

Compartilhe  
essas dicas com  
sua família e  
amigos!

Seja um  
multiplicador e  
contribua para uma  
convivência mais  
saudável com  
diabetes!



SECRETARIA  
DA SAÚDE



[www.saude.ba.gov.br/cedeba](http://www.saude.ba.gov.br/cedeba)

Av. ACM s / n - Iguatemi, Centro de Atenção à  
Saúde - Prof. José Maria de Magalhães Neto,  
3º andar. Salvador / Ba - CEP: 40275 - 350

# CONVIVENDO *com o* DIABETES

Serviço de Psicologia



# Atitudes Positivas para uma vida Saudável

## AUTO-CUIDADO

- Seja ativo em relação ao seu tratamento; você é o seu principal cuidador.
- Planeje seu dia; inclua na sua rotina horários para se alimentar e fazer uso da medicação.
- Monitore sua glicemia.
- Busque informações, tire dúvidas com a equipe multidisciplinar.
- Faça o rodízio dos locais de aplicação da insulina.
- O Diabetes não é uma doença incapacitante. O bom controle glicêmico ajuda a evitar complicações.

## ATIVIDADE FÍSICA

- Inclua atividade física na sua rotina.
- Escolha uma atividade que lhe dê prazer.
- Estabeleça um horário e priorize esta atividade.
- Antes de iniciar a atividade física consulte seu médico e nutricionista.

## LAZER/VIDA SOCIAL

- O Diabetes não o impede de se divertir.
- Planeje seu final de semana.
- Aprenda a transportar sua insulina de forma correta e ela poderá lhe acompanhar aonde você for.

Não se envergonhe com a aplicação da insulina em público.

- Compartilhe com seus amigos informações sobre a insulina e o Diabetes.

## FAMÍLIA

- Traga sua família para as consultas para que ela também possa aprender sobre os cuidados com o Diabetes.
- Alimentação saudável não é só para o diabético, mas para toda a família.
- Participe da escolha dos alimentos que serão comprados para sua casa.
- Mantenha sua autonomia mesmo tendo Diabetes. Seja independente!

## TRABALHO/ESTUDO

- A prioridade é sua saúde. Inclua os cuidados com o Diabetes na sua rotina de trabalho/estudos.
- Converse com a nutricionista sobre sua rotina de trabalho/estudos.

