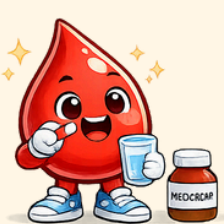


BOM DIA!
Veja este novo dia como uma oportunidade para cuidar da sua saúde.

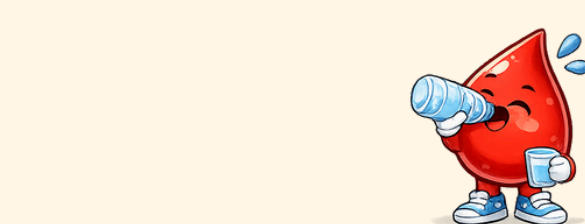
CAFÉ DA MANHÃ
Alimente-se bem para ter energia durante o dia!
Pegue uma carta de alimentação.



MEDICAÇÃO
Você lembrou do seu remédio?
Pegue uma carta de cuidado.



ATIVIDADE FÍSICA
Movimente-se faz bem para o seu corpo.
Avance 1 casa.



HIDRATAÇÃO
Beba água ao longo do dia!
Avance 1 casa.

ALERTA!!
Você esqueceu de tomar a medicação.
Volte 2 casas.



GLICINHO FELIZ
Você trocou o refrigerante por água.
Ganhe 2 pontos.

Trilha da GLICOSE



ALERTA!!
Você exagerou no açúcar durante o dia.
Perde 2 pontos.



LANCHE DA TARDE
Escolha um lanche saudável e saboroso!
Peque uma carta de alimentação.



DESCANSO
Hora de relaxar um pouco.
Fique 1 rodada sem jogar.

ALERTA!!
Sentiu tontura e suor frio.
o que você deve fazer?
Pegue uma carta de situação.



ALMOÇO
Observe seu prato antes de escolher!
Peque uma carta de alimentação.

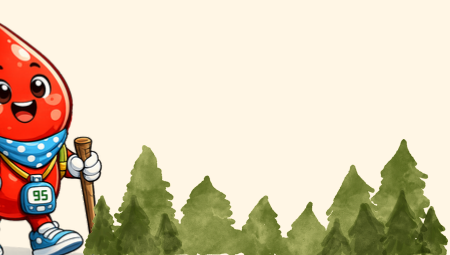


CONTROLE DA GLICOSE
Essa atitude ajuda no autocuidado.
Jogue novamente.

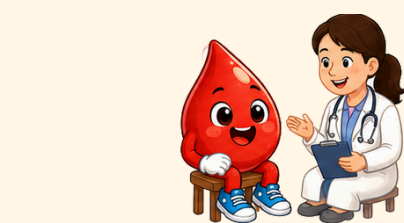
DECISÃO
Você fez escolhas mais saudáveis hoje.
Pegue uma Carta Desafio



ATIVIDADE FÍSICA
EBA! Se exercitou por 30 minutos!
Avance 1 casa.



ALERTA!!
Você ficou muitas horas sem se alimentar.
Fique 1 rodada sem jogar.




CONSULTA MÉDICA
Essa atitude foi música para os ouvidos do Glicinho!
Avance 1 casa.



JANTAR
O cheiro da comida saudável chamou sua atenção!
Pegue uma carta de alimentação.



DORMIR
Fim do dia!
Parabéns por cuidar da sua saúde!
Some seus pontos e veja como foi seu dia.



PARABÉNS VOCÊ CHEGOU!

Cada escolha saudável te levou mais longe no controle do diabetes.

- **HÁBITOS SAUDÁVEIS**
- **ALERTA / SITUAÇÃO**
- **ALIMENTAÇÃO**
- **BÔNUS / CUIDADOS**



Método CTM3

Direitos autorais:



Trilha da GLICOSE

APRENDENDO A VIVER BEM COM DIABETES

COMO JOGAR?

- Cada jogador joga o dado e anda as casas.
- Siga as instruções da casa onde parar.
- Pegue a carta indicada (se alimentação, cuidado ou situação).
- Some ou subtraia pontos de acordo com a carta.
- Vence quem fizer as melhores escolhas e terminar com mais pontos.



JOGUE, APRENDA E COMPARTILHE SAÚDE!

AUTORES

Maria Eloiza Moreira dos Santos
Thienny Nathielly Silva Santos

COAUTORES

Felipe Bruno Batista de Castro
Almira Alves dos Santos

LEMBRE - SE!

Suas escolhas de hoje constroem um amanhã mais saudável! Alimentação equilibrada, medicação correta, atividade física, hidratação e acompanhamento médico são essenciais para viver bem com diabetes.



Método
CTM3

Direitos autorais:



1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Você escolheu:
Fruta + aveia



✓ +2 pontos
Ótima escolha!

2 MOVIMENTO

Você fez caminhada hoje!



✓ +2 pontos
Muito bem!

3 ATENÇÃO!

Você esqueceu a medicação.



✗ -2 pontos
Isso pode prejudicar sua saúde.

4 CUIDADO DIÁRIO

Você lembrou do remédio!



✓ +2 pontos
Muito bem!

5 PRATO EQUILIBRADO

Monte um prato saudável!



✓ +3 pontos
Equilíbrio é saúde!

6 HIDRATAÇÃO

Beba água ao longo do dia!



✓ Avance 1 casa
Seu corpo agradece!

7 SITUAÇÃO

Você sentiu tontura e suor frio. O que fazer?



Pode ser hipoglicemia. Coma algo doce.

8 CONSULTA MÉDICA

Acompanhamento em dia!



✓ Avance 1 casa
Parabéns!

9 SITUAÇÃO

Glicose alta após refeição. O que fazer?



Evite açúcar e procure orientação médica.

10 CUIDADO COM OS PÉS

Observe seus pés todos os dias!



✓ Avance 1 casa
Pequenos cuidados fazem diferença!

11 DESAFIO

Faça 5 passos no lugar!



✓ +1 ponto
Mexe-se!

12 MISSÃO

Fale uma comida saudável que você gosta!



✓ +1 ponto
Boa escolha!



Método CTM3

Direitos autorais:



13 LANCHE SAUDÁVEL

Você escolheu:
Banana + castanhas

✓ **+2 pontos**
Boa escolha!

14 ATENÇÃO

✗ **-2 pontos**
Cuidado com o açúcar!

15 PRATO SAUDÁVEL

Você colocou legumes no prato.

✓ **+2 pontos**
Seu corpo agradece!

16 GLICEMIA

Você verificou sua glicose hoje!

✓ **+2 pontos**
Controle é cuidado.

17 ÁGUA

Você bebeu bastante água hoje.

➔ **avance 1 casa**
Muito bem!

18 ACOMPANHAMENTO

Você compareceu à consulta médica.

✓ **+2 pontos**
Prevenção faz diferença.

19 SITUAÇÃO 🚨

Sua glicose ficou muito alta após a refeição.

O que fazer?

! Evite açúcar e procure orientação.

20 ATENÇÃO ⚠️

Você esqueceu de tomar água durante o dia.

✗ **-1 ponto**
Hidratação é importante.

21 CUIDADO 🦶

Você encontrou um machucado no pé.

O que fazer?

! Procure atendimento.

22 MOVIMENTO

Você caminhou com um amigo.

✓ **+2 pontos**
Exercício faz bem!

23 DESCANSO

Você dormiu bem esta noite.

✓ **+1 ponto**
Seu corpo precisa descansar.

24 ORGANIZAÇÃO

Você seguiu os horários da medicação.

✓ **+2 pontos**
Parabéns!

25 MEXA-SE 🎲

Faça alongamento por 10 segundos!

✓ **+1 ponto**
Corpo ativo, saúde melhor!

26 DESAFIO 🧠

Fale 3 alimentos saudáveis.

✓ **+1 ponto**
Excelente!

27 BÔNUS ⭐

Glicinho adorou suas escolhas hoje!

➔ **avance 2 casas**

28 ESCOLHA INTELIGENTE

Você escolheu a opção mais saudável.

✓ **+2 pontos**
Muito bem!

29 REMÉDIO

Você tomou seu remédio corretamente.

✓ **+2 pontos**
Continue assim!


30 SITUAÇÃO 🚨


Você está com muita sede e urina com muita frequência.

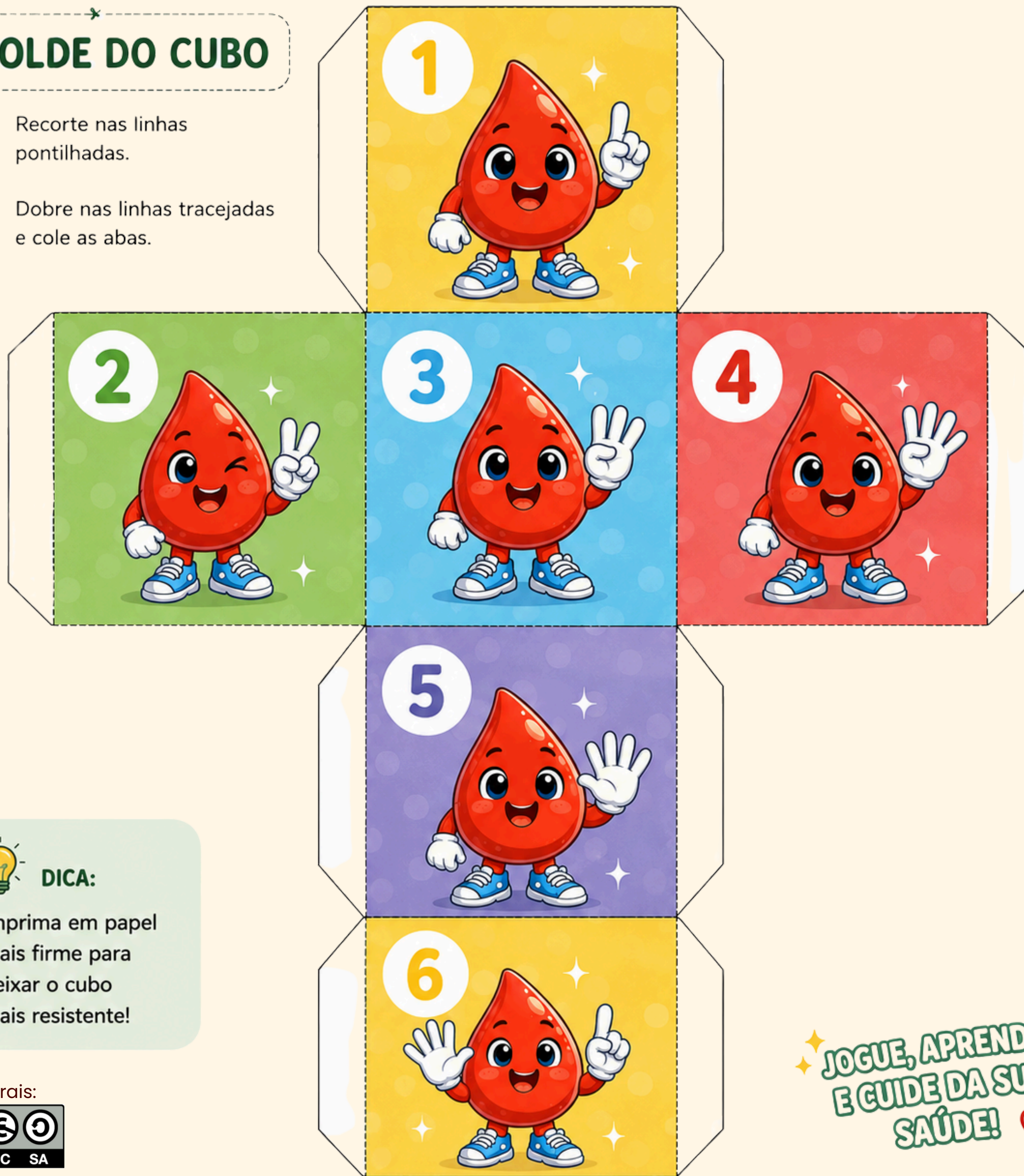
O que fazer?

! Procure orientação médica.

MOLDE DO CUBO

 Recorte nas linhas pontilhadas.

 Dobre nas linhas tracejadas e cole as abas.



DICA:

Imprima em papel mais firme para deixar o cubo mais resistente!

JOGUE, APRENDA
E CUIDE DA SUA
SAÚDE! 

Direitos autorais:



Método
CTM3