

# Importante

O exercício físico tal como a alimentação e a medicação é um dos pilares sobre o qual se apoia o tratamento da diabetes



## Actividade física na diabetes

### Porquê?

- Diminui os níveis de açúcar no sangue;
- Se praticado com regularidade as necessidades de insulina são menores;
- Ajuda a manter a agilidade física e tonificação muscular;
- Reduz os níveis de Tensão Arterial (TA) e colesterol, diminuindo o risco de doença cardiovascular;
- Favorece a resposta imune – inflamatória;
- Reduz a depressão e ansiedade proporcionando bem-estar.
- Previne a osteoporose;
- Ajuda a controlar o peso



Elaborado por Enf<sup>ª</sup> Manuela Gonzalez



# Mexer-se para melhor viver

## Conselhos a adoptar para ajudar a iniciar uma actividade física:

- Consultar o médico assistente de modo a despistar riscos para a saúde;
- Preferencialmente deve ser praticada em grupo, ou pelo menos acompanhada de alguém de quem goste da companhia o que evita a desmotivação;
- A actividade física deve ser feita inicialmente de forma gradual (10 a 15 minutos de cada vez) e aumentar progressivamente a duração e intensidade;



## Cuidados a ter antes e durante o exercício físico:

- Use roupas e calçado confortáveis– deve cuidar bem dos seus pés;
- Se faz insulina avalie a glicémia antes da actividade programada;



- Beba bastante água;
- Alimente-se adequadamente antes e após o exercício físico;
- Deve fazer-se acompanhar de um pequeno lanche e estar desperto para sintomas de hipoglicémia;
- Convém levar sempre consigo algum tipo de identificação diabética (ex: pulseira, colar, cartão...);
- Não deve ser praticado exercício físico que faça aumentar demasiado os batimentos cardíacos;

- Evitar administrar insulina nas zonas musculares mais sujeitas a tensão durante o exercício;
- Evitar fazer exercício físico em condições climáticas inadequadas;
- Fazer um período de aquecimento dos músculos antes do exercício (5 a 10 minutos) e um período de arrefecimento (com alongamentos dos músculos exercitados) após o exercício;
- Não fazer exercício em locais isolados.
- O seu monitor e/ou acompanhante devem saber que tem diabetes e saber actuar em caso de hipoglicémia

