

Uma vida mais ativa

Capítulo 3

Como se exercitar com segurança

Você vai saber mais sobre:

1. Dicas de segurança para a prática de exercícios
 - a. Como evitar a hipoglicemia?
 - b. Posso comer, consumir bebida alcoólica ou fumar antes de praticar exercícios?
 - c. Posso me exercitar quando estiver doente?
2. Cuidados com os pés
 - a. Tênis de corrida
 - b. Meias
3. Como prevenir lesões nos músculos e articulações ao se exercitar
4. Como se exercitar de forma segura no calor e no frio
5. Como se exercitar de forma segura com certos problemas de saúde

1. Dicas de segurança para a prática de exercícios

Como evitar a hipoglicemia?

O exercício reduz o nível de glicose e ajuda a administrar o diabetes. Quando você se exercita, os seus músculos utilizam a glicose do sangue como combustível. E os músculos continuam a queimar glicose por várias horas após o exercício.

Meça o nível de glicose antes e depois de se exercitar. Faça isso pelo menos nas primeiras 5 sessões, e sempre que modificar o seu programa de exercícios. O resultado vai mostrar como o seu corpo reage ao exercício.



Alguns medicamentos para diabetes podem causar hipoglicemia. Se você estiver **usando insulina** ou algum medicamento da classe dos secretagogos, redobre os cuidados. Estes medicamentos aumentam o risco de **hipoglicemia**, especialmente depois da prática de exercícios.

Alerta de segurança!

Você corre risco de ter hipoglicemia (principalmente depois de fazer exercício) se toma qualquer um dos seguintes medicamentos para diabetes:

- Insulina
- Medicamentos da classe dos secretagogos como:
 - Diamicron ou Azukon (Gliclazida)
 - Amaryl ou Betes (Glimepirida)
 - Daonil (Glibenclamida)
 - Gluconorm (Repaglimida)

Lembre-se, a hipoglicemia ocorre quando o nível de glicose no sangue é inferior a 70 mg/dL ou você tem sinais ou sintomas de baixo nível de glicose (como tremores, irritabilidade, dificuldade de concentração). Tenha por perto algum carboidrato de ação rápida, como por exemplo um suco, refrigerante ou um pequeno saquinho contendo açúcar ou mel. Tome ou coma esse carboidrato se estiver com hipoglicemia. Leia o Capítulo 4 da seção “Diabetes: o que é e como tratar” para saber mais sobre a hipoglicemia.

Se você estiver tomando algum medicamento relacionado no quadro “Alerta de segurança”, que indica o risco de hipoglicemia associado a alguns medicamentos de diabetes, siga os seguintes passos:

1. Controle a glicose no sangue antes de se exercitar. Se seu nível de glicose estiver abaixo de 100 mg/dL, coma alguma coisa antes de começar. Isso vai ajudar a evitar a hipoglicemia enquanto se exercita. Escolha um carboidrato de ação lenta e proteína, como biscoito salgado com queijo branco, por exemplo. Os carboidratos de ação lenta aumentam gradualmente a glicose no sangue.

Para evitar ter que comer antes de se exercitar, procure praticar exercícios nos momentos em que a glicose está naturalmente alta. Planeje sua prática para 2 horas depois de uma refeição (quando já tiver feito a digestão) ou antes de aplicar insulina.

2. Controle a glicose no sangue depois do exercício. Se seu nível de glicose estiver entre 70 e 100 mg/dL depois do exercício, coma normalmente. Coma alguma coisa se ainda faltar mais de 1 hora até a próxima refeição. Escolha um carboidrato de ação duradoura e uma proteína, como uma fatia de pão integral com queijo branco, por exemplo. Os carboidratos de ação lenta aumentam gradualmente a glicose no sangue. O nível de glicose vai continuar diminuindo algumas horas depois de se exercitar. Comer evita a hipoglicemia após a prática de exercícios.

3. Controle a glicose no sangue antes de dirigir. O seu nível de glicose deve estar acima de 90 mg/dL se você for dirigir depois de se exercitar. É o nível mínimo para prevenir uma hipoglicemia ao volante. Repita o controle de glicose se for dirigir longas distâncias. Tenha sempre à mão um carboidrato e um glicosímetro no carro, para o caso de precisar.

Alerta de segurança!

Caso você tenha um episódio de hipoglicemia, seu nível de glicose precisa se manter acima de 90 mg/dL por pelo menos 45 minutos antes de você voltar a dirigir

4. Os níveis de glicose vão se modificar sempre que você começar um novo programa de exercícios. Sua glicose pode ficar baixa com mais frequência no início. Caso isso ocorra, converse com sua equipe de saúde sobre seus medicamentos para o diabetes. Você provavelmente vai precisar ajustar a dose do seu medicamento para diabetes.

Se você **não estiver usando** insulina ou nenhum medicamento da classe dos secretagogos, **difficilmente terá hipoglicemia**. Ainda assim, meça o nível de glicose antes e depois de algumas sessões de exercícios para ver como o seu corpo reage.

Se estiver usando insulina, evite injetá-la em um músculo que vai se exercitar. Por exemplo, não injete na coxa se for caminhar ou andar de bicicleta. Nesse caso, injete a insulina na barriga, por exemplo.

Você sabia?

Já está demonstrado que seguir um programa de exercícios reduz em 1% o resultado da hemoglobina glicada (HbA1c), exame que indica como está o seu controle de glicose nos últimos 3 meses. Isso significa que o exercício é tão eficaz quanto os medicamentos para o diabetes.

Posso comer, consumir bebida alcoólica ou fumar antes de praticar exercícios?

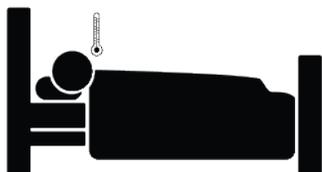


Não consuma bebidas alcoólicas, café ou fume cigarros antes de se exercitar, pois pode aumentar a sua frequência cardíaca. Se sua frequência cardíaca ultrapassar a zona alvo, o exercício já não será seguro. Álcool, café e cigarro também fazem com que o exercício fique mais difícil.

Evite se exercitar até 2 horas depois de uma refeição pesada. O seu corpo só estará pronto para se exercitar depois de digerir a comida. O que você pode fazer nesse período é alguma atividade física mais leve, como sair para caminhar lentamente com alguém ou levar o cachorro para passear. Siga com suas refeições normais e com as doses regulares dos medicamentos. Faça seus exercícios em um momento do dia em que não estiver de estômago cheio.

Posso me exercitar quando estiver doente?

Não pratique exercícios se estiver com gripe ou alguma infecção respiratória. Quando se está com uma infecção e tomando antibióticos, é preciso descansar; o corpo precisa de repouso para poder combater a doença. Converse com o seu médico ou sua equipe de treinamento físico para saber quando poderá voltar a se exercitar.



Permita-se esse tempo de repouso. Quando se sentir melhor, recomece os exercícios de forma lenta e gradual. Retome o programa com a metade do tempo de exercício e com menor intensidade. O tempo que você esteve sem se exercitar é o tempo que vai levar para voltar ao ponto em que estava antes de adoecer.

Por exemplo, se a indicação é de caminhar 3 km em 45 minutos (um ritmo de 15 minutos por quilômetro) e você passou 2 semanas sem se exercitar:

- Recomece com 1,5 km e aumente gradualmente até 3 km durante a primeira semana. Caminhe a um ritmo mais lento que o indicado — 17 minutos ou mais para percorrer 1 km
- Se você se sentir preparado, aumente gradualmente o passo até chegar ao ritmo indicado ao longo da segunda semana

Se tiver alguma pergunta, converse com a sua equipe de treinamento físico.

Você pode notar uma alteração do seu nível de glicose quando estiver doente. É comum haver alteração na glicose quando o corpo está combatendo uma doença, especialmente se você tiver uma desidratação (perda de líquidos). Controle o nível de glicose com mais frequência quando estiver doente. Não perca tempo e trate a hipoglicemia se for necessário. Não pare de aplicar a insulina. Pergunte ao seu médico se será preciso ajustar sua medicação.

2. Cuidados com os pés

O diabetes aumenta a probabilidade de você ter feridas ou bolhas nos pés. Isso acontece porque o diabetes afeta o fluxo sanguíneo da pele e dos nervos. As feridas e as bolhas fazem com que caminhar se torne mais difícil, e a caminhada faz com que elas piorem.

Não se exercite se tiver uma bolha ou ferida aberta no pé. As feridas e bolhas demoram mais para cicatrizar quando se vive com diabetes. Espere cicatrizarem antes de voltar a caminhar, ou poderão piorar muito. Consulte um Enfermeiro podiatra ou um profissional podologista — dois tipos de profissionais especializados no cuidado dos pés.

Para evitar feridas e bolhas, compre e use sempre meias e tênis adequados. Veja abaixo os tipos de meias e tênis adequados para o seu exercício.

Regras para os tênis de corrida

Use tênis de corrida para se exercitar. Não use sapatênis ou sapatilha, nem tênis específicos para algum esporte de quadra, ou tênis de passeio. Os tênis de corrida são mais estáveis e têm melhor suporte e amortecimento.

Peça para examinarem seus pés e seu modo de andar antes de comprar seus tênis de corrida. Isso pode ser feito por um profissional ou por um vendedor capacitado para determinar o tipo de tênis mais adequado para seus pés.

Compre seus tênis no meio do dia, que é quando seus pés estão naturalmente maiores por causa do inchaço e das atividades cotidianas.

O tênis deve servir perfeitamente em seus pés. Experimente diversos modelos. Se o tênis ficar apertado, pode causar bolhas, feridas e hematomas no pé. Deve haver 1 cm de distância entre o seu maior dedo e a ponta do tênis, porque seu pé vai inchar quando você se exercitar. Use o tênis somente dentro de casa por 1 ou 2 semanas, para ter certeza de que você vai se sentir confortável com ele.

Os tênis de corrida costumam durar de 6 a 12 meses, ou cerca de 800 km.

Regras para as meias

Use meias sem costuras do lado de dentro. O atrito da pele com estas costuras pode causar bolhas ou feridas. Compre meias feitas de materiais sintéticos, como poliéster, que ajudam a manter os pés secos. Meias específicas para diabéticos e meias esportivas eliminam a umidade. Se você for usar meias esportivas, vista-as do avesso, para evitar as costuras do lado de dentro. Corte o elástico da boca da meia para não apertar a sua pele.

Meias de cor clara ajudam a perceber feridas. Se tiver alguma bolha sangrando, será fácil ver com uma meia clara. Examine seus pés regularmente para ver se não tem feridas.

3. Como prevenir lesões nos músculos e articulações ao se exercitar

Se você tiver alguma lesão muscular ou articular, comece seu programa de exercícios aos poucos. É importante começar devagar, mesmo no caso de lesões musculares ou articulares antigas. Deixe o corpo descansar para se recuperar de qualquer tipo de lesão. Também é importante começar aos poucos para evitar que você se sinta cansado. O exercício não deve causar dor ou desconforto. Pare de se exercitar se sentir qualquer dor ou desconforto. Procure se exercitar com menos intensidade ou use menos peso. Reduzir a intensidade pode diminuir a dor ou desconforto. Converse com seu fisioterapeuta ou sua equipe de treinamento físico se precisar de ajuda.

Depois que você já tiver uma rotina de exercícios, pode ser que às vezes sinta seu corpo dolorido. Isso significa que você está se esforçando demais, o que pode ocasionar lesões. Para prevenir lesões, você deve sempre:

- Se exercitar na intensidade indicada por sua equipe de treinamento físico
- Respeitar os dias de descanso
- Fazer aquecimento e desaquecimento

Se começar a sentir dores nos pés, joelhos, quadris ou na região lombar, tome as seguintes medidas:

Primeiro

- Tente usar um tênis de corrida novo. O velho pode estar gasto demais. Um tênis velho já não tem o suporte e o amortecimento que você precisa.

Depois

- Ande um pouco mais devagar. Dê passos mais curtos e veja se isso diminui o desconforto. Converse com seu médico ou fisioterapeuta se o desconforto persistir.

Depois do exercício, é normal sentir um pouco de dor e rigidez muscular. Isso acontece quando você introduz um novo exercício ou aumenta a intensidade, e a dor ou rigidez desaparecem naturalmente. Faça o desaquecimento e alongamento para diminuir a dor e a rigidez. Se você sentir dor ou rigidez por mais de uma semana, consulte um médico.

4. Como se exercitar no calor e no frio

Praticar exercícios no calor

As altas temperaturas e a umidade aumentam a frequência cardíaca e a pressão arterial durante o exercício. O calor e a umidade também podem causar falta de ar, mesmo em atividades do cotidiano. Você também pode sentir tontura ou palpitações (batimentos cardíacos fortes e/ou fora do ritmo). As altas temperaturas também aumentam a neblina e a poluição do ar. A neblina e a poluição também podem ocasionar palpitações e tontura. Consulte os índices de segurança de temperatura e poluição para saber se é seguro se exercitar ao ar livre. Siga os seguintes passos:

1) Consulte a previsão do tempo

Na hora de se exercitar, procure se informar sobre a temperatura, umidade e qualidade do ar (alertas de neblina e índice de poluição).

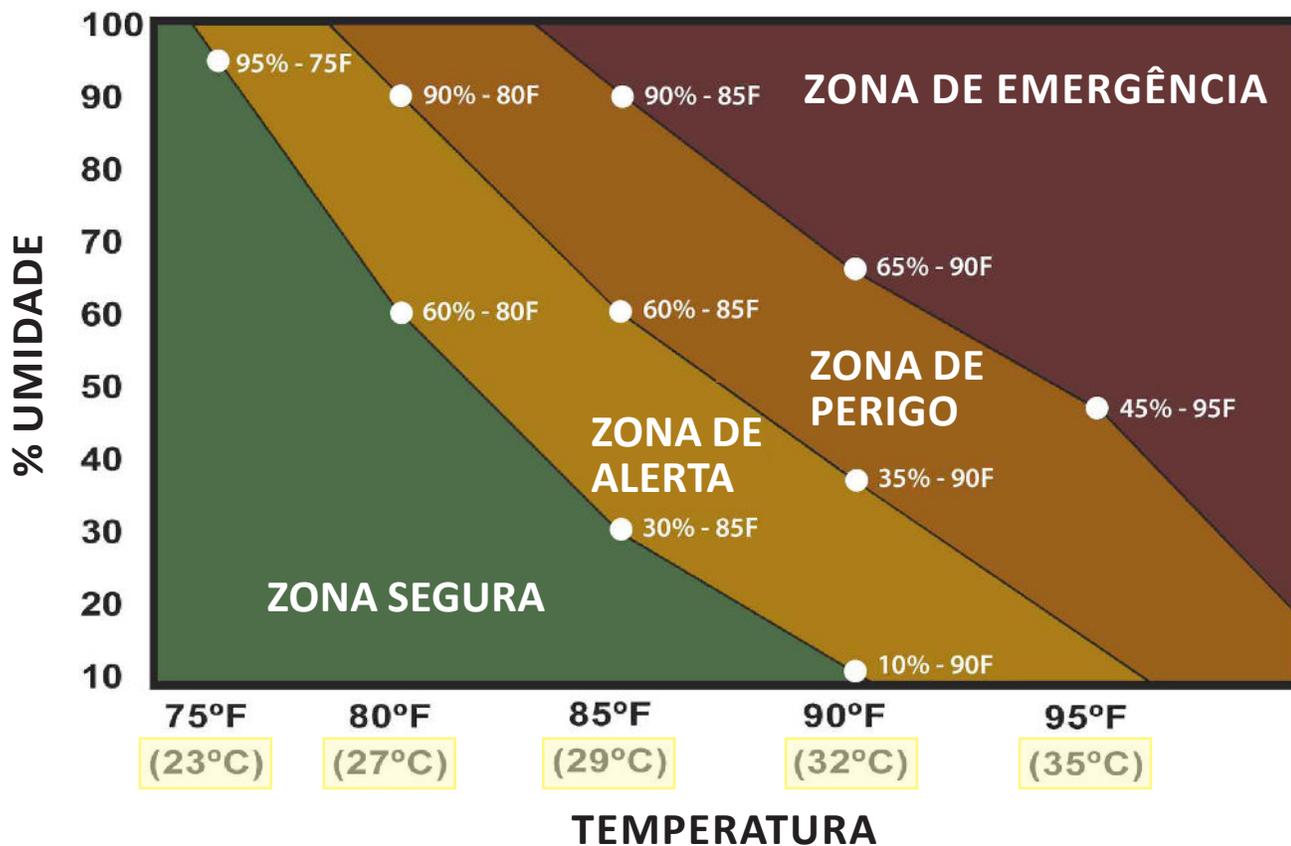
2) Consulte o indicador de temperatura segura

O *índice de temperatura segura* pode ajudar você a decidir se é seguro se exercitar ao ar livre. Esse índice define quatro zonas de segurança de acordo com a temperatura e a umidade do ar: *Seguro, Alerta, Perigo e Emergência*.

Como usar o índice:

- Encontre a temperatura atual na linha horizontal (linha inferior da figura)
- Encontre a porcentagem de umidade na linha vertical (linha lateral esquerda da figura)
- Encontre o ponto onde ambos os números se encontram. Veja em que zona de segurança você está
- Siga as instruções do quadro “O que fazer em cada zona do Índice de temperaturas seguras”

Índice de temperaturas seguras



Índice de temperaturas seguras

| Seguro | Alerta | Perigo | Emergência |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Pode se exercitar normalmente• É seguro se exercitar ao ar livre | <ul style="list-style-type: none">• Diminua a intensidade do exercício (caminhe mais devagar)• Fique atento a possíveis sintomas (falta de ar, cansaço excessivo) | <ul style="list-style-type: none">• Não é seguro se exercitar ao ar livre• Exercite-se somente em ambientes com ar-condicionado | <ul style="list-style-type: none">• Evite estar ao ar livre |

Confira a qualidade do ar

A poluição do ar ocorre quando o ar tem muitos poluentes (substâncias prejudiciais à saúde). A poluição do ar é uma preocupação para a saúde de todos, mas a preocupação é ainda maior para idosos, crianças pequenas e pessoas com doenças do coração ou pulmão.

A poluição do ar pode ser medida pelo índice de qualidade do ar, que indica o nível dos poluentes comuns no ar. Em Minas Gerais, o intervalo para o índice é 0–500 quanto mais baixo o número, melhor a qualidade do ar. Acesse o site <http://www.feam.br/qualidade-do-ar> para saber como sua região lista o índice de qualidade do ar.

Verifique o índice de qualidade do ar antes de se exercitar ao ar livre e siga as instruções do quadro “O que fazer em cada categoria de qualidade do ar”.

| ÍNDICES DE QUALIDADE DO AR | | | | | | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---|--------------------|---|--|---|
| Baseado nas concentrações de partículas inaláveis (PM10), dióxido de enxofre (SO ₂), monóxido de Carbono (CO), ozônio (O ₃) e dióxido de nitrogênio (NO ₂). | | | | | | | | |
| Índice | Nível de qualidade do ar | Classificação da qualidade do ar | PM10 Média 24 h (µg/m ³) | SO ₂ Média 24 h (µg/m ³) | CO Média 8 h (ppm) | O ₃ Média 1 h (µg/m ³) | NO ₂ Média 1 h (µg/m ³) | Cor de referência |
| 0 | | Boa | | | | | |  |
| 50 | 50%PQAR ⁽¹⁾ | Regular | 50 | 80 | 4,5 | 80 | 100 |  |
| 100 | PQAR | Inadequada | 150 | 365 | 9 | 160 | 320 |  |
| 200 | ATENÇÃO | Má | 250 | 800 | 15 | 400 | 1130 |  |
| 300 | ALERTA | Péssima | 420 | 1600 | 30 | 800 | 2260 |  |
| 400 | EMERGÊNCIA | Crítica | 500 | 2100 | 40 | 1000 | 3000 |  |
| 500 | CRÍTICA | | 600 | 2620 | 50 | 1200 | 3750 | |

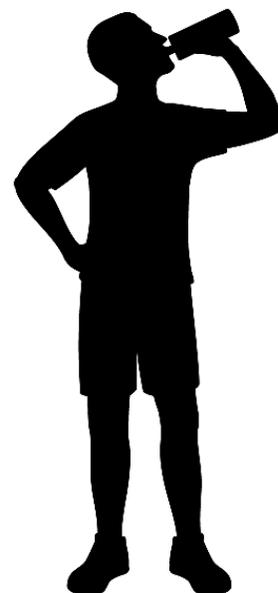
O que fazer em cada categoria de qualidade do ar:

| Qualidade do ar boa | Qualidade do ar regular | Qualidade do ar inadequada | Qualidade do ar má, péssima |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Exercite-se conforme sua prescrição • É seguro se exercitar ao ar livre | <ul style="list-style-type: none"> • Diminua o ritmo dos exercícios • Fique atento aos sintomas | <ul style="list-style-type: none"> • Não se exercite ao ar livre | <ul style="list-style-type: none"> • Não saia |

1) Mantenha-se hidratado (beba muita água)

Beba água antes, durante e depois de se exercitar. A desidratação (perda de líquidos) pode acelerar os batimentos cardíacos e causar falta de ar e tontura. Se sua sessão de exercícios dura até 1 hora, siga as indicações abaixo:

- Beba de 170 a 240 mL de água antes do exercício
- Beba de 170 a 240 mL de água a cada 20 minutos durante o exercício e depois do desaquecimento
- Não espere até sentir sede
- Converse com o seu médico se você tiver restrições quanto ao consumo diário de líquidos



2) Use roupas claras, folgadas e confortáveis

Elas refletem a luz do sol e permitem que o ar circule, refrescando o corpo. Escolha um tecido que ajude a eliminar o suor. A malha do tipo dry fit (sintético) é a que funciona melhor. Use boné ou viseira e protetor solar para proteger a pele. Quando viajar, pode precisar de cerca de uma semana para se adaptar à nova temperatura.



3) Controle a glicose no sangue

A sua glicose muda de acordo com o clima. Cada pessoa reage de modo diferente. O seu nível de glicose pode diminuir no calor, porque os vasos sanguíneos da sua pele estão mais abertos, para manter a temperatura corporal mais baixa. Além disso, a insulina age mais rápido no calor, porque há um maior fluxo de sangue para a pele quando o corpo tenta se manter fresco.

Mas o seu nível de glicose também pode aumentar no calor, caso você esteja desidratado (tenha perdido líquidos) ou seu corpo esteja submetido a estresse (como, por exemplo, suportar o calor e a umidade). Esteja atento e verifique o nível de glicose com mais frequência em dias de calor. Alguns medicamentos para o diabetes aumentam a chance de ocorrer desidratação e queimaduras de sol. Converse com seu farmacêutico ou médico sobre os seus medicamentos.

Praticar exercícios no frio

O clima frio pode fazer com que o exercício fique mais difícil. O frio contrai as artérias, o que dificulta a passagem do sangue que transporta o oxigênio para o coração e os músculos que estão se exercitando. O frio também aumenta a frequência cardíaca e a pressão arterial, o que pode fazer com que o coração se esforce demais, aumentando o risco de problemas cardíacos.

Talvez você prefira se exercitar ao ar livre mesmo quando faz muito frio. Neste caso, siga as seguintes precauções para se exercitar com segurança:

- Vista múltiplas “camadas” de agasalhos, incluindo um gorro, para se manter aquecido. Retire uma das camadas se sentir calor. Se você se mantiver aquecido, o exercício será mais confortável e suas artérias ficam mais abertas, permitindo o fluxo sanguíneo para o coração e os músculos.
- A primeira camada de roupa, diretamente sobre a pele, deve ser de um material do tipo dry fit, que drena o suor, como poliéster ou de uma mistura de lã/algodão. Se a camada que está diretamente sobre a pele ficar molhada de suor, você vai sentir muito frio.
- Cubra a boca e o nariz com um cachecol, que aquece o ar que você respira e o mantém mais aquecido.
- Use tênis de corrida se for se exercitar ao ar livre. Eles têm melhor tração e são mais leves.
- Diminua o ritmo se estiver ventando muito.



- Mantenha-se hidratado (beba muita água), mesmo no inverno.
- Mantenha o glicosímetro e a insulina na temperatura ambiente. Enquanto não for aberta, a insulina pode ser mantida na geladeira.

5. Como se exercitar de forma segura com certos problemas de saúde

Você pode se exercitar mesmo que tenha certos problemas de saúde. Converse com o seu médico ou com a equipe de treinamento físico caso você tenha alguns destes problemas.

Perda de sensibilidade nos pés

Observe frequentemente se não tem feridas nos pés. Se você tiver pouca sensibilidade, pode não perceber possíveis feridas. Não faça exercícios de pé, como caminhar, se tiver feridas abertas nos pés. Nesse caso, pedale uma bicicleta ergométrica até as feridas cicatrizarem. Converse com o seu médico se tiver feridas nos pés.

Problemas de vista

Se você não enxerga bem, é mais seguro se exercitar em uma bicicleta ergométrica. Vá ao oftalmologista para avaliar sua visão e medir a pressão ocular. O oftalmologista vai fazer o exame de glaucoma para ter certeza de que você pode se exercitar com segurança. Se você tiver retinopatia, não faça exercícios resistidos, pois isso pode agravar a retinopatia. Converse com o seu oftalmologista sobre o seu programa de exercícios.

Amputação ou limitação física decorrente de derrame

Existem muitos exercícios que você praticar, dependendo da parte do corpo afetada. Você pode experimentar uma bicicleta ergométrica, um ergômetro de braço (aparelho de remo seco) ou natação. Muitos dos exercícios do treino resistido também são eficazes. Converse com sua equipe de treinamento físico para desenvolver um programa personalizado.

Dor ou lesões nos joelhos, costas ou ombros

Se você tiver dor ou lesões nos joelhos, costas ou ombros, também pode se exercitar. Nesse caso, é fundamental que você faça os exercícios com a técnica adequada. A técnica é o modo certo de fazer um exercício. Os exercícios que movimentam as partes lesionadas podem ser modificados ou substituídos. Só faça exercícios que não causem dor e realize em uma posição na qual você se sinta confortável. Converse com seu fisioterapeuta ou sua equipe de treinamento físico para encontrar exercícios específicos para as suas necessidades.

Artrite

Os exercícios e o movimento das articulações ajudam a melhorar a dor da artrite, mas é importante aumentar a intensidade do treino aos poucos. Veja como se sente 1 ou 2 dias depois de uma sessão de exercícios. Preste atenção no seu corpo. Se você sentir dores nas articulações, interrompa o exercício e tire um dia para descansar. Tente se exercitar novamente dois dias depois.

Neuroartropatia (pé de Charcot)

O pé de Charcot (também chamado de doença neuropática articular ou articulação de Charcot) é uma condição que enfraquece os ossos dos pés. Evite qualquer atividade desnecessária com os pés. Você pode fazer muitos exercícios resistidos sentado em uma cadeira, por exemplo. Utilize uma bicicleta ergométrica ou um ergômetro de braço (aparelho de remo seco). Converse com sua equipe de treinamento físico se precisar de ajuda.

Horários de diálise devido a doença renal crônica

O melhor momento para se exercitar varia se você faz diálise todos os dias da semana.

Vai depender dos seus sintomas e do seu nível de energia. Comece com sessões curtas. Tente fazer 5 a 10 minutos de exercício com uma intensidade que pareça confortável para você. Converse com o seu médico ou sua equipe de treinamento físico se precisar de ajuda.

Doença cardíaca e angina estável

Se você tiver alguma doença cardíaca, converse com o seu médico antes de começar um programa de exercícios.

Angina significa sintomas que aparecem quando o coração não recebe oxigênio suficiente. Alguns sintomas são:

- dor no peito
- aperto no peito
- dor no braço
- dor na mandíbula
- dor nas costas, entre os ombros
- falta de ar

Angina estável é quando os sintomas de angina aparecem a uma determinada intensidade de exercício. Mantenha a intensidade do seu exercício abaixo desse nível para evitar os sintomas de angina. Converse com a sua equipe de treinamento físico para determinar qual o nível adequado para você se exercitar. Tenha à mão Nitrato sublingual quando for se exercitar. Saiba o que fazer caso surjam sintomas de angina enquanto você se exercita. Diminua o ritmo e interrompa o exercício. Tome o medicamento para angina conforme orientação médica. Se os sintomas não desaparecerem, procure atendimento médico imediato. Em uma emergência ligue para o SAMU (192).

Para obter informações mais detalhadas sobre doenças cardíacas, visite o website do Cardiac College: www.cardiaccollege.ca e selecione o idioma Português no canto superior direito da página.

Doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) ou problemas respiratórios

A doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) é uma doença que restringe o fluxo de ar nos pulmões.

Com a DPOC, a falta de ar limita os seus exercícios. A sua prática de exercício vai

depende do quanto seus pulmões foram afetados pela doença. Exercite-se em nível em que a respiração seja confortável e mantenha-se nesse nível. Comece com sessões curtas de exercícios, de 5 a 10 minutos. Converse com o seu médico ou sua equipe de treinamento físico se precisar de ajuda.

Alerta de segurança!

Você corre risco de ter hipoglicemia (principalmente depois de fazer exercício) se toma qualquer um dos seguintes medicamentos para diabetes:

- Insulina
- Secretagogue medicines such as:
 - Diamicon ou Azukon (Gliclazida)
 - Amaryl ou Betes (Glimepirida)
 - Daonil (Glibenclamida)
 - Gluconorm (Repaglimida)

Resumo

- Fazer exercícios reduz a glicose no sangue. Se você toma insulina ou algum medicamento da classe dos secretagogos, há risco de hipoglicemia (glicose baixa), especialmente depois de se exercitar.
- Pare de se exercitar por um tempo se estiver doente, e retome o exercício gradualmente.
- Não se exercite se tiver bolhas, feridas ou dores nos músculos ou articulações.
- O clima altera os níveis de glicose no sangue; adote medidas de segurança para prevenir problemas.
- Você pode se exercitar mesmo que tenha outros problemas de saúde. Converse com seu médico ou equipe de treinamento físico para ajustar os exercícios às suas necessidades específicas.