



PROJETO
EDUCANDO
EDUCADORES

7 COMPORTAMENTOS PARA O AUTO CUIDADO DO DIABETES

Comer de maneira saudável;

Fazer atividade física todos os dias;

Manter as glicemias controladas;

Ter hábitos de vida saudável;

Tomar os medicamentos (comprimidos e insulinas) nas doses e horários certos;

**Reduzir os riscos de complicações:
problemas nos rins, olhos, coração e pés;**

Resolver as dificuldades que ocorrerem no dia a dia (hipo e hiperglicemia, viagens, infecções e vacinas)

FONTE: REDE DE EDUCADORES LATINO-AMERICANA EM DIABETES (RELAD)