

QUE É A DIABETES?

Doença crónica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar (glucose) no sangue.

Para controlar a diabetes é importante controlar a glicemia (nível de açúcar no sangue). Um alto nível de açúcar (hiperglicemia) no sangue ou baixo (hipoglicemia), pode causar um agravamento da doença ou trazer graves complicações.

Um dos factores que ajuda no controlo desta doença, é a prática de exercício físico.

Horário da USF Arões

Segunda a Sexta

08h00 às 20h00

Sábados

09h00 às 13h00

Para um melhor atendimento

Marque antecipadamente o seu contacto preferencialmente por telefone

Visite o nosso site:

www.usf-aro.es.com

Faça sugestões de melhoria

Todos agradeceremos

Lto. Da Tapada, nº 21 Arões de S. Romão. 4820-758 FAFE

Email: usfaro.es@csfape.min-saude.pt

Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN020 V2



DIABETES E O EXERCÍCIO FÍSICO



NOVEMBRO 2013

DIABETES E O EXERCÍCIO FÍSICO

VANTAGENS DO EXERCÍCIO

FÍSICO:

- ◆ Diminui a glicemia durante e após o exercício.
- ◆ Aumenta a massa muscular.
- ◆ Diminui a massa gorda.
- ◆ Melhora os factores de risco para as doenças cardiovasculares.
- ◆ Ajuda a controlar o seu colesterol.
- ◆ Diminui os valores de tensão arterial.

CUIDADOS A TER COM O EXERCÍCIO FÍSICO:

Deve aconselhar-se com o seu médico/enfermeira de família antes de iniciar a prática de exercício físico.



O exercício físico é, juntamente com a alimentação, a insulina, a medicação oral e a educação terapêutica do diabético um dos pilares no tratamento da diabetes.

O exercício mais aconselhado

é andar a pé.

Pode praticar natação, bicicleta, danças de salão... Se preferir pode praticar também desportos como futebol, basquetebol, andebol.

Deve evitar desportos que envolvam risco tais como desportos radicais.

É conveniente começar de forma moderada e aumentar gradualmente a intensidade e duração do exercício.

