



PLANO DE CUIDADO

Estratégias individuais e coletivas



1. CAFÉ DA MANHÃ

A PRIMEIRA REFEIÇÃO DO DIA É EXTREMAMENTE IMPORTANTE PARA CONTRIBUIR COM O DESEMPENHO E RENDIMENTO DE SUAS ATIVIDADES. É PRIMORDIAL PARA EVITAR A FRAQUEZA! INVISTA EM CEREAIS, LEITE E UMA FRUTA (EVITANDO FRUTAS COM MAIOR TEOR DE ACÚÇAR).



2. HORAS CERTAS

FAÇA REFEIÇÕES DE MANEIRA REGULAR, SE POSSÍVEL, DE 3 EM 3 HORAS. RESPEITE OS HORÁRIOS PROPOSTOS! A REFEIÇÃO REGULAR COLABORA NO CONTROLE DA GLICEMIA!



3. AUTOGERENCIAMENTO

ESSE É O ELEMENTO MAIS DECISIVO PARA O ÊXITO NO CUIDADO DA SAÚDE. SABE DE QUEM ESTOU FALANDO? VOCÊ! NÃO SABOTE-SE DURANTE O SEU TRATAMENTO! SIGA AS RECOMENDAÇÕES.



4. QUEM DISSE QUE FRUTA NÃO PODE?

PODE FAZER A INGESTÃO DE FRUTAS, CONTUDO, NUNCA DE MANEIRA ISOLADA E EVITANDO AS FRUTAS COM MAIOR TEOR DE ACÚÇAR (UVA, BANANA, ETC.)



5. INVISTA EM LEGUMES E HORTALIÇAS

ESSES ALIMENTOS NUNCA DEVEM FALTAR NAS SUAS REFEIÇÕES. FAÇA A INGESTÃO DOS MESMOS DE MANEIRA REGULAR. SÃO RICAMENTE CONSTITUÍDOS POR FIBRAS, MINERAIS E VITAMINAS.



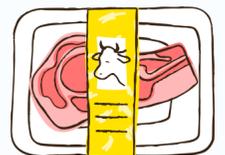
6. AZEITE. POR FAVOR!

FUJA DE OUTRAS GORDURAS, POR EXEMPLO, ÓLEO DE SOJA. PREFIRA A UTILIZAÇÃO DO AZEITE NA COZINHA. ADEMAIS, REDUZA CONSIDERAVELMENTE O CONSUMO DE ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE GORDURA (EX.: BANHA, MARGARINA, MANTEIGA, ETC.).



7. SAL. APRECIE COM MUITA MODERAÇÃO!

PODE FAZER A INGESTÃO DE FRUTAS, CONTUDO, NUNCA DE MANEIRA ISOLADA E EVITANDO AS FRUTAS COM MAIOR TEOR DE ACÚÇAR (UVA, BANANA, ETC.)



8. CARNE

TENDO EM VISTA QUE O DIABÉTICO EXIBE MAIOR PROBABILIDADE DE DESENCADear INSUFICIÊNCIA RENAL, O CONSUMO DE CARNE DEVE SER MODERADO. CONSUMA E DE PREFERÊNCIA POR CARNE MAGRA, POR EXEMPLO, AVES.



9. BEBIDAS ALCOÓLICAS

LIMITE A INGESTÃO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS. O CONSUMO MODERADO DEVE ACONTECER APENAS QUANDO A DIABETES ESTIVER CONTROLADA.



10. XÔ, PREGUIÇA!

INSIRA NA SUA ROTINA ALGUM EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR, OBEDECENDO AS RECOMENDAÇÕES E INSTRUÇÕES DO NUTRICIONISTA E MÉDICO. A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COM REGULARIDADE PREVINE A PROGRESSÃO OU DESENCADAMENTO DE DIABETES, MELHORA O HÚMOR, COLABORA PARA BONS VALORES DE GLICEMIA, PERFIL LIPÍDICO E PRESSÃO ARTERIAL. VIDA É MOVIMENTO!



11. ESTÁ COM SEDE? "Olha, olha, olha, olha a água mineral!"

O CONSUMO DE ÁGUA DIÁRIO DEVE SER EM TORNO DE 1,5 L. NÃO FAÇA SUA SUBSTITUIÇÃO POR OUTRA BEBIDA, CONTUDO, UMA BOA OPÇÃO SERIA A INFUSÃO SEM ADIÇÃO DE ACÚÇAR PARA INGESTÃO DE ÁGUA. A ÁGUA É FUNDAMENTAL PARA O FUNCIONAMENTO ADEQUADO DOS RINS E INTestino.



12. ALIMENTOS AÇUCARADOS

O CONSUMO DEVE SER REDUZIDO E SUA INGESTÃO NÃO DEVE SER DIÁRIA. DE PREFERÊNCIA PELA INGESTÃO EM EVENTOS ESPECIAIS, POR EXEMPLO, FESTA. ADEMAIS, EXISTE A NECESSIDADE DE AJUSTES NO CONSUMO DE ARROZ, MASSAS, BATATA E LEGUMINOSAS.