

## CONVERSAS DE DIABETES PARA PESSOAS COM DIABETES TIPO 2 - 2018

PROGRAMA E FORMADORES / COORDENADORA DO CURSO – Ana Cristina Paiva / 5 manhãs ( 10h – 12.30h)

Datas: 27 Abril, 4,11,18,25 Maio, 8 Junho

1º Módulo 27 / 04	2º Módulo 4/ 05	3º Módulo 11/05	4º Módulo 18/ 05
<p><b>Viver com a Diabetes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O que é a Diabetes</li> <li>-Importância de conhecer os objetivos dos valores da glicemia, pressão arterial e perímetro da cintura</li> <li>-Medicação e avaliação dos valores da glicemia</li> </ul>	<p><b>Alimentação saudável e atividade física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importância da alimentação saudável e do exercício físico no controlo da Diabetes</li> <li>-Os nutrientes que se encontram nos diferentes alimentos</li> <li>-Desafios de uma alimentação saudável, o que come, quando come e a que horas</li> </ul>	<p><b>Mecanismo da Diabetes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Como funciona a Diabetes</li> <li>-O que acontece ao organismo no início da Diabetes e ao longo da sua progressão</li> <li>-O que significa um bom controlo da Diabetes</li> <li>-Como prevenir ou adiar as complicações da Diabetes</li> </ul>	<p><b>Iniciar o tratamento com insulina:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-O que é a insulina e porque é que as pessoas com Diabetes tipo 2 necessitam de iniciar o tratamento</li> <li>- Benefícios do tratamento de insulina</li> <li>-O que significa um bom controlo da Diabetes</li> <li>-Tipos de insulina e dados importantes a conhecer quando se administra a insulina</li> </ul>
5º Módulo 25/05	6º Módulo 8/06		
<p><b>Relógio da Vida:</b></p> <p>Perspetiva geral, correlação e ajustes do tratamento diário de diabetes em relação à alimentação, atividade física, insulino-terapia, autovigilância e autocontrolo</p>	<p><b>A Diabetes e os cuidados com os pés:</b></p> <p>Importância dos cuidados com os pés para as pessoas com diabetes</p> <p>Auto-exame dos pés para deteção de eventuais problemas</p> <p>Limpeza e cuidados com os pés</p> <p>Protecção dos pés</p> <p>Consultas com a equipa de saúde</p>		