

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



Onde você pode praticar exercícios?

Ao ar livre

Pratique exercícios ao ar livre sempre que possível. É importante medir o seu percurso de caminhada. Veja abaixo as diferentes formas de medir o seu percurso.

Percurso coberto/ao ar livre

- Uma pista de caminhada pode ajudar você a medir a distância que caminha ou corre.
- Você terá que saber quantas voltas correspondem a um quilômetro.

Academia ou centro de recreação

- Um centro de recreação ou academia normalmente tem todos os equipamentos necessários para o seu programa de exercícios (como esteiras, bicicletas ergométricas, aparelhos elípticos ou de musculação).
- Considere a possibilidade de se inscrever em uma academia. A sua equipe de saúde pode orientar você quanto ao uso dessas alternativas com segurança e indicar os exercícios adequados para fazer nesses equipamentos.
- Procure uma academia especializada em pacientes crônicos, as quais:
 - Incentivam a prática regular de atividade aeróbica
 - Incorporam aquecimento e desaquecimento em todos os exercícios
 - Permitem que você se exercite de forma segura e tenha diferentes opções de exercícios



Onde você pode praticar exercícios

No shopping

- Caminhar no shopping é uma excelente alternativa gratuita.

Em parque e praças públicas

- Em várias cidades brasileiras existem parques e praças públicas que podem ser utilizadas para a prática de caminhada. Algumas possuem, inclusive, percursos com marcação das distâncias.

Equipamentos para a prática exercícios em casa

Se você já tem ou está pensando em comprar equipamentos para praticar exercícios em casa, converse com a sua equipe de treinamento físico. Eles poderão indicar o melhor equipamento e como utilizá-lo adequadamente para substituir o seu programa de caminhada ao ar livre.



Escalas de gradação

Percepção subjetiva de esforço (escala PSE)	
0	Nenhuma
0,5	Muito, muito leve
1	Muito leve
2	Leve
3	Moderado
4	Pouco intensa
5	Intensa
6	
7	Muito intensa
8	
9	Muito, muito intensa
10	Máxima

Percepção subjetiva de dor (escala PSD):	
0	Absolutamente nada
0,3	
0,5	Extremamente suave (quase imperceptível)
1	Muito suave
1,5	
2	Suave
2,5	
3	Moderada
4	
5	Intensa
6	
7	Muito intensa
8	
9	
10	Extremamente intensa

- Utilize a escala de percepção subjetiva de esforço (PSE) para avaliar o grau de esforço que você faz ao se exercitar
- Registre no seu diário de exercícios

- Utilize a escala de percepção subjetiva de dor (escala PSD) se sentir alguma dor ao se exercitar
- Registre no seu diário de exercícios



Como medir a pulsação

Onde encontrar sua pulsação:



1. No pulso, com a palma da mão virada para cima, abaixo da base do polegar (pulsação na artéria radial)
 - Apoie dois ou três dedos sobre seu pulso (abaixo da base do dedão)
 - Faça uma leve pressão, até sentir o batimento cardíaco



2. No pescoço, abaixo da mandíbula (pulsação da artéria carótida)
 - Apoie dois ou três dedos na lateral do pescoço, na parte funda ao lado do pomo-de-adão (ou gogó)
 - Tome cuidado para não apertar demais, pois você pode sentir tontura

Como contar a pulsação:

- Utilize um cronômetro ou relógio para medir o tempo e poder contar os batimentos cardíacos
- Conte o número de batimentos cardíacos que você sente durante 10 segundos

Quando medir a pulsação:

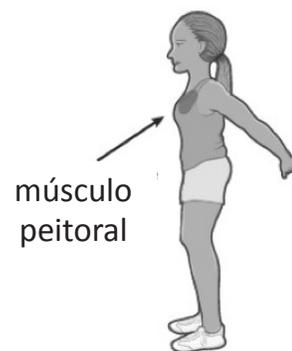
- Antes de se exercitar (pulsação em repouso – antes do aquecimento)
- Imediatamente após o exercício (pulsação em exercício – antes do desaquecimento)



Alongamentos

1. Alongamento do músculo peitoral

- Fique de pé com os pés alinhados com os ombros
- Relaxe os ombros, com cuidado para não os encurvar
- Entrelace os dedos por trás das costas (ou, se não conseguir fazer isso, simplesmente coloque as mãos atrás das costas)
- Olhando para a frente, abra bem o peito, tentando unir as escápulas (como se os ombros quisessem se tocar por trás das costas)
- Mantenha o alongamento, respirando normalmente, por 15 a 20 segundos
- Você deve sentir o alongamento, mas não dor ou desconforto



músculo peitoral

2. Alongamento de ombros (músculo deltóide)

- Fique de pé com os pés alinhados com os ombros e os braços soltos ao lado do corpo
- Relaxe os ombros, com cuidado para não os encurvar
- Cruze um braço na frente do peito
- Com a outra mão, puxe o cotovelo em direção ao peito, para manter a posição do braço
- É importante que o braço esticado esteja na altura do peito, não do pescoço
- Mantenha o alongamento, respirando normalmente, por 15 a 20 segundos
- Você deve sentir o alongamento, mas não dor ou desconforto
- Repita do outro lado para alongar o outro ombro



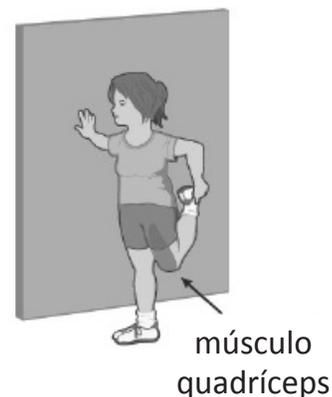
músculo deltóide



Alongamentos

3. Alongamento de coxa (quadríceps)

- Fique de lado para uma parede, apoiando-se nela com uma mão
- Dobre a perna que está mais afastada da parede e, com a mão livre, segure o tornozelo, pé, meia ou calça (ver figura)
- O joelho que está dobrado deve apontar para o chão e estar alinhado com a perna de apoio
- Mantenha o alongamento, respirando normalmente, por 15 a 20 segundos
- Você deve sentir o alongamento, mas não dor ou desconforto
- Repita do outro lado para alongar a outra coxa



4. Alongamento dos músculos isquiotibiais (parte de trás da coxa)

- Fique de lado para uma parede ou mesa, apoiando-se nela com uma mão
- Coloque todo o peso do corpo sobre uma das pernas e flexione-a (dobre este joelho)
- Estique a outra perna à sua frente, firmando bem o calcanhar no chão, ou sobre um pequeno apoio, e com os dedos dos pés apontando bem para cima
- Nessa posição, incline o tronco a partir da cintura - você vai sentir alongar a parte de trás da coxa da perna que está esticada
- Mantenha o alongamento, respirando normalmente, por 15 a 20 segundos.
- • Você deve sentir o alongamento, mas não dor ou desconforto
- Repita do outro lado para alongar a outra perna





Alongamentos

5. Alongamento da panturrilha

- Fique de frente para uma parede, com os pés próximos a ela. Apoie as duas mãos na parede, na altura do peito
- Dê um passo para trás com uma das pernas, mantendo-a esticada, e incline o tronco em direção à parede, mantendo a perna da frente flexionada (dobre este joelho)
- Os dois pés devem estar paralelos, apontando para a frente
- Ao se inclinar para a parede, você vai sentir o alongamento da panturrilha (parte de trás da perna)
- Mantenha o alongamento, respirando normalmente, por 15 a 20 segundos
- Você deve sentir o alongamento, mas não dor ou desconforto
- Repita do outro lado para alongar a outra panturrilha

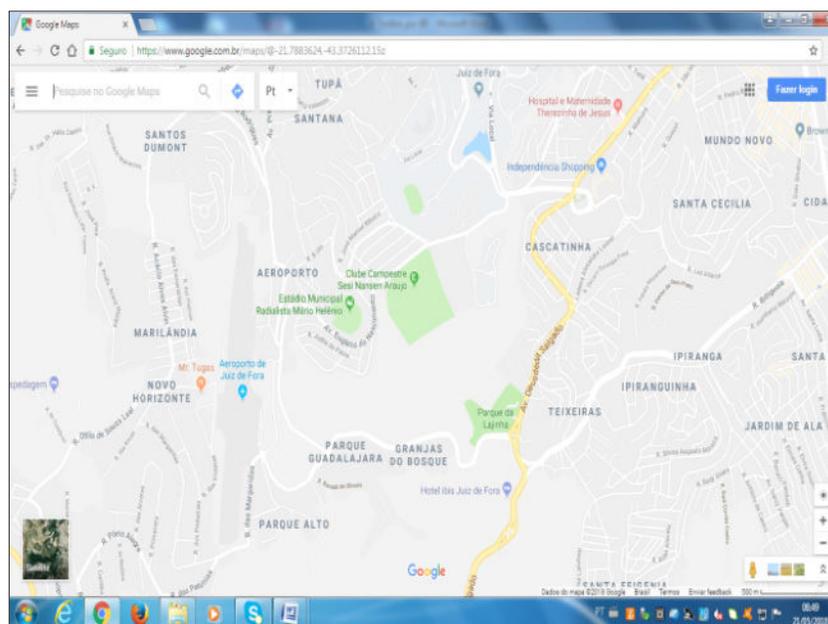




Como medir o percurso de caminhada

Se sua rotina de exercícios incluir uma caminhada e/ou corrida, ela pode conter uma distância pré-determinada. Como você pode saber se percorreu a distância indicada? Existem maneiras de medir o seu percurso.

- Use o odômetro do seu carro
- Utilize uma pista de corrida coberta ou ao ar livre. Você terá que saber quantas voltas correspondem a um quilômetro
- Se for caminhar em um shopping, procure se informar sobre a distância dos corredores
- Utilize um pedômetro (contador de passos) para calcular a distância. A sua equipe de treinamento físico talvez tenha este equipamento para emprestar
- Consulte o site <https://www.google.com.br/maps> ou baixe no seu celular o aplicativo Google Maps. Nele você poderá encontrar e medir o seu percurso de caminhada ao ar livre. A página do site ou do aplicativo será assim:

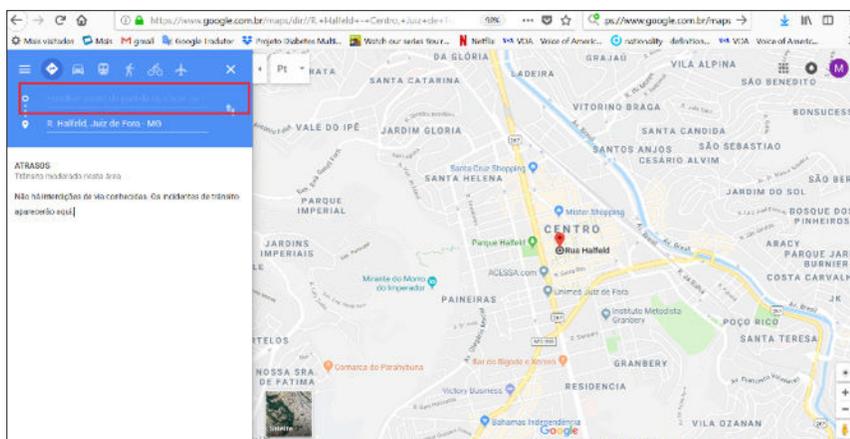




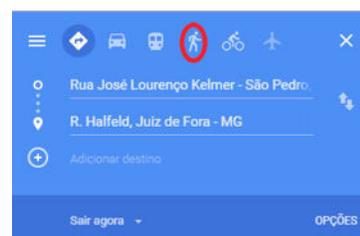
Como medir o percurso de caminhada

Siga as instruções abaixo para medir o seu percurso no site do Google Maps:

- No canto superior esquerdo do site há uma lupa com o escrito “Pesquise no Google Maps”. Neste campo, digite o endereço exato (nome da rua e/ou avenida e a cidade) do destino do percurso, ou seja, para onde você quer ir.
- Em seguida clique na seta em azul “Rotas”, conforme imagem ao lado
- Surgirá uma caixa azul com um campo contendo o seguinte escrito “Escolher ponto de partida ou clicar”. Neste local, você deve colocar o endereço exato (nome da rua e/ou avenida e a cidade) de onde será a partida do percurso, ou seja, de onde você iniciará sua caminhada.



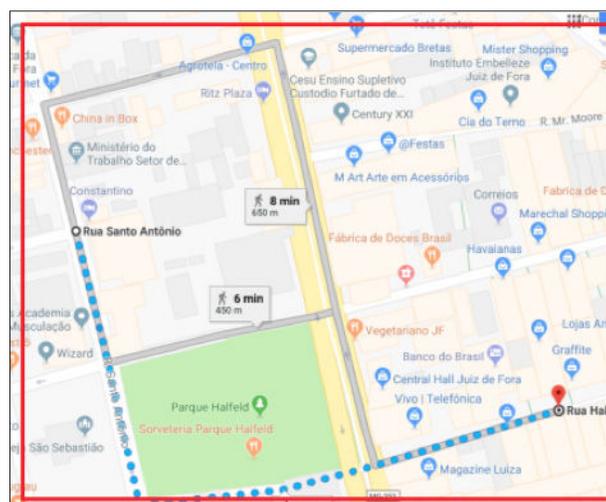
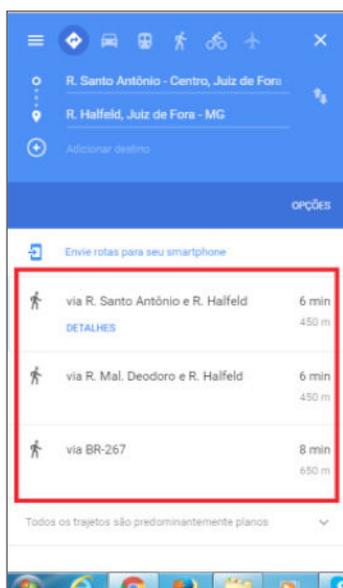
- Após colocar o endereço, aperte o “Enter” e será gerada a rota automaticamente
- Na parte de cima da caixa azul, selecione o ícone do “bonequinho” (circulado em vermelho na imagem ao lado) para selecionar que o percurso será feito todo a pé. O trajeto a ser realizado estará tracejado em azul no mapa e o tempo (em minutos) e a distância (em quilômetros) do endereço de partida ao de destino será gerado automaticamente após esta seleção





Como medir o percurso de caminhada

- É importante ressaltar que no momento do cálculo da rota poderão ser geradas diferentes rotas (conforme sinalizado em vermelho na imagem abaixo) e você deverá selecionar qual caminho será a melhor opção para o seu trajeto de caminhada. Após escolher, clique na via desejada.



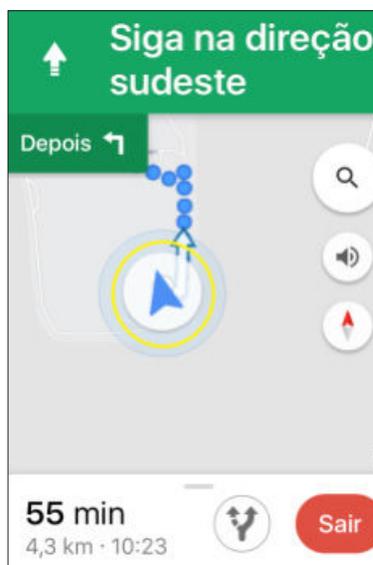
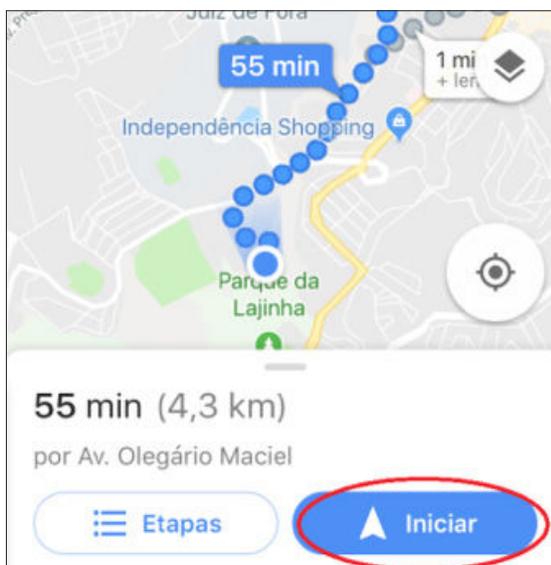
- Se o seu percurso de caminhada vai e volta pelo mesmo caminho, multiplique por “2” o tempo (em minutos) e a distância (em quilômetros) gerados no Google Maps para saber exatamente as informações do seu percurso de caminhada.
- Se o percurso de volta for diferente da ida, é necessário reprogramar a rota da volta. Neste caso, você deve seguir os mesmos passos explicados anteriormente e deve somar a distância e o tempo do percurso da ida com o da volta para saber o total.



Como medir o percurso de caminhada

Observação: Se você estiver caminhando com o seu celular e tiver internet disponível durante o trajeto, você poderá utilizar o guia de percurso. Uma voz irá te guiar durante todo o caminho de ida e volta do percurso. Após digitar o endereço de partida e o destino, você deve clicar em “rotas” e selecionar o “bonequinho”. Em seguida, clicar na seta “iniciar” (circulada em vermelho na imagem abaixo) para gerar o trajeto.

Você será representado pela setinha em azul (circulada em amarelo na segunda imagem abaixo) que seguirá o tracejado azul do percurso orientado pela voz da guia do Google Maps.





Tênis de corrida

O melhor tipo de calçado para este programa de exercícios é um **tênis de corrida**. Os tênis multiuso (sapatênis ou sapatilhas) e aqueles específicos para um esporte de quadra específico ou para passeio não são uma boa escolha. Cada pessoa tem necessidades diferentes de suporte e amortecimento, e os tênis de corrida são os melhores nesse aspecto.

Os tênis de corrida costumam ser bem coloridos. Consulte um profissional especializado para escolher o modelo ideal.

Características dos tênis de corrida



O cabedal (a parte que cobre o pé) geralmente é feito de uma combinação de malha sintética e nylon, materiais de grande flexibilidade e que deixam o pé respirar, além de serem muito leves.

A aparência e a firmeza da entressola variam de acordo com a necessidade de suporte. Pés que precisam de mais suporte (pés chatos ou com pouco arco) precisam de duas ou mais densidades diferentes de material e/ou um arco mais firme (na parte interna) para dar melhor suporte durante o exercício. Pés que precisam de amortecimento (pés cavos, isto é, com arco muito elevado, ou pés rígidos) requerem entressolas mais macias, de uma única densidade.

Todo bom tênis de corrida vem com palmilha removível. Isso permite o uso de órteses e possibilita a lavagem.



Tênis de corrida

Lembre-se: os tênis são feitos de uma espuma leve, que encolhe se for lavada com água quente. Lave-os sempre à mão e somente com água fria.

O que considerar na compra de um calçado

Peça para um vendedor capacitado observar os seus pés e a sua pisada. Ligue antes para a loja e pergunte se há alguém que possa “avaliar a sua pisada”. Se a loja não oferecer esse serviço, procure outro lugar. O vendedor deve observar você caminhando e correndo com o tênis, para ver se o tênis corrige adequadamente a pisada. Sem uma avaliação da pisada enquanto você experimenta modelos, a escolha será praticamente aleatória.

Não se deixe enganar por um tênis macio e acolchoado. Quanto mais macia for a entressola, menos suporte para o pé. Embora alguns pés precisem de tênis altamente acolchoados (pés cavos ou pés rígidos), a maioria das pessoas precisa de mais estabilidade. Entressolas mais macias também tendem a gastar mais rapidamente.

É importante que o tênis calce perfeitamente. Não compre um tênis muito folgado nem muito justo. Existem tênis de diversas larguras, para pés mais largos ou mais estreitos. O tênis ideal não aperta os dedos. Isso permite que os dedos dos pés se separem confortavelmente quando se apoiam no chão para dar impulso, na parte final de cada passo. Se o tênis apertar os dedos, você corre o risco de ter bolhas ou hematomas. Deve ficar um espaço de pelo menos 1 cm entre o seu maior dedo e a biqueira do tênis. Esse espaço extra é necessário porque os pés incham quando você faz exercício, principalmente em dias quentes.

Os tênis de corrida duram de 6 a 12 meses, ou de 800 a 1200 km - varia de acordo com o seu passo e/ou peso.



Compra de equipamentos para a prática de exercícios

Os equipamentos para a prática de exercícios são uma excelente alternativa quando o tempo está frio ou quente demais. Antes de comprar algum equipamento, se pergunte o seguinte:

- Qual é o meu nível de condicionamento físico atual?
- Qual é a minha meta?
- Este aparelho é seguro para mim?
- Quanto quero gastar?
- O aparelho tem garantia?
- Como é este aparelho, em comparação a outros?

Converse com a sua equipe de treinamento físico para ajudar você com essas perguntas.

Veja abaixo uma lista de diversos tipos de equipamentos de exercícios e o que você deve considerar antes de comprar.

Esteiras

Preço:

O preço das esteiras varia de acordo com a durabilidade e as funções (por exemplo: programa computadorizado, monitor de frequência cardíaca, etc.). A durabilidade e uma boa estrutura são o mais importante.

Motor:

É importante comprar uma esteira elétrica. Não compre uma esteira mecânica, que obriga você a mover a lona ao caminhar. O motor da esteira deve ser de, pelo menos, 1,5 hp de potência. Ligue a esteira para ouvir o barulho e a vibração. Isso vai fazer uma grande diferença quando você quiser ouvir música ou assistir TV enquanto faz exercício!





Compra de equipamentos para a prática de exercícios

Largura e comprimento da lona:

A largura da lona da esteira é importante para a segurança e o conforto. A largura normalmente varia entre 50 e 70 cm e o comprimento, entre 120 e 130 cm.

Parada de emergência:

Escolha uma esteira com função de parada de emergência, que desliga a esteira se você cair.

Informações computadorizadas e painel de controle:

O painel de controle da esteira deve mostrar a velocidade, a distância e o tempo. A maioria das esteiras traz sequências de exercícios pré-programadas, mas estas funções não são necessárias.

Monitores de frequência cardíaca:

Algumas esteiras têm monitores de frequência cardíaca. Você se segura na barra da frente e a esteira mede a frequência dos batimentos cardíacos, que é exibida no painel de controle. No entanto, a medição não é tão precisa quanto tomar a pulsação com os dedos ou com um monitor transmissor de frequência cardíaca.

Bicicletas ergométricas



Preço:

Os preços das bicicletas ergométricas variam de acordo com as funções e características.

Tipos de bicicleta:

Escolha o tipo de bicicleta que for melhor para você. Isso depende do seu conforto e de quaisquer problemas musculares ou articulares.

Bicicleta vertical: na estrutura e no formato é bem parecida com as bicicletas comuns.



Compra de equipamentos para a prática de exercícios

Bicicleta horizontal: tem assento mais amplo com apoio lombar e os pedais ficam à frente, não abaixo, como na bicicleta vertical. Esse tipo de bicicleta está se tornando cada vez mais popular, devido ao maior conforto do assento.

Funções do painel de controle:

Você deve poder monitorar: 1) a velocidade, em rotações por minuto (RPM) ou quilômetros por hora (km/h); 2) a distância percorrida; 3) o tempo de exercício; e 4) o nível/intensidade em que está pedalando.

Outras características importantes:

- Correias para os pés
- Assento de altura ajustável para que o joelho mantenha um ângulo de 15 graus quando você estiver sentado com a perna esticada
- Inclinação do assento

Elíptico

É uma excelente alternativa para quem deseja uma rotina de exercícios aeróbicos sem impacto. Imita o movimento de caminhada ou corrida e oferece a opção de incluir o movimento de braços.

Tipo:

É importante experimentar o aparelho antes de comprar. O tamanho e o conforto podem variar muito de um modelo para outro. Alguns elípticos permitem movimentos tanto para frente como para trás.

Funções do painel de controle:

Você deve poder monitorar: 1) a velocidade, em rotações por minuto (RPM) ou quilômetros por hora (km/h); 2) a distância percorrida; 3) o tempo de exercício; e 4) o nível de intensidade do exercício.





Compra de equipamentos para a prática de exercícios

Equipamentos para treino resistido

- **Halteres**, “pesos livres” ou “pesinhos”, são equipamentos muito comuns para treino resistido. São vendidos em diferentes materiais, como borracha, ferro fundido e plástico, e podem ser de peso fixo ou variável.
- **Máquinas para treino resistido**, ou de musculação, são equipamentos comumente usados em academias de ginástica. Têm peso ajustável e um sistema de roldanas que oferecem resistência a um determinado movimento. Essas máquinas também podem ser compradas para uso doméstico.
- **Faixas elásticas** podem ser usadas para treinos resistidos e são uma boa opção para quem não tem muito espaço para guardar os equipamentos. Você pode inclusive levá-las quando viajar. Cada cor de faixa representa uma determinada resistência. Quanto mais clara a faixa, menor a resistência. Quando mais escura, mais resistente.





Compra de equipamentos para a prática de exercícios

Monitores de frequência cardíaca

Monitorar a frequência cardíaca durante o exercício é importante para ter a certeza de que você está treinando em uma intensidade segura. Você pode medir a frequência manualmente, sentindo as pulsações no pulso ou no pescoço e contando o número de batimentos cardíacos durante 10 segundos. Mas isso nem sempre é fácil, então você pode preferir usar um monitor de frequência cardíaca. Você usa uma cinta na altura do peito que transmite a informação a um relógio de pulso.

Assim, basta uma olhada no relógio para saber a sua frequência cardíaca enquanto faz exercício. Esse tipo de monitor é muito preciso. Porém pode não ser tão preciso em caso de arritmias cardíacas (batimentos irregulares). Converse com a sua equipe de treinamento físico antes de comprar um.

Diário de treino aeróbico

Data (dia e mês)	Tipo de exercício	Distância (km)	Duração (minutos e segundos)	Pulso em 10 segundos		PSE (número)	Sintomas, comentários, outras atividades
				Antes do exercício	Depois do exercício		

Meu plano de ação:

- O que quero fazer?
- O que realmente vou poder fazer esta semana?

Meu plano inclui:

- O que vou fazer
- Quando vou fazer
- Onde vou fazer
- Quanto vou fazer
- Com que frequência vou fazer

Esta semana eu vou

- _____ (o quê)
- _____ (quando)
- _____ (onde)
- _____ (quanto)
- _____ (com que frequência)

Meu grau de confiança em que vou poder cumprir este plano é:

- | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Nenhuma confiança | | | | | | | | | |
| Total confiança | | | | | | | | | |

Percepção subjetiva de esforço
(escala PSE)

- | | |
|-----|----------------------|
| 0 | Nenhuma |
| 0,5 | Muito, muito leve |
| 1 | Muito leve |
| 2 | Leve |
| 3 | Moderada |
| 4 | Pouco intensa |
| 5 | Intensa |
| 6 | |
| 7 | Muito intensa |
| 8 | |
| 9 | Muito, muito intensa |
| 10 | Máxima |

Diário de treino de resistência

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
Exercícios	Remada com halteres	Meio agachamento OU Extensão de joelhos	Rosca para bíceps	Rosca de perna	Rotação externa OU elevação lateral	Elevação de calcanhar OU leg press na ponta dos pés	Crucifixo OU Flexão na parede	Abdominal OU Rosca sentado	Extensão de tríceps	Perdigueiro
Outro exercício										
Data:										
Peso										
Repetições/séries										
PSE										
Data:										
Peso										
Repetições/séries										
PSE										
Data:										
Peso										
Repetições/séries										
PSE										

Consultas médicas e alteração de medicamentos: Relacione quaisquer alterações de medicamentos, consultas de urgência, consultas de rotina, exames laboratoriais etc.

Consultas e motivo	Data	Nome do serviço, exame ou procedimento

Nome do medicamento	Data da alteração	Dose (quanto?) e frequência (quantas vezes?)



Registro dos níveis de glicose na prática de exercícios

Data	Hora	Glicose antes do exercício	Glicose depois do exercício	Comentários
Exemplo: 25/04	10h00	176	130	

Se estiver fazendo um exercício novo

- Monitore os seus níveis de glicose antes e depois de se exercitar durante 6 sessões ou mais

Se você vem se exercitando com regularidade durante os últimos meses, monitore os níveis de glicose antes e depois do exercício se:

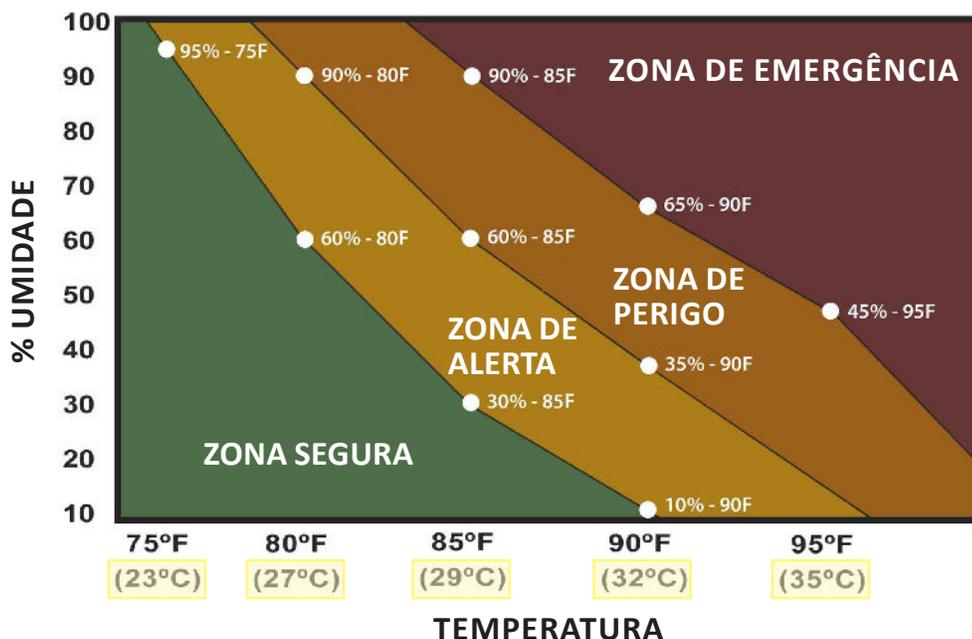
- Estiver com dificuldade de administrar a sua glicose OU
- Estiver testando uma nova rotina de exercícios



Índices de segurança de temperatura e qualidade do ar

Índice de segurança de temperatura x

Para usar este gráfico, procure a temperatura do ar na horizontal (linha inferior) e a porcentagem de umidade na vertical (linha lateral esquerda). O ponto de intersecção vai cair em uma das quatro zonas.



Medidas a tomar para se exercitar em cada zona de temperatura

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"> Exercite-se menos Fique atento a possíveis sintomas 	<ul style="list-style-type: none"> Não é seguro praticar exercícios 	<ul style="list-style-type: none"> Evite estar ao ar livre



Índices de segurança de temperatura e qualidade do ar

Índice de 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 (SO₂), monóxido de Carbono (CO), ozônio (O₃) e dióxido de nitrogênio (NO₂).

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	



Índices de segurança de temperatura e qualidade do ar

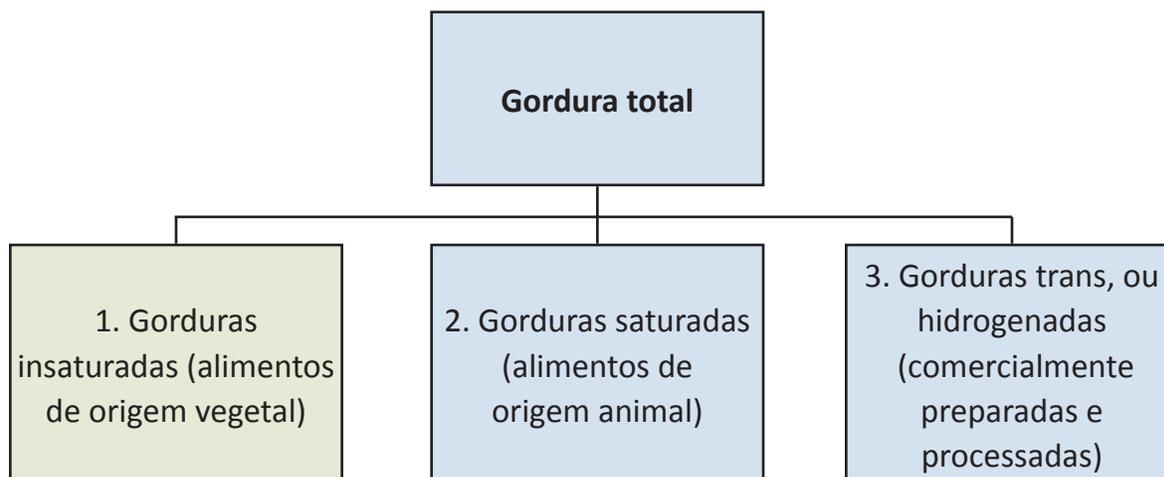
O que fazer em cada categoria de qualidade do ar:

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



O que você precisa saber sobre gorduras

Existem 3 tipos principais de gorduras:

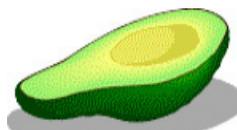


1. Gorduras insaturadas:

- Presentes em vegetais e óleos vegetais
- Ajudam a reduzir o colesterol LDL (ruim)
- Ajudam a diminuir as chances de doenças cardíacas, infarto ou derrame

Alguns exemplos de alimentos que contêm gordura insaturada:

- Azeite de oliva e azeitonas
- Óleo de canola
- Manteiga de amendoim natural
- Amendoim e óleo de amendoim
- Abacate
- Amêndoas
- Castanha-de-caju





O que você precisa saber sobre gorduras

- **Ômega 3** é um tipo de gordura insaturada importante para a saúde. Ela pode reduzir os triglicerídeos, um tipo de gordura presente no sangue. Altos níveis de triglicerídeos aumentam o risco de infarto ou derrame. Alguns exemplos de alimentos que contêm gordura insaturada:
- Nozes
- Sementes e óleo de linhaça
- Semente de chia
- Óleo de canola
- Peixes gordurosos: cavalinha, truta, salmão, arenque sem sal, sardinha



2. Gorduras saturadas:

- Presentes em todos os alimentos de origem animal
- Presente em óleos tropicais (como manteiga de cacau, azeite de dendê, óleo de palmiste, coco e óleo de coco)
- Aumentam o colesterol LDL (ruim) no sangue



O que você precisa saber sobre gorduras

Alimentos com alto teor de gordura saturada	Mudanças que você pode implementar
<p>Carnes gordurosas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enlatados, peito de boi • Carne moída comum, costela • Pele de frango e peru, asas de frango • Bacon ou toucinho (de qualquer tipo) • Linguiça • Ganso ou pato • Carnes empanadas ou à milanesa • Frios gordurosos 	<ul style="list-style-type: none"> • Prefira carnes magras, como: <ul style="list-style-type: none"> - Carne de vaca: picanha, contrafilé, acém ou lombo - Carne moída: sem gordura - Carneiro: pata ou lombo - Porco: lombo, pata ou paleta - Vitela: todos os cortes • Substitua os frios por frango, peru ou peixe enlatado, em água • Retire a pele do frango ou peru • Coma uma quantidade menor de carne • Coma peixe com maior frequência • Coma carne com menor frequência. Cozinhe com feijão, ervilhas, lentilha ou tofu
<p>Laticínios de alto teor de gordura</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leite integral (3,5%) • Queijos gordurosos com mais de 20% de gordura de leite • Iogurtes com mais de 2% de gordura de leite • Manteiga • Creme de leite (qualquer tipo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Consuma laticínios com menos gordura <ul style="list-style-type: none"> - Queijos com menos de 15% de gordura de leite - Prefira leite desnatado ou semidesnatado - Iogurte natural desnatado ou semidesnatado, com fruta e pouco açúcar • Prefira azeite de oliva e abacate para passar no pão



O que você precisa saber sobre gorduras

3. Gorduras trans (hidrogenadas)

- Presentes principalmente em alimentos processados/industrializados que contêm óleos vegetais parcialmente hidrogenados
- Aumentam o colesterol LDL (ruim) e reduzem o colesterol HDL (bom). Essas gorduras não são saudáveis. Elas podem aumentar as chances de doenças cardíacas, infarto ou derrame. Consuma o mínimo possível de gorduras trans.

Alimentos com gorduras trans	Mudanças que você pode implementar
<p>Presentes principalmente em alimentos processados, industrializados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biscoitos salgados e doces • Bolos, massas de tortas, produtos de confeitaria, bolinhos fritos • Gordura vegetal, margarina dura • Batata frita, salgadinhos de batata e de milho • Alimentos fritos de restaurantes ou cadeias de <i>fast food</i> 	<p>Substitua alimentos processados, industrializados, por opções mais saudáveis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frutas e ¼ de xícara de frutas secas • Legumes e verduras crus com hummus (molho árabe) • Iogurte desnatado com pouco açúcar • Biscoitos integrais com ricota



Planilha de objetivo, meta, plano de ação

Identifique seu objetivo

- Descreva como você gostaria de ser
- Como você quer se sentir no futuro?
- Como quer que seja a sua aparência no futuro?
- O que você quer fazer diferente no futuro?

Estabeleça sua meta

- O que você precisa fazer para alcançar este objetivo?
- Que mudança precisa acontecer na sua vida?
- Você está pronto para essa mudança?
- Uma boa meta é específica, mensurável, alcançável, realista e tem um tempo definido

Crie seu plano de ação

- Como você vai alcançar a sua meta?
- A cada semana, faça-se as seguintes perguntas:
 - O que vou fazer?
 - Quando vou fazer?
 - Onde vou fazer?
 - Quanto vou fazer?
 - Com que frequência vou fazer?
- A cada semana, pergunte a você mesmo: o que deu certo? O que não correu conforme o planejado?
- Solucione os problemas quando o seu plano não der tão certo



Planilha de objetivo, meta, plano de ação

<p>Meu objetivo</p>	
<p>Minha meta</p>	
<p>Meu plano de ação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esta semana eu vou: • _____ (o quê) • _____ (quando) • _____ (onde) • _____ (quanto) • _____ (frequência) • Meu grau de confiança em que vou poder: <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p style="text-align: center;">Nenhuma confiança Confiança total</p>

Na semana seguinte, analise o seu plano de ação para ver qual foi o resultado.

Solucione os problemas que interferiram no plano e então crie o seu próximo plano de ação.



Livros e sites

Recursos em geral

- Sociedade Brasileira de Diabetes: www.diabetes.ca
- Caderno de Atenção Básica do Ministério da Saúde - Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: DIABETES MELLITUS
http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_36.pdf
- Ministério da Saúde: <http://portalms.saude.gov.br/>
- Cardiac College: www.cardiaccollege.ca (selecione o idioma Português no canto superior direito da página)

Índice glicêmico

- Sociedade Brasileira de Diabetes:
<http://www.diabetes.org.br/publico/colunistas/96-dra-gisele-rossi-goveia/1267-indice-glicemico-ig-e-carga-glicemica-cg>

Sódio

- Calcule o sal que você consome:
http://dab.saude.gov.br/portaldab/calculo_sodio.php

Rótulos de produtos alimentícios

- O que você está comendo? – Manual de orientação aos consumidores:
http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/396679/manual_consumidor.pdf/e31144d3-0207-4a37-9b3b-e4638d48934b
- Blog da Saúde – Ministério da Saúde. Visite:
<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/52887-por-que-e-preciso-ler-o-rotulo-dos-alimentos>
<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/servicos/51350-saiba-como-ler-os-rotulos-de-alimentos-industrializados>



Livros e sites

Alimentação Saudável

- Manual de nutrição pessoas com diabetes:
<https://www.yumpu.com/pt/document/view/58515487/a-manual-nutricao-publico>
- Guia alimentar da população brasileira:
http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf
- Aplicativo de contagem de carboidratos:
<http://www.diabetes.org.br/publico/baixegora-o-app-oficial-de-contagem-de-carboidrato-da-sbd>
- Mitos e Verdades:
<http://www.diabetes.org.br/publico/mitos-e-verdades/838-mitos-e-verdades>

Livros de culinária

- Alimentos regionais Brasileiros:
http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf
- Receitas:
<http://www.diabetes.org.br/publico/receitas>

Bem-estar

- Livro: A mente vencendo o humor - de Dennis Greenberger
- Sites:
<http://www.diabetes.org.br/publico/vivendo-com-diabetes/saude-mental>
<http://www.diabetes.org.br/publico/vivendo-com-diabetes/saude-sexual>