

# Índice

## Diabetes: o que é e como tratar

<b>Capítulo 1: Visão geral do diabetes.....</b>	<b>3</b>
O que faz o pâncreas e a função da insulina .....	4
Seu tipo de diabetes .....	4
Sinais e sintomas de diabetes.....	12
Exames para diagnosticar diabetes.....	13
<b>Capítulo 2: Gerenciando seu nível de glicose.....</b>	<b>15</b>
O que é um glicosímetro e como interpretar o resultado.....	16
O exame de HbA1c.....	19
<b>Capítulo 3: Administração do diabetes .....</b>	<b>23</b>
Como administrar o diabetes .....	24
Suas metas para administrar o diabetes.....	25
<b>Capítulo 4: Hipoglicemia (glicose baixa) .....</b>	<b>35</b>
O que é a hipoglicemia e como detectar os sinais e sintomas.....	36
Os fatores de risco e o tratamento para a hipoglicemia .....	37
Como prevenir a hipoglicemia.....	40
O impacto da hipoglicemia na hora de dirigir.....	41
Acessórios de identificação médica para diabetes.....	42

### **Capítulo 5: Hiperglicemia (glicose alta) ..... 45**

- O que é a hiperglicemia e como detectar os sinais e sintomas..... 46
- Os fatores de risco e tratamento da hiperglicemia..... 47
- Como prevenir a hiperglicemia..... 49
- O impacto da hiperglicemia na hora de fazer exercícios..... 49

### **Capítulo 6: Diabetes e problemas de saúde ..... 51**

- O impacto do diabetes no corpo ..... 52
- Os problemas de saúde que podem ocorrer se o diabetes não for controlado .....53
- Os exames que você pode fazer para verificar se há problemas ..... 69

### **Capítulo 7: Medicamentos para diabetes ..... 73**

- Como os medicamentos para diabetes agem no corpo..... 74
- Seus medicamentos para diabetes..... 75
- Quem pode ajudar com os medicamentos para diabetes, se necessário ..... 103

## **Uma vida mais ativa**

### **Capítulo 1: Como ter uma vida mais ativa e começar um programa de exercícios ... 107**

- Por que passar menos tempo sentado e mais tempo em movimento ajuda a prevenir doenças..... 108
- O que significa atividade física, e como ela ajuda a administrar o diabetes ..... 109
- O que significa exercício físico, e como ele ajuda a administrar o diabetes ..... 110
- Como começar a prática de exercícios..... 111

### **Capítulo 2: Tipos de exercícios ..... 115**

A preparação para começar um programa de exercícios.....	116
Exercícios aeróbicos .....	117
Exercícios resistidos.....	118

### **Capítulo 3: Como se exercitar com segurança..... 135**

Dicas de segurança para a prática de exercícios.....	136
Cuidados com os pés.....	140
Como prevenir lesões nos músculos e articulações ao se exercitar .....	142
Como se exercitar de forma segura no calor e no frio.....	143
Como se exercitar de forma segura com certos problemas de saúde.....	149

## **Alimentação saudável**

### **Capítulo 1: Fundamentos da nutrição ..... 155**

Os 4 grupos alimentares.....	156
Que alimentos contêm carboidrato, proteína e gordura .....	156
O modelo do prato para determinar tamanhos de porções .....	163
Planejamento de horários para as refeições .....	164
Opções saudáveis para lanches leves (colações).....	164

### **Capítulo 2: Alimentação consciente e alimentação intuitiva..... 167**

Por que a alimentação consciente e intuitiva pode ajudar a administrar o diabetes.....	168
Alimentação consciente .....	168
Alimentação intuitiva .....	170

### **Capítulo 3: Fibra alimentar e índice glicêmico ..... 173**

Fibra alimentar .....	174
Índice glicêmico.....	183

### **Capítulo 4: Colesterol, dieta mediterrânea e triglicerídeos ..... 187**

Colesterol .....	188
Dieta mediterrânea .....	191
Triglicerídeos .....	200

### **Capítulo 5: Reduza a pressão arterial com a dieta DASH ..... 205**

A relação entre diabetes e hipertensão .....	206
A relação entre sódio e hipertensão .....	206

### **Capítulo 6: Aprenda a ler o rótulo dos alimentos ..... 213**

Lista de ingredientes.....	214
Tabela de informações nutricionais .....	217
Declarações nutricionais .....	220

### Bem-estar

#### **Capítulo 1: Como lidar com os sentimentos e o esgotamento causado pelo diabetes .....225**

Como lidar com seus sentimentos em relação ao diabetes .....226

O esgotamento do diabetes .....226

#### **Sono, estresse, ansiedade e depressão .....231**

O que significa “uma boa noite de sono” .....232

O que é estresse e como você pode administrá-lo.....234

O que é ansiedade e como você pode administrá-la.....236

O que é depressão e como você pode administrá-la.....237

#### **Capítulo 3: Um relacionamento saudável .....239**

O que significa um relacionamento saudável .....240

### Assuma o controle

#### **Capítulo 1: Objetivo, metas e planos de ação .....247**

Autogestão e o que significa ser um “autogestor” .....248

Passos para mudar a sua vida .....250

Como resolver problemas para administrar o seu diabetes.....260

Como avaliar o seu plano de ação .....261

### Recursos

Medicamentos para diabetes .....	265
Onde você pode praticar exercícios? .....	266
Escalas de gradação .....	268
Como medir a pulsação .....	269
Alongamentos.....	270
Como medir o percurso de caminhada .....	273
Tênis de corrida.....	275
Compra de equipamentos para a prática de exercícios.....	277
Treino aeróbico diário.....	282
Registro dos níveis de glicose na prática de exercícios físicos.....	284
Índice de segurança de temperatura e qualidade do ar.....	285
O que você precisa saber sobre gorduras .....	288
Planilha de objetivo, meta, plano de ação .....	292
Meu plano de ação semanal .....	294
Livros e sites .....	295