

## EXERCÍCIO FÍSICO

A prática de exercício físico é uma forma eficaz de prevenir as complicações da Diabetes e controlar os níveis de glicémia.

Começar com caminhadas diárias de 30 minutos em piso plano e regular.

Não pratique exercício físico em jejum!



Faça uma refeição ligeira antes e após o exercício físico.

Pode também realizar o teste de glicémia.

## BIBLIOGRAFIA

Programa nacional promoção alimentação saudável

Programa nacional para a Diabetes

Associação Protetora dos diabéticos de Portugal

American Diabetes Association



Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados

Dra. Sílvia Martins  
Enf<sup>a</sup> Cláudia Ramalhais  
AT Elodie Pires

Endereço:  
Rua do Jardim, S/N – Sta.  
Catarina da Serra  
2495-186 Leiria

Telefone Geral: 244741151  
Email:  
ucsp.acidadeesserras@arscentro.  
min-saude.pt



Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados

# Diabetes e Vida Saudável

# Diabetes e Vida Saudável

## ◆ O que é a Diabetes?

A *Diabetes Mellitus* é uma doença crónica que afeta um grande número de pessoas. Atualmente encontra-se em grande expansão em todo mundo.

## ◆ Que tipos de Diabetes existem?

Os tipos mais frequentes são a Diabetes tipo 1 e tipo 2. A tipo 1 é mais rara e atinge na maioria das vezes crianças e jovens. A tipo 2 é a mais comum e é causada pela dificuldade do pâncreas em produzir insulina e controlar os níveis de açúcar no sangue.

## ◆ Quais os principais fatores de risco?

A obesidade, o sedentarismo e a predisposição genética.

## ◆ Quais as principais complicações?

A doença cardiovascular (AVC's e enfartes do coração), insuficiência renal, neuropatia (alterações da sensibilidade), retinopatia (alterações da visão e cegueira) e amputações.

## REFEIÇÕES

Fazer várias refeições por dia, de modo a não estar mais de 3 horas sem comer e tentando não comer muito de cada vez. Permite evitar a subida e a descida acentuada do açúcar no sangue.



As refeições mais pequenas devem incluir :



As refeições principais:



Metade do prato deve conter legumes (espinafres, cenoura, alface, feijão verde, tomate, cebola, pepino, brócolos... ). A outra metade do prato deve ser dividida em 2 partes iguais.

Uma deve conter arroz ou massa ou batata, feijão ou ervilhas. A outra deve conter carne (frango e Peru sem pele, lombo de porco ou carne de bovino magra) ou peixe (atum, salmão, bacalhau...) ou ovos.

A sobremesa deve ser sempre uma peça de Fruta!

## ALIMENTAÇÃO

### Evitar:

Alimentos ricos em gordura, açúcar e sal.



Reservados apenas para ocasiões especiais!

### Preferir:

Alimentos ricos em fibras e poucos calóricos.



### Reduzir:

A gordura e o sal das suas refeições. O azeite é melhor que o óleo ou a manteiga.

Comer mais grelhados, escalfados, cozidos, estufados e assados.



### Moderar:

O consumo de álcool. Só às refeições principais e de preferência vinho maduro tinto.

Não ingerir aguardentes, licores e whisky.