

# DIABETE

## "PREVENÇÃO E CONTROLE"

- 1** Pratique atividade física regularmente (30-60min).
- 2** Tenha uma dieta balanceada com frutas, verduras e legumes.
- 3** Evite o consumo de álcool e cigarro.
- 4** Tenha uma boa qualidade de sono e controle o estresse.
- 5** Mantenha o peso corporal adequado.
- 6** Realize acompanhamento e exames regulares.
- 7** Siga corretamente o uso de medicações (insulina).



PREVENÇÃO é o melhor cuidado!  
Controle sua glicemia e tenha mais qualidade de vida.

Qualquer alteração procure a unidade de saúde mais próxima.



