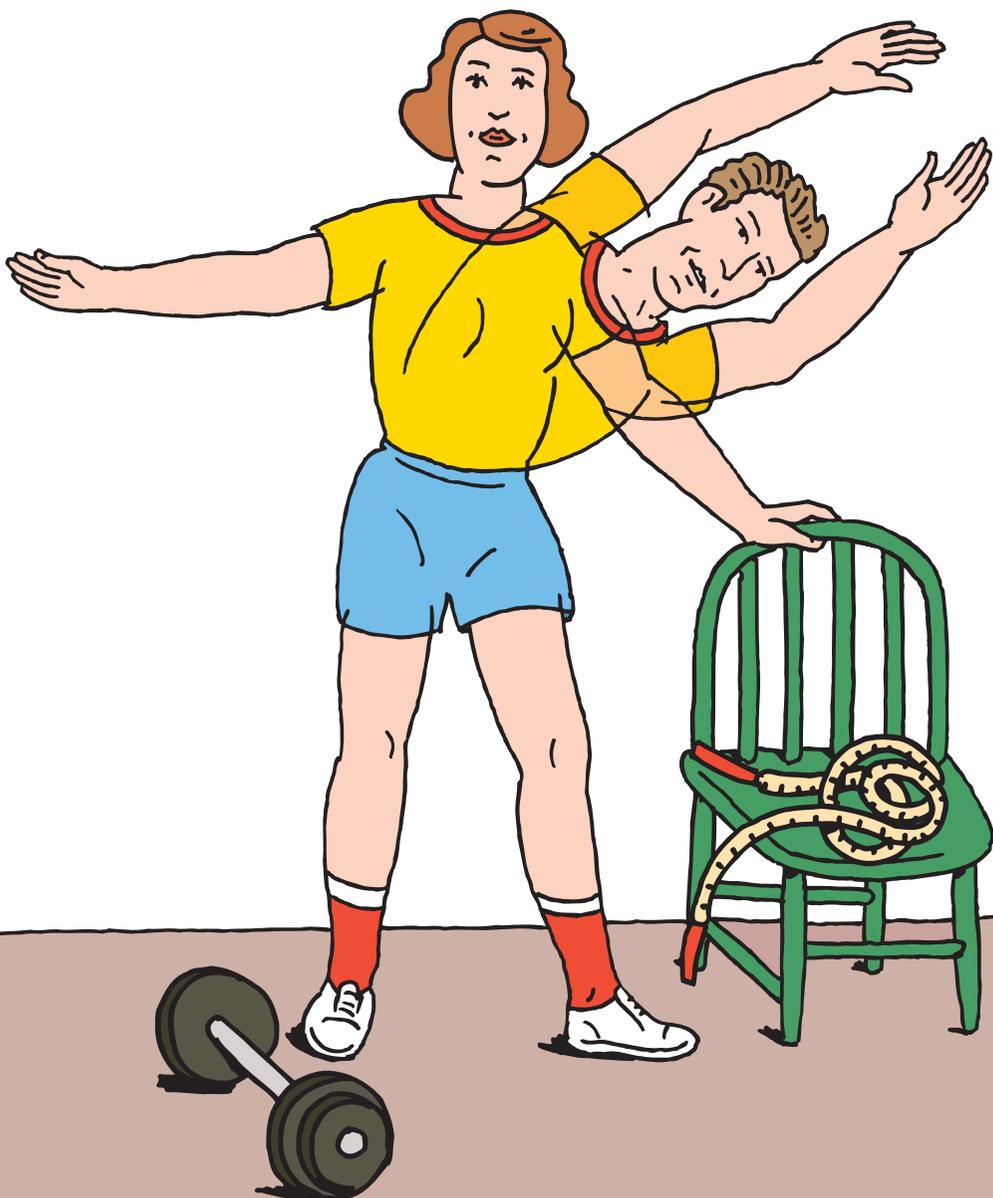


EXERCÍCIO E DIABETES



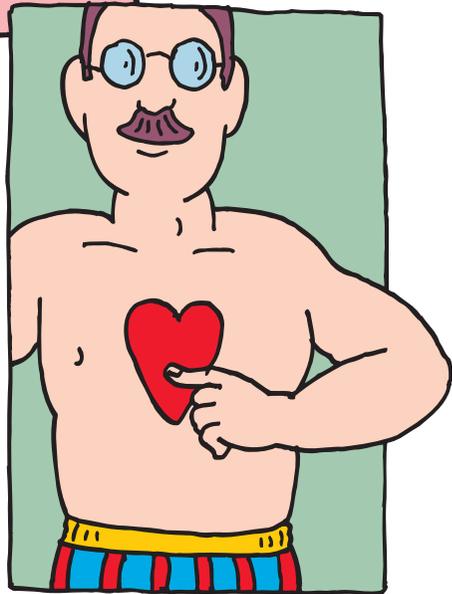


exercício físico é uma forma de ajudar a controlar a diabetes. Os níveis elevados de açúcar no sangue e o excesso de peso podem agravar a diabetes.

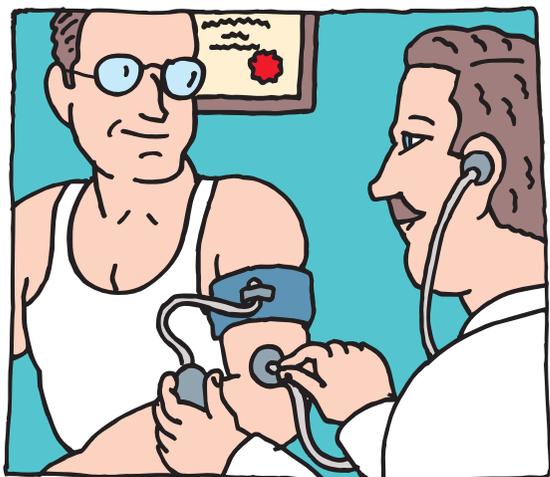


- exercício físico ajuda a
- controlar o peso

- baixar os níveis de açúcar no sangue



- prevenir doenças coronárias



O exercício físico também pode ajudar a controlar a tensão arterial e a baixar os níveis de gordura no sangue.



O exercício físico ajuda-o a:

Ter um melhor aspeto e sentir-se melhor

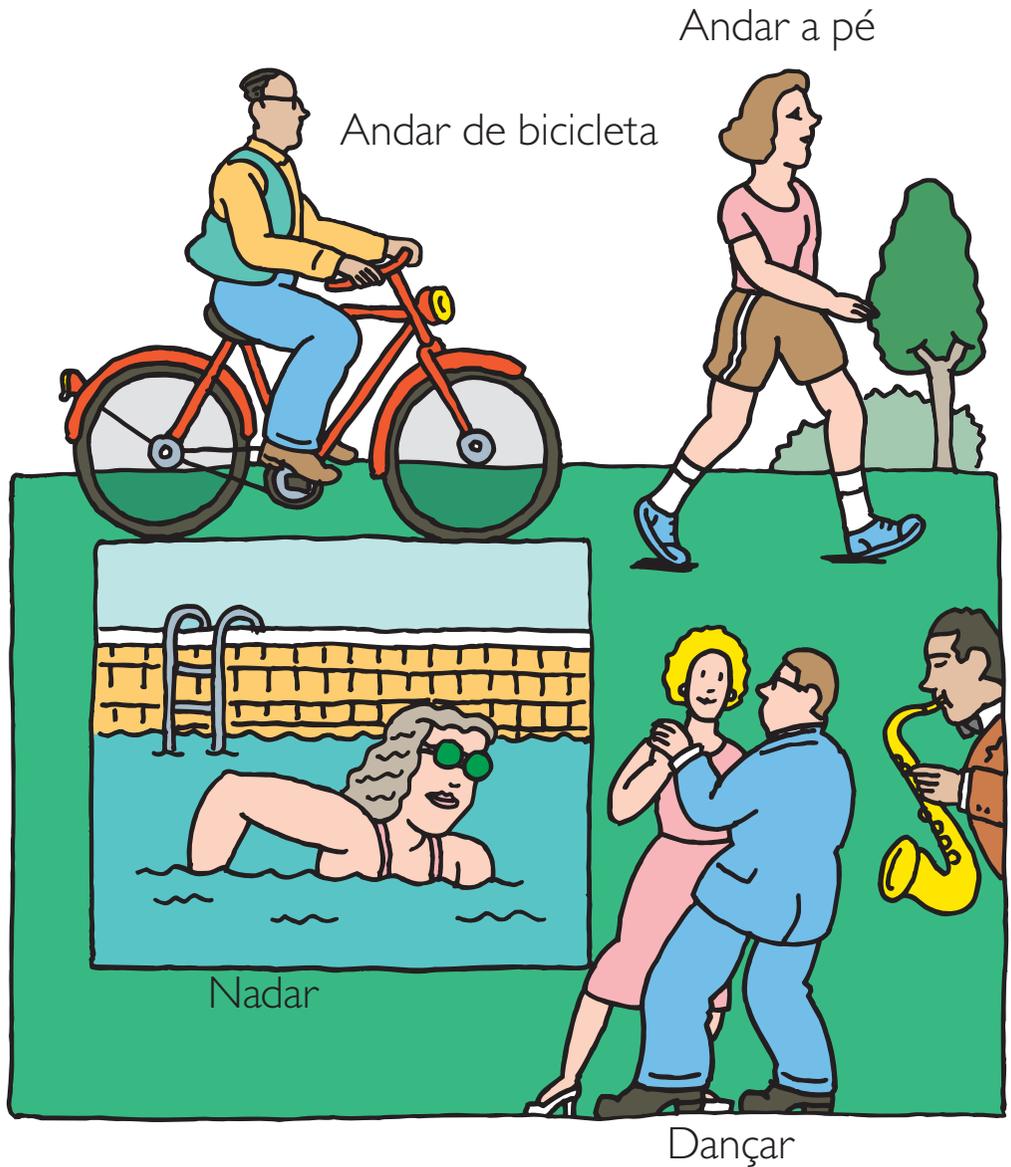
Reduzir o stress

Construir ossos e músculos fortes



A iniciar

Encontre um exercício que goste de fazer.
Se não for divertido, não o quererá fazer.
Os exercícios fáceis incluem:





Encontre um amigo que o ajude a avançar. É divertido fazer coisas com outra pessoa.

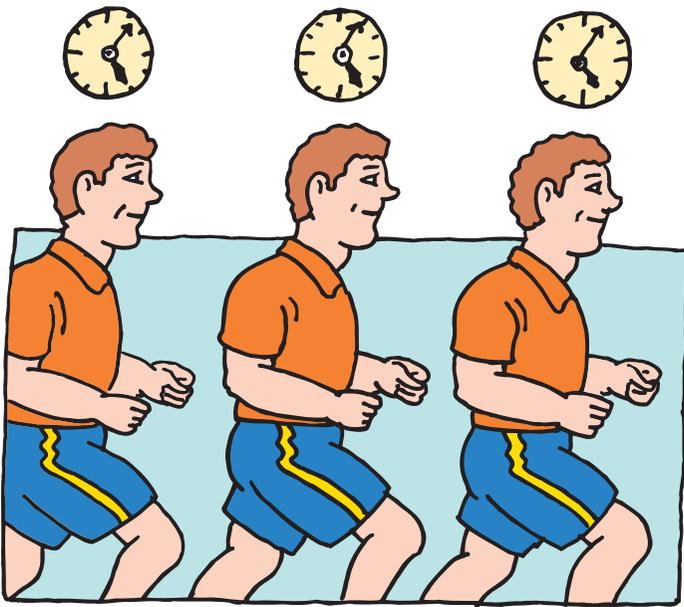
Envolva também a sua família. O exercício físico é bom para todos!



Fale sempre com o seu médico antes de começar a fazer exercícios físicos. É necessário escolher um programa de exercícios físicos que seja adequado para si.

Carregue consigo a sua identificação médica. Numa emergência, ela permite que os outros saibam que tem diabetes.





Tente fazer exercícios físicos todos os dias durante pelo menos 30 minutos. Se possível, faça exercícios físicos à mesma hora do dia. Se o tempo for um problema, mesmo 10 minutos de exercícios físicos duas ou três vezes por dia podem ser bons para si.

Segurança em primeiro lugar

Calce sapatos que sirvam. As meias grossas podem ajudar a evitar bolhas.



Comece a fazer exercícios físicos lentamente.

Caminhar lentamente pode ser útil antes e depois dos exercícios físicos. A maioria dos especialistas em saúde já não recomenda os alongamentos antes e depois dos exercícios.



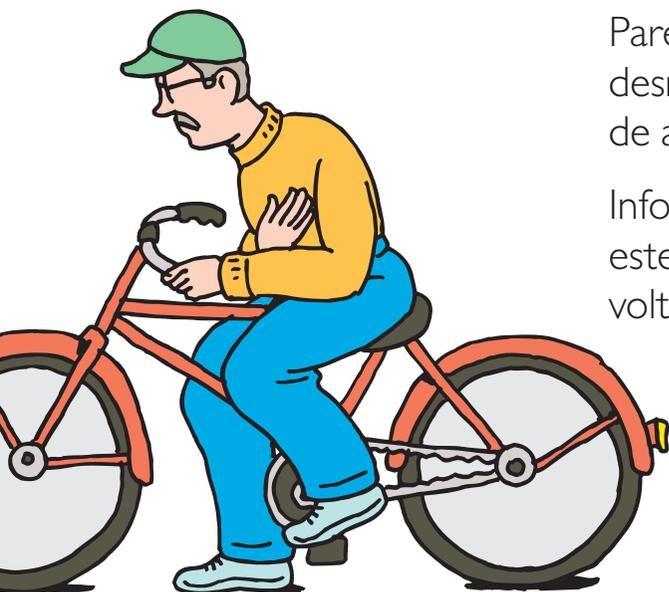
Beba muita água antes, durante e depois do exercício.

As pessoas que tomam insulina devem discutir com o seu médico quando devem fazer exercícios físicos após uma refeição.



Pare os exercícios se sentir desmaios, dores ou falta de ar.

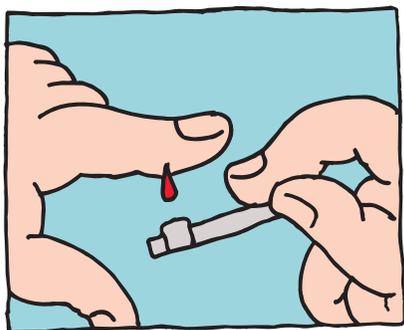
Informe o seu médico sobre estes problemas antes de voltar a fazer exercícios.



Açúcar no sangue e exercícios físicos

As pessoas com diabetes que tomam insulina ou comprimidos para controlar o açúcar no sangue podem ter níveis baixos de açúcar no sangue quando fazem exercícios.

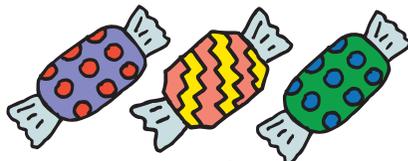
Se toma insulina ou comprimidos para a diabetes, deve:



- testar o seu nível de açúcar no sangue antes do exercício
- comer um lanche de açúcar de ação rápida se o seu nível de açúcar no sangue for inferior a 100
- comer um lanche se o seu exercício durar mais de 45 minutos

Exemplos de lanches de açúcar de ação rápida incluem:

3 rebuçados que se podem comer rapidamente ou
2 pacotes de açúcar normal



3 comprimidos de glucose ou
15 gramas de gel



1/2 lata de refrigerante normal (não dietético!)

Teste o seu nível de açúcar no sangue imediatamente se sentir sinais de baixo nível de açúcar no sangue. Se não puder fazer o teste, trate mesmo assim para estar seguro.

Pode mesmo ter-se um nível baixo de açúcar no sangue horas depois do exercício. Por isso, teste frequentemente o seu nível de açúcar no sangue: antes, durante e depois do exercício.



Se tomar insulina, não a injete na mesma zona do corpo que vai utilizar para fazer exercício. Por exemplo, não a aplique na perna se for praticar corrida. Pode funcionar demasiado depressa.



Pergunte ao seu médico ou enfermeiro se tem alguma dúvida sobre o seu programa de exercício. Eles estão lá para ajudar!

Fale sempre com o seu médico antes de efetuar quaisquer alterações ao seu plano de tratamento da diabetes.