanha

**Oftalmologia**
- Dr. Arnaldo Gesuele
- Dra. Juliana M. Ferraz Sallum
- Dr. Paulo Henrique A. Morales

**Otorrinolaringologia**
- Clínica Dr. Osvaldo Leme

**Ortopedia**
- Dr. Fábio Batista

**Optica**
- Qualitá Occhiali

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

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

*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

## Novembro

**01/11** - Maria Kikue Ezure
**04/11** - Ezequiel Bertoldi
**06/11** - Joana França
**15/11** - Ângela M. Algaves
**15/11** - Rita de C. Delfino
**22/11** - José Adauto Botelho
**26/11** - Eunice S. C. Ricardo
**27/11** - Vincenza Lamarca

## Dezembro

**02/12** - Carlos Salmeiron
**02/12** - Joana Paula
**04/12** - Ellen Silva
**05/12** - Oswaldo Uliam
**06/12** - Alice Nair Rosim
**07/12** - Mari Bath
**12/12** - Débora Souza
**12/12** - Floriza Costa
**13/12** - Maria Helena Alves
**13/12** - Raquel França
**13/12** - Julia Yamazato


Experimente Finn 100% Stévia

Finn®
Adoce sua vida com saúde.

QUALIDADE ANAD ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ASSISTÊNCIA AO DIABÉTICO CONFIANÇA

Suco Antioxidante

Ingredientes:
- 5 morangos
- 5 framboesas
- ½ kiwi
- 200 a 250ml de água
- 1 a 2 envelopes de Finn 100% Stévia

Modo de Preparo:
- Bater tudo no liquidificador e servir gelado.

Atualmente, Finn possui em sua linha Finn 100% Stévia, sem mistura de nenhuma outra substância adoçante, o que garante um produto 100% de origem natural. Experimente Finn 100% Stévia no suco Antioxidante, feito com frutas vermelhas e kiwi, naturalmente ricos em antioxidantes, aliados no combate ao envelhecimento precoce.

Conheça a Linha completa de Finn, acesse: www.finn.com.br | facebook/finnoficial

# 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.

## 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**

# Relatório de Visita Técnica - ETEC Mandaqui

Os alunos da **ETEC Mandaqui** juntamente com as professoras Camila Souza e Ana Cristina Azevedo realizaram uma visita técnica na ANAD no dia 17 de Novembro de 2016, com a finalidade de conhecer as dependências da Associação e como funcionam os serviços oferecidos e os grupos de atividade (Psicologia, Nutrição e Educação Física). Além disso, os alunos tiveram a oportunidade de conhecer como funciona o dia de Vivência, uma das atividades oferecidas pelo DNA. Com isso os alunos puderam observar como funciona uma das dinâmicas propostas para os associados a fim de dar continuidade ao processo de Educação em Diabetes.

Durante a visita foi explicado brevemente o que é Diabetes Mellitus, os tipos e quais os objetivos da ANAD, relatou-se um pouco do que ocorre no dia a dia e qual o público alvo atendido. Ao longo da explicação surgiram dúvidas as quais foram sanadas pela Nutricionista Amanda Aboud que acompanhou a visita.

**DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD (DNA)**
Convênio com Faculdades: São Camilo
Universidade Mackenzie
Universidade Cruzeiro do Sul

*Camila, Inayah, Bruna, Ana Clara, Lai e Laís.*

**Coordenadoras do curso de Nutrição das entidades:**

São Camilo: Profª. Sandra Chemin Seabra
Universidade Mackenzie: Profª. Daniela Maria Alves Chaud
Universidade Cruzeiro do Sul: Profª. Lígia Lopes Simões Baptista

**Supervisoras do curso de Nutrição das entidades:**

São Camilo: Profª. Adriana Garcia Pellogia de Castro
Universidade Mackenzie: Profª. Edeli Simioni de Abreu
Universidade Cruzeiro do Sul: Profª. Lígia Lopes Simões Baptista

**Atividades Desenvolvidas pelas estagiárias durante o período de estágio na ANAD:**

Dia da Vivência (Quinzenalmente)
Associado Diet (última quinta-feira do mês)
Café da Manhã do Associado (Todas as sextas-feiras)
Chá da tarde (Todas as quartas-feiras)
Plantão de dúvidas nutricionais aos associados (Diário)

**Atividades Extras**

Participar de eventos como Campanhas de Diabetes.
Criar novas atividades: criando Jogos Educativos, confeccioná-lo e escrever as regras para ser aplicado no DNA, dando continuidade ao trabalho de educação continuada em diabetes.

**Coordenadora:** Nutr. Amanda Aboud
**Estagiárias:** Ana Clara de Abreu Morbi Galvão Frota, Bruna França Peixoto, Camila Cristina da Silva Santos, Inayah Ribas Galetti, Lai Pi Chu e Laís Prado Beraldo.

**DNA - ASSOCIADO DIET**

**Associado:**
Fulvio Traldi

Nota 7

**Tempo de preparo:**
1 hora

**Rendimento:**
10 porções de 60g

**Informação Nutricional:**
**Valores nutricionais por porção (60g)**

**Calorias:** 218,6 kcal
**Carboidratos:** 24,4g
**Proteínas:** 3,9g
**Lipídios:** 11,7g

**Avaliação de conhecimentos pré e pós-orientação.**

**Tema:** Laranja e seus benefícios

## *Bolo de Laranja Diet*

### Ingredientes:

**Massa:**
3 ovos inteiros;
1 xícara (chá) de óleo de canola;
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral;
2 xícaras (chá) de aveia em flocos;
2 xícaras (chá) de adoçante culinário;
1½ colher (sopa) de fermento em pó;
2 laranjas pera maduras;

### Modo de Preparo:

Da 1ª laranja tire a parte branca interna e as sementes, corte em pedaços pequenos e reserve. Da 2 ª laranja tire apenas ½ casca e deixe a parte de baixo com a casca. Corte ao meio e retire as sementes e a parte branca do centro. Corte em pedaços, bata no liquidificador até ficar em pedaços bem pequenos. Coloque as laranjas em uma tigela, acrescente os ovos inteiros, o óleo e bata rapidamente para homogeneizar. Acrescente a farinha de trigo, o fermento em pó e o adoçante, mexa até agregar, depois bata mais um pouco para ativar o fermento. Coloque em uma assadeira (mesma assadeira de pudim), untada e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 45 minutos. Retire do forno e espere esfriar antes de desenformar. Se desejar faça decoração.

**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:

- **A importância do Café da Manhã e Entendendo os Rótulos**
- **A importância de Ler os Rótulos**

# CHÁ DA TARDE

**ATIVIDADE GRATUITA**

**Coordenadora:** Ana Clara de Abreu Morbi Galvão Frota, Bruna França Peixoto, Camila Cristina da Silva Santos, Inayah Ribas Galetti, Lai Pi Chu e Laís Prado Beraldo.

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:

• **Light, Diet e Zero, Qual a Diferença?:** Primeiramente, foi aplicada a dinâmica: “Rótulo Secreto”, que consistiu em tampar rótulos de alimentos variados, a fim de verificar o grau de conhecimento dos associados em relação às classificações dos alimentos em LIGHT, DIET E ZERO. Ao término da dinâmica foi ministrada a palestra: “Light, diet e zero, qual a diferença”, que consistiu em mostrar as diferenças entre as classificações, a importância da leitura do rótulo, desmistificação do alimento diet como somente para diabéticos.

PATROCÍNIO:

# Dia de Vivência

**Coordenadora:** Nutr. Amanda Aboud
**Estagiárias:** Ana Clara de Abreu Morbi Galvão Frota, Bruna França Peixoto, Camila Cristina da Silva Santos, Inayah Ribas Galetti, Lai Pi Chu e Laís Prado Beraldo.

**ATIVIDADES GRATUITAS**

## Cardápio

**CAFÉ DA MANHÃ:**
Vitamina de mamão com aveia
Pão integral com patê de alho poró

**COLAÇÃO:**
Banana com linhaça

**ALMOÇO:**
**Entrada:** Salada mista de alface crespa, repolho, cenoura e castanha de caju

**Prato Base:** Arroz Integral e lentilha

**Bebida:** Refresco Diet sabor guaraná

**Prato Principal:** Abobrinha recheada com carne moída

**Sobremesa:** Flan de chocolate Diet

**LANCHE DA TARDE:**
Iogurte Grego Zero com granola Diet

**TOTAL DO CARDÁPIO:**
**Valor calórico:** 1249,6 kcal
**Carboidratos:** 176,2g
**Proteínas:** 55,2g
**Lipídios:** 36,0g

**Atividades:** *Palestra: Tipos de Edulcorantes e uso culinário, Karaokê, artesanato, Grupo de Psicologia, Forca da Nutrição, Bingo e entrega de brindes.*

**Colaboradores:** Flormel, Saborama, Santa Helena e Johnson&Johnson.

## Receita Mais Apreciada pelos Associados:

### *ABOBRINHA RECHEADA COM CARNE MOÍDA*

Ingredientes:
- 250g de carne moída
- 5 abobrinhas italianas grandes
- 1 lata de tomate pelado
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- Sal
- Pimenta do reino
- Orégano

Modo de Preparo:
Tempere a carne moída crua com o alho, a cebola, a pimenta reino, sal e o orégano, misture tudo com as mãos. Lave as abobrinhas e não descasque. Corte a ponta de umas das extremidades, e com uma colher de café vá tirando todo o miolo da abobrinha, tomando cuidado para não chegar até o fundo para não furá-la. Junte o miolo de todas as abobrinhas na carne moída. Vá recheando com o cuidado de não apertar para ela não quebrar dos lados. Refogue o tomate pelado e coloque as abobrinhas mergulhadas no molho. Deixe cozinhar por 15 minutos. Se sobrar um pouco de recheio, é só refogar junto com o molho de tomate.

**Rendimento:** 5 porções (160g).

Informação nutricional por porção (30g):

**Calorias:** 265,0 Kcal
**Proteínas:** 25,4 g
**Carboidratos:** 17,0 g
**Lipídios:** 10,6 g

PATROCÍNIO:

# Dia de Vivência

**Coordenadora:** Nutr. Amanda Aboud
**Estagiárias:** Ana Clara de Abreu Morbi Galvão Frota, Bruna França Peixoto, Camila Cristina da Silva Santos, Inayah Ribas Galetti, Lai Pi Chu e Laís Prado Beraldo.

**ATIVIDADES GRATUITAS**

***Atividades:*** *Palestra: "Câncer de Mama", dinâmica: "Todos com a mesma Letra", Dinâmica: Quem sou Eu?, Grupo de Psicologia, Bingo, "Aniversariante do Mês" e entrega de brindes.*

## Cardápio

**CAFÉ DA MANHÃ:**
Vitamina de morango
Pão de fôrma integral com margarina Light

**COLAÇÃO:**
Mamão com chia

**ALMOÇO:**
**Entrada:** Salada de alface e tomate

**Prato Principal:** Cubos de frango

**Prato Base:** Arroz integral com beterraba e grão de bico

**Bebida:** Refresco Diet sabor groselha
**Sobremesa:** Pudim de morango Diet

**LANCHE DA TARDE:**
Bolo "Aniversariante do Mês"

**TOTAL DO CARDÁPIO:**
**Valor calórico:** 1074,1 kcal
**Carboidratos:** 121,4 g
**Proteínas:** 56,9 g
**Lipídios:** 40,1 g

**Colaboradores:** Flormel, Saborama, Santa Helena e Roche.

## Receita Mais Apreciada pelos Associados:

***PUDIM DE MORANGO DIET***

Ingredientes:
- 1 envelope de mistura em pó para pudim sabor baunilha Diet
- 1 envelope de gelatina em pó sabor morango Diet
- ½ xícara (chá) de água morna
- 400 ml de leite desnatado
- 1 caixa de creme de leite Light
- Geleia de morango Diet a gosto
- Morangos para decorar (opcional)

Modo de Preparo:
Preparar o pudim conforme as instruções da embalagem e deixar amornar. Reserve. Dissolver a gelatina na água morna e misturar bem até dissolver completamente. Bater no liquidificador o pudim, a gelatina dissolvida, o leite e o creme de leite até obter uma mistura homogênea. Despejar a mistura em copos individuais e levar à geladeira para solidificar. Servir com geléia a gosto e decorar com morangos.

**Rendimento:** 12 porções (60g).

Informação nutricional por porção (60g):

**Calorias:** 68,7 Kcal
**Proteínas:** 1,8 g
**Carboidratos:** 12 g
**Lipídios:** 1,5 g

# DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD

**Supervisora:** Nutr. Profª. Drª. Viviane Chaer Borges.
**Coordenadoras:** Nutr. Amanda Aboud, Nutr. Marlene Valença, Nutr. Mirella Beni.
**Estagiárias:** Ana Clara de Abreu Morbi Galvão Frota, Bruna França Peixoto, Camila Cristina da Silva Santos, Inayah Ribas Galetti, Lai Pi Chu e Laís Prado Beraldo.

Universidade Cruzeiro do Sul

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

## Associado Diet

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

## As Leguminosas no Controle Glicêmico

O que são leguminosas? É um tipo de planta em que as sementes crescem em vagens que são ricas em tecido fibroso. Os grãos apresentam uma envoltura de celulose, que representa de 2 a 5% e contém no seu interior 50% de amido e 23% de proteínas.

Durante o preparo, as leguminosas secas absorvem água e tornam-se macias, o sabor acentua-se e a digestibilidade aumenta.

São fontes de proteínas vegetal e apresentam em sua composição carboidratos complexos, fibras, vitaminas do complexo B, minerais como: potássio, fósforo, magnésio, zinco, ferro, cálcio e pouca quantidade de sódio. Além disso, possuem fibras solúveis e insolúveis, que colaboram para o bom funcionamento do intestino, contribuem para o controle dos níveis de colesterol no sangue e prolongam a sensação de saciedade ao longo do dia evitando a fome durante as refeições.

Quando se fala em alimentos para diabéticos, a maioria das pessoas só pensa em produtos integrais e sem adição de açúcar e acabam esquecendo por diversas vezes os grãos, importantes aliados no controle da glicemia. Os grãos estão na base da pirâmide alimentar e devem ser consumidos todos os dias.

Entre seus inúmeros benefícios para a saúde, além do controle da glicemia, podemos citar a proteção contra os radicais livres, controle da pressão arterial, prevenção de anemias e equilíbrio do sistema hormonal feminino, reduzindo cólicas menstruais e aliviando o desconforto da menopausa.

Entre as leguminosas com maior desta que temos o grão de bico, feijão, lentilha, ervilha e soja que possuem um menor índice glicêmico, auxiliando no controle da glicemia e reduzindo os riscos de doenças coronarianas.

**ATENÇÃO!** Para que se obtenha todos os benefícios das leguminosas é aconselhável que ela esteja acompanhada de cereais e grãos integrais.

**Fonte:** *Revista Diabetes APDP, Agosto 2013. Leguminosas ajudam a controlar glicemia. NEWS.MED.BR, 2012. Archives of Internal Medicine.JENKINS, David J. A. et al. Effect of Legumes as Part of a LowGlycemic Index Diet on Glycemic Control and Cardiovascular Risk Factors in Type 2 Diabetes Mellitus. Archives of Internal Medicine, v.172, n.21, Nov. 2012, p.1653/1660.*

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* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| NOVEMBRO | 17 | 04 e 25 | 24 | 23 | 22 | À combinar | - |
| DEZEMBRO | Férias | Férias | Férias | Férias | 06 | À combinar | - |
| JANEIRO | Férias | 20 e 27 | 26 | Férias | Férias | 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 coco 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 coco 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 |

## PÃO SEM GLÚTEN COM LINHAÇA E CHIA (ZERO AÇÚCAR)

**INGREDIENTES:**
- 1 xícara (chá) de água (200ml)
- 25g de fermento fresco
- ½ xícara (chá) de óleo (100ml)
- 13 colheres (sopa) de farinha de arroz (150g)
- 3 colheres (sopa) de polvilho doce (30g)
- ½ colher (sopa) de **Adoçante Culinária Lowçucar** (4g)
- 3 colheres (sopa) de amido de milho (30g)
- 3 ovos (150g)
- 1 colher (chá) de sal (8g)
- 1 colher (chá) de linhaça (4g)
- 1 colher (chá) de chia (4g)

**MODO DE PREPARO:**

Coloque no liquidificador, o fermento a água morna, o óleo morno, o adoçante e bata tudo por 1 minuto, em seguida adicione aos poucos a farinha de arroz, o amido, o polvilho, os ovos e o sal. Bata tudo por cerca de 3 minutos, desligue o liquidificador, coloque a chia e a linhaça e deixe descansar dentro do copo do liquidificador, com a tampa fechada. Passe um filme plástico por cima da tampa, espere crescer por 20 minutos. Coloque a massa em uma fôrma para pão, untada com azeite e polvilhada com farinha de arroz. Asse em forno pré-aquecido por 180°C, por aproximadamente 35 minutos.

**Rendimento:** 18 porções de 39g

| Informações nutricionais por porção: | |
|---|---|
| Calorias: | 103kcal |
| Carboidratos: | 10,6g |
| Proteína: | 1,4g |
| Lipídeos: | 6,2g |

## PAVÊ DE ABACAXI (ZERO AÇÚCAR)

**INGREDIENTES:**
**Calda:**
- 1 abacaxi médio descascado e picado em cubos (700g)
- 3 colheres (sopa) de **Adoçante Culinária Lowçucar (24g)**
- ½ xícara (chá) de água (100ml)

**Base:**

- 1 embalagem de **Pó para Bolo Lowçucar Zero Adição de Açúcares** sabor baunilha (300g)

**Creme:**
- 2 ½ xícara (chá) de leite desnatado (500ml)
- 1 gema (15g)
- ½ embalagem de pó para leite **condensado Lowçucar zero adição de açúcares (110g)**
- 3 colheres (sopa) de amido de milho (30g)

**MODO DE PREPARO:**

**Base:** Prepare a mistura para bolo conforme as instruções da embalagem e reserve.

**Calda:** Cozinhe o abacaxi com a água, o adoçante, deixe ferver por 5 minutos e reserve.

**Creme:** Coloque no copo do liquidificador 100 ml de água com o leite condensando, bata até homogeneizar, em seguida coloque em uma panela junto com o amido, o leite e a gema e leve ao fogo, mexa até engrossar.

**Montagem:** Em um refratário, monte o pavê: comece pelo bolo, cortando fatias finas e acomodando-as no fundo, regue a massa com a calda do abacaxi, acrescente uma camada do creme e pedaços de abacaxi. Reinicie a montagem do pavê, terminando com o creme. Decore com pedaços de abacaxi. Leve à geladeira por 2 horas.

**Rendimento:** 34 porções de 55g

| Informações nutricionais por porção: | |
|---|---|
| Calorias: | 76kcal |
| Carboidratos: | 14g |
| Proteína: | 3,3g |
| Lipídeos: | 0,9g |

**Christian**

**Melhor controle com o uso de sua bomba desde 2012.**

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

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

***Christian, Alemanha***

**Um melhor controle é possível.**

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

MiniMed® Veo™

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.

2111411007-a © 2014 Medtronic MiniMed. Todos os direitos reservados. Agosto/2014

Medtronic

## Confraternização de Natal na ANAD

Como sempre realizamos nossa festa de natal da Família ANAD, onde pudemos brindar e confraternizar com nossos amigos, funcionários, colaboradores, fornecedores e parceiros.

É sempre um grande prazer com a marca da tradicional hospitalidade ANAD.

**FELIZ NATAL E MARAVILHOSO 2017.**

## AUDIÊNCIA PÚBLICA - SENADO FEDERAL

Com a finalidade de discutir a situação do Diabetes no Brasil frente à gravidade da epidemia desta doença e suas complicações, foi convocada pelo Senador Ronaldo Caiado uma audiência pública no Senado Federal, onde estiveram presentes como palestrantes: ANAD/FENAD, seu presidente Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho, bem como as entidades SBD, com a Profª. Drª. Hermelinda Pedrosa, CBO com Dr. Homero Gusmão de Almeida, SBACV com Dr. Ivanésio Merlo

Cada uma das entidades apresentou seu ponto de vista e chegou-se a conclusão da necessidade de um esforço conjunto entre elas e o governo para melhorar a prevenção da doença e melhorar a assistência e prevenção das complicações.

Foi sugerido criar Centros de Atenção ao Diabetes com atuação multidisciplinar e multiprofissional.

Foi criado um grupo de trabalho entre as entidades presentes que irá assessorar os senhores Senadores na elaboração de um projeto de lei que viabilize os referidos centros para melhorar o panorama sombrio do Diabetes no Brasil.

## 1º Fórum Atores da Saúde 2.0

Dia 07 de dezembro, no Espaço APAS, aconteceu o **1º Fórum Atores da Saúde 2.0**, realizado pela AME (Amigos Múltiplos pela Esclerose). O evento reuniu representantes do 3º Setor que atuam em diferentes áreas da saúde. A ANAD foi convidada a participar e foi representada pela Psicóloga Claudia Chernishev.

**O evento contou com os seguintes painéis:**

- Captação de Recursos;
- Awareness;
- Advocacy;
- Pesquisa Clínica;

Onde foram discutidos meios de obtenção de recursos a fim de desenvolver a sustentabilidade das Organizações, novos recursos tecnológicos e como eles podem ser utilizados em prol dessas Entidades para lidar com um novo perfil de pacientes (empoderados, ativos e conectados), necessidade de políticas públicas mais assertivas na área da saúde e sobre o panorama da Pesquisa Clínica no Brasil e no mundo.

## 38º Encontro da Feliz Idade

**Data:** 7 à 11 de maio

**Local:** Olímpia - SP

**Atividades:**
Oficina de sensibilidade, hidroginástica, dança de salão, ação de graças, palestras, bailes e shows (Demônios da Garoa, Sidney do Cerrado).

**Tel.:** (35) 3212-7449 / 98802-7400 / 98801-9466

**E-mail:** encontro@felizidade.com.br

*Dr. Fadlo enviou um Ofício para o Ministério da Saúde (leia abaixo) solicitando informações sobre a distribuição de insulina e o fornecimento de insumos para Diabetes, tendo em vista, que de todo o Brasil nos chegaram reclamações de falta de insumos para distribuição à população.*

***Leiam na sequência a resposta que recebemos:***

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

Federação Nacional das Associações e Entidades de Diabetes

Presidente Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Fundada em 15/06/1988 - CNPJ. 21.180.799/0001-15
Rua Eça de Queiróz, 198 - Vila Mariana - CEP 04011-031 - São Paulo - Brasil
Fone/Fax: (11) 5572-6559 - 5549-6704
www.fenad.org.br e-mail: fenad@fenad.org.br

filiada à
International Diabetes Federation

**Ofício nº. 297/2016**
**Ministério da Saúde**
**Exmo. Sr. Ministro da Saúde**
**D.D.Dr. Ricardo Barros**

Em razão do alto impacto na saúde como um todo e da alta prevalência do Diabetes Mellitus e suas complicações, serve a presente para cientificá-los formalmente do severo problema de desabaste-cimento de medicamentos e insumos para controle e tratamento da patologia, bem como requerer medidas de melhoria na atenção ao Diabetes, na assistência e prevenção das complicações, consoante linhas a seguir.

**1.** Considerando que o Brasil tem 14 milhões de pessoas com D.M., conforme dados fornecidos pela IDF - *International Diabetes Federation* (atlas 2015);

**2.** Considerando que o Sistema Vigitel não leva em consideração os estimados 50% das pessoas que são portadoras e desconhecem sua condição, e nem mesmo os pré-diabéticos;

**3.** Considerando que as complicações graves e incapacitantes do Diabetes levam a internações em Hospitais Gerais, ocupando cerca de 40% dos leitos;

**4.** Considerando que o Diabetes é a 1á causa de cegueira no Brasil e no mundo;

**5.** Considerando que o Diabetes é a principal causa de amputação de membros inferiores superando os acidentes.

**6.** Considerando que 50% dos procedimentos de hemodiálise são para pessoas com Diabetes que desenvolveram nefropatia diabética - procedimento este de alto custo, impactando em 10 a 15% do total de todas as verbas destinadas à saúde;

**7.** Considerando que, embora não haja dados no Brasil acerca dos custos hospitalares das complicações oriundas do diabetes, mas que 75% das complicações e morte por problemas cardiovasculares são oriundas de pacientes com Diabetes;

**8.** Considerando que o Diabetes e a Obesidade são consideradas 2 epidemias no mundo e no Brasil; que nosso país foi signatário da resolução da ONU em 2011, que recomenda a adoção de programas de prevenção e combate às doenças crônicas e em especial do Diabetes, e que esse Ministério tem um programa de enfrentamento das D.C.N.T — 2011 — 2022, do qual participamos como coordenadores;

**9.** Considerando que embora não tenhamos os dados, podemos facilmente detrair o impacto social e econômico das hospitalizações na Previdência Social, implicando em incontáveis pedidos de auxílio doença e consequentes aposentadorias precoces.

**10.** E considerando que a Lei Federal nº. 211346 de Setembro de 2006 assegura aos portadores de Diabetes no Brasil, medicamentos e insumos.

Como por tantas outras questões aqui não ventiladas, mas de igual importância; pelo princípio da dignidade da pessoa humana, e pelo cumprimento escorreito da Constituição Federal, sobretudo pelo seu artigo 196 — o que vem corroborado pela Lei Orgânica da Saúde — 8.080/90, solicitamos que a distribuição de Insulinas e insumos, principalmente as tiras e seringas de Insulina e o fornecimento de medicamentos orais seja imediatamente regularizado, de forma a suprir a população de forma contínua.

Inúmeras são as reclamações que essa Federação tem recebido, de vários Estados da Federação, acerca da falta de medicamentos e insumos, deixando à deriva pacientes graves, cujos estados clínicos piorarão sobremaneira, gerando um revés no princípio de Farmaeconomia - que queremos crer seja princípio observado seriamente por esse Ministério e pela Nação.

A falta de insumos e medicamentos acarreta despesas ao Estado muitíssimo maiores, advindas do pelo descontrole da doença, favorecendo o desenvolvimento das complicações e aumentando o número de internações, cujos custos superam em muito os valores dos insumos e medicamentos faltantes. Ao contrário, o paciente adequadamente cuidado, medicado e com a patologia sob controle, é um cidadão producente, recolhedor de impostos, gerador de riqueza para o país.

Dessarte, e como finalidade precípua da presente, requeremos a direta intervenção desse Ministério, para possibilitar a regularização do fornecimento do material de controle e tratamento ao paciente com diabetes, em todas as unidades da Federação.

Ao ensejo, faz-se necessário ainda mencionar outra questão de igual importância - o desconhecimento sobre o tratamento adequado a esta doença de alta relevância, que tem sido verificado nas Unidades Básicas. Profissionais com parco conhecimento sobre a patologia, incapazes de orientar adequadamente o paciente.

É possível o treinamento em Diabetes dos profissionais de Saúde das U.B.Ss, como já fizemos no passado em projeto financiado por órgão internacional (*World Diabetes Foundation*). E, sendo possível a capacitação, possível é a melhoria do controle da patologia, e a consequente diminuição do impacto financeiro que ela causa no país.

A FENAD disponibiliza nas principais capitais, Associações, onde milhares de portadores de Diabetes têm a oportunidade de receber Educação em Diabetes de forma gratuita. A integração da FENAD e suas entidades filiadas no atendimento primário junto às UBBs, levando o processo educativo, com orientação e informação, seguramente melhora a adesão e os resultados terapêuticos do controle.

É possível transformar algumas dessas Unidades em Centros de Atenção ao Diabetes, unindo os multiprofissionais dedicados ao Diabetes, e transformando a saúde e o país.

Colocamo-nos à disposição para discussão do assunto, levando nossa experiência e colaborando com sugestões.

No aguardo de pronta manifestação, agradeço e despeço-me.

Atenciosamente,

***Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho***
***Presidente ANAD/FENAD***
***Prof. Tit. Endocr. - FM-ABC***
***Membro Task Force Insulinas - IDF***

SIPAR – MINISTERIO DA SAUDE
DAF/SCTIE/MS
25000. 179276 /2016- 16
DATA: 22/11/2016.

**MINISTÉRIO DA SAÚDE**
SECRETARIA DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INSUMOS ESTRATÉGICOS
DEPARTAMENTO DE ASSISTÊNCIA FARMACÊUTICA E INSUMOS ESTRATÉGICOS
*Esplanada dos Ministérios. Bloco G, Ed. Sede, 8º Andar*
*CEP: 70.058-900 - Brasília – DF*

**Ofício n.º** 4462 **/2016/DAF/SCTIE/MS**

Brasília, 18 de Novembro de 2016.

**Ao Senhor**
**Prof Dr Fadlo Fraige Filho**
**Presidente ANAD/FENAD**
Rua Eça de Queiroz, nº 198
Vila Mariana - São Paulo- SP
CEP: 04011-031.

**Assunto: Solicita que a distribuição de insulinas e o fornecimento de insumos para diabetes seja regularizada em todos os Estados do Brasil.**

1. No ano de 2013 foi instituída portaria ministerial nº 1.555, que dispõe sobre o financiamento do Componente Básico da Assistência Farmacêutica, sendo de responsabilidade do Ministério da Saúde a compra centralizada de alguns medicamentos, em questão insulinas NPH e Regular, enviados para os Estados e DF, sendo responsabilidade dos mesmos distribuírem esses medicamentos aos municípios.

2. A portaria estabelece ainda recursos de contrapartidas mínimas, federais, estaduais e municipais que compõem o financiamento do elenco de medicamentos e insumos dos anexos I e IV da Relação Nacional de Medicamentos- RENAME. Os recursos federais são repassados mensalmente aos Estados ou Municípios e ao Distrito Federal conforme pactuação junto à Comissão Intergestores Bipartite- CIB, estes entes federados por sua vez, se responsabilizam pela compra e distribuição dos medicamentos e insumos.

3. Ainda, de acordo com a Portaria 1.555, de 30 de julho de 2013, Artigo 9º, os Estados, o Distrito Federal e os Munícipios são responsáveis pela seleção, programação, aquisição, armazenamento, controle de estoque e prazos de validade, distribuição e dispensação dos medicamentos e insumos do Componente Básico da Assistência Farmacêutica, constantes dos

Anexos I e IV da Relação Nacional de Medicamentos (RENAME vigente, conforme pactuação nas respectivas Comissão Intergestores Bipartite (CIB). Tal processo aplica-se aos seguintes medicamentos apontados pela Portaria nº 2583/2007 do Ministério da Saúde:

a) glibenclamida 5 mg comprimido;

b) cloridato de metformina 500 mg e 850 mg comprimido;

c) glicazida 80 mg comprimido.4. A compra e fornecimento dos insumos necessários ao monitoramento da glicemia e aplicação da insulina como lancetas, fitas e seringas acopladas com agulha são de responsabilidade dos estados e/ou munícipios, conforme pactuação na CIB.

5. Os quantitativos de insulinas NPH e Regular encaminhados aos almoxarifados estaduais estão de acordo com a programação enviada pelas Secretarias Estaduais de Saúde ao Ministério da Saúde para abastecimento da rede no âmbito da Atenção Básica.

6. É importante ressaltar que, em seis anos, os valores destinados a oferta de insulina no Sistema Único de Saúde passou de R$ 93,6 milhões em 2008 para R$ 263,3 milhões em 2014, investimento este revertido em acesso, visto que, conforme a Pesquisa Nacional sobre Acesso, Utilização e Promoção do Uso Racional de Medicamentos no Brasil (PNAUM), 95% dos diabéticos com indicação médica de tratamento medicamentoso, incluindo a insulina e os hipoglicemiantes orais, tiveram acesso total aos medicamentos no país.

7. Ante ao exposto, e respeitando o princípio da autonomia dos entes federados, esta Coordenação Geral de Assistência Farmacêutica Básica recomenda que se busque as Secretarias Municipais de Saúde para obter maiores informações sobre o acesso aos medicamentos listados bem como aos insumos necessários ao monitoramento da glicemia que, por sua vez, são de responsabilidade sanitária dos munícipios.

Atenciosamente,

**RENATO ALVES TEIXEIRA LIMA**
**Diretor**
**DAF/SCTIE/MS**

# TIRA-DÚVIDAS ANAD

**PERGUNTA:** Prezados, meu pai, Antonio Costa Aguiar, mora em Rondonópolis no Mato Grosso, enfrentando um sério problema de saúde, por conta do Diabetes. Ele é diabético tipo 2 e é daqueles que não se cuida muito... sou filha e me preocupo muito com ele, peço encarecidamente que me ajudem. Preciso de uma dieta ou uma lista de alimentos que ele pode consumir e que não pode também. Peço essa ajuda a todos vocês!

Desde já agradeço a todos, pela atenção dispensada!

**Lilian K. C. Aguiar**

***RESPOSTA:*** *Prezada Lilian,*

*Não existe uma dieta que sirva para todos e sim conselhos do que comer e o que evitar. O que ele precisa é de uma dieta específica, levando em conta, idade, peso, altura, condição física, medicamentos, patologias associadas, se é sedentário ou não e preferências pessoais. Procure um nutricionista, que juntamente com o endocrinologista poderão indicar essa dieta.*
*Para começar ele não deve comer nada que contenha açúcar, substituir tudo por alimentos diet.*
*Também não consumir farinha branca em pães, bolos e biscoitos. Comer o que contenha farinha integral.*
*Não consumir 2 carboidratos ao mesmo tempo como arroz e batata. Não comer gorduras animais. Comer frutas, não tomar sucos ou refrigerantes. Comer cereais integrais. No entanto tudo isso tem que ser indicado em porções com relação ao consumo diário, daí a necessidade do nutricionista, sob a supervisão do endocrinologista.*

*Atenciosamente,*

***Profª. Educ. em Diabetes Lilian Fanny de Castilho***
***Presidente da ANBED***

**PERGUNTA:** Sou diabético e tenho dificuldade em saber o que pode e o que não pode comer e beber.

***RESPOSTA:*** *Ivanildo,*

*Se você tem Diabetes, obrigatoriamente, você deve controlá-lo já que é uma doença crônica. Se você não der atenção a ele e deixar sem cuidados e tratamento, poderá vir a ter seríssimas consequências. A primeira coisa a fazer é consultar um médico endocrinologista que lhe indicará a conduta correta a ser adotada para o controle. Assim como a medicação que você deve tomar. Também avaliará se você tem alguma complicação decorrente do não controle e lhe falará sobre uma mudança no seu estilo de vida, com uma alimentação saudável e exercício. Caso você more em São paulo procure se associar à ANAD, Rua Eça de Queiroz, 198 - Vila Mariana, tel.: 11 5908-6777. Aqui encontrará não só o médico endocrinologista, mas nutricionista, podologia, dentista e toda a orientação necessária para controlar a doença.*

*Boa sorte,*

***Profª. Educ. em Diabetes Lilian Fanny de Castilho***
***Presidente da ANBED***

**PERGUNTA:** Ainda assim agradeço pela orientação! Vou levá-lo a um nutricionista sim, já está até marcado. Seria bom também levar a um endocrinologista?

**Lilian K. C. Aguiar**

***RESPOSTA:*** *O principal para quem tem Diabetes é ser tratado por um endocrinologista que é o especialista em Diabetes e prescreverá o tratamento correto para controle da glicemia e prevenção das sérias complicações provenientes de descontrole. Inclusive, a alimentação deverá ser prescrita baseada na medicação em uso.*

Atenciosamente,

***Profª. Educ. em Diabetes Lilian Fanny de Castilho***
***Presidente da ANBED***

**PERGUNTA:** Quem está fazendo uso de Glifage por conta de estar pré diabético pode fazer uso dos shakes da Herbalife? Obrigada pela atenção.

**Claudete Martins**

***RESPOSTA:*** *Olá,*

*Para dar a resposta com certeza é necessário saber a composição dos Shakes. Quanto têm de carboidratos? Quanto têm de açúcares? Outro detalhe é que os líquidos saem rapidamente do estômago quando comparados à refeição sólida e tendem a elevar mais rapidamente a glicemia. O leitor deve considerar também quantos Shakes pretende tomar ao dia? O ideal é procurar um profissional nutricionista para uma melhor orientação.*

*Abraços,*

***Nutr. Viviane Chaer Borges***
***Supervisora DNA***

**PERGUNTA:** Sou diabético tipo 1 há mais de 10 anos. Tenho insuficiência renal estágio III a IV e moro em Guarulhos.

A prefeitura não fez a entrega das fitas para teste de glicemia este mês, gostaria de saber se podem me orientar no sentido de buscar ajuda via processo judicial. Obrigado!

**Ricardo Affonso Villa**
**Guarulhos**

***RESPOSTA:*** *Prezado Ricardo,*

*Você tem as opções abaixo: Defensoria Pública: Se você tem uma renda baixa, é possível contar com um advogado público, cujos honorários serão custeados pelo Estado. Assim você não terá gastos com o profissional. O atendimento se dá pela Defensoria Pública do Estado e, em regra geral, para pessoas com renda familiar de até 3 salários mínimos. A renda familiar é entendida como a renda das pessoas que vivem sob o mesmo teto, somadas. Esse parâmetro de renda é definido pela Resolução CSDPU Nº 85, DE 11.02.2014, que define critérios para presunção e comprovação da necessidade das pessoas naturais. Via de regra, as Defensorias Estaduais têm sites bastante completos, com endereços, lista de documentos e demais informações prévias ao interessado. Em São Paulo, por exemplo, pode-se conferir contatos, documentos e etc., pelo site: http://www.defensoria.sp.gov.br/ Caso você não encontre o endereço eletrônico da Defensoria de seu Estado, pode buscar informações junto ao Fórum mais próximo de sua residência. Advogado Particular: se sua renda for maior que o teto para valer-se de um advogado público, ou mesmo se preferir um advogado particular, você pode contratar um profissional de sua preferência para representá-lo. Todos os advogados com OAB possuem licença para representá-lo em Juízo, mas certamente a relação advogado-cliente é de confiabilidade, e você pode buscar alguém especializado em Saúde. Juizado Especial: podem ser utilizados para buscar seus direitos nas causas que envolvam valores de até 60 salários mínimos. Para causas de até 20 salários mínimos, é possível ter acesso sem um advogado, mas apenas em Primeira Instância. Em Grau recursal obrigatoriamente será necessária a representação pelo profissional. De modo que, dependendo do grau de complexidade da ação e do valor envolvido, é geralmente aconselhado que esteja representado por um advogado de sua confiança desde o início.*

*Atenciosamente,*

***Adv. Drª. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello***

**PERGUNTA:** Gostaria de saber se Diabetes Mellitus têm prioridade no atendimento para a realização de exame de sangue! Hoje minha filha que está com 15 anos e têm Diabetes de os 6 anos,

passou por constrangimento, quando meu marido ao solicitar a prioridade para a emissão de guia, pois de lá ela iria realizar o exame, e como minha filha têm quadros de hipoglicemia SEVERA, sempre o médico pediu para informarmos. Mas a atendente da *Med Tour* fez descaso e falou que: "diabéticos não têm preferência, mesmo porque a idade dela não permite nenhuma preferência." Verifiquei que no RJ existe lei 7.434 29/09/2016, mas e aqui em SP?

**Ivoneide T. Santos**
**São Paulo**

***RESPOSTA:*** *Prezada Ivaneide,*

*Não só no Rio de Janeiro, mas também em outras localidades, como no Piauí, existem leis que garantem a prioridade no atendimento ao portador de diabetes, e justamente pela razão que nos narrou: o risco do jejum prolongado. Porém, e infelizmente, em São Paulo não temos AINDA uma lei que determine tal prioridade, embora tenhamos vários projetos de Lei nesse sentido, aí incluídos, por exemplo, o PL 1336/2015 e o 872/2015. Você pode acompanhar o andamento dos projetos pelos sites da Câmara e do Senado, e relembro ainda que pode contatar nossos representantes legislativos para dar apoio aos Projetos, salientando a urgência de sua apreciação.*

*Atenciosamente,*

***Adv. Drª. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello***

**PERGUNTA:** Meu nome é Denise e atualmente moro em Cambará do Sul/RS Sou enfermeira de uma Unidade Básica de Saúde. Enfrentamos uma crise com as faltas de fita de HGT para pacientes diabéticos. Sou sabedora também que a crise está nacional.

Olhei algumas coisas no site da Anad, porém gostaria de saber se existe alguma lei que eu possa levar ao conhecimento do prefeito sobre as fitas e medicação. Estas fitas devem ser disponibilizadas pelo poder Executivo? E o que realmente os pacientes tem direito. Ah! E qual programa o paciente deve estar cadastrado? E se meu município não tem estes programas?

Atenciosamente,

**Denise Bittencourt**

***RESPOSTA:*** *Prezada Denise, A legislação, que é de nível nacional, estabelece o direito do paciente ao recebimento do tratamento necessário à sua saúde. Trata-se da Lei 11.347/2006. Ela vem regulamentada pela Portaria 2583/2007, que elenca todos os materiais que são de dispensação obrigatória pelo SUS, dentre os quais encontram-se as tiras. Os insumos e medicamentos devem ser disponibilizados aos portadores de Diabetes, mediante simples cadastro no SUS ou no programa Hiperdia. Então certamente deve haver o fornecimento em sua região, como em todo o país. De fato, o país está atravessando uma difícil fase de falta de medicamentos e insumos nas unidades do SUS. As entidades estão envidando todos os possíveis esforços para cobrar providências das autoridades e dos gestores para regularização do fornecimento, tendo inclusive colaboração do Ministério Público de algumas regiões.*

*Atenciosamente,*

***Adv. Drª. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello***

ANBED

ASSOCIAÇÃO NACIONAL BRASILEIRA
DE EDUCADORES EM DIABETES

**Informamos para seu conhecimento e solicitamos divulgação para os profissionais de saúde.**

## Curso de Pós Graduação para Formação de Educadores em Diabetes da ANBED

**(Em todas as unidades UNIP do Brasil)**

- Parceria UNIP - Universidade Paulista;
- Formação de nova turma;
- Curso à distância;
- Único curso oficial, aprovado pelo MEC;
- Único curso do Brasil que concede certificado de Educador em Diabetes;
- Duração de 1 ano, 360 h/aula;
- Dividido em 6 módulos;
- Há pólos em todo o Brasil para fazer sua inscrição.

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

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

Telefone: 0800 010 9000

**MATRÍCULAS ABERTAS**

Atenciosamente,

Profa. Lilian Fanny de Castilho
Presidente

# Nem Todos os Médicos dos EEUU Seguem as Diretrizes de Avaliação do Pré Diabetes

**Fonte:** *University of Florida, HealthDay - New for Healthier Living.*

Somente a metade dos médicos de família nos EEUU seguem as diretrizes sobre como avaliar o pré Diabetes é o que relata o novo estudo da *University of Florida*.

Mais de 1/3 da população norte americana tem pré Diabetes e não sabe.

Pré Diabetes significa que os níveis de glicose no sangue são mais altos que o normal, porém não suficientemente altos como para ser Diabetes. Diagnosticar e tratar o pré Diabetes pode evitar que os pacientes desenvolvam Diabetes, que é uma importante causa de morte nos EEUU.

Investigadores da *University of Flórida* entrevistaram mais de 1.200 médicos de família em ambientes médicos acadêmicos de todo o país. Descobriram que os médicos com uma atitude positiva perante o pré Diabetes como doença crônica, eram mais propensos a seguir as diretrizes nacionais de avaliação e oferecer tratamento a seus pacientes. Os tratamentos incluem fármacos, exercícios e perda de peso.

Outros médicos se mostraram mais propensos a sugerir aos seus pacientes que adotassem mudanças gerais em seu estilo de vida, acreditando que assim poderiam reduzir o risco de doença cardíaca, porém que não estão associadas com a redução da glicose no sangue.

Os médicos também citaram a capacidade dos pacientes para realizar mudança no estilo de vida, manter-se motivados e os recursos econômicos como barreiras significativas para a prevenção do Diabetes.

Este estudo foi publicado em 08/11/2016 na revista *Journal of the America Board of Family Medicine*.

Alguns médicos creem que um diagnóstico de pré Diabetes “medicaliza em excesso” os pacientes e alguns pensam que é melhor focar apenas em conselhos gerais sobre um estilo de vida saudável, disse o autor do estudo *Arch Mainous III*, que é Presidente de Investigações, Gestão e Políticas dos Serviços de Saúde do Colégio de Saúde Pública e Profissionais de Saúde.

A ADA recomenda os exames de pré Diabetes para os adultos com sobrepeso ou obesos e depois dos 45 anos. O grupo de trabalho de Serviços Preventivos dos EEUU recomenda os exames para indivíduos de 40 a 70 anos que tenham sobrepeso ou sejam obesos.

“Espero que possamos mudar as atividades dos médicos para que sigam e confiem nas diretrizes de avaliação e tratamento que se baseiam em evidências e as considerem como forma valiosa de prevenir o Diabetes” – disse Mainous.

**Mais informações:** *American Academy of Family Physicians.*

## A CONITEC Recomenda a Incorporação das Insulinas Análogas de Ação Rápida para os Pacientes com Diabetes Tipo 1

A SBD, ANAD, FENAD, SBEM e ADJ compartilham importante notícia que a CONITEC recomendou a incorporação das insulinas análogas de ação rápida pelo SUS para os pacientes com Diabetes Tipo 1. O próximo passo será o acolhimento da recomendação pelo Secretário de Ciências, Tecnologia e Insumos Estratégicos do Ministério da Saúde. Este é o resultado da união de pessoas, sociedades médicas, associações e entidades representativas de pessoas com Diabetes em torno de um objetivo comum: Melhorar a insulinoterapia das pessoas com Diabetes Tipo 1 do Brasil.

Historicamente tivemos conquistas importantes que merecem ser citadas como a incorporação das insulinas humanas na época que eram disponibilizadas apenas insulinas de origem animal, modificação esta conseguida pelo presidente da ANAD/FENAD Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho quando de sua participação no Ministério da Saúde no período de 1997 a 2002, e a disponibilização de glicosímetros e fitas reagentes para glicemia capilar, após aprovada Lei 11347/2006 após atuação do Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho. Nas últimas décadas houve uma evolução importante da insulinoterapia basal bolus. Mas, estes avanços terapêuticos não são disponibilizados às pessoas com Diabetes Tipo 1 dependentes do SUS, que recebem apenas Insulinas NPH e Regular, tendo como consequência o controle glicêmico inadequado destes pacientes.

Em janeiro de 2014 a Drª. Karla Mello passou a coordenar o Departamento de Saúde Pública da Sociedade Brasileira de Diabetes e trabalhar em conjunto com o Departamento de Farmacoeconomia da SBD, coordenado pela Drª. Luciana Bahia. Foi estabelecida como prioridade destes departamentos a melhoria do tratamento de pessoas com Diabetes Tipo 1 do nosso país e estavam unidos por este objetivo a ANAD, FENAD, SBD, SBEM, SBP e ADJ. Foram realizadas reuniões com a CONITEC, participações em congressos, audiências públicas e elaborado o dossiê para solicitação de incorporação de insulinas análogas rápidas, de autoria da SBD e subscrito pelas sociedades e entidades citadas acima. O dossiê, submetido à CONITEC, em 18/05/2016, contém a revisão sistemática da literatura com a análise de estudos comparativos entre insulinas análogas de ação rápida e insulina humana regular, coordenada pela Drª . Karla Melo e a análise econômica, coordenada pela Drª. Luciana Bahia, com apoio irrestrito e fundamental do Dr. Luiz Alberto Turatti, atual presidente da SBD.

Este processo teve como característica principal a união de todas as Entidades em prol de um objetivo comum que fortaleceu a solicitação. Durante a sua evolução houve fases importantes como a submissão do dossiê, a mobilização da sociedade civil e de profissionais de saúde e a resposta à Consulta Pública da CONITEC, com a participação de parceiros fundamentais e cada uma das etapas.

A SBD gostaria de agradecer a todos neste processo e em particular a Drª. Karla Mello e as (os): Dr. Alexandre Hohl, Drª. Beatriz D. Schaan, Sr. Carlos Augusto da Costa, Drª. Clarice A. Petramale, Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho, Drª. Débora Aligieri, Dr. Denizar V. Araújo, Dr. Gustavo Porfírio Nogueira, Profª. Drª. Hermelinda C. Pedrosa, Drª. Jerusa L. Neyloff, Profº. Dr. Luiz Eduardo Calliari, Drª. Vanessa V. Pirollo, Profº. Dr. Walter Minicucci e a Diretoria da SBD biênio 2016-2017.

## SANTA HELENA
### Cocada com Amendoim Zero

- ***Descrição:*** *Cocada com Amendoim 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 Damasco + Nozes 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***

## HICLEAN
### Gel Antisséptico

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

## LOWÇUCAR
### Achocolatado com 40% mais Cacau

***Descrição:*** *Achocolatado New Choco Dark*

- ***Apresentação:*** *Pó*
- ***Edulcorantes:*** *Ciclamato de sódio, aspartame, acessulfame K e sacarina sódica*
- ***Sem adição de açúcares***
- ***Embalagem:*** *Pote com 210g.*
- ***Com Selo de Qualidade e Confiança ANAD***

Abbott
A Promise for Life

**FREEDOM LITE**
**R$ 43,50**

**Kit com 1 Monitor**
**1 Lancetador**
**10 Lancetas**
**10 Tiras**

Bayer HealthCare
Diabetes Care

**CONTOUR TS**
**R$ 128,20**

**Na compra de 1 Caixa**
**de tiras com 100 unidades**
**Ganhe Grátis 1 Monitor**

**ACCU-CHECK**
**PERFORMA APAC**
**R$ 49,90**

Roche

**Kit com 1 Monitor**
**1 Lancetador**
**10 Lancetas**
**10 Tiras**

Johnson & Johnson
PRODUTOS PROFISSIONAIS LTDA.

**ONETOUCH SELECT SIMPLE**
**R$ 40,00**

**Kit com 1 Monitor**
**1 Lancetador**
**10 Lancetas**
**10 Tiras**

RÁDIOANAD

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,

Como ouvinte de longa data do seu programa "EDUCAÇÃO EM DIABETES" na Rádio Trianon, quero lhe agradecer por todas as informações atualizadas sobre essa doença que o senhor tem nos dado semanalmente, assim como as orientações a cada um de nós quando participamos via telefone, colocando as nossas dúvidas, as quais esclarece com detalhes, bem como os cuidados necessários afim de que a qualidade de vida seja preservada ou melhorada.

Portanto, caro Dr. Fadlo, agradeço também pela manutenção do programa no ar na rádio, mesmo com um dia a menos. Um grande abraço paulistano!

**José Luiz P. Fonseca**

Dr. Fadlo,

Sou a dona Carmina de Souza Magalhães do Jardim Boa Vista, quero lhe desejar um feliz ano novo para o senhor e toda a sua equipe, que Deus te abençoe e lhe dê bastante saúde e saiba que nas minhas orações nunca esqueço de lhe apresentar nas mãos de Deus.

Pois sou muito grata por tudo que tem feito por nós diabéticos. Seu programa é muito útil, por isso peço a Deus que lhe dê condições de continuar com ele para nos ajudar.

Um grande beijo de sua ouvinte assídua.

**Carmina de Souza**

Prezado, Dr. Fadlo saudações.

Hoje, tenho mais uma vez o prazer de participar de sua palestra. Um bate-papo interativo, esclarecedor e aconchegante diante de sua presença.

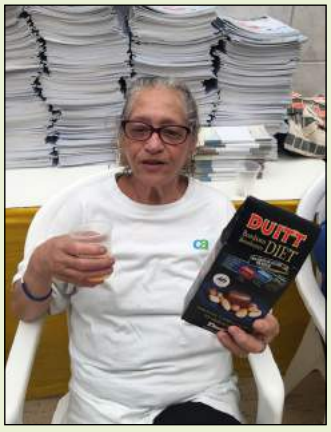
Sou fã do seu programa que é recheado de muita informação, conteúdo fantástico que deve ser sim reconhecido pelo maior número de pessoas possível, incluindo os políticos, que poderiam apoiar através de algum incentivo mesmo que apenas cultural.

Abraços! Parabéns! Que o programa fique no ar por muito tempo.

**Sidney Silva**

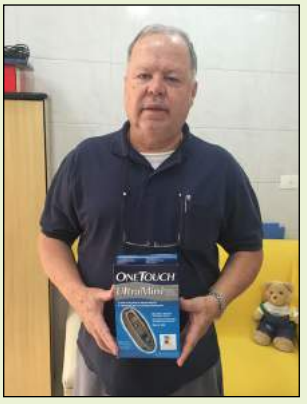
# PREMIADOS DA RÁDIO

**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




Maria Eliza P. Dyonísio
***Kit Diatt***

Maria K. Murakami
***Kit Stevita***




Ademir Cavalcante
***Glicosímetro Ultra Mini (J&J)***

Cleide Evaristo
***Kit Lowçucar***

Maria Rosa dos Santos
***Panetone Village***

Jaime de Souza Marcos
***Kit Kopenhagen***

Francisco Ono
***Glicosímetro Breeze2 (Bayer)***

Geralda Marques
***Kit Jasmine***

Antonio José da Silva
***Glicosímetro Accu-Check (Roche)***

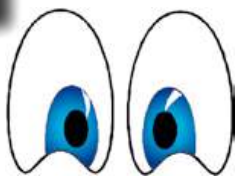
# PROGRAMAÇÃOANAD

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

| | |
|---|---|
| **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* |
| **DEZEMBRO** | |
| 03/12 | "Tira Dúvidas sobre o Diabetes" *Profº. Dr. Fadlo Fraige Filho* |
| 10/12 | FESTA DE NATAL |
| 17/12 | "O Uso Consciente das Medicações" *Enfª.Márcia Camargo* |
| 24/12 | FERIADO |

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.**

# 22º CONGRESSO BRASILEIRO MULTIDISCIPLINAR EM DIABETES®

**27, 28, 29 e 30 DE JULHO DE 2017**

**Organização:**

ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes

SUA SAÚDE É A NOSSA META

IDF Centre of Education 2009-2016

**Apoio Científico:**

FM ABC Faculdade de Medicina do ABC

UNIP Universidade Paulista

Só para profissionais da saúde Nível Universitario

**Médicos:** Endocrino, Cardio,Clínico, Nefro, Vascular, Oftalmo, Gineco e das especialidades afins.

**Multiprofissionais de saúde:** Dentistas, Biomédicos, Farmacêuticos, Nutricionistas, Biólogos, Enfermeiros, Assistentes Sociais, Psicólogos, Fisioterapeutas, Professores de Educação Física, Gestores e responsáveis de Saúde Pública.

## O MAIS COMPLETO EVENTO DE DIABETES

"Traduzindo a atualização científica para a prática"

## PROGRAMAÇÃO PRELIMINAR: PRINCIPAIS TEMAS

- Políticas Públicas Relacionadas ao Cuidado da Pessoa com D.M
- Emergência em D.M
- Tratamento da Hipertensão no D.M
- Insuficiência Renal - Dialise - Transplante
- Avanços na Tecnologia em D.M
- A Doença Vascular Periférica no D.M
- Novos Medicamentos - Novas Insulinas
- Obesidade e D.M
- Problemas Cardiovasculares e Dislipidemias
- Laboratórios em D.M: Conheça e Atualize-se
- D.M, Obesidade e Manejo de Comorbidades
- Pé Diabético
- Resistência à Insulina e Mecanismos Moleculares
- Nefropatias Atualizações
- Sistema Integrado Bomba de Insulina e Monitorização Contínua de Glicose (CGM)
- DMT1- Avanços e Atualizações
- Diabetes Gestacional
- D.M e Sexualidade
- Oftalmopatias Diabéticas
- Feridas Diabéticas Infectadas
- Simpósios de Nutrição em D.M
- Nutrição Enteral - Novos Conceitos
- Reabilitação Cardio-vascular e Fisiologia de Exercício no D.M
- Enfermagem no D.M
- A Psicologia e o D.M
- Farmácia em D.M
- O Direito Aplicado na Saúde
- A Fisioterapia em D.M

- **Cursos Específicos:** Contagem de Carboidratos; Medicina Molecular Aplicada à Prática Endocrinológica; Curso de Educação em Diabetes; Curso Básico em D.M; Jornada de Atualização em Podólogia; Curso de Capacitação para Prescrição e Acompanhamento do Exercício em D.M; Fórum de Debates; Curso de Diabetes em Odontologia;

- **Oficinas:**
  Pé Diabético; Enfermagem; Educação em D.M; Nutrição Enteral;

**OBS.:** Congresso Pontuado pela Comissão Nacional de Acreditação.Associação Medica Brasileira - Conselho Federal de Medicina.

Inscrições para TEMAS LIVRES Prêmio R$2.000,00

**Informações:**

**ANAD - Associação Nacional de Assistência ao Diabético**
Rua Eça de Queiroz, 198 - Vila Mariana
CEP: 04011-031 - São Paulo - SP - Tel.: (11) 5908-6777
Web Site: www.anad.org.br/congresso
E-mail: congresso2017@anad.org.br

**Local:**

UNIP Universidade Paulista
Rua Vergueiro, nº 1.211
Paraíso - São Paulo - SP