

# Dia Mundial da Diabetes

14 de Novembro

## É uma pessoa com Diabetes? Esta é a sua lista de prioridades

**Família** - o seu maior recurso

**Factores de risco** - peso a mais; exercício físico a menos; meia idade; tensão arterial alta e colesterol elevado

**Sinais e sintomas** - sede; cansaço; perda de peso; urinar mais e com maior frequência

**Tratamento ajustado** - o seu plano terapêutico

**Auto-controlo da glicémia** - é fácil

**Medicação** - a que lhe foi prescrita, na dose certa

**Exercício físico** - 10 minutos 3 vezes ao dia

**Bons hábitos alimentares** - Muita qualidade; pouca quantidade, 5 vezes por dia

**Boas decisões** - sempre, para evitar complicações

**Mudança de comportamento** - urgente para um estilo de vida mais saudável

**Oportunidades** - imensas, para viver melhor e mais tempo

