

DIABÉTICOS EM MOVIMENTO

AÇÃO de SENSIBILIZAÇÃO



Exercício Físico, o Melhor Amigo da Diabetes!



PORTUGAL

**A prevalência da Diabetes em 2011 foi de 12,7%
da população portuguesa com idades
compreendidas entre os 20 e os 79 anos, a que
corresponde um valor estimado de:**

1 milhão e 3 mil indivíduos

DIABETES E EXERCÍCIO FÍSICO

O Exercício Físico é um dos **pilares** para a prevenção e controle da Diabetes Tipo 2

O que se adapta melhor na sua agenda ocupada, **uma hora de exercício** por dia ou estar morto 24 H por dia???



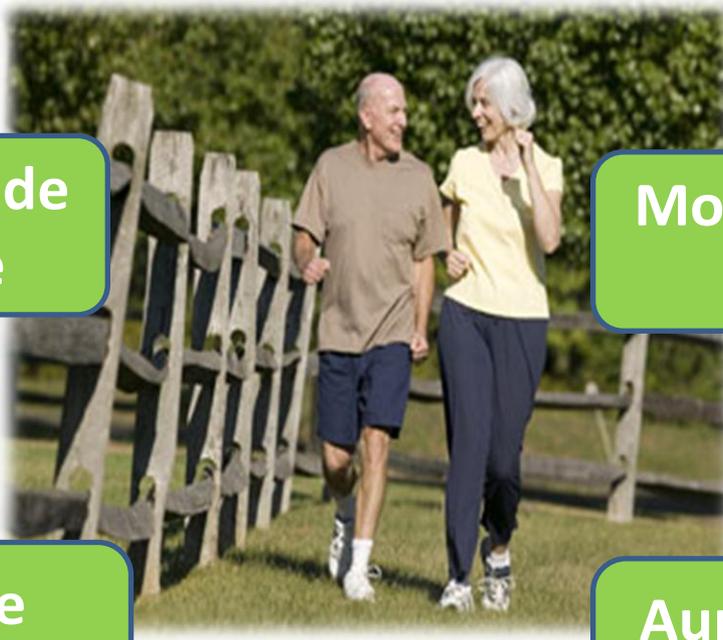
EXERCÍCIO FÍSICO

Normaliza os níveis de glicose no sangue

Movimenta Músculos e Articulações

Reduz os níveis de glicose no sangue

Aumenta a absorção da glicose pelas células



BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Diminuição da glicémia e da hemoglobina glicada

Aumento da sensibilidade à insulina

Diminuição do peso

Melhora o controlo da diabetes

Diminuição dos triglicerídeos e da pressão arterial

Aumento do colesterol – HDL

Melhoria da circulação sanguínea

Diminuição da massa gorda

Diminui o risco de doença cardiovascular

Desenvolvimento das capacidades motoras

Redução do peso e/ou ajuda a manter o peso ideal

Diminuição do stress e da ansiedade

**Melhora o bem-estar físico e psicológico
Ajuda a manter a capacidade funcional**

Associação de Diabéticos de Portugal (2012)

Que Exercício Físico?



Duração?



Intensidade?



Quantas vezes por semana?



DIABETES E EXERCÍCIO FÍSICO

	Tipo EF	Duração	Intensidade	Frequência
American Heart Association (2009)	Aeróbio	150 min/sem.	Moderada	3 a 7 dias/sem.
		90 min/sem.	Vigorosa	3 dias/sem.
	Força	2 a 4 séries de 8 a 10 repetições para cada exercício 1 a 2 minutos de repouso entre séries	8 a 10 RM	3 dias/sem.

DIABETES E EXERCÍCIO FÍSICO

	Tipo EF	Duração	Intensidade		Frequência
ACSM (2010)	Aeróbio	150 min/sem.	Moderada	Nível 5 ou 6 da EPE de 10 pontos	3 a 7 dias/sem.
		90 min/sem.	Vigorosa		
	Força	8 a 20 rep. por exercício 2 a 3 séries por exercício	Baixa intensidade (nível 4 a 6 da EPE de 10 pontos)		2 a 3 dias/sem.
	Flexibilidade	15 a 30 seq. por alongamento 2 a 4 repetições por alongamento 4 a 5 exercícios para a parte superior e inferior do corpo	Alongar até à máxima amplitude sem dor		2 a 3 dias/sem.

DIABETES E EXERCÍCIO FÍSICO

	Tipo EF	Duração	Intensidade	Frequência
ADA (2009, 2011)	Aeróbio	150 min/sem.	Moderada	Distribuir de forma equilibrada pela semana
		75 min/sem.	Vigorosa	
	Força	3 dias/sem.		

GUIA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Exercício aeróbio
3 a 7 dias/semana

Duração: 30 a 60 minutos

Intensidade: Moderada



GUIA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Força | Equilíbrio: 2 a 3 dias/semana

Flexibilidade: 5 a 10 minutos/diariamente



EXERCÍCIO SUPERVISIONADO



DIABÉTICOS EM MOVIMENTO

- **Técnicos de Desporto**
- **Enfermeiras**
- **Nutricionista**
- **Psicóloga**

EXERCÍCIO NÃO SUPERVISIONADO

Exercício Físico em **Segurança!**

Exercício Físico em Segurança

Cartão de Identificação

TENHO DIABETES

Se o meu comportamento for anormal excitação, estado de aparente embriaguez, tremor, palidez, transpiração profusa, torpor psíquico, crise convulsiva ou perda de consciência peço o favor de tomarem as seguintes providências:

- **Dar-me água com açúcar ou outra bebida açucarada.**
- **Se estiver desmaiado, colocar uma colher de sopa de açúcar entre a bochecha e os dentes.**
- **Se não melhorar levar-me a um pronto socorro.**

DADOS PESSOAIS

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES 

Nome: _____

Endereço: _____

Telefones: _____

Tratamento: _____

Médico: _____ Telefone: _____

Em caso de urgência, avisar: _____

Telefone: _____

Endereço: _____

Exercício Físico em **Segurança**

**Tentar realizar o Exercício Físico
sempre acompanhado**



Evitar locais isolados!



Exercício Físico em Segurança

**Trazer sempre consigo o glucómetro,
açúcar ou bebidas açucaradas;**



Exercício Físico em **Segurança**

Beber líquidos antes, durante e após o Exercício Físico para prevenir a desidratação.



Exercício Físico em **Segurança**

Usar **roupas adequadas e confortáveis**



Exercício Físico em Segurança

Usar **calçado adequado e confortável, meias claras e sem elásticos apertados**



Exercício Físico em Segurança

**Inspeccionar
cuidadosamente
os pés antes e depois
do Exercício Físico**



Exercício Físico em Segurança



Antes de se calçar **verificar** se **não** há nada dentro que possa **magoar o pé**

Exercício Físico em Segurança

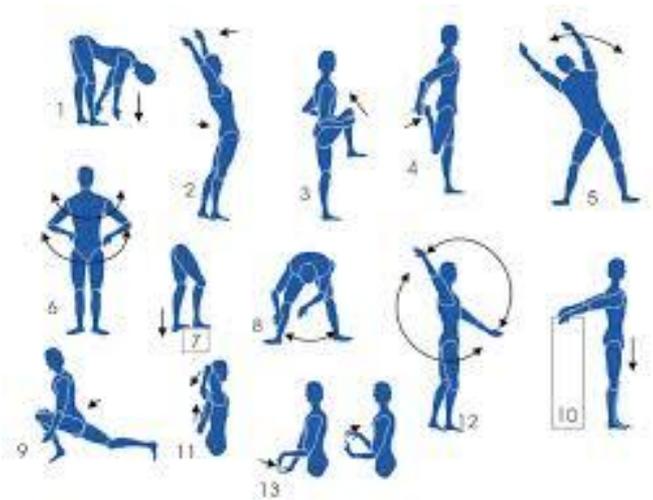


Evitar fazer Exercício Físico em condições climatéricas inadequadas.

Exercício Físico em **Segurança**

Realizar um **período de aquecimento** dos músculos **antes** do Exercício Físico

Após o Exercício Físico realizar **um período de alongamentos**



NÃO FAÇA Exercício Físico ou PARE, quando:

Estiver com falta de ar;

**Sentir tonturas ou
qualquer tipo de dor
/desconforto;**

**Estiver com uma
hipoglicémia;**



Faça Exercício!

Pela sua Saúde...



OBRIGADA!

