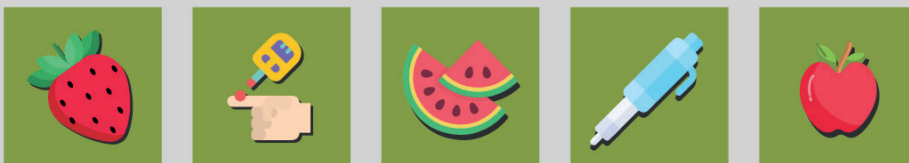


CARTILHA EDUCATIVA

Programa Viva a Vida com Diabetes na Cidade de São Paulo



**Maio
de 2022**



CIDADE DE
SÃO PAULO
SAÚDE



PREFEITO DA CIDADE SÃO PAULO
RICARDO NUNES

SECRETÁRIO MUNICIPAL DA SAÚDE DE SÃO PAULO
LUIZ CARLOS ZAMARCO

**SECRETÁRIA EXECUTIVA DE ATENÇÃO BÁSICA,
ESPECIALIDADES E VIGILÂNCIA EM SAÚDE**
SANDRA SABINO FONSECA

COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO BÁSICA
GISELLE CACHERIK



EQUIPE RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO DOCUMENTO

SECRETÁRIA MUNICIPAL DA SAÚDE (SMS)

FELIPE TADEU CARVALHO SANTOS

JOSIE CLEIA SANTOS MIRANDA

LAURA SATIKO YANO NAKANO

NÁDIA RACI MARQUES PEREIRA

RENATA RODRIGUEZ IMPARATO

SUELI APARECIDA MANESCO

SORAIA RIZZO



DIAGRAMAÇÃO

**NÚCLEO DE CRIAÇÃO - ASCOM
COORDENADOR GERAL**

JONATHAN MUNIZ

DESIGN GRÁFICO

DANIELLE MENICHE CRUZ
MARCOS COTRIM



SUMÁRIO

1.	Conceito	6
2.	Sinais clínicos	6
3.	Fatores de risco	6
4.	Tratamento e cuidados	7
5.	Prevenção	10
6.	Cuidados com os pés	11
7.	Passos para a alimentação e vida saudável do diabético	12
8.	Como elaborar um cardápio adequado para o diabético	13
9.	Substituição dos alimentos por grupo	15
10.	O que você deve saber sobre alimentos dietéticos, light e zero	16
11.	Atenção à leitura do rótulo alimentar	17
12.	Adoçantes	19
13.	Receitas saudáveis	20
14.	Automonitoramento Glicêmico	29
15.	Referências Bibliográficas	30

1. CONCEITO

O que é o diabetes?

Diabetes é uma doença crônica que não tem cura, somente controle, caracterizada pela elevação da glicose, açúcar no sangue (hiperglicemia). Pode ocorrer devido a defeitos na secreção ou na ação do hormônio insulina, produzido pelo pâncreas.

2. SINAIS CLÍNICOS

- Urinar bastante;
- Cansaço;
- Perda de peso;
- Sede excessiva.

3. FATORES DE RISCO

OBESIDADE



MÁ ALIMENTAÇÃO



SEDENTARISMO (FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA)



HISTÓRIA FAMILIAR DA DOENÇA



4. TRATAMENTO E CUIDADOS

O tratamento para DM (Diabetes Mellitus) é individualizado, considerando as condições clínicas do paciente e somente um profissional habilitado poderá realizar a prescrição de medicamentos. Vale destacar que o tratamento do DM não é somente medicamentoso, mas é fundamental manter hábitos de vida saudáveis.

NA CONSULTA

A consulta é um momento muito importante para você conversar com o profissional da saúde sobre:

- Informe se você usa algum medicamento, se sim quais são eles.
- Diga se você é alérgico a algum medicamento.
- Fale se tem algum problema de saúde e também se alguém de sua família tem diabetes, hipertensão ou outra doença.
- Informe se você está ou pretende ficar grávida.
- Diga se fuma e/ou se faz uso de bebida alcoólica e com que frequência.
- Diga se pratica alguma atividade física e quais são os seus hábitos alimentares.
- Outras informações que forem importantes.

Essas informações ajudarão o profissional da saúde a indicar o melhor tratamento para o seu caso.

DÚVIDAS SOBRE OS MEDICAMENTOS

Aproveite a oportunidade da consulta para tirar dúvidas sobre o medicamento receitado:

- Qual a dose (quantidade) a ser utilizada em cada tomada.
- Quantas vezes ao dia deverá usar cada dose.
- Por quanto tempo deve usar o medicamento.
- Quais os horários para utilizá-los.
- Como tomar? Com alimentos ou não, antes ou depois da refeição ou outros horários.
- Se existe alguma contraindicação.
- Quais os efeitos indesejáveis que o medicamento pode causar e se há como evitá-los.
- Como guardar o medicamento.

TRATAMENTO DA DM

No tratamento é importante seguir as orientações dos profissionais de saúde e destaca-se:



1. MUDANÇA DE HÁBITOS DE VIDA

A mudança de hábitos de vida é fundamental para as pessoas com diabetes e envolve muitas vezes a orientação nutricional, prática monitorada de exercícios físicos, entre outros. Para o controle efetivo da glicose no sangue, geralmente é necessário o uso de medicamento conforme prescrição médica, afim de reduzir o risco de complicações.

2. USO DE MEDICAMENTOS DE VIA ORAL

Medicamentos para uso via oral podem ser prescritos e são disponibilizados nas unidades municipais de saúde para tratar o DM.

Recomenda-se:

- Seguir as orientações da receita médica.
- Usar os medicamentos nas doses, horários e tempo indicados.
- Não alterar as doses receitadas.
- Não compartilhar o seu medicamento com outra pessoa.
- Na dúvida, tomar o medicamento com água.
- No caso de esquecimento, não tomar a dose dobrada.

3. USO DE INSULINAS SUBCUTÂNEAS

A insulina é sempre usada no tratamento de pacientes com diabetes mellitus tipo 1 (DM 1), mas também pode ser usada em diabetes gestacional e diabetes mellitus tipo 2 (DM2).

Atualmente, as insulinas humanas "NPH" e "Regular" estão disponibilizadas nas unidades municipais de saúde, na apresentação de frascos e canetas, mediante receita médica e cartão SUS do paciente.

Os frascos de insulina são utilizados com seringas.

A caneta de insulina é descartável e já vem preenchida. Trata-se de um dispositivo de fácil manuseio e transporte, além de maior comodidade e precisão na administração da dose prescrita, proporcionando maior segurança ao paciente.

Para facilitar o entendimento sobre o uso correto das canetas aplicadoras de insulina, a Assistência Farmacêutica da Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo (SMS/SP), em parceria com a Escola Municipal de Saúde (EMS), produziu um vídeo educativo com orientações sobre o manuseio, técnicas de aplicação, conservação e descarte.

O vídeo está disponível no link:
<https://cutt.ly/IO1xXlX>

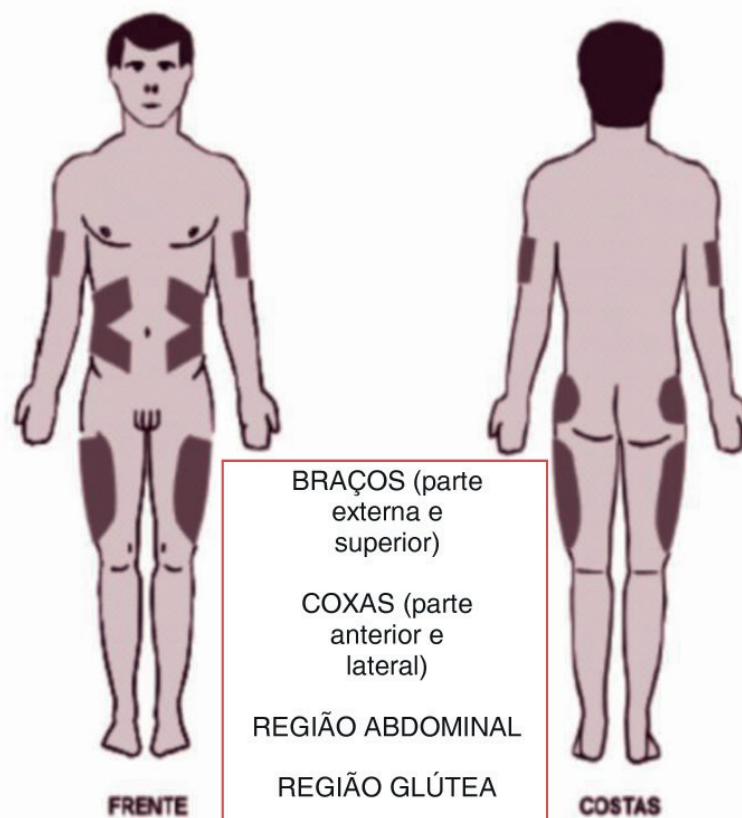


Ou aponte a
câmera do seu celular

ATENÇÃO!

- As canetas ou frascos de insulina, que não estão em uso, devem ser conservados sob refrigeração e não devem ser congelados.
- Deixe a insulina atingir a temperatura ambiente antes de aplicá-la.
- É importante utilizar a técnica correta para aplicação da insulina e rodizar o local de aplicação no corpo, para evitar problemas na pele e prejuízos no tratamento.

LOCAIS PARA A APLICAÇÃO DA INSULINA (Embaixo da pele, ou seja, no tecido subcutâneo).



Você deve fazer o rodízio na aplicação diária de insulina para evitar complicações tais como: hipertrofia ou atrofia no local.

Evite aplicar a insulina perto das juntas, na área da virilha, no umbigo e na linha média do abdômen.

Fonte: Ministério da Saúde. 2020.

DESCARTE CORRETO DE MEDICAMENTOS

Medicamentos não devem ser descartados no lixo ou na rede de esgoto comum, pois contaminam o meio ambiente. Todo medicamento não utilizado ou vencido pode ser entregue nas unidades de saúde para o descarte adequado.

Frascos de insulina, caneta aplicadora de insulina e agulhas utilizadas devem ser colocadas em recipiente rígido e entregues para descarte adequado nas unidades de saúde.

**NÃO SE AUTOMEDIQUE!!!
EM CASO DE DÚVIDA PROCURE UM
PROFISSIONAL DE SAÚDE.**

5- PREVENÇÃO

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



REDUÇÃO DO ESTRESSE



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL





6. CUIDADOS COM OS PÉS

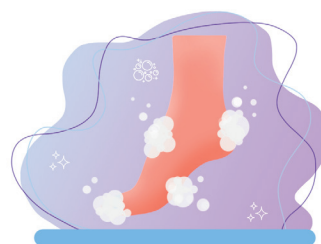
1. INSPECIONE SEUS PÉS E CALÇADOS

Os pacientes que tiverem dificuldade em enxergar devem ser auxiliados na inspeção diária de seus pés (procurar vermelhidão, inchaço, rachaduras ou descamação) e calçados.



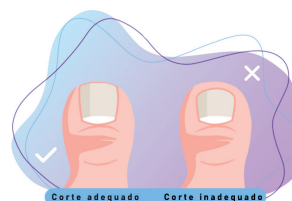
2. LIMPE E HIDRATE SEUS PÉS

Lavar e secar os pés diariamente com muito cuidado, principalmente entre os dedos. Hidrate os pés e não entre os dedos.



3. CORTE DE UNHAS

Corte as unhas rentes, no sentido horizontal (quadradas). Não corte as próprias unhas se não tiver sensibilidade nos pés, se tiver unhas grossas e ressecadas, ou se não puder vê-las. Utilize cortadores de unha e não tesouras.



4. MEIAS

Troque as meias diariamente, cuidando para não formar dobras. Sempre use meias de algodão e no tamanho adequado. Evite meia com elástico.



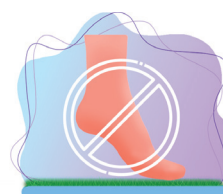
5. O CALÇADO

Utilize sapatos folgados, de preferência confeccionados especialmente, sempre observando se não há presença de corpos estranhos antes de calça-los deve-se ter um descanso de 24h antes de reutilizá-lo.



6. NÃO FAZER

Nunca caminhe com os pés descalços em ambientes externos ou internos, nem mesmo na praia. Não utilizar sandálias ou chinelos de dedo, nem andar descalço.



7. PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Fracione (divida) em 5 a 6 refeições diárias, em torno de 3 em 3 horas, evitando beliscar entre as refeições;

Mastigue bem os alimentos, pelo menos 20 minutos em cada refeição;

Prefira um ambiente tranquilo para realizar as refeições;

Consumir preferencialmente alimentos ricos em carboidratos integrais, pois são ricos em fibras e minerais, como pão integral, bolacha integral, macarrão integral, arroz integral, rico em grãos, podendo adicionar linhaça, chia, gergelim, girassol e de abóbora (Sempre respeitando a quantidade recomendada pela sua nutricionista);

Evite doces. Se for consumir, consuma com moderação e opte pelos livres de açúcar, utilizando adoçante em substituição ao açúcar. Não utilize outros tipos de açúcares como mascavo, orgânico, demerara e mel, pois são prejudiciais ao controle da glicemia (açúcar no sangue);

Consuma verduras de folhas cruas e cozidas à vontade diariamente, junto com as principais refeições (alface, rúcula, agrião, mostarda, acelga, couve, espinafre, chicória, escarola e mostarda e repolho);

Opte por comer frutas com bagaço, respeitando a quantidade orientada em plano alimentar;

Reduza o sal de adição e evite consumir alimentos ricos em sal, como embutidos: linguiça, salsicha, paio e frios. Não utilize temperos prontos, dê preferência para ervas aromáticas e naturais, como: cheiro verde, coentro, cebolinha, alho e cebola;

Evite frituras, utilize alimentos assados, grelhados e cozidos, dando preferência as gorduras de boa qualidade, como azeite extra virgem de oliva e gordura do abacate;

Opte por leite, iogurte e queijos com baixo teor de gordura (desnatados ou semidesnatados);

Pratique atividade física diariamente, pelo menos 30 minutos por dia;

Procure ter um boa noite de sono, evite consumir bebidas como: café, chá mate, verde próximo da hora de dormir. Fazer a última refeição pelo menos 2 horas antes de deitar, procure consumir alimentos promotores de sono, como maracujá, kiwi, leite e alface;

Hidrate-se bem, consuma pelo menos 8 copos de água diariamente. Caso prefira, pode utilizar a água soporizada com rodela de limão, casca de abacaxi, hortelã



8. COMO ELABORAR UM CARDÁPIO ADEQUADO PARA O DIABÉTICO

O cuidado com sua saúde requer uma boa alimentação, a fim de prevenir complicações que o diabetes pode gerar.

A alimentação do paciente diabético deve ser preparada com alimentos naturais, livre de produtos industrializados.

Para montar um cardápio adequado, todas as refeições devem conter os 3 grandes grupos alimentares, mas sempre obedecendo as quantidades estipuladas pelo seu nutricionista, pois o excesso pode prejudicar o controle da sua glicemia (açúcar no sangue).

GRUPO DOS ENERGÉTICOS

São alimentos que tem como função fornecer energia ao nosso organismo, ou seja, o combustível para que possamos desempenhar atividades físicas, como levantar, andar e praticar qualquer atividade física.

CARBOIDRATOS:

Fontes alimentares: pães, bolachas, torradas, tapioca, arroz, milho, aveia, macarrão, batata inglesa, batata doce, mandioca, mandioquinha, cará e inhame.

Prefira sempre versões integrais por serem ricas em fibra, favorecendo a absorção lenta do açúcar contido nestes alimentos, evitando assim, o pico (aumento) do açúcar no sangue. Além disso, cereais integrais são fontes de vitaminas do complexo B, importantes para o bem estar.

Evite o consumo de tapioca, esse tipo de alimento provoca aumento rápido da glicemia. Dê preferência também ao arroz integral, vermelho, negro ou sete grãos.

Observação: A quantidade deve ser seguida de acordo com o cardápio elaborado pela nutricionista da Unidade Básica de Saúde (UBS).

GORDURAS:

Encontrada em diversos alimentos, são importantes fontes de energia em nosso organismo. O importante é evitar as gorduras hidrogenadas presente em alimentos industrializados e saturadas presentes em alimentos como carne bovina, pele de frango, leite integral e queijos amarelos, e dar preferência para



as gorduras monoinsaturadas, como: azeite extra virgem de oliva, castanhas e abacate e poli-insaturadas, como: gordura de peixes rico em ômega 3 como salmão, sardinha e arenque e abacate sementes de linhaça e chia, pois, estão associadas ao controle do colesterol, melhora da memória, concentração.

GRUPO DOS CONSTRUTORES

Esse grupo de alimentos tem como função ajudar no crescimento, reparação dos tecidos e preservação dos músculos.

Fontes: Carnes, aves, peixes e ovos e leguminosas secas, como: feijão, ervilha, lentilha, grão de bico e soja, leite e derivados, como: iogurte e queijos.

Dê preferência ao consumo de versões com menor teor de gordura, como desnatado ou semidesnatado e queijos branco minas, ricota e cottage.

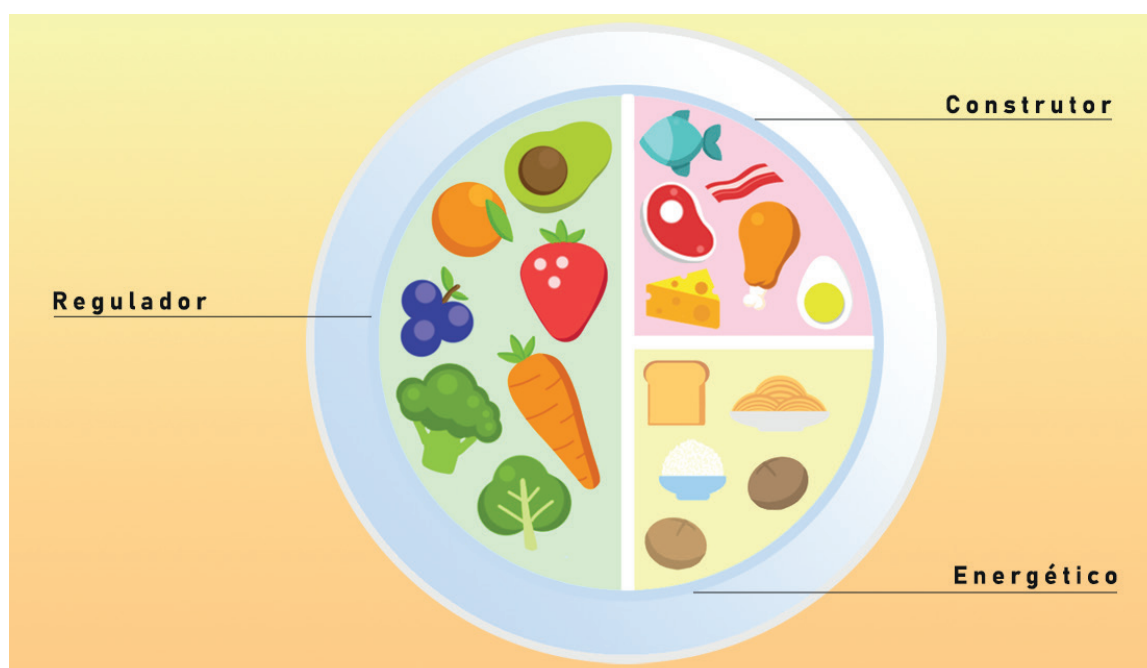
GRUPO DOS REGULADORES

Os alimentos desse grupo ajudam a regular as funções do nosso organismo, portanto tem que estar presente em todas as refeições, são compostos por frutas, verduras e legumes. Ricos em vitaminas, minerais e fibras, sendo essenciais ao sistema imunológico, prevenindo o adoecimento e favorecendo o funcionamento do intestino.

Mas é importante mencionar que devemos ingerir frutas com moderação, pois são ricas em frutose (açúcar da fruta) que também pode elevar a glicemia.

Para ter um prato saudável devemos ter a presença de pelo menos um (1) alimento de cada grupo.

Pode-se utilizar a água saborizada com rodela de limão, casca de abacaxi e hortelã.



9. SUBSTITUIÇÃO DOS ALIMENTOS POR GRUPOS ALIMENTARES

GRUPO DOS CARBOIDRATOS

1 porção equivale:

Arroz Integral: 2 colheres de sopa ou $\frac{1}{2}$ xícara ou Batatas, mandioca, cará e inhame: 2 colheres de sopa ou $\frac{1}{2}$ xícara, macarrão $\frac{1}{2}$ xícara de chá, milho 3 colheres de sopa, $\frac{1}{2}$ pão francês ou 1 fatia de pão de forma integral ou 3 torradas ou 3 torradas ou 2 colheres de sopa de cuscuz ou aveia

GRUPO DAS PROTEÍNAS

Leguminosas secas

1 porção equivale:

Feijão, ervilha, lentilha, grão de bico e soja: 4 colheres de sopa

Leite e derivados

1 porção equivale:

1 copo de leite ou iogurte ou coalhada, 30 gramas ou 1 fatia média de queijo branco, ricota ou cottage.

Carnes e ovos

1 porção equivale:

1 fatia média de carne magra, 2 porções de frango assado ou grelhado ou 1 file de peixe médio ou 2 ovos.

VERDURAS EM FOLHAS

Consumo liberado

Legumes

$\frac{1}{2}$ prato de sobremesa (qualquer legume)

Couve -flor e brócolis podem comer 1 prato cheio.

Frutas

1 porção equivale:

Abacaxi: 1 fatia média, Banana: 1 unidade média, Laranja: 1 unidade, Maçã: 1 unidade pequena, mamão: 1 fatia pequena, melancia: 1 fatia média Uva: 1 cacho pequeno

Gordura

1 porção equivale:

Manteiga: 1 colher de chá ou 1 ponta de faca ou margarina: 1 colher de chá ou 1 ponta de faca.

10. O QUE VOCÊ DEVE SABER SOBRE ALIMENTOS DIETÉTICOS, LIGHT E ZERO

O QUE É UM ALIMENTO DIETÉTICO?

Os alimentos diet são destinados a pessoas com necessidade específica, como por exemplo os diabéticos. É considerado diet quando um nutriente é retirado do produto, podendo ser açúcar, sal, gordura etc., mas é importante confirmar se o nutriente que foi retirado é o açúcar.

É importante destacar que nem todo alimento dietético que apresente redução calórica, como exemplo o chocolate dietético pode ser consumido pelo diabético, mas quem busca controlar o peso corporal não é uma boa ideia, pois apresenta mais calorias que o tradicional.

O QUE É UM ALIMENTO LIGHT?

Os produtos light apresentam redução de pelo menos 25% de algum nutriente, podendo ser reduzindo qualquer nutriente como açúcar, sal, gordura ou proteína.

O QUE É UM PRODUTO ZERO?

A nomenclatura zero indica a retirada de um nutriente da fórmula do produto, igual ao dietético. Sempre importante ler o rótulo alimentar e verificar se o alimento está sem adição de açúcar ou zero açúcar.

FIQUE ATENTO

O açúcar pode ter nomes como: sacarose, glicose ou dextrose, açúcar invertido, açúcar mascavo ou demerara.

Agora, se tiver a palavra "edulcorante" no produto é sinal que foi adicionado adoçante, e aí pode ser consumido pelo diabético. Alguns exemplos são: aspartame, sucralose, acesulfame K, xilitol, eritritol e stévia.

11. ATENÇÃO À LEITURA DO RÓTULO ALIMENTAR

Itens Obrigatórios:
Informações Nutricionais:
O que significa os itens do rótulo:

MODELO DE RÓTULO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de..... g ou mL (medida caseira)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	kcal e kJ	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g	%
Gorduras Saturadas	g	%
Gorduras Trans	g	-
Fibra Alimentar	g	%
Sódio	mg	%
Outros minerais (1)	mg ou mcg	
Vitaminas (1)	mg ou mcg	

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
(1) Quando declarados.

PORÇÃO:

É a quantidade média que um adulto saudável deve ingerir, sendo obrigatória a informação em gramas ou ml e a medida caseira.

VALOR ENERGÉTICO

É a energia fornecida pelo alimento proveniente dos carboidratos, proteínas e gorduras totais, é expresso em forma de kcal ou kJ. Prefira os alimentos com baixa caloria.

Os principais nutrientes encontrados são:

CARBOIDRATOS

São os nutrientes principais que fornecem energia e que rapidamente eleva a glicemia (açúcar no sangue). Fontes: arroz, açúcar, mel pães, farinhas, batata, cará, inhame, mandioca e doces em geral.

PROTEÍNAS

São nutrientes que tem como principal função a construção e manutenção do nosso organismo. Fontes: nas carnes, ovos, leite e derivados, e nas leguminosas (feijão, soja e ervilha).

GORDURAS TOTAIS

São nutrientes que também fornecem energia para o corpo e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K. São de origem animal quanto de origem vegetal.

GORDURAS SATURADAS

Essa gordura está presente nos alimentos de origem animal. O consumo excessivo pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, por isso o consumo deve ser moderado. São exemplos: carnes, toucinho, pele de frango, queijos, leite integral, manteiga e requeijão.

GORDURA TRANS

Essa gordura é encontrada em produtos industrializados. O consumo desse tipo de gordura deve ser muito reduzido, não deve consumir mais de 2 gramas/dia.

FIBRAS ALIMENTARES

Está presente em alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, feijões e alimentos integrais. A ingestão de fibras auxilia no funcionamento do intestino. O consumo adequado é de 30 gramas/dia.

SÓDIO

Está presente no sal de cozinha e em alimentos industrializados (embutidos, enlatados, salgadinhos, molhos prontos). Devem ser consumidos com moderação, pois em excesso podem causar o aumento da pressão arterial.

Saber ler o rótulo alimentar facilita a escolha de um produto, portanto: "Leia o rótulo".

As informações fornecidas pelo fabricante no rótulo nutricional quanto as vitaminas e minerais, ou mesmo a presença de glúten e lactose são opcionais, a não ser que o produto seja para essa finalidade, ou seja sem glúten ou sem lactose.

VALOR DIÁRIO

É representado como % VD (Valor Diário) e indica a porcentagem de nutrientes que deve consumir por dia para manter uma alimentação saudável e é baseado em uma dieta de 2000 calorias por dia.

O rótulo pode constar a quantidade de aditivos alimentares, como: edulcorantes (adoçantes), corantes e conservantes.





LISTA DE INGREDIENTES

Deve estar em ordem decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente é o que tem quantidade maior no produto e o último contem a menor quantidade. E onde foi fabricado.

ORIGEM

Permite que o consumidor saiba quem fabricou o produto

PRAZO DE VALIDADE

Obrigatório conter a validade do produto

CONTEÚDO LÍQUIDO

Indica a quantidade total do produto na embalagem, podendo ser expresso em peso (quilo) ou volume (litro).

LOTE

É um número obrigatório no controle da produção, e qualquer problema que o produto apresente, por esse número poderá ser recolhido ou analisado pelo órgão competente.

12. ADOÇANTES

Os adoçantes devem ser utilizados em substituição ao açúcar quando se tem diabetes, conferindo assim sabor doce aos alimentos sem interferir nos níveis de glicose no sangue (açúcar).

Alguns adoçantes são recomendados aos indivíduos com diabetes e não conferem prejuízos à saúde.

Entre eles podemos citar: sucralose, aspartame, stévia, eritritol e xilitol.

O eritritol e o xilitol pode ser usado no forno e fogão para preparar bolos e doces sem deixar resíduo amargo nos alimentos.

13. RECEITAS SAUDÁVEIS

1. BOLINHO DE COCO SEM AÇÚCAR E SEM LACTOSE

Ingredientes:

Ovo de galinha cru - 2 unidades (s) média (s) (100g) coco fresco ralado - 150 gramas (s) (150g) óleo de coco - 1 colher (es) de sopa (8ml) fermento químico em pó - 1 colher (s) de chá cheia (s) (3g) Banana - 1 unidade média (s) (40g) (para ficar bem docinho, mas pode fazer sem)

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e assar em forno pré-aquecido por mais ou menos 30 min, observe quando os bolinhos crescerem ou ficarem dourados. Rende: 10 porções (bolinhos)

2. PATÊ DE FRANGO

Ingredientes:

Frango desfiado - 200 gramas (s) (200g)
iogurte natural desnatado - 3 colheres de sopa (45g)
Cenoura crua - 1 unidade média (120g)
Salsa - 1 colher sopa cheia (6g)
Cebola branca - 5 unidades pequenas (15g)
Noz moscada em pó - 2 gramas

Modo de preparo:

Recheio cozinhe o frango com a noz-moscada e o sal. Desfie ou processe a carne e misture os demais ingredientes. Leve à geladeira até ganhar consistência

3. MASSA RÁPIDA DE PIZZA LOW CARB

Ingredientes:

3 ovos
1/2 xícara de farinha de amêndoas
1 colher de chá de fermento em pó
Sal rosa



Temperos a gosto

Modo de preparo:

Leve ao forno para assar a massa. Depois de assada acrescente o molho de tomate, tempere com sal, azeite e orégano e cubra com queijo e leve ao forno novamente até derreter.

4. BISCOITO CRAKER DE GRÃO DE BICO

Ingredientes:

2 xícaras de farinha de grão de bico
2 colheres de sopa de farinha de linhaça (pode ser dourada ou marrom)
Orégano à gosto; Sal a gosto; 1 pitada de páprica; 1 pitada de cúrcuma
 $\frac{1}{4}$ de xícara de azeite
 $\frac{1}{2}$ xícara de água

Modo de preparo:

Misture os ingredientes secos em uma tigela. Acrescente o azeite e misture com os dedos até formar uma farofinha. Vá acrescentando a água aos poucos até soltar das mãos. Abra a massa com o rolo e corte no formato desejado. Asse em forno preaquecido a 180 graus por 15 minutos ou até ficarem douradinhos (não precisa untar a fôrma, não gruda!).

5. BRIGADEIRO DE COCO

Ingredientes:

2 Colheres de sopa adoçante
2 vidros de leite de coco
2 Colheres de sopa manteiga amendoim
80g Coco ralado
Coco ralado q.b. para polvilhar

Modo de preparo:

Colocar os vidros de leite de coco em um recipiente no freezer durante 8 horas;

No copo do liquidificador juntar todos os ingredientes e misturar muito bem até ficar uma mistura homogênea;

Retirar e fazer pequenas bolas;

Passá-las por coco ralado;
Reservar no frigorífico por 2 horas antes de as consumir.

6. BOLO DE CANECA

Ingredientes:

1/4 Banana bem madura esmagada
1 Colher de sopa de cacau magro em pó
1 Colher de sopa farelo de trigo
1 Colher de sopa de farinha de aveia integral
1 Ovo
1/2 Colher de café de fermento em pó para bolos

Modo de preparo:

Untar uma caneca com um pouco de azeite;
Numa tigela bater o ovo e adicionar os restantes ingredientes usando um garfo para mexer bem;
Colocar o preparado na caneca untada;
Levar ao micro-ondas, em potência média, por 1 minuto;
Se necessário colocar por mais 1 minuto;

7. CALDO VERDE

Ingredientes:

600 g Chuchu
250g Couve-flor
100g Cebola
150g Couve cortada fina.
4 Colheres de sopa de azeite
Sal e pimenta (quanto quiser)
50g de carne bovina

Modo de preparo:

Lavar, descascar e cortar todos os legumes grosseiramente (exceto a couve)
Colocar todos os legumes numa panela e cobri-los com água (deixar um dedo abaixo do topo dos legumes)
Levar em fogo médio durante 25 minutos, ou até os legumes fiquem



macios;

Amassar os legumes até ficar um creme aveludado;
Adicionar a carne e a couve, cozinhando por mais 15 minutos;
Adicionar o azeite, sal e pimenta e sirva a seguir.

8. CREME DE ERVILHAS

Ingredientes:

300g de Ervilhas congeladas
1 chuchu
1 cebola
2 dentes de alho
Sal a gosto
2 Colheres de sopa de azeite

Modo de preparo:

Descascar e lavar a cebola, alhos e o chuchu;
Cortar em cubos e colocar na panela; adicionar as ervilhas e cobrir com água e cozinhar até ficar macia
Temperar com sal e azeite;
Amassar e transformar em puré (pode acrescentar mais água se necessário);
Se o puré ficar com algumas cascas de ervilhas coar o creme;

9. LASANHA DE BERINJELA OU ABOBRINHA

Ingredientes:

2 Berinjelas grandes (cerca de 800g) ou abobrinha
300 g de carne moída de frango ou carne bovina
1 Tomate maduro
2 Cebolas
2 Dentes alho
2 Colheres de sopa de azeite
50 g de queijo fresco
50 g de queijo mozzarella
Sal a gosto

Modo de preparo:

Cortar as berinjelas ou as abobrinhas em fatias longas. Espalhar sal por cima e deixar a repousar;



Preparar o molho à bolonhesa – fazer um refogado com a cebola, alho, tomate cortado em pedaços e 2 colheres de sopa de azeite, mexer bem e adicionar a carne ou o frango moído e um pouco de sal. Deixar cozinhar por 15 minutos;

Reservar o molho à bolonhesa.

Em uma panela grelhe as berinjelas ou as abobrinhas com um pouco do azeite.

Colocar uma camada de berinjela, depois uma camada de molho, depois outra camada de berinjela e por cima uma camada de molho à bolonhesa, novamente uma camada de berinjela e repetir o processo até terminarem. A última camada deve ser de berinjela

Espalhar o queijo mozzarella ralado por cima;

Levar ao forno a 200°C durante cerca de 40 minutos ou até ficar assada.

10. GUACAMOLE

Ingredientes:

- 1 Abacate maduro
- 1 Colher de sobremesa de cominhos
- 1 Colher de sobremesa de colorau
- 2 dentes de alho
- 1 Colher de sobremesa de azeite
- 1 Colher de sobremesa de sumo de limão (natural)
- Sal e pimenta q.b.

Modo de preparo:

Retirar a polpa do abacate;

Num liquidificador colocar todos os ingredientes e misturar até ficar uma pasta homogênea.

11. PATÉ DE FRANGO COM CENOURA

Ingredientes:

- 250g Peito de frango cozido
- 300g logurte grego sem açúcar ou queijo fresco batido
- 1 cebola pequena
- 1 Cenoura média
- 1 Talo de aipo
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta a gosto
- Coentros ou salsa a gosto





Gotas de limão

Modo de preparo:

Descascar a cebola, cenoura, alho e aipo;
Cortar aos pedaços e colocar no copo do liquidificador;
Acrescentar o peito de frango também cortado e o queijo fresco batido ou iogurte grego e bater até ficar uma preparação homogênea;
Temperar com o sal, pimenta, coentros ou salsa e as gotas de limão e misturar bem;
Servir com palitos de vegetais.

12. SOPA DE PEPINOS FRIA

Ingredientes:

2 pepinos grandes
1 pote de iogurte natural desnatado
1 colher de sopa de azeite
1 xícara de caldo de legumes
1/2 xícara de hortelã
Sal a gosto

Modo de preparo:

Liquidifique o pepino com caldo de legumes acrescente o azeite a hortelã e iogurte misture e sirva gelado.

13. MACARRÃO DE ABOBRINHA

Ingredientes:

2 abobrinhas cruas
2 dentes de alho
1 colher de azeite de oliva
1 xícara de tomates picados
1/2 cebola
Manjericão
Sal agosto

Modo de preparo:

Fatie a abobrinha em tiras como espaguete passe na água fervendo

para branquear. Prepare um refogado com a cebola o azeite tomate e o sal e adicione abobrinha e o manjericão.

14. SUCO DE ALFACE COM ERVA CIDREIRA

Ingredientes

4 folhas de alface
2 xícaras de chá de erva cidreira
Gelo e adoçante

Modo de preparo

Liquidifique e sirva gelado

15. TOMATES RECHEADOS

Ingredientes:

2 tomates
1/2 xícara de ricota amassada
1 colher de azeite
Sal e temperos a gosto

Modo de preparo:

Corte a ponta do tomate retire as sementes.
Tempere a ricota recheio os tomates e leve ao forno por 15 minutos.

16. OMELETE DE FORNO

Ingredientes:

3 ovos
1 tomate picado
3 colheres de sopa farinha de aveia
2 colheres de sopa colheres de cenoura ralada
2 colheres de sopa de cheiro verde
1 colher de sopa de azeite
Parmesão ralado a gosto
Sal a gosto



Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes coloque em forma refrataria e leve ao forno por 15 minutos

17. SUSPIRO

Ingredientes:

5 claras em ponto de neve
5 colheres de sopa de adoçante culinário
Gotas de limão

Modo de preparo:

Bata as claras em forma de neve. Adicione o adoçante e a gotas de limão. Unte uma assadeira e com uma colher de sopa distribui o suspiro. Levar ao forno pré aquecido a 180 graus por 30 minutos ou até dourarem.

18. DOCE DE ABOBORA COM COCO

Ingredientes:

1/2 kg de abobora
1 xícara de chá de adoçante culinário
4 cravos
1/2 xícara de chá de coco ralado

Modo de preparo:

Cozinhe a abobora com 1 litro e 1/2 de água até ficar macia incorpore os demais ingredientes até virar um creme.

19. MUFFINS

Ingredientes:

4 ovos
12 colheres de sopa de farelo de aveia
4 colheres de sopa de iogurte natural desnatado
1 colher de sopa de adoçante culinário
1 colher de chá de fermento em pó químico

1 colher de café de Canela em pó

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Bata as claras em neve incorpore as gemas o farelo de aveia, iogurte, fermento e o adoçante. Adicione a canela em pó coloque em forminhas pequenas untadas.

Leve ao forno por 20 a 30 minutos.

20. PICOLÉ DE BAUNILHA

Ingredientes:

300 g de iogurte desnatado

2 colheres de adoçante culinário

2 colheres de café de essência de baunilha

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes e coloque em formas de picolé ou formas de gelo. Leve ao congelador.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus/Ministério da Saúde, Secretária de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica-Brasília: Ministério da Saúde,2013.160 p: il. (Caderno de Atenção Básica, n.36).

2. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia prático do agente comunitário de saúde/Ministério da Saúde, Secretária de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica-Brasília: Ministério da Saúde,2009.260 píl. - (Série A. Normas e manuais Técnicos).

3. Recine E, Nascimento MAB, Ito MK. Guia Alimentar para pessoas com Diabetes Tipo 2. Brasília, maio de 2001.

4. Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2017-2018 / Organização José Egídio Paulo de Oliveira, Renan Magalhães Montenegro Junior, Sérgio Vencio. São Paulo: Editora Clannad, 2017.

5. Cartilha para a promoção do uso racional de medicamentos / Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. - Brasília : Ministério da Saúde, 2015.

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_promocao_uso_racional_medicamentos.pdf Acesso em 21 nov. 2021.

6. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Diabetes melito tipo 1 [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde, Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias e Inovação em Saúde. - Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Portaria Conjunta SAS/SCTIE/MS nº 17 - 12/11/2019.

http://conitec.gov.br/images/Protocolos/Publicacoes_MS/PCDT_DiabetesMellitus_Tipo1_ISBN_19-08-2020.pdf

7. 14/11: "A família e o diabetes" é o tema do Dia Mundial do Diabetes 2018. <<https://bvsms.saude.gov.br/14-11-a-familia-e-o-diabetes-e-o-tema-do-dia-mundial-do-diabetes-2018/>> Acesso em 16.nov.2021.

8. Assistência Farmacêutica da SMS produz vídeo de orientações sobre Canetas de Insulina em parceria com a Escola Municipal de Saúde. 2021.

<https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/ems/noticias/?p=318132> Acesso em 21 nov. 2021.





9. Bula Novolin N FlexPen.

https://www.novonordisk.com.br/content/dam/brazil/affiliate/www-novonordisk-br/patients/Bulas-pacientes/2019-06%20Novolin%20N%20Flexpen_Bula%20paciente.pdf Acesso em 19 nov. 2021.



VACINA SAMPA

**A cidade de São Paulo
está vacinando contra
gripe influenza,
sarampo e polio**

São Paulo capital da vacina

