

# Procuramos ajudá-lo a viver melhor com a diabetes.

## Aprenda com os especialistas a forma de controlar a sua doença.

Você foi diagnosticado recentemente com a diabetes, embora esteja longe de ser a única pessoa nessas condições. Na realidade, cerca de um milhão de ontarienses sofre da diabetes, esperando-se que esse número venha a aumentar.

Apesar do diagnóstico da diabetes poder surgir inesperadamente, você poderá ficar mais descansado ao saber que uma boa auto-gestão da doença poderá ajudá-lo a ter uma vida plena e saudável. É aqui que um Programa de Formação para Diabéticos (PFD) [Diabetes Education Program (DEP)] poderá ajudá-lo.

Em geral, os PFD englobam uma enfermeira e um dietista – embora também possam englobar um assistente social, um psicólogo clínico, um podólogo, um farmacêutico e/ou um fisioterapeuta, se for necessário.

Tais especialistas colaboram mutuamente e apoiam os indivíduos diabéticos providenciando-lhes orientação sobre alimentação saudável, gestão do peso, exercício físico, controlo da glicose no sangue e motivação permanente para que consigam enfrentar e combater a doença.

*Mais de 80.000 ontarienses como você são diagnosticados anualmente com a diabetes.*

*O controlo da doença é fundamental para a sua saúde e bem-estar.*

*É aqui que os Programas de Formação para Diabéticos poderão ajudar.*

Estes profissionais elaboram um plano de gestão concebido especialmente para si e que lhe permitirá conhecer a forma de aliviar os sintomas da diabetes e

evitar ou tratar complicações. Ao participar num Programa de Formação para Diabéticos e ao seguir as orientações propostas, conseguirá controlar melhor a sua doença e desfrutar de uma melhor qualidade de vida.

## Para encontrar um Programa de Formação para Diabéticos na sua comunidade, consulte o diretório em linha em [ontario.ca/diabetes](http://ontario.ca/diabetes)

Esteja atento para o facto de os Programas de Formação para Diabéticos poderem exigir a recomendação do prestador de cuidados de saúde primários.

Não esqueça que a assistência de boa qualidade requer consultas frequentes ao prestador de cuidados de saúde primários, o qual ajuda o paciente a controlar a doença e lhe presta assistência permanente.

Se ainda não tem um prestador de cuidados de saúde primários, o serviço Health Care Connect poderá ajudar nesse sentido. Para se inscrever, ligue 1-800-445-1822 ou visite o sítio Web [ontario.ca/healthcareconnect](http://ontario.ca/healthcareconnect)

Os Programas de Formação para Diabéticos fazem parte da Estratégia de Luta Contra a Diabetes, a qual foi lançada pelo Governo do Ontário em novembro de 2009. O objetivo da estratégia consiste em ajudar os indivíduos diabéticos e em responder às carências dos indivíduos em situação de alto risco de virem a contrair a doença.

Para se informar melhor acerca da referida estratégia, visite o sítio Web [ontario.ca/diabetes](http://ontario.ca/diabetes)

**Stand Up** to Diabetes

