**II OFICINA SOBRE DIABETES: SAIBA O SEU RISCO E CONSTRUA UM FUTURO SAUDÁVEL!**

**Cronograma de Atividades:**

14:00 – Atividades interativas sobre diabetes e insulinoterapia (mitos e verdades e pequena explanação sobre aplicação correta da insulina, cuidados com armazenamento e prejuízos do uso incorreto);

14:20 – Roda de conversa com a nutricionista:

14:40 - Inicio das atividades em stands

Stands:

01 – Peso (balança), altura, IMC, circunferência abdominal;

02 – Aferição de pressão arterial;

03 – Glicemia capilar;

04 - Avaliação e orientação – Pé diabético (Maca, monofilamento, diapasão, martelinho);

05 – Avaliação de Risco – Questionário;

06 - Alimentação – Relação açúcar x alimentos + dicas de receitas;

15:30 – Orientações sobre atividade física com profissional educador físico sobre exercícios que podem ser realizados em casa

16:00 – Lanche para os participantes;

16:30 – Sorteios