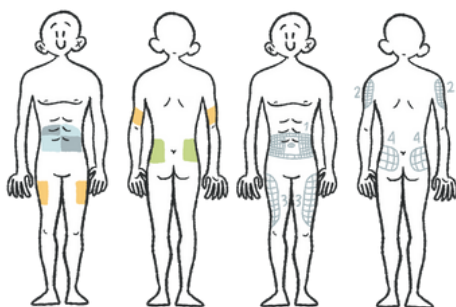


DICA 2

LOCAIS DE APLICAÇÃO E RODÍZIO

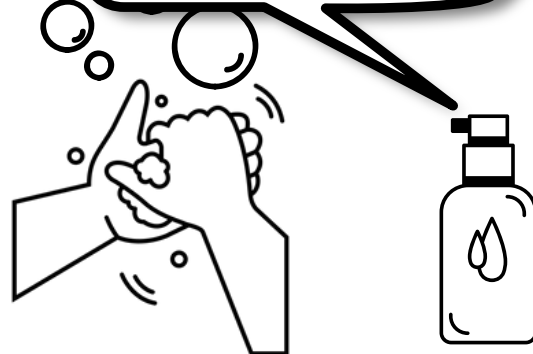


Braços - Nádegas - Abdômen - Coxas



DICA 1

Antes de aplicar a insulina, você deve lavar as mãos com água e sabão ou usar o álcool em gel a 70%

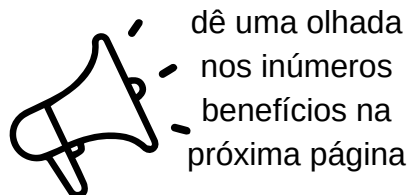
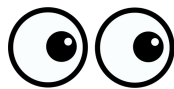


DICA 3

150 minutos de exercícios físicos por semana trazem enormes benefícios.



- - risco doença cardiovascular (coração e circulação sanguínea)
- + bem-estar
- + controle do peso
- + força muscular
- - colesterol (gordura no corpo)



dê uma olhada nos inúmeros benefícios na próxima página

4



5

DM1

DICAS



AGRADECIMENTOS:
Equipe multidisciplinar do
ambulatório de Diabetes



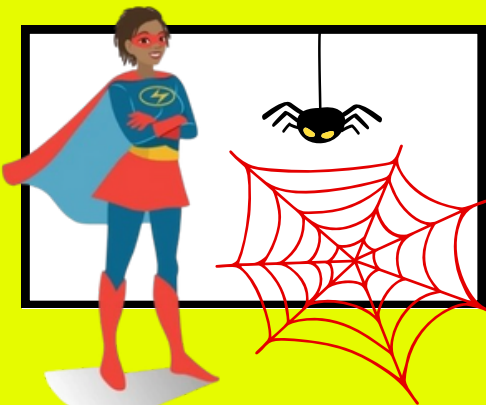
Agora é com você. Este espaço é livre para você

6

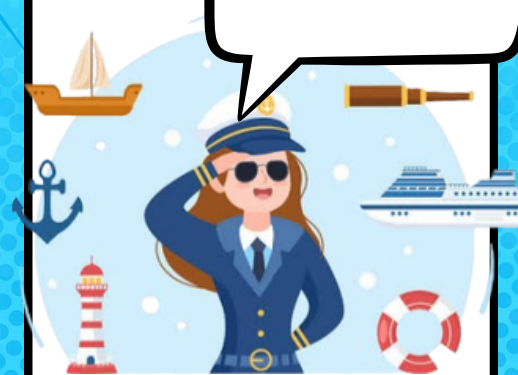
8

7

Eu sou a **Defensora Insulínica**, juntos vamos criar uma forte teia de conexões de acessos aos direitos



Eu sou a **Capitã Insulina**, vamos aprender que a insulina é o mapa que leva até o combustível (glicose) para o nosso navio (organismo/ corpo) navegar suavemente. E eu vou ensinar cada um de vocês a usar esse mapa!

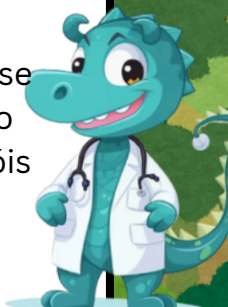


LIGA DA INSULINA

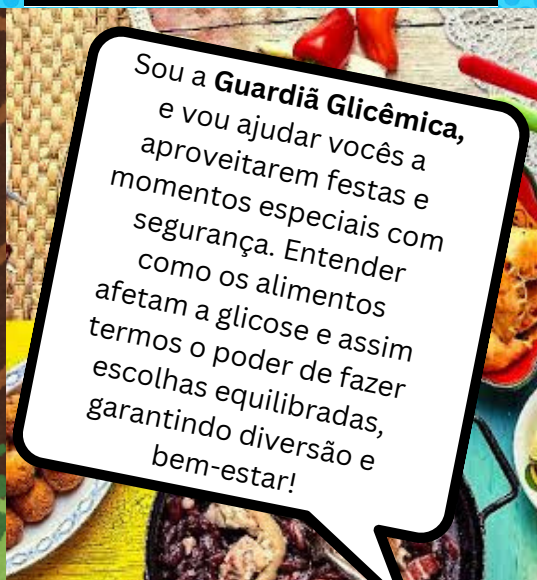
AGRADECIMENTOS:
Equipe multidisciplinar do
ambulatório de Diabetes



ROOAR! Eu sou o **Glicossaurus-rex**. Meu trabalho é ajudar vocês, jovens exploradores, a enfrentar os desafios da glicose no corpo - como verdadeiros heróis jurássicos!



Sou a **Guardiã Glicêmica**, e vou ajudar vocês a aproveitarem festas e momentos especiais com segurança. Entender como os alimentos afetam a glicose e assim termos o poder de fazer escolhas equilibradas, garantindo diversão e bem-estar!

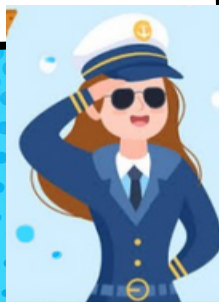


Agora é com você. Este espaço é livre para você!

Você conhece a **Lei Federal 11.347/06**? Essa lei garante que pessoas com diabetes podem (e devem!) receber do SUS, de graça, todos os medicamentos e materiais necessários para aplicação de insulina e medir o açúcar no sangue.



Você sabia que é importante variar os locais em que se aplica a insulina para ajudar a manter o controle do glicose no sangue e evitar que a pele fique com **lipodistrofia**, que é uma pele machucada ou com carocinhos?



LIGA DA INSULINA

AGRADECIMENTOS:
Equipe multidisciplinar do
ambulatório de Diabetes



Você consegue nomear os principais sinais e sintomas de quando o açúcar está baixo no sangue (**hipoglicemia = glicemia abaixo de 70mg/dl**)? são eles:

1. muito suor
2. tremores
3. coração acelerado
4. fome
5. irritabilidade



Quais alimentos têm carboidrato?
Açúcar
Alimentos com açúcar
Arroz
Aveia
Batata
Biscoitos
Cereias
Ervilha
Feijão
Frutas
Leite
Massas
Lentilha



Agora é com você. Este espaço é livre para você contar quais as orientações sobre diabetes você sabe