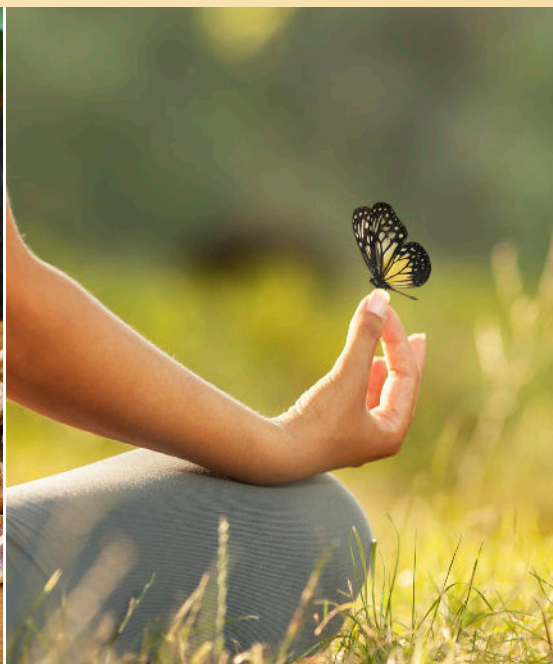


Guia para uma vida plena com diabetes

**Diabetes, Exercise & Healthy Lifestyle Program
(Programa de Diabetes, Exercício e Estilo de Vida Saudável)**



Autores e colaboradores

Autores principais

Nicole Sandison, R. Kin, MSc
Dr. Rajni Nijhawan, MD
Dr. Michael Sarin, MD, MEd, FRCPC, CDE
Renee Konidis, R. Kin, BA
Avi Biswas, PhD (c)
Maria Ricupero, RD, CDE, MHSc
Margaret Brum, RD, CDE, BASc
Fatim Ajwani, RD, BSc
Regan Leader, MSW, RSW
Jaan Reitav, PhD, C. Psych, CBSM
Samantha Kobylnik, MSW, RSW

Revisores externos e colaboradores

Dr. Phillip Segal, MD, FRCPC
Sue Evans, BSc PT, CDE
Joanne Scott, RN, BPHE, CDE
Celia Fredericks, RN, CDE
Monica Parry, MEd, MSc, PhD
Dr. Pearl Yang, MD, PhD
Raquel Rodrigues Britto (PT, PhD)
Danielle Guedes Andrade Ezequiel (MD, PhD)
Mariana Balbi Seixas (PT, MSc, PhD (c))

Lilian Pinto da Silva (PT, PhD)
Rosângelis Del Lama Soares (RD, PhD)
Ligia de Loiola Cisneros (PT, PhD)
Danielle Aparecida Gomes Pereira (PT, PhD)

Revisores internos e colaboradores

Crystal Aultman, MSc, OCT, R.Kin
Teresa Farn (Patient Partner)
Diane Nixon, RN
Evelyn Foster, R. Kin, BPHE
Gabriela Lima de Melo Ghisi (PT, PhD)
Daryl Dooks, BSc, CDE
Sylvia Maksymiu, R. Kin, BPHE
Walter Swardfager, PhD
Joan Kitchen, R. Kin, BSc Kin
Ellen Silaj, BSc PT
Dr. Paul Oh, MD, MSc, FRCPC, FACP
Valerie Skeffington, R. Kin, BPHE
Farrah Schwartz, MA Promoção de Saúde

Ilustrações

Kristin Foster
Adam Latuns

Índice

Diabetes: o que é e como tratar

Capítulo 1: Visão geral do diabetes.....	3
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
Capítulo 2: Gerenciando seu nível de glicose.....	15
O que é um glicosímetro e como interpretar o resultado.....	16
O exame de HbA1c.....	19
Capítulo 3: Administração do diabetes	23
Como administrar o diabetes	24
Suas metas para administrar o diabetes.....	25
Capítulo 4: Hipoglicemia (glicose baixa)	35
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 controlado53
- 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 diabetes225

Como lidar com seus sentimentos em relação ao diabetes226

O esgotamento do diabetes226

Sono, estresse, ansiedade e depressão231

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 saudável239

O que significa um relacionamento saudável240

Assuma o controle

Capítulo 1: Objetivo, metas e planos de ação247

Autogestão e o que significa ser um “autogestor”248

Passos para mudar a sua vida250

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

Como avaliar o seu plano de ação261

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

Diabetes: o que é e como tratar

Capítulo 1: Visão geral do diabetes.....	3
Capítulo 2: Gerenciando seu nível de glicose.....	15
Capítulo 3: Administração do diabetes	23
Capítulo 4: Hipoglicemia (glicose baixa)	35
Capítulo 5: Hiperglicemia (glicose alta).....	45
Capítulo 6: Diabetes e problemas de saúde	51
Capítulo 7: Medicamentos para diabetes	73

Diabetes: o que é e como tratar

Capítulo 1

Visão geral do diabetes

Você vai saber mais sobre:

1. O que faz o pâncreas e a função da insulina
2. Seu tipo de diabetes
 - a. O que é e como afeta seu corpo
 - b. O que causa diabetes
 - c. O que você pode fazer
3. Os sinais e sintomas do diabetes
4. Os exames usados para diagnosticar diabetes

1. O que faz o pâncreas e a função da insulina

São muitas as partes do corpo envolvidas na digestão de alimentos e bebidas. Durante a digestão de alimentos e bebidas, o açúcar (também denominado glicose) entra na corrente sanguínea. Quando isso ocorre, o pâncreas secreta um hormônio chamado insulina, que ajuda o organismo a retirar a glicose da corrente sanguínea e armazená-la. Essa glicose armazenada é utilizada como fonte de energia. Todos os alimentos e bebidas aumentam o nível de glicose no sangue e saber como o seu corpo reage aos diferentes alimentos é importantíssimo para administrar o diabetes. Com o tempo, o excesso de glicose no sangue contribui para causar problemas de saúde como doenças cardíacas, derrames e insuficiência renal. Para saber mais, leia o capítulo 6, sobre problemas de saúde relacionados ao diabetes.

2. Seu tipo de diabetes

O Diabetes é uma doença que afeta o modo como o pâncreas produz insulina ou como o organismo responde à insulina. Há 5 tipos principais de diabetes:

1. Diabetes tipo 1
2. Diabetes tipo 2
3. Pré-diabetes
4. Diabetes gestacional (na gravidez)
5. Diabetes induzido por medicamentos

Seja qual for seu tipo de diabetes, o nível de glicose (açúcar) no seu sangue está alto demais.

DIABETES TIPO 1

O que é diabetes tipo 1 e o que acontece com meu corpo?

Diabetes tipo 1 é uma doença que ocorre quando o pâncreas deixa de produzir insulina. Sem insulina, a glicose do sangue não é armazenada nem utilizada pelo organismo e se eleva.

Quando isso acontece, surgem muitos sinais e sintomas, entre eles sentir sede, cansaço, necessidade de urinar com frequência, visão embaçada e perda de peso.

O diabetes tipo 1 é mais comum em crianças e adolescentes, mas pode ocorrer em pessoas de qualquer idade.

O que causa diabetes tipo 1?

Não se sabe qual é a principal causa do diabetes tipo 1. O dano ao pâncreas pode ser devido a um vírus, ou talvez ao próprio sistema de defesa do corpo (o sistema imunológico).

O que devo fazer?

Se você tem diabetes tipo 1, terá que aplicar insulina de acordo com a recomendação do seu médico.

Como o seu corpo não produz insulina, a glicose se acumula no sangue. Com o tempo, a grande quantidade de glicose no sangue (o alto teor de açúcar no sangue, denominado "hiperglicemia") pode provocar graves problemas de saúde. É preciso receber insulina para processar a glicose, visto que seu organismo não a produz. A insulina é aplicada no corpo através de uma injeção, e ajuda a retirar a glicose do sangue e armazená-la.

Além de aplicar a injeção de insulina, você pode administrar o nível de glicose no sangue adotando um estilo de vida saudável.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), adote medidas para controlar o nível de glicose no sangue.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercícios e seja ativo
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

DIABETES TIPO 2

O que é diabetes tipo 2 e o que acontece com meu corpo?

O diabetes tipo 2 é o tipo mais comum de diabetes. Esta doença ocorre quando o pâncreas produz insulina, porém o organismo não processa o açúcar (glicose) como deveria. Com o passar do tempo, o pâncreas deixará de produzir insulina suficiente.

O diabetes tipo 2 se desenvolve lentamente, ao longo de muitos anos, e geralmente ocorre em pessoas com mais de 40 anos de idade. Embora seja mais comum em pessoas mais velhas, o diabetes tipo 2 pode surgir em pessoas de qualquer idade.

O que causa diabetes tipo 2?

A causa exata do diabetes tipo 2 é desconhecida, porém há fatores de risco para este tipo de diabetes. Se você tem estes fatores de risco, há uma probabilidade maior de que desenvolva a doença. Os fatores de risco de diabetes tipo 2 são:

- Estilo de vida sedentário (não se exercitar, passar muito tempo sentado)
- Maus hábitos alimentares e consumo excessivo de álcool
- Histórico familiar de diabetes
- Cintura larga (excesso de gordura corporal ao redor da barriga)
- Obesidade ou excesso de peso

É importante avisar seus parentes (tais como pais, irmãos e filhos) que você tem diabetes. Assim, eles podem marcar uma consulta médica para fazer exames. Quanto mais cedo a pessoa for diagnosticada, mais rapidamente poderá tomar medidas e prevenir os problemas de saúde de longo prazo causados pela hiperglicemia (alto nível de glicose no sangue)

O que devo fazer?

Nos estágios iniciais do diabetes, quando o pâncreas está funcionando (produzindo insulina), você toma um medicamento. Trata-se de um comprimido que se toma por via oral, com água ou outro líquido para ajudar a engolir. Esse medicamento ajuda o organismo a produzir mais insulina ou reagir melhor à insulina que o pâncreas produz.

Com o tempo, o pâncreas pode deixar de produzir insulina em quantidade suficiente. Quando isso ocorre, pode ser preciso começar a tomar insulina. A insulina é aplicada através de uma injeção e ajuda a administrar o nível de glicose no sangue.

Fazer exercício também ajuda o corpo a responder à insulina, pois faz com que os músculos utilizem mais glicose do sangue. Como os músculos consomem mais glicose, o organismo reage melhor à insulina. Além de aplicar insulina e se exercitar, você pode controlar o nível de glicose no sangue adotando outros comportamentos de um estilo de vida saudável.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), adote medidas para controlar o nível de glicose no sangue.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercícios e seja ativo
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

PRÉ-DIABETES

O que é pré-diabetes e o que acontece com meu corpo?

Pré-diabetes é quando a glicose no sangue está um pouco mais alta que o normal, mas ainda não o suficiente para ser considerada diabetes tipo 2.

O que causa pré-diabetes?

A causa exata do pré-diabetes é desconhecida, porém há fatores de risco relacionados. Ter fatores de risco significa que há uma probabilidade maior de que você desenvolva pré-diabetes. Os fatores de risco do pré-diabetes são os mesmos do diabetes tipo 2, incluindo:

- Estilo de vida sedentário (não se exercitar, passar muito tempo sentado)
- Maus hábitos alimentares
- Histórico familiar de diabetes
- Cintura larga (excesso de gordura corporal ao redor da barriga)
- Obesidade ou excesso de peso

O que devo fazer?

Ter pré-diabetes aumenta consideravelmente o risco de desenvolver diabetes tipo 2 no futuro. É possível administrar a glicose no sangue adotando um estilo de vida saudável.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), adote medidas para controlar o nível de glicose no sangue.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercícios e seja ativo
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

Seu médico pode receitar um remédio para controlar a glicose no sangue. O medicamento só é receitado se você não conseguir administrar o nível de glicose apenas com exercícios e uma dieta saudável. Ele é tomado por via oral e ajuda o organismo a responder à insulina produzida pelo pâncreas.

DIABETES GESTACIONAL (NA GRAVIDEZ)

O que é diabetes gestacional e o que acontece com meu corpo?

O diabetes gestacional ocorre quando a mulher tem um nível alto de glicose no sangue durante a gravidez. Este tipo de diabetes ocorre durante a gravidez e normalmente desaparece depois. Após o parto, o nível de glicose deveria voltar ao normal. Às vezes, o diabetes gestacional pode durar muito tempo, se o nível de glicose no sangue não retornar ao normal depois do parto. As mulheres que desenvolvem diabetes gestacional têm maior probabilidade de desenvolver diabetes do tipo 2 no futuro.

O que causa diabetes gestacional?

Alguns fatores aumentam o risco de diabetes gestacional. O risco é mais alto se:

- Você tinha 35 anos de idade ou mais ao engravidar
- Você tem um histórico familiar de diabetes gestacional
- Você tinha cintura larga (excesso de gordura corporal ao redor da barriga) antes da gravidez
- Você é obesa ou estava com excesso de peso antes de engravidar

O que devo fazer?

Quando a mulher tem diabetes gestacional, a doença pode afetar o bebê, que pode nascer com peso mais alto que o normal e com malformações. A mulher que tem diabetes gestacional também corre risco de desenvolver diabetes no futuro. Tanto o peso ao nascer quanto o diabetes estão associados a problemas de saúde. Controlar a glicose no sangue é fundamental. É possível administrar a glicose no sangue adotando um estilo de vida saudável.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), adote medidas para administrar o nível de glicose no sangue.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercícios e seja ativo
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

Após o parto:

- Faça exames para medir o seu nível de glicose no sangue entre 6 e 12 semanas após o parto, para se certificar de que o nível voltou ao normal.
- O diabetes gestacional aumenta o risco de diabetes tipo 2. Procure seu médico anualmente após o parto para monitorar sua saúde. Mantenha uma alimentação saudável e faça exercícios para reduzir o risco de diabetes tipo 2 no futuro.

DIABETES INDUZIDO POR MEDICAMENTOS

O que é diabetes induzido por medicamentos e o que acontece com meu corpo?

Diabetes induzido por medicamentos significa que o medicamento que você toma provocou diabetes. Neste caso, o medicamento aumenta o nível de glicose no sangue, fazendo com que o organismo produza mais glicose ou impedindo que a insulina atue da maneira correta.

Alguns exemplos de medicamentos que aumentam a glicose no sangue são:

- Esteroides
- Alguns medicamentos antipsicóticos (tratamento de esquizofrenia)

O que causa diabetes induzido por medicamentos?

Tomar medicamentos que aumentam a glicose no sangue pode provocar diabetes induzido por medicamentos. Os medicamentos que provocam esta doença atuam de modo diferente no organismo. Fale com seu médico sobre o que está acontecendo.

O que devo fazer?

Converse com seu médico para avaliar outras opções de medicamentos para o seu caso. É possível controlar a glicose no sangue adotando um estilo de vida saudável.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), adote medidas para administrar o nível de glicose no sangue.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercícios e seja ativo
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

3. Sinais e sintomas de diabetes

Os sinais e sintomas do diabetes variam de pessoa para pessoa. Você pode sentir qualquer um dos sintomas abaixo (ou uma combinação deles):

- Muita sede
- Vontade de urinar com frequência
- Muito cansaço
- Fome com mais frequência
- Cortes que demoram para cicatrizar
- Perda ou ganho repentino de peso
- Visão embaçada
- Náusea (enjoo), dor de estômago ou abdominal
- Infecções frequentes e de cura lenta (candidíase, por exemplo)
- Dormência ou formigamento nas mãos ou pés

4. Exames para diagnosticar diabetes

Há diversos exames que podem ser feitos para diagnosticar (descobrir) se você tem diabetes. Eles geralmente fazem parte de exames de sangue de rotina. Abaixo estão descritos 4 exames. Todos eles verificam o nível de açúcar no sangue.

Observações: Os exames geralmente usam a palavra "glicose", que significa "açúcar". Os exames utilizam termo "glicemia", que significa o nível de glicose no sangue.

Glicemia aleatória

- Este exame mede o nível de glicose a partir de uma amostra do seu sangue. Para este exame, não importa quando foi a última vez que você comeu ou bebeu alguma coisa. O resultado mostra como está o nível de glicose no sangue no momento em que foi colhido, e pode variar em função de quando e o que você comeu ou bebeu naquele dia.

Glicemia em jejum

- Este exame mede o nível de glicose a partir de uma amostra do seu sangue. Para fazer o exame, você tem de estar de jejum por no mínimo 8 horas. O resultado mostra o nível de glicose no sangue sem a influência de alimentos ou bebidas.

Curva glicêmica (ou Teste Oral de Tolerância à Glicose)

- Este exame mede o nível de glicose a partir de uma amostra do seu sangue. Para fazer o exame, você precisa beber um líquido doce. O resultado mostra o nível de glicose no sangue após beber uma quantidade específica de açúcar. O exame não é feito juntamente com os exames de sangue de rotina, sendo pedido especificamente pelo seu médico.

Exame de hemoglobina glicada (HbA1c, também conhecido como A1c)

- Este exame mostra como a sua glicose no sangue esteve controlada nos últimos 3 meses. Ele usa uma amostra de sangue. Para este exame, não importa quando foi a última vez que você comeu ou bebeu alguma coisa. Ele conta o número de células sanguíneas que contêm açúcar. O resultado é fornecido em uma porcentagem (%), que pode ser convertida em uma média de glicose no sangue.

Resumo

- Se você tem diabetes (de qualquer tipo), pode administrar o nível de glicose no sangue tomando medicamentos para diabetes e adotando comportamentos de um estilo de vida saudável, como ter uma alimentação saudável, fazer exercícios, gerenciar o estresse e depressão, controlar o nível de glicose no sangue, não fumar e evitar a exposição ao fumo passivo.
- Se tiver diabetes, informe aos seus familiares, para que fiquem cientes dos sinais e sintomas de diabetes e possam se consultar e fazer exames também.
- Há diversos exames que ajudam o médico e você a descobrir se você tem diabetes.

Diabetes: o que é e como tratar

Capítulo 2

Gerenciando seu nível de glicose

Você vai saber mais sobre:

1. O que é um glicosímetro, como interpretar o resultado e quando usá-lo
 - a. O que é um glicosímetro?
 - b. Como ele é utilizado?
 - c. Quando usá-lo?
2. O exame de HbA1c
 - a. O que o exame de HbA1c revela sobre seu nível de glicose no sangue

1. O que é um glicosímetro e como interpretar o resultado

É importante controlar o nível de glicose no sangue. O glicosímetro é uma ferramenta para ajudar nesse controle.

O que é um glicosímetro?

O glicosímetro é um aparelho que mede a quantidade de glicose no sangue. A glicose mostrada no resultado é dada em miligramas de glicose para cada decilitro de sangue (mg/dL). Obtenha um glicosímetro e tiras de teste em qualquer farmácia ou no Centro de Saúde mais próximo à sua casa. Existem muitos modelos de glicosímetro, então converse com o médico ou farmacêutico sobre o modelo mais adequado para o seu caso.

Como ele é utilizado?

O glicosímetro utiliza uma pequena amostra de sangue, que é retirada do dedo. Ele mede quanta glicose há naquela pequena gota de sangue. Após a coleta da amostra de sangue, a tela do glicosímetro mostra o resultado, que é dado em mg/dL – por exemplo, 94 mg/dL. Esse valor indica o nível de glicose no sangue naquele exato momento. Converse com seu médico para saber com que frequência verificar a taxa de glicose.

Quando usá-lo?

1. Use o resultado do glicosímetro para verificar como seu corpo reage a:
 - O que você come e bebe
 - O(s) medicamento(s) para diabetes
 - Os níveis de exercício e atividade
 - O nível de estresse ou depressão
 - Doenças (algum resfriado, infecção ou cirurgia)

2. Utilize o glicosímetro se observar sinais ou sintomas de hipoglicemia (pouco açúcar no sangue), tais como:
 - Agitação, tremores ou irritação sem motivo aparente
 - Dificuldade para pensar
 - Fome
 - Ansiedade
 - Formigamento
 - Náusea
 - Transpiração aumentada

Se notar qualquer um destes sinais ou sintomas, confira o nível de glicose rapidamente. Algumas pessoas não apresentam os sinais e sintomas de baixa glicose no sangue. Se você toma insulina ou um medicamento da classe dos estimuladores da produção ou liberação de insulina, corre risco de ter hipoglicemia (principalmente depois de fazer exercício).

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)

Monitore o nível de glicose com mais frequência. Fale com seu médico a respeito de quando e com que frequência verificar a glicose no sangue.

3. Utilize o glicosímetro se observar sinais ou sintomas de hiperglicemia (muito açúcar no sangue), tais como:

- Sede aumentada
- Cansaço
- Necessidade de urinar com mais frequência
- Náusea (enjoo), dor de estômago ou abdominal
- Visão embaçada

Se notar qualquer um destes sinais ou sintomas, meça o seu nível de glicose rapidamente. Muitas pessoas não têm os sinais e sintomas de hiperglicemia. Converse com o seu médico a respeito de quando e com que frequência você deve medir a glicose no sangue.

4. É preciso medir o nível de glicose com mais frequência se:

- Você toma insulina
- Você toma um medicamento que estimula a produção de insulina (classe dos secretagogos)
- Houve alguma mudança nos seus medicamentos para diabetes
- Você tem episódios de hipoglicemia = glicose baixa demais
- Você dirige e toma insulina ou um medicamento que reduz a glicemia
- Você está doente (como um resfriado ou infecção ou se será operado)
- Você começou um novo programa de exercícios
- Você fez mudanças no programa de exercícios
- A sua hemoglobina glicada (HbA1c) está acima do nível desejável

2. O exame de HbA1c

É importante controlar o nível de glicose no sangue. O exame de HbA1c é uma ferramenta para ajudar nesse controle.

O que é o exame de HbA1c?

Esse exame usa uma amostra de sangue para avaliar como a sua glicose esteve controlada nos últimos 3 meses. Ele conta o número de células sanguíneas que com açúcar atrelado a elas. O resultado do exame é mostrado como uma porcentagem (%).

Qual é a importância desse exame?

Administrar o nível de glicose no sangue é crucial para controlar o diabetes. A dosagem da HbA1c mostra como os medicamentos e hábitos saudáveis ajudam a administrar a glicose no sangue. Pergunte ao seu médico qual é o seu nível de HbA1c e qual é a sua meta. Se ele estiver acima da sua meta, pergunte ao médico e equipe de saúde o que você pode fazer para reduzi-la. Para reduzir a HbA1c, é preciso fazer mudanças no seu estilo de vida. Entre elas:

- Mudar o(s) medicamento(s) para diabetes
- Alimentar-se de modo mais saudável
- Exercitar-se com mais frequência
- Gerenciar melhor o estresse (ou depressão)
- Não fumar e evitar a exposição ao fumo passivo
- Controlar a glicose no sangue com mais frequência

Como o exame de HbA1c está relacionado à glicose no sangue?

O resultado desse exame é dado em porcentagem (%). É diferente do glicosímetro, que mede o açúcar em miligramas por decilitro (mg/dL).

Diabetes: o que é e como tratar

Capítulo 2: Gerenciando seu nível de glicose

A porcentagem de HbA1c encontrada informa a você e seu médico como esteve o seu controle de glicose no sangue nos últimos 3 meses. Vocês podem usar o exame como um guia para administrar o diabetes.

A tabela de conversão abaixo ajuda a relacionar o resultado do exame HbA1c ao nível médio de glicose no sangue. É fácil usar a tabela de conversão. Primeiro, encontre seu nível de HbA1c, conforme informado no seu exame. Depois, siga a linha da tabela até a média de glicose no sangue. Por exemplo, um resultado de 8% no HbA1c significa que a sua glicose média no sangue nos últimos 3 meses foi de 205 mg/dL.

Utilize a tabela de conversão abaixo.

HbA1c (%)	Média de glicose no sangue (mg/dL)
5	101
6	135
7	169
8	205
9	240
10	276
11	310
12	346

Resumo

- O glicosímetro serve para medir a glicose no sangue naquele momento.
- Use os resultados do glicosímetro para entender como seu corpo reage aos medicamentos, estresse ou depressão, alimentos, bebidas, exercícios e cigarro.
- Preste atenção ao seu corpo. Verifique o nível de glicose no sangue quando notar alguma mudança.
- O exame HbA1c informa como o seu nível de glicose no sangue esteve controlado nos últimos 3 meses.
- Para reduzir a HbA1c, reduza os seus níveis diários de glicose no sangue.

Diabetes: o que é e como tratar

Capítulo 3

Administração do diabetes

Você vai saber mais sobre:

1. Como administrar o diabetes
2. Suas metas para administrar o diabetes
 - a. HbA1c
 - b. Pressão arterial
 - c. Colesterol
 - d. Depressão
 - e. Nível de atividade e condicionamento físico
 - f. Estresse
 - g. Tabagismo

1. Como administrar o diabetes

É possível administrar o diabetes. O diabetes, quando administrado, permite a você ter uma vida mais saudável e prevenir ou retardar o início dos problemas de saúde relacionados ao diabetes. O diabetes descontrolado vai afetar a sua saúde, e você corre o risco de desenvolver os problemas de saúde relacionados a essa doença.

Para administrar o diabetes:

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercícios e seja ativo
- Reconheça os sinais de estresse e a depressão e procure ajuda se não se sentir em condições de resolvê-los
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

São os problemas de saúde provocados pelo diabetes, e não o diabetes em si, que causam danos e podem levar à deficiência ou morte. Entre os problemas de saúde de longo prazo estão infarto e derrame, insuficiência renal, perda de visão, neuropatia diabética com dores, úlceras e possível amputação e doença das artérias. A sua equipe de saúde ensinará você a manter os seus níveis de glicose e colesterol e a sua pressão arterial dentro de uma faixa normal, e vai orientá-lo sobre alimentação saudável, exercícios, gerenciamento do estresse (ou depressão) e como parar de fumar.

A próxima seção explica como manter o nível de glicose, colesterol e pressão arterial dentro de uma faixa normal e como aumentar o condicionamento físico, gerenciar o estresse (ou depressão) e parar de fumar.

2. Metas para administrar o diabetes

HbA1c (também denominado A1c ou hemoglobina glicada)

O HbA1c (também chamado de hemoglobina glicada) é um tipo de exame de sangue. Como já vimos, este exame mostra como esteve o controle dos seus níveis de glicose no sangue nos últimos 3 meses. Os resultados são expressos em porcentagem (%). O HbA1c conta o número de células sanguíneas que estão ligadas ao açúcar. O valor normal de HbA1c é de menos de 7%.

Utilize uma tabela de conversão para relacionar o HbA1c ao nível médio de glicose no sangue. Siga os três passos a seguir:

1. Encontre seu nível de HbA1c no exame de sangue.
2. Procure seu nível de HbA1c na tabela de conversão abaixo.
3. Acompanhe a mesma linha da tabela até encontrar sua média de glicose no sangue.

HbA1c (%)	Média de glicose no sangue (mg/dL)
5	101
6	135
7	169
8	205
9	240
10	276
11	310
12	346

Por exemplo, um resultado de 8% de HbA1c significa que a glicose média no seu sangue nos últimos 3 meses foi de 205 mg/dL.

O HbA1c informa a você e ao seu médico como esteve o seu controle do nível de glicose no sangue nos últimos 3 meses. Vocês podem usar o exame como um guia para determinar que mudanças são necessárias nos seus medicamentos para diabetes ou no seu estilo de vida.

Se a HbA1c estiver abaixo de 7%, você está na faixa ideal. Continue seguindo todos os hábitos saudáveis. Converse com seu médico para ter certeza de que esse valor é adequado no seu caso. Se não se sentir bem (tiver episódios frequentes de hipoglicemia) com um valor de HbA1c abaixo de 7%, consulte seu médico.

Se o HbA1c estiver acima de 7%, consulte seu médico e discuta o que fazer para baixar esse valor. Pode ser preciso modificar seus hábitos alimentares ou de exercícios, controlar o estresse (ou depressão) ou mudar os medicamentos para diabetes. Monitore o nível de glicose com mais frequência, pois ele mostra se as mudanças feitas resultaram em uma redução do açúcar no sangue.

Pressão arterial

Quando o coração bate, o sangue é bombeado para fora do coração e circula pelo corpo. Ao circular, o sangue pressiona as paredes das artérias. A pressão arterial é a medida dessa força contra as paredes arteriais.

A pressão arterial é medida em milímetros de mercúrio (mmHg), que reflete a pressão que o sangue faz nas artérias. A leitura da pressão arterial é expressa em dois números – por exemplo, 120/80 mmHg. Ambos os valores são importantes. O primeiro número é a pressão quando o coração bombeia o sangue, que se chama **pressão sistólica**. O segundo número é a pressão quando o coração relaxa, e é denominada **pressão diastólica**.

A pressão arterial adequada para pessoas com diabetes é de menos de 130/80 mmHg. A pressão arterial ideal pode variar de pessoa para pessoa, dependendo da idade. Converse com seu médico a respeito da pressão arterial adequada no seu caso.

A pressão alta ou hipertensão, pode ocorrer sem nenhum sinal ou sintoma – o que é um problema, pois a hipertensão é prejudicial à saúde. Com o tempo, ela causa danos ao coração (infarto), ao cérebro (derrame) e aos rins (nefropatia). As pessoas que vivem com diabetes frequentemente têm pressão alta. Em toda consulta médica, a pressão arterial deve ser verificada. O médico também pode pedir que você monitore sua pressão arterial em casa.

Para controlar a pressão arterial, é importante estar ciente dos valores. A meta é estar abaixo de 130/80 mmHg. Se a pressão estiver abaixo de 130/80 mmHg, continue com os hábitos saudáveis, como: boa alimentação, exercícios, controle do estresse (ou depressão) e uso dos medicamentos para pressão.

Se estiver com a pressão acima de 130/80 mmHg, consulte o médico e pergunte o que pode fazer para diminuí-la. Contribua para o melhor controle da pressão com uma alimentação saudável, fazendo exercícios, gerenciando o estresse (ou depressão) e tomando medicamentos para reduzir a pressão arterial. Leia a seção "Uma alimentação saudável" para saber mais sobre o controle da pressão arterial através da redução do sódio na dieta.

Colesterol

O colesterol é uma substância semelhante à gordura que se encontra no corpo e tem diversas funções importantes.

O corpo precisa do colesterol para:

- Manter as células saudáveis
- Produzir hormônios como testosterona e estrogênio, que são necessários para o crescimento e a reprodução
- Produzir vitamina D, que ajuda o organismo a absorver cálcio e promover o crescimento dos ossos

Há 2 tipos principais de colesterol no corpo:

- Colesterol do tipo lipoproteína de baixa densidade (LDL, na sigla em inglês): o colesterol "ruim"
- Colesterol do tipo lipoproteína de alta densidade (HDL, na sigla em inglês): o colesterol "bom"

O controle do diabetes ajuda a ter menos do colesterol LDL (ruim) e mais do colesterol HDL (bom) no corpo.

O excesso de colesterol LDL (ruim) contribui para a formação de placas de gordura na parede das artérias que dificultam a circulação do sangue. Com o tempo, à medida que as placas se acumulam, as artérias podem se estreitar ou obstruir a passagem do sangue. Essas obstruções podem provocar um infarto ou um derrame.

É importante manter o colesterol LDL (ruim) dentro da faixa normal. Para os pacientes diabéticos, ter colesterol LDL alto aumenta o risco de infarto e derrame.

O colesterol no sangue é medido em miligramas por decilitro (mg/dL), medida que reflete o número de partículas de colesterol no sangue. O valor normal de colesterol LDL é de no máximo 130 mg/dL. É importante saber o seu nível de colesterol LDL para entender se está administrando bem o colesterol.

Se o seu valor de colesterol LDL (ruim) for de no máximo 130 mg/dL:

- Você está dentro da faixa adequada. Continue seguindo todos os hábitos saudáveis que já estava fazendo.

Se o seu valor de colesterol LDL (ruim) estiver acima de 130 mg/dL:

- Consulte seu médico e discuta o que fazer para reduzir o colesterol LDL. Para isso, algumas mudanças podem ser necessárias, como ter uma alimentação mais saudável e tomar medicamentos para baixar o colesterol.

Diabetes: o que é e como tratar

Capítulo 3: Administração do diabetes

Alguns tipos gorduras na comida aumentam o colesterol LDL (ruim). São elas:

- Gorduras saturadas: encontram-se em todos os produtos animais e em óleos tropicais, como manteiga de cacau, óleo de dendê, óleo de coco e óleo de palma.
- Gorduras trans: encontram-se em alimentos processados, como bolos e produtos de confeitaria comprados em supermercados, além de frituras.

O colesterol HDL (bom) oferece proteção contra doenças cardíacas. O valor normal de colesterol HDL é acima de 40 mg/dL. Um valor mais alto de colesterol HDL é melhor para a saúde cardíaca.

Triglicerídeos são um tipo de gordura contida no sangue. Ter um valor alto de triglicerídeos aumenta o risco de doenças cardíacas. O valor normal de triglicerídeos é de menos de 150 mg/dL. Um valor mais baixo é melhor para a saúde cardíaca.

Leia a seção "Uma alimentação saudável" para saber mais sobre formas de reduzir o colesterol LDL (ruim), aumentar o colesterol HDL (bom) e reduzir os triglicerídeos.

As metas adequadas de HbA1c, pressão arterial e colesterol estão listadas abaixo.

Metas de HbA1c, pressão arterial e colesterol

	Meta
HbA1c (também denominado HbA1c)	Abaixo de 7% (Normal 4,1% a 5,5%)
Pressão arterial Pressão sistólica Pressão diastólica	 Abaixo de 130 mmHg Abaixo de 80 mmHg
Colesterol Colesterol LDL (ruim) Colesterol HDL (bom) Triglicerídeos	 Abaixo ou igual a 130 mg/dL Acima de 40 mg/dL Abaixo de 150 mg/dL

Adote medidas para atingir as metas de HbA1c, pressão arterial e colesterol.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), adote medidas para administrar a doença.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercícios e seja ativo
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

Depressão

Depressão é um problema de saúde mental que envolve seus sentimentos, e é mais comum em pessoas com diabetes. Quando se está deprimido, a capacidade de autocuidado diminui. Por isso, talvez você não consiga cuidar adequadamente do diabetes. Conheça os sinais de depressão, para pedir ajuda se precisar: Os principais sinais são:

- Perda do prazer de fazer coisas que antes eram prazerosas
- Sentir-se desanimado, sem estímulo, sem esperança ou triste
- Dificuldade para conseguir dormir ou sono de má qualidade
- Ter muito pouca energia
- Mudanças no apetite – ou perda ou excesso de apetite
- Pensamentos e sentimentos negativos sobre si próprio
- Dificuldade de concentração
- Perda de interesse na atividade sexual

Se você tiver vários destes sinais durante 2 semanas ou mais, pode ser que esteja deprimido. Converse com sua equipe de saúde sobre o que está sentindo. Para saber mais, leia a seção "Bem-estar".

Condicionamento físico e nível de atividade

Uma parte vital da saúde é fazer exercícios, que ajudam a melhorar o funcionamento do corpo. O exercício físico pode melhorar a resposta do organismo à insulina e ajudá-lo a controlar o nível de glicose no sangue. Para saber mais, leia a seção "Uma vida mais ativa".

Estresse

O estresse é a resposta do nosso corpo à diversos desafios. Qualquer aspecto da vida, ou seja, coisas boas ou ruins podem causar estresse.

Como nosso corpo reage ao estresse, o modo como lidamos com estresse é um componente importante para a administração do diabetes. Tente observar quando você se sente estressado. O estresse faz subir o nível de glicose (açúcar) e baixar o nível de insulina no sangue. Ter um nível alto de glicose no sangue (hiperglicemia) sem insulina suficiente pode prejudicar o organismo.

Se você notar quando se sente estressado, pode começar a monitorar os fatores que causam estresse. Conhecer as causas de estresse ajuda a tentar controlá-lo. Um "estressor" é algo que causa estresse. Há diversos tipos de estressores. Alguns deles incluem mudanças nas seguintes áreas:

- Saúde
- Relacionamentos
- Trabalho
- Família
- Amizades
- Estilo de vida
- Finanças

A própria mudança pode ser um estressor. Se o estresse persiste durante semanas ou meses sem alívio, é denominado estresse crônico. O estresse crônico provoca palpitações cardíacas (sentir o coração "pular"), e contribui para hipertensão e maior acúmulo de placas gordurosas nas artérias.

Se estiver se sentindo estressado, converse com o médico ou equipe de saúde para entender o que pode ajudar. Para saber mais, leia a seção "Bem-estar".

Tabagismo

O tabagismo representa um perigo maior para as pessoas com diabetes do que para outras, pois fumar aumenta a glicose no sangue e danifica as artérias. Se você já tem diabetes, suas artérias correm sério risco.

Há muitos recursos que podem ajudar a reduzir o quanto você fuma e a deixar de fumar. Alguns desses recursos são:

- Substitutos para nicotina, como adesivos, chicletes e balas para deixar de fumar
- Medicamentos para reduzir os sintomas de abstinência e o desejo de fumar
- Programas online ou presenciais para deixar de fumar

Se você fuma, converse com o médico ou farmacêutico. Sua equipe de saúde precisa saber se você fuma, mesmo que você não tenha planos para deixar de fumar.

Resumo

É importante que você saiba:

- Seu nível de HbA1c
- Sua pressão arterial
- Seu nível de colesterol LDL

Quando souber esses valores, converse com sua equipe de saúde para entender o que precisa fazer para manter o HbA1c, a pressão arterial e o colesterol dentro dos valores normais. Adotar medidas adequadas ajudará a prevenir ou adiar problemas de saúde de longo prazo.

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), adote medidas para administrar a doença.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercícios e seja ativo
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

Você não está só. Sua equipe de saúde está aqui para oferecer assistência nas mudanças que precisa fazer para administrar o diabetes.

Diabetes: o que é e como tratar

Capítulo 4

Hipoglicemia (glicose baixa)

Você vai saber mais sobre:

1. O que é a hipoglicemia e como detectar os sinais e sintomas
2. Os fatores de risco e o tratamento para a hipoglicemia
3. Como prevenir a hipoglicemia
4. O impacto da hipoglicemia na hora de dirigir
5. Acessórios de identificação médica para diabetes

1. Hipoglicemia - sinais e sintomas

O que é a hipoglicemia?

A hipoglicemia significa falta ou insuficiência de glicose (açúcar) no sangue. O cérebro e outros órgãos do corpo precisam de glicose para funcionar. Por isso, a hipoglicemia pode ser perigosa.

Considera-se que há hipoglicemia quando a taxa de glicose fica abaixo de 70 miligramas por decilitro (mg/dL) de sangue, mas você pode ter sintomas em níveis diferentes. Há pessoas que já exibem sintomas com a glicose em 108 mg/dL por exemplo.

Se o nível de glicose estiver muito baixo, você pode ficar desorientado, confuso e até perder a consciência (entrar em coma hipoglicêmico). Este é um caso de hipoglicemia grave. A hipoglicemia grave ocorre quando o nível de glicose está tão baixo que não é mais possível resolver somente comendo carboidratos de ação rápida ou tomando glucagon (um medicamento que os médicos prescrevem em alguns casos para pessoas com tendência a ter níveis muito baixos de glicose).

Oriente seus amigos e familiares sobre o que fazer se você tiver uma crise hipoglicêmica. Eles precisam saber que é uma emergência médica e que você precisa receber assistência imediatamente.

Quais são os sinais e os sintomas da hipoglicemia?

Os sinais e sintomas de hipoglicemia variam de pessoa para pessoa. Você pode apresentar qualquer um dos sintomas abaixo (ou uma combinação deles). Os sinais e sintomas mais comuns são:

- Tremedeira
- Dificuldade de raciocinar
- Dor de cabeça
- Tontura

- Cansaço ou sonolência
- Mudanças na visão
- Ansiedade (ficar nervoso e com medo)
- Formigamento no rosto ou nas mãos
- Náuseas (enjoo)
- Sudorese (suor intenso)
- Fome
- Batimento cardíaco mais rápido que o normal (palpitações)
- Dificuldade de falar
- Desorientação (confuso)
- Convulsões ou perda de consciência (casos de hipoglicemia grave)

Há pessoas que têm hipoglicemia mas não apresentam nenhum dos sinais ou sintomas acima. Se for o seu caso, é de extrema importância controlar o nível de glicose no sangue com frequência para ver se você está hipoglicêmico (especialmente antes de dirigir um carro, moto ou barco). Verifique sua glicose com frequência, pois assim é mais fácil saber quando ela está baixa..

Qual é o impacto da hipoglicemia?

A hipoglicemia é um risco para sua segurança e sua saúde.

- Não use máquinas ou dirija se estiver com glicose baixa. Você corre maior risco de sofrer um acidente se estiver hipoglicêmico.
- Se você já teve um episódio de hipoglicemia, corre o risco de não notar da próxima vez que sua glicose baixar.

2. Fatores de risco e tratamento da hipoglicemia

Quais são os fatores de risco para hipoglicemia?

Há risco de hipoglicemia caso você:

- Esteja fazendo uso de insulina
- Esteja tomando medicamentos da classe dos secretagogos (estimuladores da produção ou liberação de insulina), como:
 - Diamicon ou Azukon (Gliclazida)
 - Amaryl (Glimepirida)
 - Glibenclamida (Daonil)
 - Repaglinida (Gluconorm)

Observação: Leia o Capítulo 7 desta seção (sobre medicamentos para diabetes) para saber mais.

- Tenha começado um novo programa de exercícios e use insulina ou medicamento da classe dos secretagogos
- Tenha tido episódios de hipoglicemia no passado
- Tenha apresentado resultado inferior a 6% no teste de hemoglobina glicada (HbA1c)
- Lembre-se: você pode ter uma crise hipoglicêmica mesmo que não tenha nenhum dos sinais ou sintomas acima

Como tratar a hipoglicemia?

Existem duas maneiras de saber que você tem hipoglicemia:

1. Você tem sinais ou sintomas de hipoglicemia
2. Seu glicosímetro registra leitura inferior a 70 mg/dL

Se você verificar que está hipoglicêmico:

1. Tome atitude na hora. Não espere.
2. Pare o que está fazendo e sente-se. Teste a glicose com o glicosímetro (se ainda não tiver testado).
3. Coma ou beba 15 gramas de carboidratos de ação rápida. Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue.

Exemplos de carboidratos de ação rápida:

- 15 gramas de comprimidos de açúcar
 - $\frac{3}{4}$ xícara (175 mL) de suco adoçado com açúcar ou
 - $\frac{3}{4}$ xícara (175 mL) de refrigerante não diet ou light
 - 3 colheres de chá (ou 3 pacotinhos) de açúcar dissolvidos em água
 - 1 colher de sopa (15 mL) de mel
4. Aguarde 15 minutos.
 5. Teste a glicose novamente.
 - Se ainda estiver abaixo de 70 mg/dL, coma mais 15 gramas de carboidratos de ação rápida.
 - Aguarde mais 15 minutos e verifique novamente.
 - Repita este passo até que o nível de glicose no sangue esteja superior a 70 mg/dL.
 6. Quando estiver acima de 70mg/dL, faça sua refeição habitual.
 - Faça suas refeições nos horários regulares.
 - Faça um lanche leve (colação) se faltar mais de uma hora para a próxima refeição. O lanche leve deve ter um carboidrato de ação lenta e alguma proteína, como uma fatia de queijo de baixo teor de gordura (queijo branco). Os carboidratos de ação lenta aumentam a glicose lentamente por um período de tempo, o que evita um novo episódio de hipoglicemia.

Como tratar a hipoglicemia grave?

Se você teve um episódio de hipoglicemia grave no passado, seu médico pode recomendar que você trate episódios futuros com uma quantidade maior de carboidratos de ação rápida, ou ainda receitar glucagon (um medicamento para hipoglicemia).

Se o nível de glicose no seu sangue baixar demais, você provavelmente precisará de ajuda. É crucial que oriente sua família e amigos sobre o que fazer caso você não tenha mais como agir por conta própria (por exemplo, se ficar desorientado, tiver uma convulsão ou perder a consciência). Você não deve receber líquidos açucarados por via oral se estiver inconsciente. Trata-se de uma emergência médica. Use acessórios que deixem claro que você tem diabetes, como um bracelete de alerta médico.

O que posso aprender com um episódio de hipoglicemia?

Refleta sobre o episódio de hipoglicemia que você teve para ajudar a prevenir outros no futuro. Responda às perguntas neste quadro de reflexão para entender melhor as circunstâncias do seu episódio de hipoglicemia.

	Manhã	Tarde	Noite
Que horas tomei o medicamento para diabetes hoje?			
Estou tomando um medicamento novo? Ou é uma dose diferente do mesmo medicamento?			
Por quanto tempo me exercitei hoje? A que horas fiz exercício?			
O que comi e bebi hoje? A que horas eu comi?			

Leve este quadro ao seu médico, farmacêutico ou equipe de saúde. Eles podem ajudá-lo a fazer ajustes para evitar a hipoglicemia, inclusive mudanças de medicamento, alimentação ou rotina de exercícios.

3. Como prevenir a hipoglicemia

Há muitas maneiras de prevenir a hipoglicemia. Converse com seu médico, farmacêutico ou equipe de saúde para se orientar melhor sobre:

- A dose de medicamento para diabetes ideal para você
- Como sincronizar a hora de tomar o medicamento para diabetes e as suas refeições
- Em que momento o medicamento para diabetes age mais intensamente para controlar a glicose
- Com que frequência você deve medir a glicose
- Até que ponto o exercício pode afetar seus níveis de glicose
 - Se você toma insulina ou um medicamento da classe dos secretagogos (estimuladores da produção ou liberação de insulina), verifique a glicose no sangue antes de fazer exercício. Se estiver abaixo de 100 mg/dL, faça um lanche leve que contenha proteína e um carboidrato de ação lenta (por exemplo, uma fatia de pão integral com queijo branco). O carboidrato de ação lenta aumenta gradualmente o nível de glicose no sangue, e assim ajuda a evitar um episódio de hipoglicemia.
- Como detectar os sinais e sintomas de hipoglicemia. Tenha sempre um carboidrato de ação rápida com você para emergências. Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue.

4. O impacto da hipoglicemia na hora de dirigir

Se for pegar no volante, sua glicose deve estar acima de 90 mg/dL para garantir que você não tenha um episódio hipoglicêmico enquanto dirige. Isto é particularmente importante se você tomar insulina ou um remédio da classe dos secretagogos (estimuladores da produção e liberação de insulina).

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)

Siga as dicas abaixo para dirigir com segurança:

- Verifique o nível de glicose no sangue antes de dirigir. A glicose deve estar acima de 90 mg/dL.
- Verifique o nível de glicose a cada 4 horas em viagens longas.
- Leve um carboidrato de ação rápida com você o tempo todo para poder aumentar rapidamente o nível de glicose, se precisar.
- Caso tenha tido um episódio recente de hipoglicemia, o nível de glicose no sangue deve ficar acima de 90 mg/dL por pelo menos 45 minutos antes de dirigir.

5. Acessórios de identificação médica

O que é um acessório de identificação médica?

Acessórios de identificação médica são acessórios com um pequeno emblema médico. Na parte de trás do emblema, o acessório diz “diabetes”, informando as pessoas à sua volta que você tem a doença. Há uma série de opções, incluindo pulseiras e colares.

Por que usar um acessório de identificação médica?

Um acessório de identificação médica pode salvar sua vida, pois traz informações médicas sobre você. Se você ficar confuso, desorientado ou perder a consciência, a pulseira vai informar as pessoas que você tem diabetes, e assim poderão ajudar você mais rapidamente. Fale com seu médico, farmacêutico ou orientador de diabetes para obter mais informações.

Resumo

- Hipoglicemia significa que não há glicose suficiente no sangue.
- Pode ser que você não sinta os sinais ou sintomas da hipoglicemia. Meça a glicose no sangue com frequência caso tome insulina ou um medicamento da classe dos secretagogos. Leia o alerta de segurança nesta seção para entender os riscos de hipoglicemia para pessoas que tomam certos medicamentos que aumentem a produção ou a liberação da insulina (secretagogos).
- Meça a glicose no sangue caso note sinais ou sintomas de hipoglicemia.
- Em caso de episódio de hipoglicemia, coma carboidratos de ação rápida. Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue.
- Assegure-se de que o nível de glicose no sangue está acima de 100 mg/dL antes de dirigir.
- Acessórios de identificação médica podem salvar sua vida.

Diabetes: o que é e como tratar

Capítulo 5

Hiperglicemia (glicose alta)

Você vai saber mais sobre:

1. O que é a hiperglicemia e como detectar os sinais e sintomas
 - a. O que é a hiperglicemia?
 - b. Quais são os sinais e os sintomas da hiperglicemia?
 - c. Qual é o impacto da hiperglicemia?
2. Os fatores de risco e tratamento da hiperglicemia
 - a. Quais são os fatores de risco da hiperglicemia?
 - b. Quais são os tratamentos para a hiperglicemia?
 - c. Como posso tratar a hiperglicemia quando estou doente?
3. Como prevenir a hiperglicemia
4. O impacto da hiperglicemia na hora de fazer exercícios

1. Hiperglicemia - sinais e sintomas

O que é a hiperglicemia?

Hiperglicemia significa que o nível de glicose (açúcar) no seu sangue está acima do normal. Com o tempo, o excesso de glicose no sangue provoca sérios problemas de saúde (complicações do diabetes).

Quais são os sintomas da hiperglicemia?

Os sinais e sintomas da hiperglicemia variam de pessoa para pessoa. Você pode apresentar qualquer um dos sintomas abaixo (ou uma combinação deles). Os sinais e sintomas mais comuns são:

- Sede aumentada
- Cansaço
- Necessidade de urinar com mais frequência
- Náusea (enjoo), dor de estômago
- Vômito
- Visão embaçada

Muitas pessoas não têm sinais ou sintomas de hiperglicemia. Meça a glicose se estiver doente, tiver uma infecção ou estiver prestes a fazer uma cirurgia. Converse com seu médico e faça um plano para controlar o diabetes quando estiver doente.

Qual é o impacto da hiperglicemia?

Com o tempo, o excesso de glicose no sangue provoca sérios problemas de saúde (complicações do diabetes), como infarto, derrame (AVC), insuficiência renal, perda de visão, feridas nos pés e até amputação.

Níveis muito elevados de glicose no sangue podem ser sinal de um problema de saúde grave chamado cetoacidose diabética (CAD) ou estado hiperglicêmico hiperosmolar (EHH). Este não é um problema comum. Busque ajuda médica caso esteja doente, faça uso de insulina e tenha níveis elevados de glicose.

É importantíssimo que você saiba como seus medicamentos para diabetes e a adoção de hábitos de vida saudáveis estão contribuindo para controlar a glicose e atingir a sua meta no exame de HbA1c (o exame de HbA1c, também chamado de “hemoglobina glicada”, é um exame que mede como seu nível de glicose esteve controlado nos últimos 3 meses). Muitas pessoas não apresentam sinais ou sintomas de hiperglicemia, por isso é importante medir a glicose regularmente para ter uma ideia melhor de como está o controle entre um exame de HbA1c e outro. Converse com seu médico para determinar com que frequência você deve medir seu nível de glicose.

2. Fatores de risco e tratamento da hiperglicemia

Quais são os fatores de risco da hiperglicemia?

Há alto risco de hiperglicemia caso você:

- Não tenha tomado adequadamente seus medicamento(s) para diabetes (medicamento certo na dose e horário prescrito pelo médico)
- Esteja doente (com resfriado, infecção ou antes de uma cirurgia)
- Esteja em situação de estresse ou depressão
- Consuma muitos alimentos ou bebidas com alto teor de açúcar

Como tratar a hiperglicemia?

Trate a hiperglicemia tomando os medicamentos para diabetes conforme orientado pelo seu médico. Converse com o médico se não estiver conseguindo manter o nível de glicose dentro de uma faixa considerada normal para você. Pode ser que você precise:

- Trocar o medicamento para diabetes
- Mudar algo na sua dieta
- Fazer exercícios com mais regularidade
- Gerenciar melhor o nível de estresse e depressão

- Evitar fumar ou se expor a fumo passivo
- Verificar o nível de glicose no sangue com mais frequência

Se você tem hiperglicemia e está doente (resfriado, infecção ou cirurgia), não pare de tomar os medicamentos para diabetes. É essencial que você continue aplicando insulina, se tiver sido prescrita para você. Se deixar de tomar insulina, você corre o risco de ter um problema de saúde grave chamado cetoacidose diabética (CAD) ou estado hiperglicêmico hiperosmolar (EHH). Procure ajuda médica caso esteja doente, faça uso de insulina e tenha hiperglicemia.

Como faço para tratar a hiperglicemia quando estou doente?

Continue tomando os medicamentos para diabetes mesmo quando estiver doente (especialmente se seu médico tiver prescrito insulina). Quando se está doente, a glicose aumenta mesmo que você coma menos que o habitual ou vomite. Converse com seu médico ou farmacêutico sobre formas de controlar o diabetes quando estiver doente. Eles podem ajustar a dose do medicamento e dar orientações específicas para quando você estiver doente.

Converse com o seu médico para entender melhor:

- Como ajustar a dose do medicamento para diabetes que você toma
- Quais medicamentos você deve parar de tomar se estiver desidratado
- Com que frequência você deve medir a glicose
- Quando deve buscar ajuda médica

Siga estas dicas quando estiver doente:

- Tire um tempo para descansar.
- Verifique o nível de glicose no sangue com mais frequência e antes das refeições.
- Não faça exercícios até se sentir melhor.
- Beba muita água. Beba de ½ a 1 copo de líquido a cada hora. Pode ser que você precise limitar a ingestão de líquidos em função de outros problemas de saúde. Se for seu caso, então não aumente a quantidade de líquido que você toma. Converse com o seu médico para receber mais informações.

- Tome o medicamento para diabetes quando estiver doente, para controlar a glicose e evitar problemas de saúde.
- Busque ajuda médica imediatamente se o nível de glicose permanecer alto.

3. Como prevenir a hiperglicemia

Você pode evitar a hiperglicemia:

- Tomando os medicamentos para diabetes conforme orientado pelo seu médico. Leia o Capítulo 7 (Medicamentos para diabetes) para saber mais.
- Evitando consumir alimentos e bebidas com alto teor de açúcar. Leia a seção “Uma alimentação saudável” para saber mais.
- Fazendo exercícios regularmente. Leia a seção “Uma vida mais ativa” para saber mais.
- Gerenciando estresse e depressão. Leia a seção ‘Bem-estar’ para saber mais.
- Seguindo as orientações do seu médico quando estiver doente.

4. O impacto da hiperglicemia na hora de fazer exercícios

Muitas pessoas se preocupam na hora de praticar exercícios caso o nível de glicose no sangue esteja alto. Na maioria dos casos, o exercício vai ajudar a diminuir o nível de glicose. Siga os passos abaixo para fazer exercícios com segurança quando a glicose no sangue estiver alta.

1. Não faça exercício se estiver doente (resfriado, infecção, cirurgia).
2. Tome seus medicamentos para diabetes conforme as orientações do seu médico.

3. Verifique o nível de glicose antes de começar. Se estiver entre 250 mg/dL e 300 mg/dL, faça apenas exercícios de intensidade leve por 15 a 20 minutos e verifique novamente o nível de glicose.
 - Se o nível de glicose estiver abaixo do que estava quando começou o exercício, continue.
 - Se o nível de glicose estiver acima do que o que estava quando você começou, interrompa os exercícios nesse dia. Fale com seu médico ou profissional de saúde para determinar a melhor forma de diminuir a glicose no sangue.
4. Beba água antes, durante e depois do exercício, a menos que seu médico tenha orientado você a limitar a ingestão de líquidos.
5. Fique atento aos sinais e sintomas da hiperglicemia e pare de fazer exercício se notar algum deles.
6. Verifique o nível de glicose após o exercício.

Resumo

- Hiperglicemia significa que o nível de glicose (açúcar) no sangue está acima do normal.
- Verifique o nível de glicose se achar que está alto.
- O nível de glicose provavelmente aumentará quando você estiver doente (resfriado, infecção ou cirurgia).
- Não faça exercícios quando estiver doente.
- Siga as orientações dadas pelo médico para quando estiver doente.

Diabetes: o que é e como tratar

Capítulo 6

Diabetes e problemas de saúde

Você vai saber mais sobre:

1. O impacto do diabetes no corpo
2. Os problemas de saúde que podem ocorrer se o diabetes não for controlado
 - a. O que pode acontecer
 - b. O que você pode fazer para evitar esses problemas
3. Os exames que você pode fazer para verificar se há problemas

1. O impacto do diabetes no corpo

Diabetes significa que o corpo não está processando a glicose (açúcar) como deveria. Isso pode acontecer porque o pâncreas não está produzindo insulina suficiente ou porque as células não estão respondendo à insulina produzida. Quando o corpo não processa glicose como deveria, você pode ter hiperglicemia (glicose alta no sangue). A hiperglicemia pode levar a sérios problemas de saúde, conhecidos como "complicações do diabetes". Ao longo do tempo, a hiperglicemia pode causar uma série de problemas, incluindo:

- Doença cardíaca (infarto)
- Doença cerebrovascular (AVC ou derrame)
- Doença renal crônica (insuficiência renal)
- Problemas oculares (glaucoma, perda de visão)
- Danos aos nervos (dor ou perda de sensibilidade)
- Problemas na pele e nas gengivas (úlceras, doença da gengiva)
- Amputações (remoção cirúrgica de dedos dos pés, pés ou pernas)

O diabetes afeta o corpo inteiro, incluindo os vasos sanguíneos. Os vasos sanguíneos são as veias e artérias que transportam sangue pelo corpo. O diabetes danifica os vasos sanguíneos, tornando-os mais propensos a acumular placas de gordura e se estreitarem. Quando os vasos sanguíneos ficam estreitos, o sangue não percorre o corpo como deveria e isto pode levar a problemas como infarto, derrame, doença renal, problemas oculares, doenças de pele e gengiva e lesões nos nervos.

Para evitar que estes problemas comecem ou piorem, é essencial controlar o diabetes.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), tome medidas para controlar a doença.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercício e tenha uma vida mais ativa
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

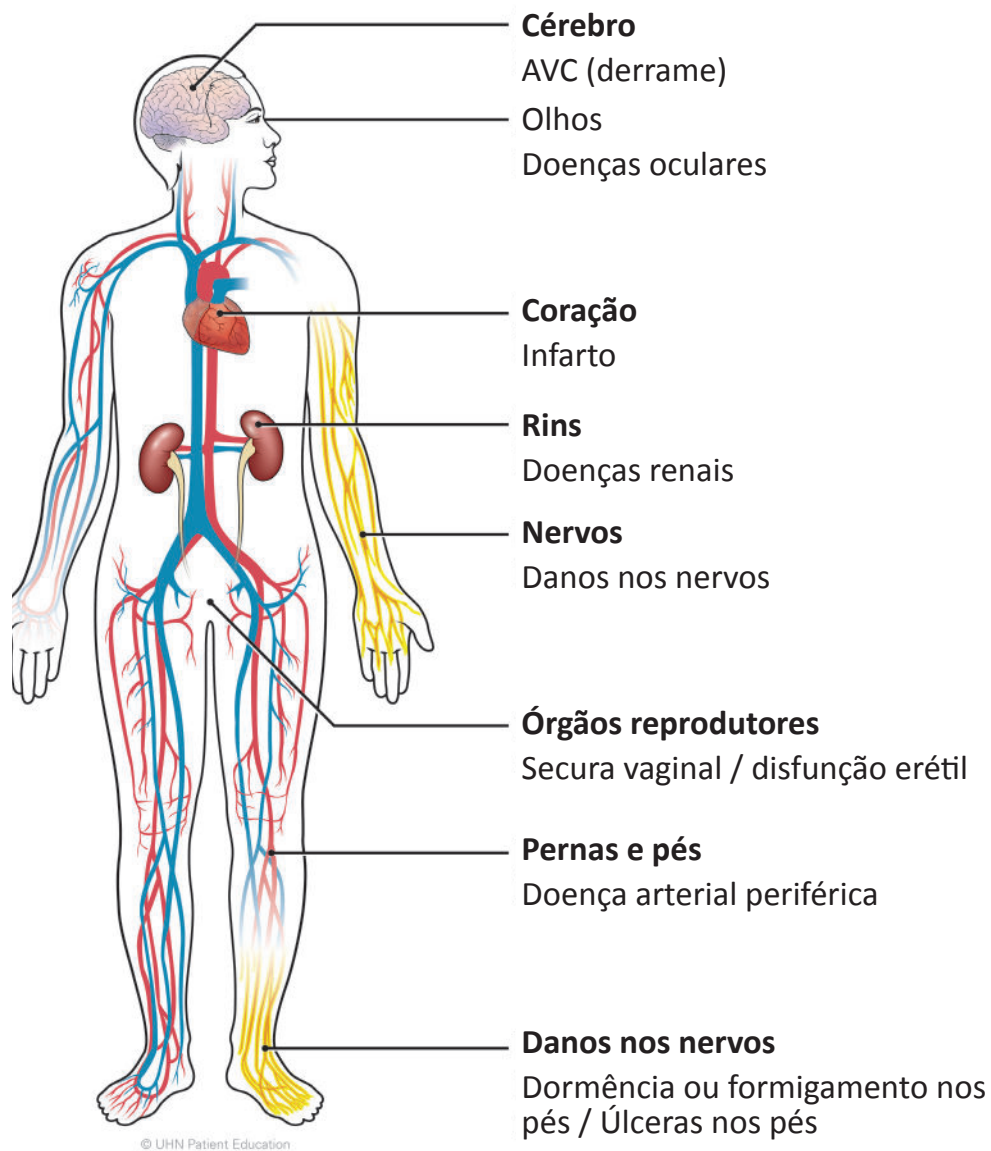
Com estas dicas, você pode controlar melhor o diabetes e evitar ou retardar o aparecimento de problemas de saúde. Há mais informações sobre o que fazer nas seções “Uma vida mais ativa”, “Alimentação saudável”, “Bem-estar” e “Assuma o controle”. Esta seção fala especificamente dos problemas de saúde que podem acontecer em pessoas com diabetes.

2. Problemas que podem acontecer se o diabetes não for controlado

A hiperglicemia causa danos ao corpo. Se você tiver hiperglicemia por vários anos, os danos são ainda maiores.

Diabetes: o que é e como tratar

Capítulo 6: Diabetes e problemas de saúde



Esta imagem descreve os impactos sofridos no cérebro, olhos, coração, rins, órgãos reprodutivos, pernas, pés e nervos quando você tem hiperglicemia por vários anos.

CORAÇÃO E CÉREBRO (CARDIOVASCULAR)

O que pode acontecer?

- O diabetes faz com que os vasos sanguíneos no coração e cérebro acumulem placas e fiquem mais estreitos. O estreitamento das artérias por causa do acúmulo de placas se chama aterosclerose. Ao longo de vários anos, a aterosclerose pode causar infarto e/ou derrame.

O que posso fazer?

- Você pode evitar infarto e AVC (derrame) controlando o diabetes.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), tome medidas para controlar a doença.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercício e tenha uma vida mais ativa
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

- Aprenda os sinais de um AVC. Saber detectá-lo pode salvar sua vida ou a de um ente querido. Se você acha que está tendo um AVC, ligue imediatamente para o número de emergência local.

Alerta de segurança!

CONHEÇA OS SINAIS DE UM AVC (ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL)

ROSTO está caído ou torto?

BRAÇOS consegue levantar os dois?

FALA está confusa ou lenta?

CORRA ligue para a emergência

Se você ou alguém com quem está tiver qualquer um destes sinais, ligue imediatamente para o serviço de emergência local. Agir depressa pode melhorar a chance de sobrevivência e a recuperação.

- Aprenda os sinais de um infarto. Saber detectá-lo pode salvar sua vida ou a de um ente querido. Se você acha que está tendo um infarto, ligue imediatamente para o número de emergência local.

Alerta de segurança!

Conheça os sinais de um infarto

PRESSÃO

ANSIEDADE

INDIGESTÃO

NÁUSEA ou VÔMITO

FALTA DE AR

Se você achar que está tendo um infarto, ligue imediatamente para o serviço de emergência local.

PERNAS

O que pode acontecer?

- As artérias carregam sangue do coração para as pernas. As artérias que transportam sangue rico em oxigênio e nutrientes para os membros são chamadas de artérias “periféricas”. Quando as artérias periféricas ficam mais estreitas por causa do acúmulo de placas, isto se chama doença arterial periférica. Esta doença reduz o fluxo do sangue para as pernas.
- O baixo fluxo sanguíneo para as pernas pode ser doloroso. Essa dor nas pernas é chamada de claudicação intermitente. A claudicação intermitente dá sensação de câimbra ou dor nas pernas ao caminhar. Quando se para de andar, a sensação desaparece.

O que posso fazer?

- Se for algo recente, fale com seu médico sobre o que está passando. Só um médico tem como diagnosticar esse problema.
- Controle a glicose, pressão arterial e colesterol para evitar danos às artérias. Isto diminui o risco de acúmulo de placas e estreitamento dos vasos sanguíneos.
- Fale com o especialista em treinamento físico da sua equipe de tratamento do diabetes, que pode criar um plano de exercícios para você. Se você faz caminhada, não tem problema parar por alguns minutos para descansar as pernas durante o exercício.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), tome medidas para controlar a doença.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercício e tenha uma vida mais ativa
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

OLHOS

O que pode acontecer?

- O diabetes afeta a maneira como os olhos funcionam e pode levar a várias doenças oculares. Pode ser que essas doenças causem alterações na visão e cegueira. Entre as doenças oculares comuns em pessoas com diabetes estão a **retinopatia**, a **catarata** e o **glaucoma**.
- **Retinopatia** significa que há danos nos vasos sanguíneos da retina. A retina fica no fundo do olho e é a parte que reage à luminosidade dos objetos. A retina é essencial para enxergar. Danos permanentes à retina podem causar alterações na visão.
- A **catarata** é caracterizada por nebulosidade no cristalino, a “lente” que fica na frente do olho e atua como se fosse a tela através da qual enxergamos. A presença de nebulosidade ou a perda da transparência nesta “lente” causa prejuízo na visão.
- **Glaucoma** significa que há acúmulo de líquido nos olhos. Este fluido causa pressão, que pode danificar o nervo que entra e sai do olho. O nervo ocular é o nervo que transfere informações entre os olhos e o cérebro. Danos ao nervo ocular podem causar alterações na visão.

O que posso fazer?

- Converse com seu médico se tiver alterações na sua visão.
- Discuta as diferentes opções de tratamento para retinopatia, catarata e glaucoma com seu oftalmologista.
- Faça exames oculares regularmente (pelo menos uma vez por ano) com um médico de vista ou oftalmologista.
- É importante controlar o diabetes. O diabetes bem controlado pode prevenir ou retardar a ocorrência de danos aos olhos.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), tome medidas para controlar a doença.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercício e tenha uma vida mais ativa
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

NERVOS

O que pode acontecer?

- Os nervos enviam e recebem as “mensagens” trocadas entre o cérebro e o resto do corpo. Para funcionar como devem, eles precisam se alimentar do oxigênio e nutrientes transportados pelas artérias. O diabetes pode afetar as artérias que levam o sangue até os nervos, e danificá-los.
- Por exemplo: os nervos nos dedos mandam mensagens para o cérebro sobre o que você está tocando e a temperatura do objeto. Se estes nervos estiverem danificados, você perderá a sensação nos dedos. A perda de sensação nas mãos e pés é chamada de **neuropatia periférica**.
- Nervos danificados podem levar a uma série de problemas no corpo. Alguns exemplos:
 - Ferimentos nas mãos e pés (por causa da perda de sensação)
 - O estômago leva mais tempo para digerir comida
 - Dificuldade de controlar a pressão arterial ao mudar de posição (p. ex., quando você está deitado e se levanta)

- Não perceber os sinais de baixo nível de glicose ou infarto. O seu médico pode determinar se você tem esses sinais. Neste caso, você precisa monitorar a glicose para que possa tratar um episódio de hipoglicemia, caso aconteça.
- Dificuldade de ereção (chamada disfunção erétil)
- Secura vaginal ou dificuldade de chegar ao orgasmo

O que posso fazer?

- Fique atento aos sinais de danos nos nervos (veja o quadro abaixo). Estabeleça o que você considera como o seu nível de sensação “normal” e procure o médico caso perceba que essa sensação normal se alterou.
- É importante controlar o diabetes. O diabetes bem controlado pode prevenir ou retardar a ocorrência de danos nos nervos.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), tome medidas para controlar a doença.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercício e tenha uma vida mais ativa
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

Sinais e sintomas de danos nos nervos

Dedos das mãos e pés (mais comuns)

Dormência, formigamento, dor ou ardência nos dedos das mãos e dos pés.

Coração

O coração bate muito rápido quando se está sentado, mas você pode não sentir os sintomas de um infarto (ou sentir muito levemente).

Sintomas de hipoglicemia

Você não consegue sentir os sinais comuns da hipoglicemia, como tremor ou nervosismo.

Pressão arterial

Ficar tonto ou sentir fraqueza ao se levantar pode ser sinal de pressão baixa.

Digestão

Você:

- Se sente inchado
- Sente que está sempre cheio
- Sente náuseas
- Vomita
- Tem diarreia
- Não consegue defecar (prisão de ventre)

Sinais e sintomas de danos nos nervos

Órgãos sexuais

Nos homens:

- Dificuldade de conseguir uma ereção

Nas mulheres:

- Secura vaginal
- Dificuldade em chegar ao orgasmo

Bexiga

- Você não consegue esvaziar completamente a bexiga
- Infecções do trato urinário com frequência

Suor

Você não consegue transpirar ou controlar a temperatura do corpo quando o clima está quente

Medidas

- Verifique seus pés todos os dias.
- Consulte seu médico se notar sinais de infecção ou danos nos nervos.
- Entenda como seu corpo responde quando você come. Fale com seu médico para obter ajuda.
- É importante saber identificar quando a glicose no sangue está baixa. Se não conseguir fazer isso, verifique a glicose com mais frequência para se familiarizar melhor com o próprio corpo.
- Tome cuidado ao fazer exercício em clima quente e úmido.

RINS

O que pode acontecer?

- Os rins têm uma série de vasos sanguíneos que atuam como filtros. Esses filtros removem resíduos do sangue, e os resíduos são eliminados na urina.
- O diabetes pode danificar os vasos sanguíneos dos rins. Ao longo do tempo, esse dano causa doenças renais, também conhecidas como **nefropatias**.
- Os danos podem ser maiores se você também tiver pressão alta e colesterol LDL (ruim) alto. Ambos aumentam o risco de doença renal.

O que posso fazer?

- Pode ser que não haja sintomas nos estágios iniciais de uma doença renal. Faça exames com seu médico pelo menos uma vez por ano para monitorar o funcionamento dos rins.
- À medida que a doença renal progride, poder ser que você sinta:
 - Pressão arterial difícil de controlar
 - Fadiga (cansaço forte)
 - Fraqueza ou tontura
 - Náuseas (enjoo)
 - Mudanças na sua urina
 - Consulte seu médico se tiver sintomas de danos nos rins
- É importante controlar o diabetes. O diabetes bem controlado pode prevenir ou retardar a ocorrência de danos nos rins.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), tome medidas para controlar a doença.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercício e tenha uma vida mais ativa
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

PÉS

O que pode acontecer?

- O diabetes pode danificar os vasos sanguíneos e nervos dos pés. Quando isto acontece, a sensação dos seus pés muda. Talvez você não consiga sentir dor, pressão ou diferenças de temperatura nos pés. Os pés podem ficar dormentes, com formigamento ou ardência.
- O diabetes também pode fazer com que seus pés mudem de forma e tamanho, além de deixarem de transpirar ou produzir oleosidade. Como resultado, a pele dos pés pode ficar seca e rachada, tornando-se mais suscetível a infecções.
- Uma infecção pode ocorrer em uma ferida no seu pé. As feridas nos pés são chamadas de úlceras do pé, e geralmente aparecem na base do dedão ou na planta do pé. Essas úlceras precisam de atenção médica imediata. Se não forem tratadas, as úlceras podem resultar na remoção de parte do seu pé (amputação).
- Fique atento a quaisquer mudanças no seu pé. Quanto mais depressa você buscar ajuda médica, maior a chance de evitar uma infecção.

O que posso fazer?

- É importante controlar o diabetes. O diabetes bem controlado pode prevenir ou retardar a ocorrência de danos nos pés, nervos, vasos sanguíneos e pele.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), tome medidas para controlar a doença.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercício e tenha uma vida mais ativa
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

- Fique atento a estes sintomas:
 - Dormência, formigamento, ardência ou dor nos pés
 - Um corte no pé que não cicatriza
 - A pele dos pés está seca ou rachada
 - Os pés mudam de formato e tamanho

Se tiver algum dos sintomas acima, é preciso agir:

- Converse com seu médico se tiver um desses sintomas
- Converse com seu médico se tiver um corte que não cicatriza
- Peça a seu médico para verificar seus pés a cada consulta

- Fale com um especialista em cuidados com os pés (podiatra), que pode dar orientações para cuidar dos seus pés. Aqui vão algumas dicas:
 - Lave os pés todos os dias com água morna e sabão neutro
 - Corte as unhas dos pés em linha reta para evitar unhas encravadas
 - Passe loção hidratante nos pés
 - Verifique os pés todos os dias, procurando manchas, feridas ou cortes
 - Use meias de microfibra em vez de algodão (elas mantêm os pés secos e reduzem as chances de bolhas e infecções)
 - Use sapatos confortáveis
 - Evite caminhar descalço

PELE E GENGIVAS

O que pode acontecer?

- A pele cobre todo o corpo e possui 3 funções principais:
 - Proteger o interior do corpo do ambiente externo
 - Controlar a temperatura corporal
 - Transmitir sensações
- O diabetes muda a pele. A pele não funciona como deve se o diabetes não estiver controlado. A doença torna a pele mais propensa a ficar seca, rachada e com coceira, além de mais suscetível a infecções.
- O diabetes pode aumentar o risco de doença da gengiva, cáries e feridas na boca.

O que posso fazer?

- É importante controlar o diabetes. O diabetes bem controlado pode prevenir ou retardar a ocorrência de danos na pele e gengivas.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), tome medidas para controlar a doença.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
 - Tenha uma alimentação saudável
 - Faça exercício e tenha uma vida mais ativa
 - Gerencie o estresse e a depressão
 - Monitore a glicose no sangue
 - Evite fumar, inclusive como fumante passivo
-
- Cuide bem da pele para ajudar a prevenir infecções. Aqui vão algumas dicas úteis de cuidados com a pele:
 - Tome banho com água morna, sabão neutro e use shampoo suave
 - Aplique loção hidratante nas áreas de pele seca (tente não passar entre os dedos dos pés)
 - Verifique diariamente se há rachaduras ou feridas na sua pele
 - Procure um centro de saúde imediatamente se perceber cortes, feridas ou erupções cutâneas
 - Mantenha a pele seca
 - Use sapatos confortáveis
 - Use roupas confortáveis, frescas e que absorvem a transpiração da pele, como roupas feitas de microfibras sintéticas (material anti suor). Confira as etiquetas para ter certeza de que as roupas são feitas desses materiais.
 - Se achar que tem uma infecção, fale com seu médico imediatamente.
 - Cuide bem da boca. Escove os dentes e passe fio dental diariamente. Faça exames regulares com o dentista (geralmente 2 vezes por ano).
 - Se as gengivas estiverem vermelhas ou inchadas, procure o dentista imediatamente.

3. Exames que você pode fazer

Seu corpo muda com o diabetes, então é essencial saber ouvi-lo. Há uma série de exames médicos que avaliam os nervos, rins e olhos para detectar problemas.

A tabela abaixo explica exames comuns para diabetes. Cada exame é usado para detectar um problema diferente. Seu médico pode fornecer mais informações sobre os exames.

Nome do exame	O que acontece	Com que frequência devo fazer?
HbA1c (também chamado de A1c ou hemoglobina glicada)	Este exame mostra como sua glicose se comportou nos últimos três meses usando uma amostra de sangue. O que você come ou bebe logo antes de fazer o exame não importa. O exame conta o número de glóbulos vermelhos com glicose. O resultado é apresentado em forma de uma porcentagem (%) que reflete o nível médio de glicose.	No momento do diagnóstico Repetir a cada 3 meses

Diabetes: o que é e como tratar

Capítulo 6: Diabetes e problemas de saúde

Nome do exame	O que acontece	Com que frequência devo fazer?
Pesquisa de sinais de Neuropatia (dano nos nervos)	<p>O fisioterapeuta ou outro profissional da equipe de saúde vai usar um monofilamento (instrumento feito de fibra de nylon) para examinar seus pés.</p> <p>O exame serve para avaliar:</p> <ul style="list-style-type: none">– Dormência– Vibração– Resposta a toques leves– Reflexos	<p>No momento do diagnóstico</p> <p>Repetir todos os anos</p> <p>Se tiver alterações na pele, consulte o médico</p>
Pesquisa de Nefropatia (dano nos rins) Taxa de Albumina/ Creatinina (ACR)	<p>O médico vai pedir que você vá a um laboratório para testar seu sangue e urina.</p>	<p>No momento do diagnóstico</p> <p>Repetir todos os anos</p>
Pesquisa de Retinopatia (danos oculares)	<p>O médico de vista ou oftalmologista vai examinar seus olhos para ver se há sinais de danos oculares.</p>	<p>No momento do diagnóstico</p> <p>Repetir todos os anos</p> <p>Se notar mudanças na sua visão, procure o médico</p>

Resumo

- Os problemas de saúde causados pelo diabetes podem ser muito graves (incluindo infarto, derrame (AVC), perda de visão, dor, úlceras, amputação).
- Você é parte integral do tratamento do diabetes. O diabetes bem controlado é essencial para prevenir ou retardar a ocorrência desses problemas sérios de saúde.
- Exames ajudam a detectar problemas mais rapidamente.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), tome medidas para controlar a doença.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercício e tenha uma vida mais ativa
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

Diabetes: o que é e como tratar

Capítulo 7

Medicamentos para diabetes

Você vai saber mais sobre:

1. Como os medicamentos para diabetes agem no corpo
2. Seus medicamentos para diabetes
3. Quem pode ajudar com os medicamentos para diabetes, se necessário

1. Como os medicamentos para diabetes agem no corpo

Os medicamentos para diabetes são importantes para sua saúde. Tome seus medicamentos conforme orientado pelo médico.

Os medicamentos para diabetes ajudam a controlar e melhorar o nível de glicose no sangue.

Cada classe de medicamento age em uma parte diferente do corpo (órgãos, músculos e gordura) para baixar o nível de glicose. Os medicamentos para diabetes podem:

- Estimular o pâncreas a produzir mais insulina
- Fornecer insulina extra quando o pâncreas não consegue produzir mais
- Tornar as células do corpo mais sensíveis à insulina
- Atrasar a absorção pós-alimentar da glicose
- Ajudar o fígado a produzir menos glicose
- Estimular os rins a expelir mais glicose com a urina

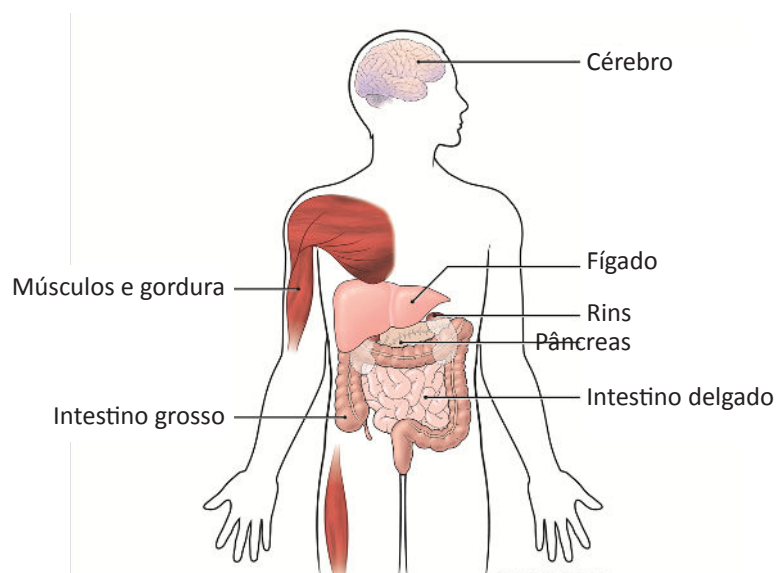


Figura 1. O corpo humano. Os medicamentos para diabetes atuam em diversas partes do corpo, entre elas o fígado, os rins, o intestino, músculos e gordura.

Quando os medicamentos são tomados de acordo com as orientações do médico, eles ajudam a evitar ou retardar o aparecimento de graves problemas de saúde. Estes problemas são conhecidos como complicações do diabetes, e incluem infarto, AVC (derrame), insuficiência renal, perda de visão, úlceras ou amputação.

O médico e farmacêutico podem ajudar a garantir que seus medicamentos atuem como deveriam. Eles verificam a sua medicação de tempos em tempos para ter certeza de que ainda estão fazendo o efeito correto. É muito importante verificar o prazo de validade da sua medicação.

2. Seus medicamentos para diabetes

Quais as características do meu medicamento para diabetes?

Esta seção fornece informações sobre os medicamentos. Você precisará do nome do(s) seu(s) medicamento(s) para diabetes. Existem vários tipos de medicamentos para diabetes. Cada tipo é único e funciona de forma específica no corpo. O programa de prevenção e tratamento do diabetes do qual você participa não promove ou sugere que algum medicamento seja melhor ou pior do que outro.

Abaixo há uma explicação básica de diversas marcas de medicamentos para diabetes, com exemplos. Esta lista é só para você estar mais bem informado. Fale com seu médico e farmacêutico para encontrar o medicamento certo para você.

Metformina (*Glifage*[®])

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe das biguanidas. Esta classe de medicamento ajuda o fígado a produzir menos glicose. A metformina reduz o nível de glicose no sangue e também ajuda o corpo a responder melhor à insulina (melhorar a sensibilidade à insulina).

A metformina reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que seja capaz de reduzir a HbA1c de 1% a 1,5%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais da metformina geralmente começam nas primeiras semanas. Os mais comuns são:

- Náuseas (enjoo) ou dor de estômago
- Diarreia
- Flatulência (excesso de gases)
- Inchaço no abdômen
- Gosto de metal na boca
- Deficiência de vitamina B12

Cuidados a tomar:

- Tome metformina com as refeições para reduzir a chance de efeitos colaterais.
- Consulte o médico se tiver sintomas de danos nos rins.
- A metformina pode apresentar riscos de segurança para exames médicos (como exames de imagem com contraste) ou para cirurgias. Confirme se deve parar de tomar metformina antes de fazer um exame ou cirurgia.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Acarbose (ou Glucobay™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe dos inibidores de alfa-glicosidase. Esta classe de medicamentos retarda a absorção da glicose no corpo e diminui a rapidez com que a glicose entra na corrente sanguínea.

A acarbose reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que seja capaz de reduzir a HbA1c em 0,6%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns da acarbose são:

- Náuseas (enjoo) ou dor de estômago
- Diarreia
- Flatulência (excesso de gases)
- Inchaço no abdômen

Cuidados a tomar:

- Tome acarbose junto com a primeira garfada da refeição. Isto permite que o medicamento atue enquanto você come o resto da refeição. Não tome acarbose sem comer.
- Não tome acarbose se tiver doenças intestinais (por exemplo, doença inflamatória intestinal). Tomar este medicamento pode piorar a doença intestinal. Não deixe de informar seu médico se tiver uma doença intestinal.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Pioglitazona (Actos™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe das tiazolidinedionas (TZDs). Esta classe de medicamentos torna o corpo mais sensível à insulina e também ajuda o fígado a produzir menos glicose.

Este medicamento diminui o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que seja capaz de reduzir o nível de HbA1c em 0,8%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais comuns da pioglitazona são:

- Acúmulo de fluidos no corpo (retenção de líquidos)
- Inchaço
- Ganho de peso
- Falta de ar

Cuidados a tomar:

- Converse com seu médico se tiver problemas de fígado.
- Não tome este medicamento se você:
 - Tem insuficiência cardíaca
 - Tem (ou já teve) câncer de bexiga
 - Tem alto risco de fratura dos ossos
 - É mulher e pode ter filhos (mais ou menos entre 14 e 55 anos)
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Liraglutida (Victoza™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe dos GLP-1 (agentes miméticos de incretina). Esta classe de medicamentos faz com que o pâncreas produza mais insulina quando se come e também “desacelera” o trânsito de alimentos entre o estômago e o intestino durante a digestão. Isto faz com que você se sinta saciado por mais tempo. A liraglutida também ajuda o fígado a produzir menos glicose. Este medicamento pode causar perda de peso.

A liraglutida é tomada na forma de injeção.

A liraglutida reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que seja capaz de reduzir a HbA1c em 0,7%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns da liraglutida são:

- Náuseas (enjoo) ou dor de estômago
- Sensação de saciedade
- Irritação do pâncreas (pancreatite), causando dor no estômago grave

Cuidados a tomar:

- Converse com seu médico se tiver problemas renais.
- Não tome liraglutida se você ou sua família tiver histórico de:
 - Câncer de tireoide
 - Tumores glandulares
 - Converse com o médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Exenatida (Byetta™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe GLP-1 (agentes miméticos de incretina). Esta classe de medicamentos faz com que o pâncreas produza mais insulina quando se come e também “desacelera” o trânsito de alimentos entre o estômago e o intestino durante a digestão. Isto faz com que você se sinta saciado por mais tempo. A exenatida também ajuda o fígado a produzir menos glicose. Este medicamento pode causar perda de peso.

A exenatida é tomada na forma de injeção.

A exenatida reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que ela seja capaz de reduzir a HbA1c em 0,7%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns da exenatida são:

- Náuseas (dor de estômago)
- Sensação de saciedade
- Irritação do pâncreas (pancreatite), causando dor de estômago grave

Cuidados a tomar:

- Converse com seu médico se tiver problemas renais.
- Não tome exenatida se você ou sua família tiverem histórico de:
 - Câncer de tireoide
 - Tumores glandulares
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Sitagliptina (Januvia™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe dos inibidores de DPP-4 (agentes miméticos de incretina). Esta classe de medicamentos ajuda a aumentar o nível de insulina depois de comer e também ajuda a reduzir a quantidade de glicose produzida pelo corpo. Como resultado, a sitagliptina ajuda a controlar a glicose no sangue.

A sitagliptina pode ser combinada com outros medicamentos para potencializar os efeitos. Medicamentos como a exenatida (Byetta) ou a liraglutida (Victoza) podem ser usados juntamente com a sitagliptina.

A sitagliptina reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que ela seja capaz de reduzir a HbA1c em 0,8%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns da sitagliptina são:

- Infecção no peito
- Nariz entupido ou escorrendo
- Dor de garganta
- Dor de cabeça
- Forte dor nas articulações
- Irritação do pâncreas (pancreatite), causando dor de estômago grave

Cuidados a tomar:

- Tome o remédio no mesmo horário todos os dias.
- Consulte seu médico se tiver sintomas de danos nos rins.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Saxagliptina (Onglyza™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe dos inibidores de DPP-4 (agentes miméticos de incretina). Esta classe de medicamentos ajuda a aumentar a insulina depois de comer e também ajuda a reduzir a quantidade de glicose produzida pelo o corpo. Como resultado, a saxagliptina ajuda a controlar a glicose no sangue.

A saxagliptina pode ser combinada com outros medicamentos para potencializar os efeitos. Medicamentos como a exenatida (Byetta) ou a liraglutida (Victoza) podem ser usados juntamente com a saxagliptina.

A saxagliptina faz com que os efeitos dos outros medicamentos durem mais tempo.

A saxagliptina reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que seja capaz de reduzir a HbA1c em 0,8%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns da saxagliptina são:

- Infecção no peito
- Nariz entupido ou escorrendo
- Dor de garganta
- Dor de cabeça

Cuidados a tomar:

- Tome o remédio no mesmo horário todos os dias.
- Consulte seu médico se tiver sintomas de danos nos rins.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Linagliptina (Trajenta™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe dos inibidores de DPP-4 (agentes miméticos de incretina). Esta classe de medicamentos ajuda a aumentar a insulina depois de comer e também ajuda a reduzir a quantidade de glicose produzida pelo corpo. Como resultado, a linagliptina ajuda a controlar a glicose no sangue.

A linagliptina pode ser combinada com outros medicamentos para potencializar os efeitos. Medicamentos como a exenatida (Byetta) ou a liraglutida (Victoza) podem ser usados juntamente com a linagliptina.

A linagliptina reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que ela seja capaz de reduzir a HbA1c em 0,8%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns da linagliptina são:

- Infecção no peito
- Nariz entupido ou escorrendo
- Dor de garganta
- Dor de cabeça

Cuidados a tomar:

- Tome o remédio no mesmo horário todos os dias.
- Converse com seu médico se tiver problemas de fígado.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Sulfonilureias: Glibenclamida (Daonil®), Glipzida (Glucotrol™), Gliclazida (Diamicron™ ou Azukon MR) ou Glimepirida (Amaryl™ ou Betes)

O que é e como funciona

Estes medicamentos são da classe dos secretagogos. Esta classe de medicamentos estimula o pâncreas a produzir insulina durante horas após as refeições.

As sulfonilureias reduzem o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que sejam capazes de reduzir a HbA1c entre 0,7% e 0,9%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns das sulfonilureias são:

- **Hipoglicemia (glicose baixa)**
- Ganho de peso

Cuidados a tomar:

- Tome este medicamento junto com as refeições.
- Não tome este medicamento sem se alimentar.
- Só tome este medicamento se estiver comendo normalmente.
 - **Se você tomar este medicamento sem se alimentar, há maior risco de um episódio de hipoglicemia**
- Dicas para evitar episódios de hipoglicemia:
 - Controle o nível de glicose com frequência.
 - Controle o nível de glicose antes de dirigir.
 - Controle o nível de glicose antes e depois de se exercitar.

- Tenha sempre um carboidrato de ação rápida com você (como suco, refrigerante ou um pequeno saquinho contendo açúcar ou mel). Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue. Coma/beba um carboidrato de ação rápida quando a glicose no sangue estiver baixa.
- Fale com seu médico se estiver tomando antibióticos. As sulfonilureias podem causar hipoglicemia no sangue se você estiver tomando sulfa-antibióticos. Use este medicamento com cuidado.
- Converse com seu médico se tiver problemas renais.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Meglitinidas: Repaglinida (Gluconorm™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe dos secretagogos. Esta classe de medicamentos estimula o pâncreas a produzir insulina durante horas após as refeições.

As meglitinidas reduzem o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que sejam capazes de reduzir a HbA1c entre 0,7% e 0,9%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns das meglitinidas são:

- **Hipoglicemia (glicose baixa)**
- Ganho de peso

Cuidados a tomar:

- Tome este medicamento junto com as refeições. Não tome este medicamento sem se alimentar. Se você tomar este medicamento sem se alimentar, o risco de um episódio de hipoglicemia é maior.

- Dicas para evitar episódios de hipoglicemia:
 - Controle o nível de glicose com frequência.
 - Controle o nível de glicose antes de dirigir.
 - Controle o nível de glicose antes e depois de se exercitar.
 - Tenha sempre um carboidrato de ação rápida com você (como suco, refrigerante ou um pequeno saquinho contendo açúcar ou mel). Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue. Coma/beba um carboidrato de ação rápida quando a glicose no sangue estiver baixa.
- Fale com seu médico se estiver tomando antibióticos da classe das sulfonamidas ou Plavix (clopidogrel). As meglitinidas podem causar hipoglicemia se você estiver tomando algum destes medicamentos.
- Converse com seu médico se tiver problemas renais.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Canagliflozina (Invokana™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe dos inibidores de SGLT-2 (gliflozinas). Esta classe de medicamentos estimula os rins a eliminar mais glicose com a urina. Como resultado, a canagliflozina diminui o nível de glicose no sangue.

A canagliflozina reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que seja capaz de reduzir a HbA1c entre 0,5% e 1%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns da canagliflozina são:

- Urinar com mais frequência
- Desidratação (o corpo não retém água suficiente)
- Pressão baixa
- Infecções genitais
- Risco de fraturas nos ossos
- Aumento do nível de colesterol LDL (colesterol ruim)

Cuidados a tomar:

- Não tome este medicamento se tiver problemas renais.
- Pare de tomar este medicamento se estiver doente (com resfriado ou infecção) para evitar a cetoacidose, um problema de saúde grave.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Dapagliflozina (Forxiga™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe dos inibidores de SGLT-2 (gliflozinas). Esta classe de medicamentos estimula os rins a eliminar mais glicose com a urina. Como resultado, a dapagliflozina diminui o nível de glicose no sangue.

A dapagliflozina reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que seja capaz de reduzir a HbA1c entre 0,5% e 1%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais da canagliflozina são:

- Urinar com mais frequência
- Desidratação (o corpo não retém água suficiente)
- Pressão baixa
- Infecções genitais
- Risco de fraturas nos ossos
- Aumento do nível de colesterol LDL (colesterol ruim)

Cuidados a tomar:

- Não tome este medicamento se tiver problemas renais.
- A dapagliflozina afeta a bexiga. Informe seu médico se você ou alguém da sua família já teve câncer de bexiga.
- Pare de tomar este medicamento se estiver doente (com resfriado ou infecção) para evitar a cetoacidose, um problema de saúde grave.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Empaglifozina (Jardiance™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe dos inibidores de SGLT-2 (gliflozinas). Esta classe de medicamentos estimula os rins a eliminar mais glicose com a urina. Como resultado, a empaglifozina diminui o nível de glicose no sangue.

A empaglifozina reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que seja capaz de reduzir a HbA1c entre 0,5% e 1%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns da empaglifozina são:

- Urinar com mais frequência
- Desidratação (o corpo não retém água suficiente)
- Pressão baixa
- Infecções genitais
- Risco de fraturas nos ossos
- Aumento do nível de colesterol LDL (colesterol ruim)

Cuidados a tomar:

- Não tome este medicamento se tiver problemas renais.
- Pare de tomar este medicamento se estiver doente (com resfriado ou infecção) para evitar a cetoacidose, um problema de saúde grave.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Injeções de insulina

Glulisina (Apidra™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe das insulinas. A glulisina é uma insulina de ação rápida (isto é, ela é absorvida rapidamente pelo organismo). A glulisina começa a fazer efeito em 15–30 minutos, e sua eficácia chega ao máximo entre 30 minutos e 2 horas e meia após tomar o medicamento.

Quando se aplica glulisina, ela fornece insulina extra ao corpo. Este complemento de insulina é necessário quando o pâncreas não consegue produzir o suficiente. A glulisina ajuda a reduzir a quantidade de glicose liberada pelo fígado. Este medicamento também ajuda o organismo a armazenar a glicose retirada do sangue. Como resultado, ele atua para reduzir o nível de glicose.

A glulisina reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que seja capaz de reduzir a HbA1c entre 0,9% e 1,1%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns da glulisina são:

- **Hipoglicemia (glicose baixa)**
- Ganho de peso
- Baixo teor de potássio (um mineral no organismo)

Cuidados a tomar:

- Dicas para evitar episódios de hipoglicemia:
 - Controle o nível de glicose com frequência.
 - Controle o nível de glicose antes de dirigir.

- Controle o nível de glicose antes e depois de se exercitar.
- Tenha sempre um carboidrato de ação rápida com você (como suco, refrigerante ou um pequeno saquinho contendo açúcar ou mel). Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue. Coma/beba um carboidrato de ação rápida quando a glicose no sangue estiver baixa.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Lispro (Humalog™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe das insulinas. A lispro é uma insulina de ação rápida (isto é, ela é absorvida rapidamente pelo organismo). A lispro começa a fazer efeito em 15–30 minutos, e sua eficácia chega ao máximo entre 30 minutos e 2 horas e meia após tomar o medicamento.

Quando se aplica lispro, ela fornece insulina extra ao corpo. Este complemento de insulina é necessário quando o pâncreas não consegue produzir o suficiente. A lispro ajuda a reduzir a quantidade de glicose liberada pelo fígado e também ajuda o organismo a armazenar a glicose retirada do sangue. Como resultado, ela atua para reduzir o nível de glicose.

A glulisina reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que seja capaz de reduzir a HbA1c entre 0,9% e 1,1%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns da lispro são:

- **Hipoglicemia (glicose baixa)**
- Ganho de peso
- Baixo teor de potássio (um mineral no organismo)

Cuidados a tomar:

- Dicas para evitar episódios de hipoglicemia:
 - Controle o nível de glicose com frequência.
 - Controle o nível de glicose antes de dirigir.
 - Controle o nível de glicose antes e depois de se exercitar.
 - Tenha sempre um carboidrato de ação rápida com você (como suco, refrigerante ou um pequeno saquinho contendo açúcar ou mel). Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue. Coma/beba um carboidrato de ação rápida quando a glicose no sangue estiver baixa.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Aspart (NovoRapid™ ou Novolog™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe das insulinas. A aspart é uma insulina de ação rápida (isto é, ela é absorvida rapidamente pelo organismo). A aspart começa a fazer efeito em 15–30 minutos, e sua eficácia chega ao máximo entre 30 minutos e 2 horas e meia após tomar o medicamento.

Quando se toma aspart, ela fornece insulina extra ao corpo. Este complemento de insulina é necessário quando o pâncreas não consegue produzir o suficiente. A aspart ajuda a reduzir a quantidade de glicose liberada pelo fígado. Este medicamento também ajuda o organismo a armazenar a glicose retirada do sangue. Como resultado, ele atua para reduzir o nível de glicose.

A aspart reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que seja capaz de reduzir a HbA1c entre 0,9% e 1,1%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns da aspart são:

- **Hipoglicemia (glicose baixa)**
- Ganho de peso
- Baixo potássio (um mineral no organismo)

Cuidados a tomar:

- Dicas para evitar episódios de hipoglicemia:
 - Controle o nível de glicose com frequência.
 - Controle o nível de glicose antes de dirigir.
 - Controle o nível de glicose antes e depois de se exercitar.
 - Tenha sempre um carboidrato de ação rápida com você (como suco, refrigerante ou um pequeno saquinho contendo açúcar ou mel). Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue. Coma/beba um carboidrato de ação rápida quando glicose no sangue estiver baixa.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Insulina Regular (Humulin R™ ou Novolin R™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe das insulinas. A insulina regular é uma insulina de ação rápida regular (isto é, ela é absorvida rapidamente pelo organismo). A insulina regular começa a fazer efeito em 30 minutos, e sua eficácia chega ao máximo entre 2 horas e meia e 5 horas e meia após tomar o medicamento.

Quando se aplica a insulina regular, ela fornece insulina extra ao corpo. Este complemento de insulina é necessário quando o pâncreas não consegue produzir o suficiente. A insulina regular ajuda a reduzir a quantidade de glicose liberada pelo fígado e também ajuda o organismo a armazenar a glicose retirada do sangue. Como resultado, ele atua para reduzir o nível de glicose.

A insulina regular reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que ela seja capaz de reduzir a HbA1c em 1,1%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns da insulina regular são:

- **Hipoglicemia (glicose baixa)**
- Ganho de peso
- Baixo teor de potássio (um mineral no organismo)

Cuidados a tomar:

- Dicas para evitar episódios de hipoglicemia:
 - Controle o nível de glicose com frequência.
 - Controle o nível de glicose antes de dirigir.
 - Controle o nível de glicose antes e depois de se exercitar.
 - Tenha sempre um carboidrato de ação rápida com você (como suco, refrigerante ou um pequeno saquinho contendo açúcar ou mel). Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue. Coma/beba um carboidrato de ação rápida quando a glicose no sangue estiver baixa.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Insulina NPH (Humulin N™ ou Novolin NPH™)

O que é e como funciona

Estes medicamentos são da classe das insulinas. NPH e humulin são insulinas de ação intermediária (isto é, o medicamento faz efeito após 1 a 2 horas). Estes medicamentos atingem o máximo de eficácia entre 4 e 12 horas após serem tomados.

Quando se aplica insulina NPH ou humulin, ela fornece insulina extra ao corpo. Este complemento de insulina é necessário quando o pâncreas não consegue produzir o suficiente. As insulinas NPH e humulin ajudam a reduzir a quantidade de glicose liberada pelo fígado. Estes medicamentos também ajudam o organismo a armazenar a glicose retirada do sangue. Como resultado, elas atuam para reduzir o nível de glicose.

As insulinas NPH e humulin reduzem o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que sejam capazes de reduzir a HbA1c entre 0,9% e 1,1%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns da insulina NPH/humulin são:

- **Hipoglicemia (glicose baixa)**
- Ganho de peso
- Baixo teor de potássio (um mineral no organismo)

Cuidados a tomar:

- Dicas para evitar episódios de hipoglicemia:
 - Controle o nível de glicose com frequência.
 - Controle o nível de glicose antes de dirigir.
 - Controle o nível de glicose antes e depois de se exercitar.

- Tenha sempre um carboidrato de ação rápida com você (como suco, refrigerante ou um pequeno saquinho contendo açúcar ou mel). Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue. Coma/beba um carboidrato de ação rápida quando a glicose no sangue estiver baixa.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Glargina (Lantus™ ou Basaglar™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe das insulinas. A glargina é uma insulina de ação prolongada (isto é, o medicamento faz efeito mais lentamente). A glargina continua a fazer efeito 24 horas após ser tomada.

Quando aplica glargina, ela fornece insulina extra ao corpo. Este complemento de insulina é necessário quando o pâncreas não consegue produzir o suficiente. A glargina ajuda a reduzir a quantidade de glicose liberada pelo fígado e também ajuda o organismo a armazenar a glicose retirada do sangue. Como resultado, ele atua para reduzir o nível de glicose.

A glargina reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que seja capaz de reduzir a HbA1c entre 0,9% e 1,1%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns da glargina são:

- **Hipoglicemia (glicose baixa)**
- Ganho de peso
- Baixo teor de potássio (um mineral no organismo)

Cuidados a tomar:

- Dicas para evitar episódios de hipoglicemia:
 - Controle o nível de glicose com frequência.
 - Controle o nível de glicose antes de dirigir.
 - Controle o nível de glicose antes e depois de se exercitar.
 - Tenha sempre um carboidrato de ação rápida com você (como suco, refrigerante ou um pequeno saquinho contendo açúcar ou mel). Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue. Coma/beba um carboidrato de ação rápida quando a glicose no sangue estiver baixa.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Detemir (Levemir™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe das insulinas. A detemir é uma insulina de ação duradoura (isto é, faz efeito mais lentamente). A detemir começa a fazer efeito em três ou quatro horas e continua a fazer efeito 24 horas após ser tomado.

Quando se aplica detemir, ela fornece insulina extra ao corpo. Este complemento de insulina é necessário quando o pâncreas não consegue produzir o suficiente. A detemir ajuda a reduzir a quantidade de glicose liberada pelo fígado e também ajuda o organismo a armazenar a glicose retirada do sangue. Como resultado, ele atua para reduzir o nível de glicose.

A detemir reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que seja capaz de reduzir a HbA1c entre 0,9% e 1,1%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns da detemir são:

- **Hipoglicemia (glicose baixa)**
- Ganho de peso
- Baixo teor de potássio (um mineral no organismo)

Cuidados a tomar:

- Dicas para evitar episódios de hipoglicemia:
 - Controle o nível de glicose com frequência.
 - Controle o nível de glicose antes de dirigir.
 - Controle o nível de glicose antes e depois de se exercitar.
 - Tenha sempre um carboidrato de ação rápida com você (como suco, refrigerante ou um pequeno saquinho contendo açúcar ou mel). Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue. Coma/beba um carboidrato de ação rápida quando a glicose no sangue estiver baixa.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Insulina NPH regular pré-misturada (Humulin™ 30/70, Novolin ge™ 30/70, 40/60, 50/50)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe das insulinas. Está é uma forma pré-misturada de insulina (isto é, o medicamento tem partes de ação rápida misturadas com partes de ação duradoura).

Quando se aplica insulina NPH regular pré-misturada, ela fornece insulina extra ao corpo. Este complemento de insulina é necessário quando o pâncreas não consegue produzir o suficiente. Ela ajuda a reduzir a quantidade de glicose liberada pelo

figado e também ajuda o organismo a armazenar a glicose retirada do sangue. Como resultado, a insulina NPH regular pré-misturada atua para reduzir o nível de glicose.

A insulina NPH pré-misturada reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que seja capaz de reduzir a HbA1c entre 0,9% e 1,1%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns da insulina NPH pré-misturada são:

- **Hipoglicemia (glicose baixa)**
- Ganho de peso
- Baixo teor de potássio (um mineral no organismo)

Cuidados a tomar:

- Dicas para evitar episódios de hipoglicemia:
 - Controle o nível de glicose com frequência.
 - Controle o nível de glicose antes de dirigir.
 - Controle o nível de glicose antes e depois de se exercitar.
 - Tenha sempre um carboidrato de ação rápida com você (como suco, refrigerante ou um pequeno saquinho contendo açúcar ou mel). Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue. Coma/beba um carboidrato de ação rápida quando a glicose no sangue estiver baixa.
- Converse com seu médico se tiver alguma dúvida sobre o medicamento.

Insulina aspart bifásica (NovoMix 30™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe das insulinas. A insulina aspart bifásica é uma forma pré-misturada de insulina (isto é, o medicamento tem partes de ação rápida misturadas com partes de ação duradoura).

Quando se aplica insulina aspart bifásica, ela fornece insulina extra ao corpo. Este complemento de insulina é necessário quando o pâncreas não consegue produzir o suficiente. A insulina aspart bifásica ajuda a reduzir a quantidade de glicose liberada pelo fígado e também ajuda o organismo a armazenar a glicose retirada do sangue. Como resultado, ela atua para reduzir o nível de glicose.

A insulina aspart bifásica reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que seja capaz de reduzir a HbA1c entre 0,9% e 1,1%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns da insulina aspart bifásica são:

- **Hipoglicemia (glicose baixa)**
- Ganho de peso
- Baixo teor de potássio (um mineral no organismo)

Cuidados a tomar:

- Dicas para evitar episódios de hipoglicemia:
 - Controle o nível de glicose com frequência.
 - Controle o nível de glicose antes de dirigir.
 - Controle o nível de glicose antes e depois de se exercitar.

- Tenha sempre um carboidrato de ação rápida com você (como suco, refrigerante ou um pequeno saquinho contendo açúcar ou mel). Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue. Coma/beba um carboidrato de ação rápida quando a glicose no sangue estiver baixa.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

Suspensão de insulina lispro/insulina lispro protamina (Humalog Mix 25™, Mix 50™)

O que é e como funciona

Este medicamento é da classe das insulinas. A insulina lispro é uma forma pré-misturada de insulina (isto é, o medicamento tem partes de ação rápida misturadas com partes de ação duradoura).

Quando se aplica a insulina lispro, ela fornece insulina extra ao corpo. Este complemento de insulina é necessário quando o pâncreas não consegue produzir o suficiente. A insulina lispro ajuda a reduzir a quantidade de glicose liberada pelo fígado e também ajuda o organismo a armazenar a glicose retirada do sangue. Como resultado, ela atua para reduzir o nível de glicose.

A insulina lispro reduz o nível de HbA1c (hemoglobina glicada). Considera-se que seja capaz de reduzir a HbA1c entre 0,9% e 1,1%.

Efeitos secundários e cuidados a tomar

Todo medicamento tem efeitos colaterais. Cada pessoa reage de forma diferente ao mesmo medicamento. Os efeitos colaterais mais comuns da insulina lispro são:

- **Hipoglicemia (glicose baixa)**
- Ganho de peso
- Baixo teor de potássio (um mineral no organismo)

Cuidados a tomar:

- Dicas para evitar episódios de hipoglicemia:
 - Controle o nível de glicose com frequência.
 - Controle o nível de glicose antes de dirigir.e
 - Controle o nível de glicose antes e depois de se exercitar.
 - Tenha sempre um carboidrato de ação rápida com você (como suco, refrigerante ou um pequeno saquinho contendo açúcar ou mel). Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue. Coma/beba um carboidrato de ação rápida quando a glicose no sangue estiver baixa.
- Converse com seu médico se tiver dúvidas sobre o medicamento.

DICAS importantes que você deve saber sobre os medicamentos para diabetes

Qualquer que seja seu medicamento para diabetes, é fundamental saber alguns fatos importantes sobre eles:

- Os efeitos colaterais de um medicamento variam de pessoa para pessoa. Um medicamento que ajudou outra pessoa pode não funcionar para você.
- Pode ser que algumas pessoas tenham efeitos colaterais e outras não. Os efeitos colaterais que mencionamos acima são os mais comuns para cada medicamento, mas pode haver outros efeitos secundários menos frequentes. Para conferir a lista completa, consulte um farmacêutico.
- O médico e o farmacêutico vão ajudá-lo a encontrar o melhor medicamento para você. O medicamento que funciona melhor para você não é necessariamente o medicamento que funciona melhor para outra pessoa.
- Os medicamentos para diabetes são importantes para controlar a glicose no sangue. Eles podem diminuir o nível de HbA1c.

Você sabia?

Exercícios e uma dieta saudável também podem reduzir a HbA1c. Na verdade, eles podem ser tão eficazes na redução de HbA1c quanto um medicamento para diabetes.

3. Quem pode ajudar com meus medicamentos para diabetes?

Gerenciar os medicamentos para diabetes às vezes é complicado. Há várias pessoas que podem ajudá-lo a organizar seus medicamentos. Veja as sugestões a seguir.

Seu médico ou farmacêutico

Existem vários medicamentos para diabetes, cada um com diferentes efeitos colaterais. O médico ou farmacêutico pode ajudá-lo a organizar seu tratamento. Não deixe de dizer a eles quais efeitos colaterais você está sentindo e não se esqueça de fazer as seguintes perguntas:

- Como este medicamento vai me ajudar?
- Quais são os efeitos colaterais deste medicamento?
- O que faço se esse remédio provocar efeitos colaterais?
- Como posso saber se sou alérgico a este medicamento?
- Quando devo tomar este medicamento?
- Existe uma maneira de saber se tomei os medicamentos todos os dias?
- É seguro tomar este medicamento junto com outros medicamentos?
- Preciso mudar minha dieta enquanto tomo este medicamento?
- Como sei se este medicamento está me ajudando?
- Existe um serviço que entregue remédios em casa?

Resumo

- Tomar os medicamentos conforme as orientações do seu médico é essencial para controlar a glicose no sangue.
- Se você está preocupado com os efeitos colaterais, consulte seu médico ou farmacêutico para encontrar o medicamento para diabetes certo para você.
- A insulina e os medicamentos da classe dos secretagogos trazem risco de hipoglicemia.
- Se você toma insulina ou um medicamento da classe dos secretagogos, as seguintes medidas ajudam a evitar episódios de hipoglicemia:
 - Controle o nível de glicose com frequência.
 - Controle o nível de glicose antes de dirigir.
 - Controle o nível de glicose antes e depois de se exercitar.
 - Tenha sempre um carboidrato de ação rápida com você (como suco, refrigerante ou um pequeno saquinho contendo açúcar ou mel). Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue. Coma/beba um carboidrato de ação rápida quando a glicose no sangue estiver baixa.

Uma vida mais ativa

Capítulo 1: Como ter uma vida mais ativa e começar um programa de exercícios	107
Capítulo 2: Tipos de exercícios	115
Capítulo 3: Como se exercitar com segurança.....	135

Uma vida mais ativa

Capítulo 1

Como ter uma vida mais ativa e começar um programa de exercícios

Você vai saber mais sobre:

1. Por que passar menos tempo sentado e mais tempo em movimento ajuda a prevenir doenças
 - a. Quanto tempo passamos sentados, e por que isso é importante
 - b. Como passar menos tempo sentado
2. O que significa atividade física, e como ela ajuda a administrar o diabetes
3. O que significa exercício físico, e como ele ajuda a administrar o diabetes
4. Como começar a prática de exercícios
 - a. O que fazer antes de começar
 - b. Como programar os exercícios
 - c. O que acontece com o nível de glicose quando fazemos exercícios
 - d. Com qual tipo de exercício começar

1. Por que passar menos tempo sentado e mais tempo em movimento ajuda a prevenir doenças?

Quanto tempo passamos sentados e como podemos mudar isso?

A maior parte dos adultos passa 10 horas por dia sentado. Dez horas significa a maior parte do tempo que passamos acordados.

Ficar sentado por longos períodos não faz bem à saúde. O corpo vai se modificando gradualmente quanto mais tempo passa sentado. Os músculos que não são utilizados enfraquecem. Ficar sentado aumenta o risco de desenvolver certas doenças, como doenças cardíacas, certos tipos de câncer e diabetes. Se você passa muito tempo sentado, há algumas coisas simples que você pode fazer para diminuir esse tempo.

Como passar menos tempo sentado?

O primeiro passo para modificar esse hábito é se exercitar. O exercício melhora sua saúde e diminui o risco de doenças cardíacas, câncer e diabetes. Mas não basta se exercitar.

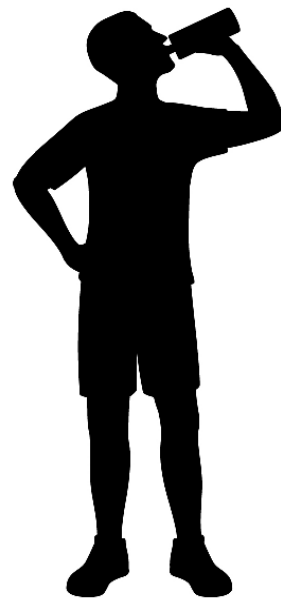
Se você se exercita, mas passa muito tempo sentado, ainda corre risco de desenvolver certas doenças. Por isso, precisa se levantar de tempos em tempos.

Em vez de estar sentado, fique de pé ou se movimente sempre que possível.

- Prefira ficar de pé enquanto:
 - Trabalha em sua mesa
 - Usa transporte público
 - Fala ao telefone ou manda mensagens de texto no celular
 - Assiste televisão
 - Usa o computador
 - Lê o jornal
 - Dobra a roupa limpa
 - Conversa com parentes e amigos

- Deixe o carro mais longe do trabalho para andar um pouco mais
- Prefira subir escadas a usar elevadores ou escadas rolantes
- Beba mais água enquanto trabalha (a menos que precise diminuir a ingestão de líquidos por recomendação médica) para se levantar regularmente para ir ao banheiro
- Ponha um alarme no computador ou no celular para lembrar de se levantar a cada 20 minutos para ficar de pé ou se movimentar

Diminua gradualmente o tempo que passa sentado. Estabeleça pequenos objetivos, como passar menos tempo sentado durante a rotina da manhã. Diminua o total de horas que passa sentado até chegar a menos de 4 a 6 horas por dia. Aos poucos, será mais fácil estar menos tempo sentado e mais tempo em movimento no seu dia a dia.



2. O que significa atividade física, e como ela ajuda a administrar o diabetes

“Atividade física” é qualquer movimento do corpo que gasta energia. Você pode fazer atividade física junto com parentes e amigos, e isso pode ser algo divertido. A atividade física ajuda você a se conectar com outras pessoas e a se comprometer a cuidar do diabetes e da sua saúde. Há muitos tipos de atividade física que você pode fazer, por exemplo:

- Ir a pé até algum lugar
- Tarefas e consertos domésticos
- Cuidar do jardim
- Fazer compras
- Brincar com os filhos ao ar livre
- Praticar esportes (como futebol ou vôlei)
- Aprender alguma coisa nova



Todas essas atividades ajudam a administrar o diabetes. Inclua mais atividades físicas na sua rotina semanal. Quando você já tiver uma vida mais ativa, o próximo passo é um programa de exercícios.

3. O que significa exercício físico, e como ele ajuda a administrar o diabetes

O exercício físico é um tipo de atividade física que é planejada e estruturada para melhorar seu condicionamento físico e sua força muscular. O exercício físico:

- É feito em uma intensidade de moderada a vigorosa
- Deve durar cerca de 30 minutos ou mais (com intervalos de descanso ou dividido em sessões de 10 minutos ao longo do dia)
- É praticado na maioria dos dias da semana (pelo menos 5 vezes por semana)

Fazer exercício é essencial para uma boa saúde e ajuda a controlar fatores de risco para diabetes, doenças cardíacas e derrame. Há muitos motivos para se começar a praticar exercícios. O exercício:

- Reduz o nível de glicose no corpo. Isso porque o açúcar serve de combustível para os músculos durante o exercício
- Melhora a resposta do organismo à insulina (melhora a sensibilidade à insulina)
- Melhora o condicionamento físico
- Diminui a pressão arterial
- Reduz os efeitos do estresse no organismo

- Diminui a vontade de fumar, se você estiver tentando parar
- Aumenta o colesterol bom (HDL)
- Aumenta a força muscular
- Diminui a gordura corporal
- Fortalece os ossos e melhora a saúde das articulações
- Melhora a autoestima
- Aumenta o nível de energia
- Melhora a qualidade de vida

4. Como começar a prática de exercícios

O que fazer antes de começar?

Converse com o seu médico antes de começar a se exercitar. O exercício leve a moderado é seguro e pode ajudar a administrar o diabetes.

Caso você tenha algum dos problemas de saúde a seguir, pode ser necessário planejar o programa de exercícios junto com o seu médico ou equipe de saúde. Se algum dos itens abaixo se aplica a você, converse com o seu médico antes de começar a se exercitar. Você vai precisar de mais exames antes de começar com um programa de exercícios.

- Tenho dor ou incômodo no peito, pescoço, região cervical, mandíbula ou braços
- Sinto falta de ar em repouso ou quando faço exercícios leves
- Sinto tontura ou já desmaiei
- Fico acordado à noite sentindo falta de ar
- Sinto falta de ar quando me deito, que melhora quando me sento
- Meus tornozelos estão inchados
- Meu coração bate fora do ritmo ou acelerado
- Tenho um problema cardíaco
- Tomo medicamento(s) para o coração

- Tenho sopro no coração
- Sinto dor na parte de baixo da(s) pernas(s) quando caminho
- Sinto cansaço ou falta de ar fazendo atividades do dia a dia, como por exemplo levar o lixo para fora
- Quero fazer exercícios intensos, mas fico sem ar quando faço atividades como: correr, levantar pesos ou jogar futebol

Como programar os exercícios

Analise a sua agenda semanal para encontrar tempo para se exercitar. Marque os horários em que você poderia praticar exercícios. Comece com uma sessão de 10 minutos. Depois de algumas semanas acrescente 5 ou 10 minutos à sua prática. Continue aumentando o tempo até praticar de 30 a 60 minutos no total. Geralmente é mais difícil reservar um período maior de tempo livre na semana ao invés de acomodar pequenos intervalos, por isso pode ser uma boa ideia dividir a prática de exercício em sessões de 10 minutos.

Esses 10 minutos de exercícios podem ser distribuídos ao longo do dia. Você verá que marcar horário na agenda para se exercitar ajuda a colocar o plano em prática.

O que acontece com o nível de glicose quando fazemos exercícios?

O nível de glicose vai se modificar com os exercícios. Nas primeiras cinco sessões, meça o nível de glicose antes e depois de se exercitar. O resultado vai mostrar como o seu corpo reage ao exercício. Observe os padrões de comportamento da sua glicose para poder se planejar com antecedência para um possível episódio de hipoglicemia (baixo nível de glicose no sangue).

O exercício é uma excelente forma de reduzir a glicose — as pessoas geralmente ficam surpresas com o resultado. No entanto, é importante lembrar que a prática de exercícios, se combinada com certos tipos de medicamentos para diabetes, pode baixar demais a glicose no sangue. Se você toma insulina ou um medicamento que estimula a produção ou liberação de insulina (classe dos secretagogos), há risco de **hipoglicemia**.

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 está abaixo de 70 mg/dL ou você tem sinais ou sintomas de glicose baixa (como tremores, irritabilidade, dificuldade de concentração). Tenha algum carboidrato de ação rápida sempre à mão (como um suco, refrigerante ou um pequeno saquinho contendo açúcar ou mel) e tome ou coma esse carboidrato se estiver hipoglicêmico. Leia o Capítulo 4 da seção “Diabetes: o que é e como tratar” para saber mais sobre a hipoglicemia.

Com qual exercício começar?

Existem muitos tipos de exercícios que você pode praticar, como treino aeróbico, treino resistido e prática de esportes. Cada exercício tem seus benefícios. Pratique diferentes tipos de exercício para que seu programa de exercícios seja mais completo. Comece com um exercício que seja agradável e que combine com seu estilo de vida. Converse com sua equipe de treinamento físico para desenvolver um programa de exercícios seguro e eficiente.

Resumo

- Fique de pé ou caminhe por 2 ou 3 minutos para cada 20 minutos que passar sentado.
- A atividade física e os exercícios podem ajudar a administrar seu nível de glicose.
- Atividades físicas diárias podem preparar você para começar a prática de exercícios.
- Exercício leve a moderado não representa risco à sua saúde.
- Planeje a sua agenda semanal e reserve horários para se exercitar.
- Procure saber se os medicamentos para diabetes que você toma podem causar diminuição excessiva do seu nível de glicose (hipoglicemia) depois de se exercitar.

Uma vida mais ativa

Capítulo 2

Tipos de exercícios

Você vai saber mais sobre:

1. A preparação para começar um programa de exercícios
 - a. Converse com sua equipe de saúde
2. Exercícios aeróbicos
 - a. O que são exercícios aeróbicos?
 - b. Quais são os benefícios dos exercícios aeróbicos?
 - c. O que significa aquecer e desaquecer?
 - d. Com que frequência e por quanto tempo devo me exercitar?
 - e. Em qual intensidade devo me exercitar?
 - f. Como intensificar os exercícios aeróbicos?
3. Exercícios resistidos
 - a. O que são exercícios resistidos?
 - b. Quais são os benefícios dos exercícios resistidos?
 - c. O que devo saber antes de começar um treino resistido?
 - d. Como começar os exercícios resistidos?
 - e. Com que frequência e em qual intensidade devo fazer os exercícios resistidos?
 - f. Dicas de segurança para os exercícios resistidos
 - g. Como intensificar os exercícios resistidos?

1. A preparação para começar um programa de exercícios

Converse com sua equipe de saúde

Antes de começar um programa de exercícios, converse com o seu médico ou equipe de treinamento físico para saber como praticar exercícios de forma segura e eficiente. Lembre-se: se algum dos itens abaixo se aplicar a você, converse com o seu médico, pois você pode precisar de mais exames antes de começar um programa de exercícios:

- Tenho dor ou desconforto no peito, pescoço, região cervical, mandíbula ou braços
- Sinto falta de ar em repouso ou quando faço exercícios leves
- Sinto tontura ou já desmaiei
- Fico acordado à noite sentindo falta de ar
- Sinto falta de ar quando me deito, que melhora quando me sento
- Meus tornozelos estão inchados
- Meu coração bate fora do ritmo ou acelerado
- Tenho um problema cardíaco
- Tomo medicamento(s) para o coração
- Tenho sopro no coração
- Sinto dor na parte de baixo da(s) pernas(s) quando caminho
- Sinto cansaço ou falta de ar fazendo atividades do dia a dia, como por exemplo, levar o lixo para fora
- Quero fazer exercícios intensos, mas fico sem ar quando faço atividades como correr, levantar pesos ou jogar futebol

2. Exercícios aeróbicos

O que são exercícios aeróbicos?

Exercício aeróbico é qualquer tipo de atividade prolongada que:

- Envolve grandes grupos musculares
- Dura no mínimo 10 minutos

Alguns exemplos de exercícios aeróbicos são:



- Caminhar
- Correr
- Andar de bicicleta
- Nadar
- Praticar hidroginástica
- Remar
- Treinar no elíptico



Na seção “Recursos” deste guia, você encontra informação sobre lugares para praticar exercícios.

Quais são os benefícios dos exercícios aeróbicos?

Veja abaixo alguns dos diversos benefícios de seguir um programa de exercícios (como caminhar por um tempo indicado, a uma intensidade específica, 5 dias por semana):

- Reduz o nível de glicose. Isso porque a glicose é usada como combustível pelos músculos durante o exercício
- Melhora a resposta do organismo à insulina (melhora a sensibilidade à insulina)
- Melhora o condicionamento físico
- Diminui a pressão arterial

- Reduz os efeitos do estresse no organismo
- Diminui a vontade de fumar se você estiver tentando parar
- Aumenta o colesterol bom (HDL)
- Aumenta a força muscular
- Diminui a gordura corporal
- Fortalece os ossos e melhora a saúde das articulações
- Melhora a autoestima
- Aumenta o nível de energia
- Melhora a qualidade de vida

O que significa aquecer e desaquecer?

Você precisa aquecer o corpo antes de praticar exercícios e desaquecer o corpo depois. Aquecer significa começar devagar. O objetivo do aquecimento é levar o sangue até os músculos e preparar o corpo para o exercício. O aquecimento também permite que a frequência cardíaca e a pressão arterial aumentem aos poucos, e não de uma vez. Isso é importante para que a intensidade do exercício cause menos desconforto.

Use o próprio exercício como aquecimento. Se você for caminhar, se aqueça caminhando. Use os primeiros 5 ou 10 minutos para caminhar de forma lenta e casual. Se você for andar de bicicleta, se aqueça andando de bicicleta. Use os primeiros 5 ou 10 minutos para pedalar mais devagar.

Também é importante desaquecer. O desaquecimento é feito ao final da sessão. Termine o seu exercício fazendo 5 a 10 minutos do mesmo tipo de atividade, mas lentamente. O desaquecimento permite que a frequência cardíaca e a pressão arterial retornem aos níveis de repouso, além de prevenir a sensação de tontura.

Com que frequência e por quanto tempo devo me exercitar?

O objetivo é fazer exercícios aeróbicos:

- 5 vezes por semana. Para começar, procure fazer 3 vezes por semana. Aumente gradativamente o número de dias de exercício até chegar a 5 dias por semana.
- 30 a 60 minutos a cada dia. Comece com 10 a 30 minutos de exercício. Você pode fazer intervalos de descanso ou dividir esse tempo em sessões curtas de 10 minutos ao longo do dia. Aumente gradualmente o tempo de exercício até fazer entre 30 e 60 minutos no total.

Alerta de segurança!

Não pratique exercícios mais do que 5 vezes por semana. Se exercitar mais do que isso aumenta o risco de:

- Lesões musculares ou articulares
- Cansaço e mal-estar

Embora o exercício seja fundamental para uma boa saúde, fazer atividades físicas também é. Mantenha-se ativo no seu dia-a-dia. Faça atividades mais leves (como levar o cachorro para passear), pratique esportes de baixa intensidade ou encontre outras formas de se manter ativo nos dias em que não fizer os exercícios recomendados pelo médico. Estas atividades não são “exercícios prescritos”. São atividades que ajudam você a administrar o nível de glicose e ter uma vida mais saudável. Converse com sua equipe de treinamento físico caso tenha interesse em praticar algum esporte que seja mais vigoroso do que o programa de exercícios prescrito para você.

Em qual intensidade devo me exercitar?

O nível de intensidade mede o seu esforço ao praticar o exercício. Meça o nível de intensidade para ter certeza de que você está se exercitando no nível certo. Existem 3 maneiras de medir o nível de intensidade:

1. **Percepção subjetiva de esforço:** a Escala de Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) de Borg ajuda você a saber a intensidade do esforço que está fazendo durante o exercício. A escala vai de 0 a 10, e alguns dos números também têm indicações escritas (classificação verbal) para te ajudar a descrever como você está se sentindo.

O nível 0 significa repouso, sem esforço algum, enquanto o nível 10 é o maior esforço que você consegue se imaginar fazendo (esforço máximo). A ideia é se exercitar entre os níveis 2 (esforço, tensão e/ou desconforto leve) e 5 (esforço, tensão e/ou desconforto intenso), ou seja, fazer exercícios de intensidade leve a intensa. Utilize esta escala para ver se você não está exagerando ao se exercitar. Se você considerar que está no nível 6 ou maior, diminua a intensidade do exercício.

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

A escala também é útil para saber se você pode intensificar o exercício. Se você considerar que está no nível 1 (esforço muito leve), procure acelerar o seu passo.

Veja abaixo os níveis da escala PSE (percepção subjetiva de esforço). Seu objetivo é ficar entre 2 e 5 durante o exercício.

Classificação numérica	Classificação verbal	Exemplo
0	Nenhuma	Absolutamente nenhum esforço; sentado, sem fazer nada
0,5	Muito, muito leve	Esforço quase imperceptível
1	Muito leve	Caminhando devagar no seu próprio ritmo
2	Leve	Esforço leve
3	Moderada	Sensação de que você ainda tem energia suficiente para continuar se exercitando
4	Pouco intensa	Necessidade de fazer esforço pesado
5	Intensa	Necessidade de fazer esforço muito pesado
6		
7	Muito intensa	Você consegue continuar, mas realmente precisa se esforçar; o esforço é muito pesado, e você está muito cansado
8		
9	Muito, muito intensa	Para a maioria das pessoas, este é o exercício mais extenuante já feito, quase o esforço máximo
10	Máxima	Esforço máximo absoluto (o mais alto possível), exaustão

- 2. Teste da conversa:** O teste da conversa é uma ferramenta para medir o seu nível de esforço durante o exercício. Faça o teste da conversa enquanto se exercita. Converse com seu companheiro de exercício e preste atenção na sua respiração. Em exercícios de intensidade moderada, o ritmo da respiração aumenta, mas você consegue continuar conversando sem ficar ofegante. Neste nível, é possível falar confortavelmente, mas não é possível cantar.
- 3. Frequência cardíaca:** A frequência cardíaca é outra boa medida para avaliar o nível de intensidade. Meça a sua frequência cardíaca tomando o próprio pulso ou utilizando um monitor cardíaco.

Alguns fatos sobre a pulsação

A pulsação é igual à frequência cardíaca

- A pulsação deve aumentar durante os exercícios, porque o coração está batendo mais forte e rápido
- A sua pulsação não necessariamente é igual à de outra pessoa
- Alguns medicamentos podem alterar a sua frequência cardíaca



Como tomar a pulsação

Para sentir a pulsação, com a palma da mão virada para cima, pressione dois ou três dedos sobre seu pulso, localizado no punho abaixo da base do polegar (dedão).



Ou pressione dois ou três dedos contra o pescoço, na parte funda, ao lado do pomo-de-adão (ou gogó). Tome cuidado para não apertar demais, pois você pode sentir tontura.

Mova os dedos até encontrar a pulsação. Com a ajuda de um cronômetro ou relógio, conte o número de batidas em 10 segundos. Depois você deve multiplicar o valor encontrado por 6 para saber o número de batidas em 60 segundos, ou seja, em 1 minuto. Por exemplo, em repouso, você pode sentir 12 batidas em 10 segundos. 12 batidas em 10 segundos equivalem a 72 batidas em 60 segundos (12 batidas x 6), ou seja, 72 batidas por minuto.

Pergunte ao seu médico ou à sua equipe de treinamento físico qual é a frequência cardíaca adequada para você se exercitar. Para entender como o seu corpo responde aos exercícios, meça a sua frequência cardíaca antes e imediatamente depois do exercício (antes de desaquecer). Conte o número de batidas em 10 segundos.

É importante contar o número de batidas em 10 segundos porque a frequência cardíaca cai rapidamente depois do exercício. Por exemplo, você pode sentir 20 batidas em 10 segundos. 20 batidas em 10 segundos equivalem a 120 batidas por minuto (20 batidas x 6). Ajuste o nível de esforço para se exercitar na frequência cardíaca adequada, sempre mantendo a intensidade entre os níveis 2 e 5 da escala PSE.

Como intensificar os exercícios aeróbicos?

Com o tempo, os exercícios começam a parecer mais fáceis. Quando isso acontecer, intensifique o exercício (tanto em duração quanto em intensidade) para manter o desafio.

Passo 1. Primeiro aumente a duração. Aumente o tempo de exercício em 5 a 10 minutos a cada 3 ou 4 semanas, até chegar a sessões de 30 a 60 minutos de exercício. Você pode descansar durante o exercício ou dividir esse tempo em sessões curtas de 10 minutos ao longo do dia. Quando aumentar a duração do exercício, mantenha a mesma intensidade.

Passo 2. Agora aumente a intensidade. Depois de 3 ou 4 semanas de sessões de 30 a 60 minutos, comece a aumentar o nível de intensidade do exercício. Lembre-se de usar a escala PSE, o teste da conversa e a medida da frequência cardíaca quando intensificar o exercício.

Alerta de segurança!

Se você toma insulina ou algum medicamento da classe dos secretagogos, (que estimulam a produção ou liberação de insulina) há risco de hipoglicemia (baixa glicose no sangue).

- As chances de um episódio de hipoglicemia são maiores ao começar um programa de exercícios, ou quando você intensifica seu programa de exercícios.
- Meça o nível de glicose antes e depois de se exercitar.
- Sempre tenha por perto algum carboidrato de ação rápida.

3. Exercícios resistidos

O que são exercícios resistidos?

Os exercícios resistidos são um tipo de exercício que aumenta a força e a resistência dos seus músculos. Você pode fazer levantamento de pesos, usar o peso do corpo como resistência ou usar faixas elásticas específicas para ginástica. Há muitos tipos de exercícios resistidos, e você pode escolher o que preferir entre os três tipos relacionados abaixo. Converse com a sua equipe de treinamento físico para determinar qual o melhor tipo para você.

1. Pesos ou halteres



Os pesos, ou halteres (também chamados de “pesos livres” ou “pesinhos”), são equipamentos comuns para exercícios resistidos. Eles podem ser feitos de diversos materiais, como borracha, ferro fundido e plástico. Alguns têm peso fixo, enquanto outros têm peso ajustável: você vai acrescentando ou retirando discos de uma barra central para aumentar ou reduzir o peso.

2. Aparelhos para treino resistido



Os aparelhos para treino resistido são equipamentos grandes, frequentemente usados em academias de ginástica, que utilizam um sistema de pesos e roldanas para criar resistência. Também podem ser adquiridas para uso em casa.

3. Faixas elásticas



As faixas elásticas são grandes tiras de material elástico utilizadas para exercícios resistidos. São uma excelente escolha quando não há espaço para equipamentos grandes. As faixas são portáteis, portanto ótimas para se levar em viagens. A cor da faixa indica o grau de resistência.

Independentemente do tipo de equipamento que você utilizar, escolha um peso ou resistência que seja ao mesmo tempo confortável e desafiador, e vá intensificando aos poucos. Você pode tentar três tipos diferentes de programas de exercícios resistidos:

- Miniprograma de exercícios resistidos (5 exercícios fundamentais para começar)
- Programa padrão de exercícios resistidos (10 exercícios que usam os maiores grupos musculares do corpo, da cabeça aos pés, combinando o peso do próprio corpo com halteres e faixas elásticas para criar resistência)
- Programa de exercícios resistidos com faixas elásticas (10 exercícios que usam os maiores grupos musculares do corpo, da cabeça aos pés, combinando o peso do próprio corpo com faixas elásticas para criar resistência)

A sua equipe de treinamento físico vai indicar um programa de exercícios seguro e eficiente.

Quais são os benefícios dos exercícios resistidos?

Tanto os exercícios resistidos como os exercícios aeróbicos fazem parte do seu programa de exercícios. Ambos os tipos de exercícios ajudam você a melhorar ao máximo o seu condicionamento físico. Com a idade, os músculos mudam e você perde quase um terço da sua musculatura. Essa perda muscular diminui a sua força. Mas com os exercícios resistidos você pode reduzir a perda de massa muscular. Os exercícios resistidos retardam a perda muscular e ajudam a administrar o diabetes. Cada vez que um músculo se movimenta (como nos exercícios resistidos), ele utiliza glicose como combustível. Quanto mais músculos você tiver, mais glicose vai ser utilizada. As principais vantagens dos exercícios resistidos são:

- Ajudar a controlar a glicose no sangue
- Aumentar a massa muscular
- Aumentar a força física
- Reduzir a gordura corporal
- Ajudar a prolongar a autonomia em atividades do dia-a-dia
- Fazer com que as atividades diárias pareçam mais fáceis
- Fortalecer os ossos
- Fortalecer as articulações
- Melhorar o equilíbrio e reduzir o risco de quedas
- Melhorar o humor
- Melhorar a qualidade do sono
- Aumentar a autoconfiança, a autoestima e a qualidade de vida

O que devo saber antes de começar um treino com exercícios resistidos?

Converse com sua equipe de treinamento físico ou com o seu médico caso você tenha algum dos seguintes problemas de saúde:

- Pressão alta não tratada
- Hérnias abdominais ou inguinais não reparadas
- Glaucoma (pressão ocular alta) não tratado
- Problemas oftalmológicos causados pelo diabetes, como retinopatia
- Problemas musculares ou articulares
- Dificuldade de mobilidade (por exemplo, dificuldade para se levantar do chão)

Sua equipe de treinamento físico pode adaptar o programa de exercícios resistidos para que seja seguro para você.

Como começar os exercícios resistidos?

Para começar um treino de exercícios resistidos, primeiro é importante definir o peso adequado para cada exercício. Comece com um peso (ou uma cor de faixa elástica) que seja confortável para fazer 10 repetições.

Quanto peso devo levantar?

Para saber se você está usando o peso ou a faixa adequados, responda às seguintes perguntas:

- 1) Depois da última repetição, você sente que consegue fazer mais 5 ou 10 repetições?

Se responder "sim", o peso ou faixa está **muito leve ou fácil**

O que é uma repetição?

É um movimento completo de um exercício

2) Você mal consegue chegar à última repetição?

Se responder “sim”, o peso ou faixa está **muito pesado ou difícil**

3) Depois da última repetição, você sente que poderia fazer mais 2 ou 3 repetições, e não mais do que isso?

Se responder “sim”, esse é um **peso bom ou a faixa certa para começar**

Lembre-se: na escala PSE, mantenha-se entre os níveis 2 (esforço, tensão e/ou desconforto leve) e 5 (esforço, tensão e/ou desconforto intenso)

Comece com uma série de 10 repetições de cada exercício. Por exemplo, faça 10 levantamentos para fortalecimento do músculo bíceps (exercício chamado “rosca para bíceps”). Comece com 1 série de cada exercício resistido, ou seja, uma sequência completa de cada exercício do seu programa. Faça todos os exercícios do treino antes de acrescentar uma segunda série.

Com que frequência e em qual intensidade devo fazer os exercícios resistidos?

Faça seu treino de resistência 2 vezes por semana. É a frequência mínima para que você tenha benefícios. Se você gostar de treinar, pode fazer dia sim, dia não, 3 vezes por semana no total. Deixe pelo menos um dia de intervalo entre cada sessão de exercícios resistidos. Isso permite que o corpo descanse e os músculos se recuperem entre uma sessão e outra.

A intensidade do treino resistido é diferente para cada pessoa. Veja abaixo os fatores que afetam a intensidade do seu programa de exercícios resistidos:

- A. O peso que você levanta, ou a resistência da faixa elástica, afeta a intensidade. Quanto mais pesado for o peso (ou maior for a resistência da faixa), maior a intensidade.

B. O número de vezes que você faz um exercício afeta a intensidade. E é isso o que chamamos de **repetições**. Quanto mais repetições você fizer, mais intenso será o treino.

- Levantar o peso 1 vez = 1 repetição
- Levantar o peso 2 vezes = 2 repetições
- Levantar o peso 3 vezes = 3 repetições

Comece fazendo 10 repetições da rosca para bíceps (levantar o peso com o antebraço, flexionando o cotovelo).

C. O número de séries de 10 repetições afeta a intensidade. O número de vezes que você faz as repetições é chamado de série. Faça um intervalo entre as séries de repetições. Quanto mais séries você fizer, mais intenso será o treino.

Por exemplo, faça 2 séries de 10 roscas para bíceps com um intervalo entre elas.

O que é uma série?

É um grupo de repetições sem intervalo

Dicas de segurança para os exercícios resistidos

Veja abaixo algumas dicas para garantir que você faça os exercícios resistidos de maneira segura:

- Aqueça antes de começar o treino, e desaqueça após terminar. Você pode caminhar a um passo confortável por 5 ou 10 minutos como aquecimento e desaquecimento.
- Faça todos os exercícios na ordem indicada.
- Dê ao menos uma pausa de 30 a 60 segundos entre as séries de exercícios.
- Utilize a técnica correta para cada exercício. A técnica é o modo certo de fazer um exercício. Converse com sua equipe de treinamento físico para aprender as técnicas adequadas para seu treino resistido.
- Execute os exercícios lentamente e respirando normalmente. Não prenda a respiração – isso aumenta a pressão arterial.

- Levante o peso contando até 2, abaixe contando até 3. Mantenha o ritmo para não fazer rápido demais, o que pode causar lesões.
- Mantenha a intensidade do exercício entre os níveis 2 (esforço, tensão e/ou desconforto leve) e 5 (esforço, tensão e/ou desconforto intenso) da escala de PSE. Manter o PSE entre 2 e 5 garante que você esteja se exercitando a uma intensidade que traz benefícios sem se lesionar. Você pode rever a escala PSE completa (níveis 0 a 10) em “Em qual intensidade devo me exercitar” deste capítulo e também na seção “Recursos” deste guia.

2	Leve
3	Moderada
4	Pouco Intensa
5	Intensa

- Alongue os músculos após o desaquecimento. O alongamento pode ajudar a melhorar a flexibilidade. Na seção “Recursos” deste guia, você encontra uma série de alongamentos.
- Tire ao menos um dia de descanso entre suas sessões de exercícios resistidos. O repouso previne lesões e permite que os músculos se recuperem antes da sessão seguinte.

- Interrompa o exercício se sentir:
 - sinais ou sintomas de hipoglicemia
 - dor no peito
 - tontura
 - falta de ar
 - dor nos músculos ou articulações

Alerta de segurança!

Pare e consulte o seu médico ou equipe de treinamento físico se tiver sintomas como dor ou falta de ar

- Mantenha um registro do seu progresso em um diário de exercícios. A sua equipe de treinamento físico acompanhará o seu diário de exercícios para ajudar você a progredir no seu programa de exercícios resistidos.
- Após o treino resistido, os músculos podem ficar doloridos ou enrijecidos, mas é normal. A dor muscular aparece por causa de minúsculas lesões que ocorrem dentro do músculo. A dor costuma aparecer depois dos primeiros treinos, ou quando você incorpora um novo exercício ou passa a levantar um peso maior. A dor e a rigidez aparecem várias horas depois do treino e podem durar até 4 dias. Só volte a treinar quando a dor e a rigidez tiverem desaparecido. Permitir esse tempo de recuperação dos músculos é o que traz maior ganho de força muscular. Consulte a sua equipe de treinamento físico se sentir dor ou rigidez muscular por mais de 4 dias.

Como intensificar os exercícios resistidos?

Com o tempo, o corpo vai se adaptando a cada exercício. Intensifique o seu treino para que o seu corpo trabalhe o suficiente para ter os benefícios do treino resistido.

Como intensificar as repetições e pesos (ou a resistência das faixas)?

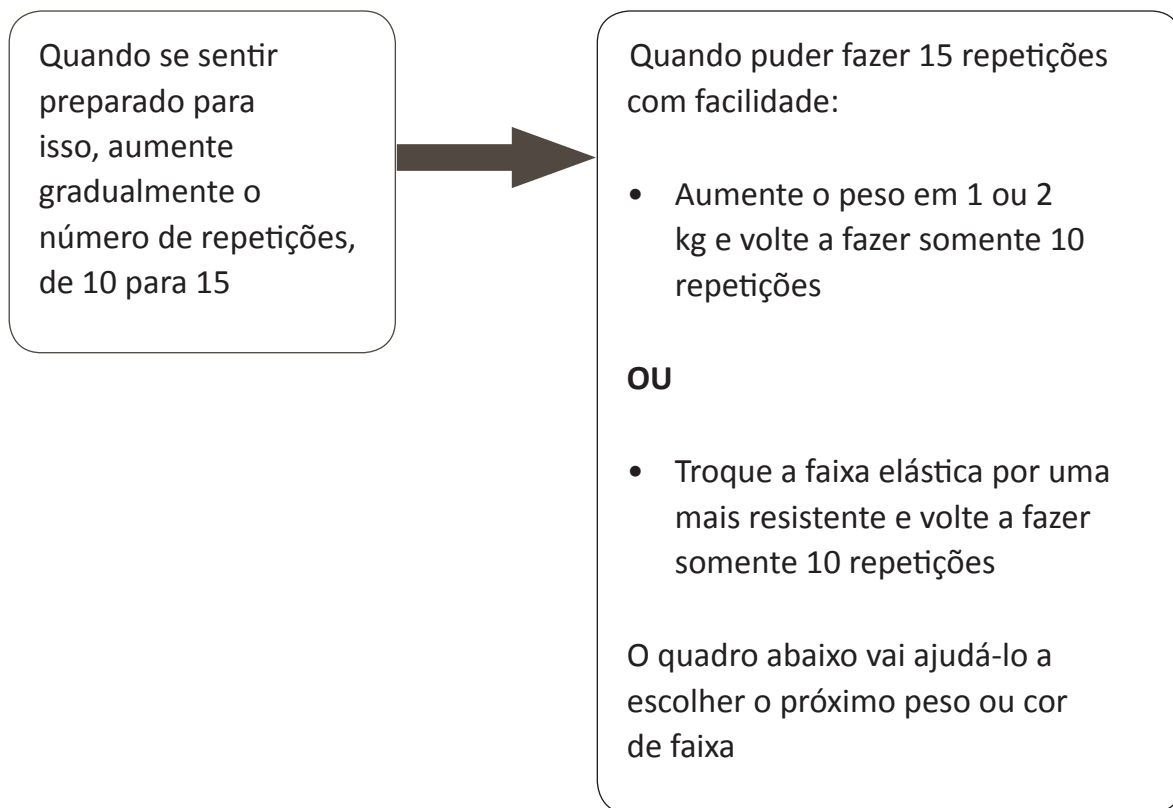



Tabela para ajudar a aumentar o peso ou a resistência da faixa

Siga esta sequência para aumentar o peso												
Mais leve						→						Mais pesado
1/2 kg	1 kg	1 1/2 kg	2 kg	3 kg	4 kg	5 kg	7 kg	9 kg	12 kg	13 kg	15 kg	18 kg

Siga esta sequência para aumentar a resistência das faixas				
Mais leve  Mais resistente				
Amarela	Vermelha	Verde	Azul	Preta

É importante lembrar que:

- Você não vai progredir em todos os exercícios no mesmo ritmo
- Nem todos os grupos musculares estarão prontos para progredir ao mesmo tempo
- Os pesos ou as faixas usadas vão variar de acordo com o músculo exercitado

Como intensificar as séries?

Quando já puder fazer uma série de cada exercício com facilidade, aumente para 2 séries de cada exercício. Isso pode levar de 2 a 3 semanas. Não faça mais do que 2 séries de cada exercício.

Resumo

- Consulte o seu médico ou equipe de treinamento físico antes de começar um programa de exercícios aeróbicos ou resistidos.
- Comece devagar até conseguir fazer de 30 a 60 minutos de exercícios aeróbicos (caminhar, andar de bicicleta, nadar), 5 dias por semana. Você pode fazer intervalos de descanso ou dividir esse tempo em sessões curtas de 10 minutos ao longo do dia.
- Fortaleça seus músculos com exercícios resistidos 2 dias por semana.
- Lembre-se de usar a escala PSE, o teste da conversa e a medida da frequência cardíaca quando intensificar o exercício.
- Interrompa o exercício se perceber sinais ou sintomas de hipoglicemia, dor no peito, falta de ar ou tontura.

Uma vida mais ativa

Capítulo 3

Como se exercitar com segurança

Você vai saber mais sobre:

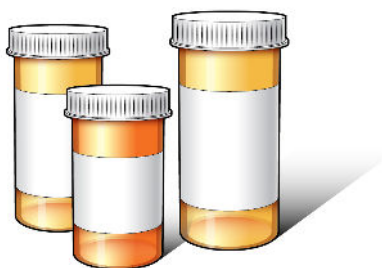
1. Dicas de segurança para a prática de exercícios
 - a. Como evitar a hipoglicemia?
 - b. Posso comer, consumir bebida alcoólica ou fumar antes de praticar exercícios?
 - c. Posso me exercitar quando estiver doente?
2. Cuidados com os pés
 - a. Tênis de corrida
 - b. Meias
3. Como prevenir lesões nos 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?

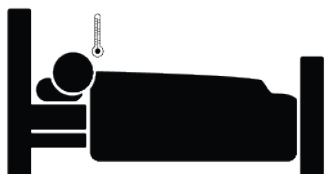


Não consuma bebidas alcoólicas, café ou fume cigarros antes de se exercitar, pois pode aumentar a sua frequência cardíaca. Se sua frequência cardíaca ultrapassar a zona alvo, o exercício já não será seguro. Álcool, café e cigarro também fazem com que o exercício fique mais difícil.

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).

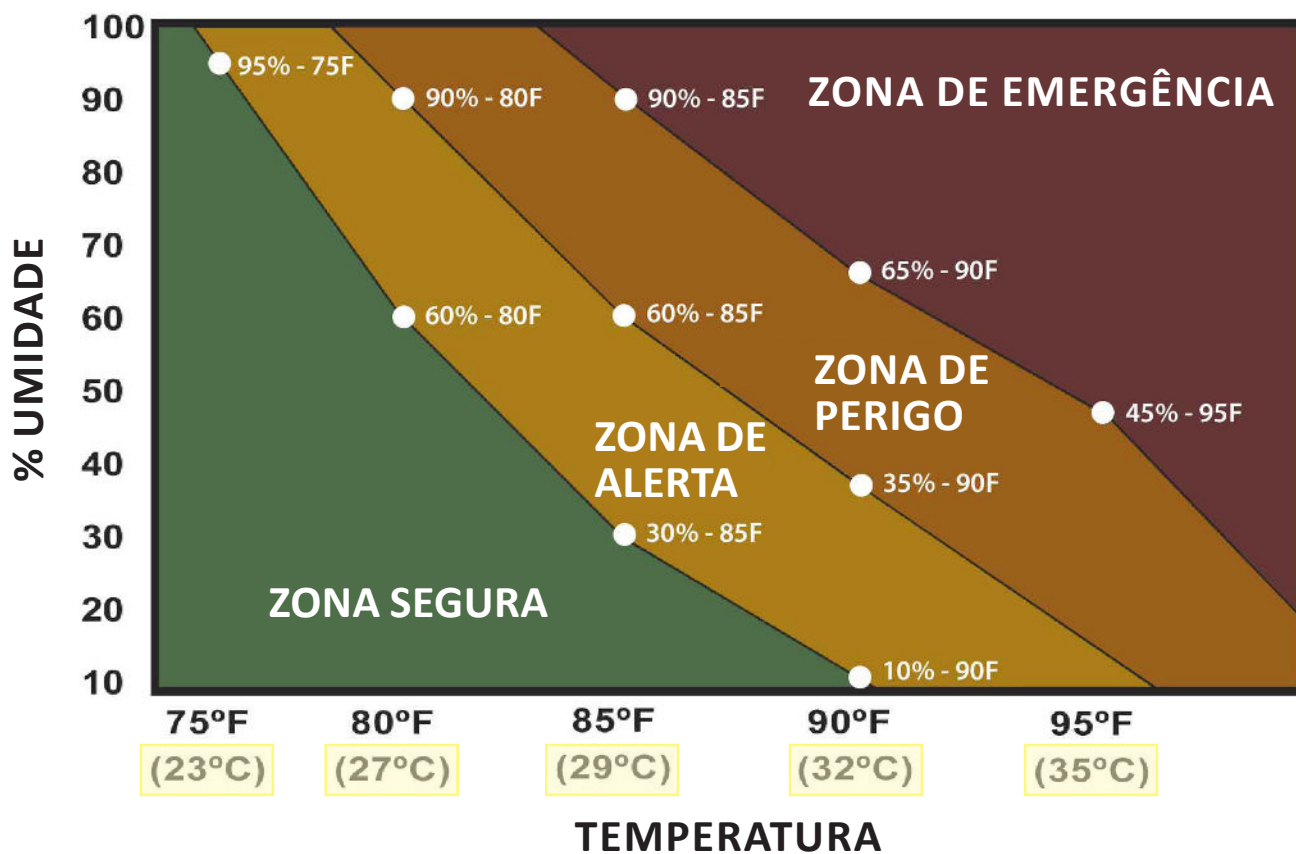
2) Consulte o indicador de temperatura segura

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	

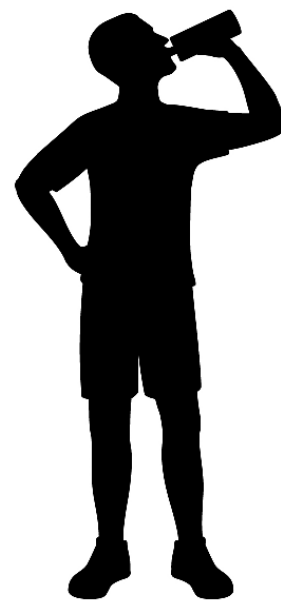
O que fazer em cada categoria de qualidade do ar:

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.

Alimentação saudável

Capítulo 1: Fundamentos da nutrição	155
Capítulo 2: Alimentação consciente e alimentação intuitiva	167
Capítulo 3: Fibra alimentar e índice glicêmico	173
Capítulo 4: Colesterol, dieta mediterrânea e triglicerídeos.....	187
Capítulo 5: Reduza a pressão arterial com a dieta DASH	205
Capítulo 6: Saiba como ler rótulos de alimentos	213

Alimentação saudável

Capítulo 1

Fundamentos da nutrição

Você vai saber mais sobre:

1. Os 4 grupos alimentares
2. Que alimentos contêm carboidrato, proteína e gordura
 - a. O que é carboidrato?
 - b. Que alimentos contêm carboidrato?
 - c. Quanto carboidrato devo comer?
 - d. O que é proteína?
 - e. Que alimentos contêm proteína?
 - f. O que é gordura?
 - g. Que alimentos contêm gordura?
3. O modelo do prato para determinar tamanhos de porções
4. Planejamento de horários para as refeições
5. Opções saudáveis para lanches leves (colações)

O objetivo da alimentação saudável é controlar o nível de glicose no sangue. É possível prevenir problemas causados por diabetes com uma alimentação saudável.

A boa alimentação reduz a glicose no sangue, o que por sua vez diminui o resultado do exame de HbA1c (também conhecido como hemoglobina glicada). Como vimos antes, a HbA1c informa como esteve o controle do nível de glicose no sangue nos últimos 3 meses. A alimentação saudável pode baixar o nível de HbA1c em 1% a 2%.

Para ajudar a administrar o diabetes, consuma alimentos de 3 dos 4 grupos alimentares a cada refeição principal.

1. Os 4 grupos alimentares

1. Verduras, legumes e frutas
2. Produtos de cereais
3. Laticínios e produtos alternativos
4. Carnes e produtos alternativos

Para administrar melhor a glicose no sangue, coma diversos alimentos dos 4 grupos alimentares. Assim você também vai se sentir melhor e será mais fácil ter uma vida ativa e se exercitar. O guia de alimentar para a população brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, oferece dicas para consumir alimentos dos 4 grupos.

Para saber mais sobre a boa alimentação, consulte o guia neste link:

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf

2. Que alimentos contêm carboidrato, proteína e gordura?

- Todo alimento é composto de carboidrato, proteína ou gordura. Alguns são preparados com uma mistura desses nutrientes.
- Nosso corpo precisa de todos esses nutrientes – carboidrato, proteína e gordura – para funcionar bem. Para ter uma dieta saudável, consuma diversos alimentos com esses nutrientes.

O que é carboidrato?

O carboidrato é a principal fonte de energia utilizada pelo nosso corpo –como o combustível de um carro. Dentro do organismo, o carboidrato se transforma em açúcar (glicose), e os músculos e o cérebro precisam desse açúcar. Sem carboidrato, não sobrevivemos.

Visto que o carboidrato se transforma em açúcar (glicose) no nosso corpo, ele aumenta o nível de glicose no sangue. Saiba quais alimentos contêm carboidrato para comer a quantidade ideal para manter o corpo saudável e controlar a glicose no sangue.

Que alimentos contêm carboidrato?

A maioria dos alimentos dos 4 grupos alimentares contém carboidrato.

Frutas, verduras e legumes

Todas as frutas e os legumes e verduras ricos em amido contêm carboidrato. Veja abaixo alguns exemplos de legumes e verduras ricos em amido:

Batata, batata-doce	Legumes mistos congelados	Molho de Tomate
Milho	Abóbora (diversas variedades)	Ervilha
Mandioca (aipim, macaxeira)	Chuchu	Banana-da-terra
Inhame	Ervilha torta	Fruta-pão
Nabo		Cará

Alguns legumes e verduras contêm menos carboidrato do que outros e não aumentam muito a glicose no sangue. Você pode comer mais desses alimentos, mas as quantidades ainda devem ser controladas, e não liberadas. Alguns exemplos:

Aspargo	Beterraba	Cogumelos	Couve
Cenoura	Quiabo Broto de feijão	Endívia	Pimentão
Alho-poró	Vagem verde	Berinjela Brócolis	Rabanete
Repolho	Alface	Pepino	Cebola

Produtos de cereais

Pães (todos os tipos)	Biscoitos de água e sal	Macarrões orientais	Milho, fubá
Quinoa	Muffin (bolinho)	Farinha (todos os tipos)	Cevada
Aveia	Massa (tipo italiana)	Cereal frio	Arroz (todos os tipos)

Leite e produtos alternativos (não queijo)

Todos os tipos de leite de vaca	Leite de soja	Leite de amêndoa	logurte (natural ou de qualquer sabor)
Leite evaporado	Kefir	Sorvete	

Produtos alternativos à carne

Leguminosas tais como:

Lentilha	Grão-de-bico	Ervilha partida	Feijões
Fava			

O açúcar e os doces não fazem parte dos 4 grupos alimentares, mas também contêm carboidrato. Exemplos de alimentos deste tipo:

- Açúcar (todos os tipos, como mascavo ou branco)
- Agave
- Mel
- Balas
- Refrigerantes comuns
- Chá gelado com açúcar
- Bebidas à base de frutas
- Xaropes (de milho ou bordo, por exemplo)
- Bolos e pãezinhos doces
- Biscoitos e cookies
- Tortas

Os açúcares e doces não fornecem nutrientes para o organismo, e mesmo porções muito pequenas geralmente contêm grandes quantidades de carboidratos. Limite o tamanho das porções e a quantidade de doces que você come. Prefira alimentos saudáveis nas refeições, como verduras, frutas, leguminosas e cereais integrais.

Lembre que o objetivo da boa alimentação é controlar o nível de glicose no sangue. É possível prevenir problemas causados por diabetes com uma alimentação saudável.

Quanto carboidrato devo comer?

Para obter carboidratos em quantidade suficiente para fornecer energia ao corpo, quase metade do seu consumo diário de energia ou calorias precisa incluir carboidratos.

Se a maior parte dos alimentos que você consumir tiver um alto teor de fibras e baixo índice glicêmico, você pode comer mais carboidratos. Os alimentos ricos em fibras e com baixo índice glicêmico não aumentam tanto a glicose no sangue (veja no Capítulo 3 mais informações sobre fibra alimentar e índice glicêmico).

Utilize o modelo do prato (no capítulo 3 dessa seção) como um guia para saber quanto carboidrato consumir. Para obter informações exatas sobre a quantidade de carboidratos que você precisa, consulte um nutricionista.

O que é proteína?

A proteína auxilia na formação de tecidos do corpo e na recuperação do organismo após alguma lesão ou desgaste. Ela não eleva a glicose no sangue. A quantidade de proteína necessária varia de pessoa para pessoa, e o seu caso particular depende de vários fatores. Utilize o modelo do prato (no capítulo 3 desta seção) como guia para saber quanta proteína ingerir. Para obter informações exatas sobre a quantidade de proteína que você precisa, consulte um nutricionista.

Quais alimentos contêm proteína?

Os alimentos que contêm alto teor de proteína são, entre outros:

- Peixes (frescos, enlatados e congelados)
- Carne vermelha (boi, porco, carneiro, etc.)
- Carne de aves (frango, peru)
- Leguminosas (feijões, lentilha, grão-de-bico secos) – também contêm carboidrato
- Soja (como tofu), tempeh (soja fermentada)

- Ovos e claras de ovos
- Frutos secos e sementes – também contêm gordura
- Manteigas de frutos secos e sementes (como manteiga de amendoim, de amêndoa, tahine) – também contêm gordura
- Queijos – também contêm gordura
- Kefir, leite (todos os tipos), iogurte – também contêm carboidrato e gordura

O que é gordura?

As gorduras não aumentam a glicose no sangue e são necessárias para a boa saúde. Elas ajudam a absorver nutrientes e a produzir hormônios importantes, além de fornecer energia ao organismo e proteger os órgãos.

Existem 3 tipos principais de gordura:

1. insaturada
2. saturada
3. trans (hidrogenada)

A gordura proveniente de alimentos vegetais e peixes é conhecida como insaturada. Este tipo de gordura ajuda a baixar o colesterol LDL (ruim). Vale lembrar que o excesso de colesterol LDL pode levar ao acúmulo de placas nos vasos sanguíneos, o que pode resultar em infarto ou derrame (AVC).

Para saber mais, leia o Capítulo 4 desta seção, sobre colesterol, triglicerídeos e a dieta mediterrânea.

Quis alimentos contêm gordura?

Alguns exemplos de alimentos que contêm gordura insaturada:

- Óleos vegetais (todos os tipos, como azeite de oliva, óleo de canola, óleo de girassol)
- Abacate
- Manteigas de frutos secos ou sementes (como manteiga de amendoim, manteiga de amêndoa, tahine)
- Frutos secos e sementes (todos os tipos)
- Margarinas não hidrogenadas com baixo teor de gordura saturada
- Peixes, principalmente os gordurosos (como truta, sardinha, cavalinha, arenque, salmão, atum)

Vale lembrar que a gordura insaturada ajuda a baixar o colesterol LDL (ruim). Prefira a gordura insaturada à saturada.

As gorduras de origem principalmente animal são denominadas saturadas, e podem aumentar o colesterol LDL (ruim). Alguns exemplos:

- Bacon de porco
- Pele de aves
- Banha de porco
- Manteiga
- Creme de leite (de mesa, para chantilly, para café)
- Óleo de dendê, óleo de palma, manteiga de cacau, óleo de coco

A gordura trans (ou hidrogenada) é um tipo de gordura artificial ou industrializada, e não faz bem à saúde. Ela aumenta o colesterol LDL (ruim) e reduz o colesterol HDL (bom). É comprovado que a gordura trans aumenta o risco de doenças cardíacas em pessoas que vivem com diabetes.

Para proteger o coração, evite consumir alimentos que contenham gordura trans.

3. Como utilizar o modelo do prato para determinar tamanhos de porções

O modelo do prato é um guia para ajudar a saber quanto carboidrato comer a cada refeição. Seguindo estes passos, você consumirá uma quantidade saudável de carboidrato. Utilize os passos do modelo do prato somente como referência. Aqueles que vivem com diabetes devem marcar uma consulta com um nutricionista para receber instruções personalizadas.

1º passo: Comece pelas verduras. Procure encher metade do prato com uma variedade de verduras de diversas cores. As verduras de cores diferentes fornecem diferentes nutrientes. Podem ser verduras cruas, cozidas, congeladas ou enlatadas.

- Cozinhe verduras no vapor ou refogue/sirva com azeite de oliva.
- Procure verduras enlatadas com o rótulo "sem adição de sal" ou "sem sódio".

2º passo: Pense em uma porção de alimentos ricos em fibras, cereais ou legumes ricos em amido (batata-doce, milho, arroz integral e outros cereais integrais). Encha um quarto do prato com alimentos deste tipo. Coma uma porção pequena, pois estes alimentos aumentam a glicose no sangue.

Para saber mais, leia o Capítulo 3 desta seção, sobre fibra alimentar e índice glicêmico.

3º passo: Encha um quarto do prato com proteína (carne magra, peixe, aves, tofu, clara de ovo e leguminosas).

Dicas para preparar uma refeição saudável:

- A cada refeição principal, tente consumir a mesma quantidade de carboidrato. O modelo do prato ajuda a lembrar o quanto comer de cada um dos 4 grupos alimentares. Assim, a glicose no sangue ficará dentro de um nível adequado.
- Coma diversos tipos de alimentos para ingerir todos os nutrientes de que o corpo precisa.
- Se ainda sentir fome após a refeição, tome um copo de leite ou coma uma porção de fruta.

- Reduza a quantidade de doces, refrigerantes comuns, água vitaminada, bebidas energéticas, chás adoçados e cafés aromatizados que você ingere, pois contêm um alto teor de açúcar. Além disso, são alimentos e bebidas que não oferecem nutrientes balanceados.

4. Como planejar os horários das refeições

O planejamento das refeições ajuda a prevenir a hipoglicemia e a impedir que você sinta fome. Quando sentimos fome demais, acabamos ficando com desejo de comer alimentos que são menos saudáveis.

Dicas:

- Faça pelo menos 3 refeições por dia.
- Faça cada refeição no máximo a cada 6 horas, sendo ideal a cada 3 ou 4 horas.
- Faça as refeições nos mesmos horários diariamente.
- Se precisar, faça lanches entre as refeições.

Antes de fazer exercícios, verifique a hora. Se já se passaram de 4 a 6 horas desde a última refeição, faça um lanche leve (colação) saudável, como uma fruta ou iogurte de baixa gordura e sem adoçar. Comer algo antes de fazer exercício ajuda a prevenir a hipoglicemia (baixa glicose no sangue). Veja mais ideias na lista de lanches leves a seguir. Fazer lanches leves saudáveis pode prevenir a hipoglicemia ao se exercitar.

Um nutricionista pode tirar suas dúvidas e ajudar a estabelecer metas para atender às suas necessidades. Peça ao seu médico que encaminhe você a um nutricionista.

5. Opções saudáveis para lanches leves

- Um punhado pequeno de frutos secos sem sal
- 1 banana pequena com uma colher de sopa de manteiga de amendoim ou amêndoas
- Pedacinho/porção de fruta com frutos secos ou manteiga de amendoim ou amêndoas

- Vitamina feita com meia xícara de leite semidesnatado (1% de gordura), meia xícara de iogurte e frutas de sua preferência (pode-se adicionar 1 colher de sopa de linhaça moída)
- Meia xícara de hummus com ou 4 a 6 biscoitos ricos em fibras ou meio pão árabe integral ou meia xícara de cenoura fatiada
- 3/4 de xícara de grão-de-bico assado salpicado com páprica ou pimenta vermelha em pó (adicione um pouquinho de azeite ao assar)
- 1 tigela pequena de cereal rico em fibras (como aveia em flocos laminados) com meia xícara de leite desnatado/semidesnatado/de soja
- Meia xícara de ricota ou queijo cottage com frutas
- 1 fatia de pão integral com 30 gramas de queijo com baixo teor de gordura (por exemplo, com 15% de gordura de leite)
- 1 fatia de pão integral com 1 lata pequena de atum em água ou 1 colher de sopa de manteiga de amêndoa ou amendoim natural
- 1 ovo cozido com 1 fatia de pão integral ou biscoitos ricos em fibras
- 1/4 ou meio abacate amassado sobre biscoitos ricos em fibras

Resumo

- Na maioria das vezes que ingerir carboidratos, escolha os de baixo índice glicêmico. Para saber mais, leia o Capítulo 3 desta seção, sobre fibra alimentar e índice glicêmico.
- Consuma a mesma quantidade de carboidrato a cada refeição para ajudar a controlar a glicose no sangue.
- Coma a cada 4 horas e à mesma hora diariamente, o que ajuda a prevenir a queda de glicose no sangue (hipoglicemia).
- Inclua alimentos de pelo menos 3 dos 4 grupos alimentares a cada refeição, o que garante uma boa nutrição.
- Utilize o modelo do prato como orientação ao planejar as refeições, para fazer escolhas saudáveis e ingerir os nutrientes de que o corpo precisa.

Alimentação saudável

Capítulo 2

Alimentação consciente e alimentação intuitiva

Você vai saber mais sobre:

1. Por que a alimentação consciente e intuitiva pode ajudar a administrar o diabetes
2. Alimentação consciente
 - a. O que significa alimentação consciente?
3. Alimentação intuitiva
 - a. O que significa alimentação intuitiva?
 - b. Como posso comer de forma mais intuitiva?

1. Por que a alimentação consciente e intuitiva pode ajudar a administrar o diabetes

A alimentação consciente e intuitiva pode ajudar a administrar o diabetes pois promove escolhas alimentares saudáveis.

Fazer boas escolhas alimentares ajuda a baixar os valores do exame de HbA1c (hemoglobina glicada). Como foi visto antes, a HbA1c informa como a sua glicose esteve controlada nos últimos 3 meses. A alimentação saudável pode baixar o nível de HbA1c em 1% a 2%.

Antes e depois de comer, observe como você está se sentindo, tanto no corpo quanto na mente. Meça o nível de glicose no sangue em diversos horários para entender como seu corpo reage ao que você faz e a como se sente.

Por exemplo:

- Meça a glicose no sangue quando sentir fome para entender melhor seu corpo. A glicose pode ou não estar baixa.
- Meça a glicose no sangue 2 horas após uma refeição para entender como seu corpo reage ao tipo e à quantidade de alimentos que você consome.

2. Alimentação consciente

O que significa alimentação consciente?

A alimentação consciente é uma forma de prestar atenção ao processo de se alimentar. Significa tentar fazer uso de todos os sentidos (visão, olfato, audição, paladar e tato) na hora de comer.

Esta abordagem nos faz ver a alimentação de uma nova maneira. Por exemplo, pense nas perguntas abaixo:

- Quando foi a última vez que você observou a aparência do que come? Você está habituado a comer no "piloto automático" (comer muito depressa, sem pensar, observar ou saborear)?
- Você repara no aroma do que come?
- Você presta atenção aos sons – ao comer algo crocante, por exemplo?
- Com que frequência você dedica algum tempo a saborear a comida, notar as texturas e apreciar os sabores
- Você repara na sensação de manusear os alimentos que prepara?
- Você repara na textura dos alimentos enquanto come?

A alimentação consciente não é algo que conseguimos fazer sempre, mas pode ser praticada em algumas ocasiões. Nesses momentos, permita-se apreciar a refeição sem pensar em mais nada. Tente transformar a alimentação consciente em um hábito. Esta prática pode ajudar a dar mais valor ao papel da comida na sua vida.

Comer de forma consciente não é o mesmo que comer de forma "restritiva". A alimentação restritiva é quando se tenta controlar o que se come com o objetivo de:

- Tentar comer menos
- Parar de comer como reação a algo que se sente (alimentação emocional)
- Evitar sentir “desejos” alimentares

A alimentação consciente não é uma forma de controlar o que se come. Ser consciente significa estar presente no momento, sem julgamento. Significa estar consciente dos seus pensamentos, sentimentos e ações ligados ao que come, porque se está totalmente presente. Você escolhe comer o alimento que estiver na sua frente, livre de culpa e julgamento.

3. Alimentação intuitiva

O que significa alimentação intuitiva?

A palavra "intuição" se refere à sensação de saber que algo é verdadeiro. A alimentação intuitiva consiste em decidir o que comer com base no que sabemos que é certo ou errado para nosso corpo.

A alimentação intuitiva é:

- Comer em resposta ao que se sente no corpo. Por exemplo, comer quando se tem fome e parar após ter comido o suficiente.
- Ter ciência dos alimentos de que gostamos ou não gostamos e comer aqueles que são adequados para nós. Ter ciência de nossos gostos torna o ato de comer mais prazeroso.

Ao praticar a alimentação intuitiva, você começará a notar o que sente ao comer cada alimento. Se certo alimento causa incômodo abdominal, você pode preferir não voltar a comê-lo. Por exemplo, quem é intolerante à lactose se lembra da sensação causada ao comer laticínios e então pode optar por comer alimentos que contêm lactose ou não.

Observe o que sente ao procurar aprender mais sobre a reação do seu corpo a certos alimentos. Faça a você mesmo estas duas perguntas para se sentir melhor:

1. "Estou com fome?"
2. "O que estou sentindo?"

O que você está sentindo gera necessidade de comer? Ter consciência do que lhe dá vontade de comer pode ajudar a entender por que você come. Não há nada de errado com o que você sente. Procure não julgar seus sentimentos.

Simplesmente aceite que certos sentimentos geram vontade de comer, e faça uma escolha. Escolha comer ou não comer. Se escolher comer, coma de forma consciente e sem se julgar.

Como posso comer de forma mais intuitiva?

Comer de forma intuitiva requer tempo e prática. Siga estes passos para aprender a praticar a alimentação intuitiva.

- 1. Evite regras ou dietas alimentares.** Tire o foco das regras ou dietas alimentares que ditam o que e quanto se deve comer.

Quem sabe se alimentar de forma intuitiva decide o que comer e o quanto comer. Essas escolhas podem ser feitas segundo o que se sente no momento, e também levando em conta o que se quer sentir depois.

- 2. Observe os sinais do seu corpo.** Note quando começar a sentir fome. Aprenda a identificar a sensação de fome no seu caso.

Algumas pessoas têm fome quando sentem que o estômago está vazio. Outras têm fome quando começam a sentir dor de cabeça ou mudanças no humor. Outras ainda sentem baixa energia, tremores ou transpiração.

- 3. Utilize a "escala da fome".** Classifique a sua fome em uma escala de 1 a 10 antes de fazer uma refeição. Na metade da refeição, volte a classificar sua fome usando a escala. Se a pontuação for 5, 6 ou 7, pare de comer.

Se a pontuação for 1, 2 ou 3, continue comendo. Se decidir continuar comendo, termine a refeição. Em seguida, classifique sua fome novamente utilizando a "escala da fome". Preste atenção ao que sente depois de comer.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Morrendo de fome	Multa fome	Com fome/ pronto para comer	Um pouco de fome	Sem fome	Um pouco satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito	Comis demais	Enjoado

- 4. Escolha alimentos que façam bem ao seu corpo.** Pense nos alimentos que fazem você se sentir bem e saudável. Ao escolher alimentos que você aprecia e que ajudam seu corpo, você se sentirá bem e terá uma relação mais positiva com a comida.

Resumo

- A alimentação consciente e intuitiva pode ajudar a administrar o diabetes.
- A alimentação consciente é uma forma de prestar atenção ao processo de se alimentar. Esta prática pode ajudar a dar mais valor ao papel da comida na sua vida.
- A alimentação intuitiva consiste em decidir o que comer com base no que sabemos que é certo ou errado para nosso corpo. Procure não julgar seus sentimentos.

Alimentação saudável

Capítulo 3

Fibra alimentar e índice glicêmico

Você vai saber mais sobre:

1. Fibra alimentar
 - a. Quais são os tipos de fibras?
 - b. Quanta fibra preciso ingerir para administrar o diabetes?
 - c. Como posso ingerir mais fibra?
 - d. Quanta fibra os alimentos de origem vegetal contêm?
2. Índice glicêmico
 - a. O que é índice glicêmico?
 - b. Como os alimentos com baixo índice glicêmico ajudam a administrar o diabetes?
 - c. Que outros fatores afetam o índice glicêmico dos alimentos?

1. Fibra alimentar

A fibra alimentar é a parte dos vegetais que o corpo não é capaz de digerir ou absorver. Ela só é encontrada em alimentos de origem vegetal.

A ingestão de fibra ajuda a manter a boa saúde. Coma muita fibra para:

- Reduzir a glicose no sangue
- Reduzir o colesterol LDL (ruim)
- Reduzir a pressão arterial

A fibra também prolonga a sensação de saciedade (sentir-se satisfeito) por mais tempo após uma refeição, o que ajuda a comer a quantidade adequada de alimentos sem comer demais.

- Quando a fibra passa pelo intestino, ela se liga à gordura e à glicose (açúcar), o que atrasa a absorção destas substâncias pelo organismo. Depois, os resíduos são eliminados pelo corpo ao defecar (fezes). Defecar regularmente também ajuda a manter a saúde do sistema digestivo.

Quais são os tipos de fibras?

Os alimentos contêm dois tipos de fibras: solúveis e insolúveis. Os alimentos de origem vegetal fornecem fibras dos dois tipos.

O que é fibra solúvel?

Os alimentos com fibras solúveis absorvem água, o que faz as fibras se incharem e formarem um gel pegajoso.

A fibra solúvel ajuda a:

- Administrar a glicose no sangue
- Reduzir o colesterol

Alguns exemplos de alimentos com alto teor de fibra solúvel:

- Cevada
- Quiabo
- Berinjela
- Linhaça moída
- Leguminosas (feijão, grão-de-bico e lentilha)
- Aveia
- Abacate
- Frutas ricas em pectina (maçã, pera, frutas vermelhas e frutas cítricas, como laranja)
- Abóbora
- Batata-doce
- Nabo

O que é fibra insolúvel?

Os alimentos com fibras insolúveis não absorvem água. A fibra insolúvel:

- Ajuda a prevenir a prisão de ventre
- Mantém o sistema digestivo saudável
- Previne alguns tipos de cânceres

As fibras insolúveis são encontradas no farelo de cereais integrais e em cascas de frutas e verduras. Alguns exemplos:

- Cereais à base de farelo
- Brócolis
- Arroz integral
- Repolho

- Aipo
- Farelo de milho
- Vagem
- Pele de feijão vermelho e outras leguminosas
- Vegetais de folhas
- Frutos secos
- Uva passa
- Pele de tubérculos
- Sementes
- Farelo de trigo
- Cereais integrais (como trigo e centeio)

Quanta fibra preciso ingerir para administrar o diabetes?

Tenha como meta ingerir de 20 a 35 gramas de fibra por dia para manter o corpo saudável e controlar a glicose no sangue.

Se você não consome essa quantidade diária, é importante aumentar a quantidade de fibra que ingere, até chegar a esse nível.

- Aumente o consumo de fibra lentamente, ao longo de bastante tempo, para evitar gases e inchaço.
- Ao comer mais fibra, é importante beber mais água, que ajuda a fibra a cumprir suas funções e previne gases e inchaço.

Os quadros e dicas abaixo ajudam a aumentar o consumo de fibra.

Veja abaixo um exemplo de cardápio de um dia completo de refeições (mostrando somente a parte de alimentos de origem vegetal de cada refeição).

Café-da-manhã:

- 1 xícara de aveia cozida
- Meia xícara de frutas vermelhas
- 1 colher de sopa de semente de chia

Total de fibras: 7,5 gramas

Almoço:

- 2 xícaras de salada de folhas verdes com 1 xícara de grão-de-bico
- 1 fatia de pão integral
- Meia xícara de tomate-cereja
- 1 banana

Total de fibras: 13,5 gramas

Jantar:

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1,5 xícara de verduras cozidas ao vapor

Total de fibras: 9,7 gramas

Total de fibras no dia: 30,7 gramas

Lembre-se que a meta é ingerir de 20 a 35 gramas de fibras por dia.

Como posso ingerir mais fibra?

Há várias formas de adicionar fibra à dieta. Aqui há algumas dicas para aumentar a quantidade de fibra que você consome.

- Comece o dia com um cereal que tenha alto teor de fibra, como aveia em flocos grandes.
- Misture alimentos ricos em fibra a cereais e iogurte. Exemplos de alimentos deste tipo:
 - Frutas
 - Frutos secos
 - Linhaça moída
 - Semente de chia
 - Farelo de aveia
- Adicione alimentos ricos em fibra (como os listados acima) a diversas receitas.
- Planeje as refeições e lanches leves (colações) de modo a sempre incluir frutas e verduras frescas ou congeladas.
- Procure encher metade do prato com verduras. Quanto mais cores seu prato tiver, mais fibras e nutrientes você consumirá.
- Acrescente outros alimentos ricos em fibra. Por exemplo: leguminosas como vagem, ervilha, grão-de-bico ou lentilha. Procure incluir feijão vermelho ou grão-de-bico a saladas ou pratos à base de arroz. Inclua lentilha ou feijão preto em sopas e salada de feijões como guarnição.

Quanta fibra os alimentos de origem vegetal contêm?

Abaixo há uma lista de alimentos de origem vegetal e a quantidade de fibra de cada um. Utilize esta tabela para aumentar a quantidade de fibra que você consome.

Lembre que a meta é ingerir de 20 a 35 gramas de fibra por dia.

Alimento	Porção	Total de fibras (g)
Verduras e legumes		
Alcachofra cozida	1 unidade média	4,7
Aspargo cozido	6 unidades	1,8
Vagem cozida	125 mL (½ xícara)	5,6
Beterraba sem pele	125 mL (½ xícara)	1,8
Brócolis cozido	125 mL (½ xícara)	2,0
Couve-de-bruxelas cozida	125 mL (½ xícara)	3,0
Cenoura cozida	125 mL (½ xícara)	2,2
Cenoura crua	1 unidade média	1,5
Couve-manteiga cozida	125 mL (½ xícara)	2,8
Milho	125 mL (½ xícara)	1,6
Berinjela	125 mL (½ xícara)	1,3
Couve crespa cozida	125 mL (½ xícara)	1,4
Quiabo cozido	125 mL (½ xícara)	2,1
Ervilha cozida	125 mL (½ xícara)	5,6
Pimentão verde ou vermelho	médio	1,1
Batata branca com pele, assada	1 pequena	3,8

Alimento	Porção	Total de fibras (g)
Verduras e legumes (continuação)		
Espinafre cozido	½ xícara	2,3
Espinafre cru	1 xícara	1,4
Batata-doce cozida, sem pele	125 mL (½ xícara)	1,7
Abóbora cozida	125 mL (½ xícara)	1,3
Nabo cozido	125 mL (½ xícara)	1,6
Frutas		
Maçã com casca	1 unidade média	2,6
Damasco cru com casca	3 unidades	2,1
Damasco seco	60 mL (1/4 de xícara)	1,2
Abacate	meia fruta	6,7
Banana	1 unidade média	2,1
Mirtilo	125 mL (½ xícara)	2,0
Figo seco	2 unidades	1,6
Fico fresco	2 unidades	2,9
Manga	meia fruta	1,9
Nectarina crua com casca	1 unidade média	2,3
Laranja	1 unidade média	2,3
Pêssego cru com casca	1 unidade média	1,9
Pera com casca	1 unidade média	5,0
Abacaxi	125 mL (½ xícara)	1,1
Ameixa seca	3 unidades	1,8
Ameixa com casca	1 unidade média	1,1

Alimentação saudável

Capítulo 3: Fibra alimentar e índice glicêmico

Alimento	Porção	Total de fibras (g)
Frutas (continuação)		
Framboesa	125 mL (½ xícara)	4,2
Morango	125 mL (½ xícara)	3,0
Cereais		
Cevada perolada cozida	125 mL (½ xícara)	2,0
Pão integral	30 g (1 fatia)	2,6
Arroz integral cozido	125 mL (½ xícara)	2,6
Pão de centeio	35 g (1 fatia)	1,2
Cereais à base de farelo (não em flocos)	30 g (½ xícara)	10,1
Torradas de pão	3 unidades	5,0
Torradinha integral	6 unidades	1,5
Farelo de aveia cozido	175 mL (¾ de xícara)	5,1
Mingau de aveia cozido	175 mL (¾ de xícara)	3,5
Massa (tipo italiana) integral cozida	125 mL (½ xícara)	2,1
Quinoa cozida	125 mL (½ xícara)	2,0
Produtos alternativos a carnes – proteína vegetal		
Amêndoa	24 g (¼ de xícara)	2,5
Feijão preto cozido	250 mL (1 xícara)	5,2
Grão-de-bico cozido	250 mL (1 xícara)	4,0
Castanha-de-caju	33 g (¼ de xícara)	1,1

Alimentação saudável

Capítulo 3: Fibra alimentar e índice glicêmico

Alimento	Porção	Total de fibras (g)
Produtos alternativos a carnes – proteína vegetal (continuação)		
Semente de linhaça moída	15 mL (1 colh. sopa)	2,0
Feijão vermelho cozido	250 mL (1 xícara)	12,0
Lentilha cozida	250 mL (1 xícara)	8,9
Feijão-manteiga (feijão-de-lima)	250 mL (1 xícara)	8,0
Soja cozida	250 mL (1 xícara)	11,4
Semente de girassol torrada a seco	60 mL (1/4 de xícara)	3,0
Tofu, pedaços refogados	175 mL (3/4 de xícara)	3,9
Amendoim	60 mL (1/4 de xícara)	2,9

Fonte: “Canadian Nutrient File 2010.” <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php> [Acessado em 23 de março de 2013]

2. Índice glicêmico e diabetes

O que é índice glicêmico (IG)?

O índice glicêmico (IG) classifica os alimentos à base de carboidrato por meio de uma escala de 0 a 100. Esta escala é usada para medir a velocidade com que os carboidratos desses alimentos aumentam a glicose no sangue. A escala compara os alimentos com um carboidrato padrão (pão branco ou glicose).

Os alimentos com IG alto são rapidamente digeridos e absorvidos pelo corpo, o que pode provocar o aumento da glicose no sangue após sua ingestão. Limite a quantidade de alimentos de alto índice glicêmico que você come.

Os alimentos com IG baixo são digeridos e absorvidos mais lentamente, levando mais tempo para elevar a glicose no sangue e provocando um aumento menor.

Geralmente, os alimentos com mais fibra têm IG mais baixo. Consuma alimentos com IG baixo a médio, evitando os que têm IG alto.

O índice glicêmico não classifica os alimentos com base no conteúdo nutricional. Por isso, alguns alimentos podem ter IG baixo mas ser pouco nutritivos. Prefira alimentos com baixo IG e que tenham alto teor de nutrientes.

Como os alimentos com baixo índice glicêmico ajudam a administrar o diabetes

Pesquisas mostram que ingerir alimentos com índice glicêmico (IG) mais baixo ajuda a:

- Controlar melhor a glicose no sangue
 - Meça a glicose no sangue 2 horas após o início de uma refeição para entender como o IG dos alimentos afeta os seus níveis.
- Reduzir o colesterol LDL (ruim) e os triglicerídeos (um tipo de gordura contida no sangue)
- Reduzir o risco de desenvolver doenças cardíacas
- Sentir-se satisfeito por mais tempo depois de comer

Que outros fatores afetam o índice glicêmico dos alimentos?

Há 4 fatores principais que afetam o índice glicêmico (IG) dos alimentos:

1. Preparação dos alimentos. Quanto mais processado o alimento, maior seu IG.

Os alimentos processados têm IG mais alto porque grande parte dos nutrientes e fibras é retirada ou desfeita. Assim, os nutrientes e fibras são rapidamente digeridos e absorvidos pelo corpo. Exemplos de alimentos deste tipo:

- Macarrão instantâneo
- Arroz instantâneo
- Purê de batata instantâneo
- Pão branco
- Biscoito de água e sal
- Batata frita
- Batata assada

Estes alimentos têm IG alto e são baixos em nutrientes. Prefira alimentos integrais e frescos em vez dos processados. Por exemplo:

- Escolha aveia em flocos grandes em vez de mingau de aveia instantâneo.
- Escolha arroz de grão longo, como integral, em vez de arroz instantâneo de grão curto ou do tipo “pegajoso”.
- Escolha batata-doce em vez de purê de batata instantâneo.
- Escolha leguminosas (como feijão vermelho, lentilha, ervilha partida e grão-de-bico) com mais frequência.
- Escolha frutas frescas ou congeladas em vez de suco de frutas. O suco é a forma processada das frutas e eleva rapidamente a glicose no sangue.

2. Tempo de cocção. Quanto mais se cozinha o alimento, mais alto seu IG. Cozinhar alimentos excessivamente também aumenta o IG.

- Por exemplo, a massa (macarrão tipo italiano) deve ser cozida al dente, isto é, somente até o ponto em que ainda está firme ao comer. Massas muito moles ou cozidas demais têm índice glicêmico mais alto. Evite cozinhar demais os alimentos.

3. Gorduras benéficas e proteínas. Adicionar gorduras benéficas e proteína ajuda a reduzir o IG. Por exemplo, a batata do tipo Russet (branca) tem IG alto. Adicionar azeite de oliva ou iogurte grego puro a uma batata assada pode reduzir o IG. Se você consome alimentos com alto IG, adicione gordura ou proteína.

4. Porções. A quantidade que você come pode afetar a glicose no sangue mesmo se o alimento tiver IG baixo. Por exemplo, comer uma porção grande de algum alimento com IG baixo, como massas, ainda pode aumentar a glicose no sangue. Controle o tamanho das porções.

Resumo

- Procure ingerir de 20 a 35 gramas de fibra por dia.
- A fibra é encontrada somente em alimentos de origem vegetal, como verduras e frutas, cereais integrais, leguminosas, frutos secos e sementes.
- A fibra ajuda a administrar o diabetes pois reduz a glicose no sangue, o colesterol LDL (ruim) e a pressão arterial.
- O índice glicêmico (IG) classifica os alimentos com carboidrato por meio de uma escala que vai de 0 a 100. Procure consumir mais alimentos com IG baixo.
- Se estiver planejando comer alimentos com IG alto, adicione azeite ou proteína à refeição.

Alimentação saudável

Capítulo 4

Colesterol, dieta mediterrânea e triglicerídeos

Você vai saber mais sobre:

1. Colesterol
 - a. O que é colesterol LDL?
 - b. O que é colesterol HDL?
2. Dieta mediterrânea
 - a. Como o estilo de alimentação mediterrânea ajuda a administrar o diabetes?
 - b. Como se alimentar ao estilo mediterrâneo
3. Triglicerídeos
 - a. O que são triglicerídeos?
 - b. Qual é a meta saudável para o nível de triglicerídeos?
 - c. Quais alimentos ajudam a reduzir o nível de triglicerídeos?
 - d. Quais alimentos fazem o nível de triglicerídeos subir?

1. Colesterol

As pessoas que vivem com diabetes frequentemente têm colesterol alto. Tanto o diabetes quanto o colesterol alto aumentam o risco de desenvolver doenças cardíacas.

O colesterol é uma substância semelhante a uma cera que se encontra no corpo. O organismo precisa do colesterol para:

- Produzir vitamina D, que ajuda o organismo a absorver cálcio e promove o crescimento dos ossos.
- Produzir a bile (o fluido secretado pelo fígado que ajuda a digerir gordura).
- Produzir os hormônios testosterona (masculino) e estrogênio (feminino).
- Manter a saúde das membranas celulares (a superfície que recobre as células do corpo).

O fígado produz a maior parte do colesterol do organismo, e o restante provém dos produtos de origem animal que consumimos. Somente os alimentos de origem animal têm colesterol – entre eles, carnes, peixes, ovos e laticínios.

Quais são os tipos de colesterol?

Há dois tipos principais de colesterol:

- 1) Colesterol do tipo lipoproteína de baixa densidade (LDL, na sigla em inglês)
- 2) Colesterol do tipo lipoproteína de alta densidade (HDL, na sigla em inglês)

O que é colesterol LDL?

O colesterol LDL costuma ser chamado de colesterol "ruim". Ele representa um problema quando o nível no sangue fica muito alto.

- Quando o colesterol LDL aumenta demais, pode se acumular lentamente nas paredes dos vasos sanguíneos formando placas de gordura.

- Se o acúmulo de placas for grande, elas estreitam ou bloqueiam o vaso sanguíneo, impedindo que o sangue chegue ao coração ou ao cérebro.
- Quando isso acontece, você pode ter um infarto ou AVC (derrame).

Para manter o nível de colesterol LDL baixo, reduza a quantidade de alimentos que você consome com esse tipo de colesterol.

Qual é a meta saudável para o nível de colesterol LDL (ruim)?

O nível de colesterol LDL é medido em um exame de sangue. Uma meta saudável para o colesterol LDL é de menor que 130 mg/dL (miligramas por decilitro de sangue) em pessoas com risco cardiovascular baixo e menor que 100 mg/dL em pessoas com risco cardiovascular intermediário. Da próxima vez que receber o resultado de exames de sangue, pergunte ao seu médico sobre o nível de colesterol LDL.

Que alimentos aumentam o colesterol LDL (ruim)?

Os alimentos com alto teor de gordura trans (ou hidrogenada) e saturada aumentam o colesterol LDL. A gordura trans é encontrada em alimentos artificiais ou processados.

A gordura trans aumenta o colesterol LDL (ruim) e reduz o colesterol HDL (bom) no corpo, além de aumentar inflamações. Ela não faz bem à saúde, podendo aumentar a probabilidade de doenças cardíacas, infarto ou AVC (derrame).

Exemplos de alimentos que frequentemente têm gordura trans:

- Biscoitos salgados e doces
- Bolos, massas de tortas, produtos de confeitaria, croissants, bolinhos fritos, empadas
- Gordura vegetal, margarina dura
- Batata frita, salgadinhos de batata e milho
- Frituras de restaurantes ou cadeias de fast food

A gordura saturada é encontrada principalmente em produtos de origem animal.

O que é colesterol HDL?

O colesterol HDL costuma ser chamado de colesterol "bom". Ele ajuda a retirar o colesterol LDL (ruim) das paredes dos vasos sanguíneos.

Qual é a meta saudável para o nível de colesterol HDL (bom)?

O nível de colesterol HDL é medido em um exame de sangue.

- Uma meta saudável para o colesterol HDL é maior que 40 mg/dL (miligramas por decilitro).

Da próxima vez que receber o resultado de exames de sangue, pergunte ao seu médico sobre o nível de colesterol HDL.

Que alimentos aumentam o colesterol HDL (bom)?

Os alimentos que contêm gordura insaturada (como ômega 3) podem aumentar o nível de colesterol HDL. Ômega 3 é uma gordura saudável encontrada em peixes gordurosos e alguns alimentos de origem vegetal. Exemplos de alimentos com ômega 3:

- Salmão
- Cavalinha
- Arenque
- Sardinha
- Linhaça moída
- Semente de chia

2. Dieta mediterrânea

A alimentação de estilo mediterrâneo é comum nos países ao redor do Mar Mediterrâneo. Este tipo de dieta pode ser adaptado a qualquer país ou cultura. A abordagem está relacionada ao estilo de vida e a como a saúde e o diabetes são administrados. A dieta mediterrânea inclui gorduras e óleos saudáveis de origem vegetal.

A alimentação mediterrânea pode reduzir o risco de infarto, angina (dor no peito) ou AVC (derrame) em até 30%. Siga este estilo alimentar para proteger o coração e diminuir o risco de ter doenças cardíacas.

A dieta mediterrânea envolve comer mais alimentos integrais e frescos e principalmente alimentos de origem vegetal em **todas** as refeições. Por exemplo:

- Verduras, legumes e frutas
- Leguminosas (feijão/ervilha secos, lentilha, grão-de-bico)
- Cereais integrais (cevada, aveia, quinoa, arroz integral e selvagem, etc.)
- Gorduras e óleos de origem vegetal (azeite de oliva, abacate, frutos secos e/ou sementes)
- Peixes

A dieta mediterrânea não é vegetariana, mas inclui um consumo menor de carnes e de laticínios com alto teor de gordura (tais como queijos).

Os alimentos de origem animal contêm principalmente gordura saturada, que aumenta o colesterol LDL (ruim) no sangue. A dieta mediterrânea é:

- Baixa em gordura animal
- Alta em fibra
- Baixa em índice glicêmico (para saber mais, leia o Capítulo 3 desta seção, sobre fibra alimentar e índice glicêmico)

A dieta mediterrânea envolve cozinhar em casa com mais frequência usando alimentos frescos, evitar alimentos processados e pré-preparados e evitar comer em restaurantes.

Como o estilo de alimentação mediterrânea ajuda a administrar o diabetes?

A alimentação no estilo mediterrâneo ajuda a:

- Reduzir a HbA1c (hemoglobina glicada). Como já vimos, a HbA1c mostra como o seu nível de glicose no sangue esteve controlado nos últimos 3 meses
- Fazer seu corpo usar a insulina com mais eficiência. Insulina é o hormônio produzido pelo organismo que ajuda a controlar o nível de glicose no sangue
- Reduzir o colesterol LDL (ruim)
- Reduzir o nível de triglicerídeos, um tipo de gordura contida no sangue
- Reduzir a pressão arterial
- Proteger os tecidos do corpo de inflamações, que podem levar a doenças como artrite, doenças cardíacas e câncer
- Prevenir ou retardar o diabetes, se você vive com pré-diabetes
- Prevenir doenças cardíacas e alguns tipos de câncer

Todos esses fatores podem ajudar a administrar o diabetes e melhorar sua saúde.

Como se alimentar ao estilo mediterrâneo?



Abaixo listamos 11 passos para que você possa adaptar sua alimentação ao estilo mediterrâneo.

1. Cozinhe em casa com mais frequência

- Use ingredientes frescos e integrais para preparar suas receitas favoritas.
- Evite alimentos processados ou pré-preparados.
- Coma em restaurantes ou peça entregas em casa com menos frequência.


2. Coma frutas, verduras e legumes todos os dias

- Frutas, legumes e verduras estão repletos de nutrientes que fazem bem ao coração, como vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes. Os antioxidantes protegem as células do corpo de danos que podem levar a problemas de saúde.
- Coma frutas, legumes e verduras variados todo dia para reduzir o risco de infarto, AVC (derrame) e alguns tipos de câncer.
- **DICA:** Encha metade do prato com verduras no almoço e no jantar.

	Quanto por dia?	Quanto é uma porção?
Frutas 	3 porções ou mais	1 fruta média ½ xícara
Verduras e legumes 	5 porções ou mais	½ xícara de legumes e verduras cozidos, crus ou congelados 1 xícara de vegetais folhosos


3. Escolha cereais integrais regularmente

- Os cereais integrais contêm fibra insolúvel, que dá sensação de saciedade e regularidade ao intestino. Alguns cereais integrais também contêm fibra solúvel, que ajuda a reduzir o colesterol e controlar a glicose no sangue.
- **DICAS:** Escolha um cereal integral – como aveia – para o café da manhã, em vez de cereais processados. Nas refeições principais, encha pelo menos ¼ do prato com cereais integrais.

<p>Cereais integrais</p> 	<p>Uma porção equivale a:</p> <ul style="list-style-type: none">½ xícara de cevada, quinoa, trigo para quibe (triguilho), trigo sarraceno, arroz integral ou selvagem¾ de xícara de aveia cozida (flocos grandes ou cortados)½ xícara de massa (tipo italiana) integral1 fatia de pão 100% integral½ pão árabe ou tortilha integral pequena
---	--

4. Coma leguminosas pelo menos 3 vezes por semana

- As leguminosas são ricas em fibra, vitaminas, minerais e proteína.
- Contêm fibra solúvel, que ajuda a reduzir o colesterol e controlar a glicose no sangue.
- Ajudam a controlar a pressão arterial devido ao alto teor de nutrientes como magnésio e potássio.
- **DICAS:** Use leguminosas como uma opção alternativa à carne. Adicione-as a saladas e sopas ou coma leguminosas como refeições saudáveis.

<p>Leguminosas</p> 	<p>Vagens, feijões, ervilha partida, lentilha, grão-de-bico, soja (tofu)</p> <p>Uma porção equivale a: ¾ de xícara de leguminosas cozidas</p>
---	--

5. Inclua gorduras saudáveis em todas as refeições

- O azeite de oliva extra virgem é um óleo de alta qualidade e saudável. Faça uso dele todos os dias.

- **DICAS:** Passe azeite de oliva no pão integral, em vez de usar manteiga. Pincele azeite de oliva em peixes e verduras antes de refogá-los ou assá-los.

Gorduras saudáveis



6. Coma frutos secos semanalmente

- Os frutos secos são uma fonte de gorduras saudáveis, e seu consumo regular ajuda a reduzir o colesterol.
- Comer uma porção de frutos secos 3 vezes por semana ou mais (como parte de uma dieta mediterrânea) pode baixar o risco de eventos cardíacos em pessoas em grupos de risco.

Frutos secos



O tamanho da porção é importante, pois os frutos secos contêm muita energia (calorias).


Uma porção equivale a:

¼ de xícara (equivalente a um punhado pequeno) de frutos secos torrados, crus e sem sal.

2 colheres de sopa de manteiga natural de frutos secos (como de amendoim ou amêndoa). Escolha aquelas que contêm "100% frutos secos", sem nenhum outro ingrediente.


7. Escolha comer peixes e frutos do mar pelo menos 3 vezes por semana

- Os peixes e frutos do mar contêm gorduras saudáveis, que ajudam a prevenir doenças cardíacas.
- Prefira peixes gordurosos, como atum, salmão, arenque e sardinha.

<p>Peixes e frutos do mar</p> 	<p>Escolha frescos, congelados ou enlatados.</p> <p>Prefira peixes ou frutos do mar enlatados que sejam embalados com água e rotulados como tendo "baixo teor de sódio".</p> <p>Uma porção equivale a: 85 a 115 g. Aproximadamente do tamanho de um baralho.</p>
--	---

8. Consuma 2 a 3 porções de laticínios e produtos alternativos por dia

- Os laticínios (como leite, iogurte e queijo) e alternativas (como bebidas à base de soja) contêm cálcio, vitamina D e proteína, que promovem a saúde dos ossos e ajudam a controlar a pressão arterial.

<p>Laticínios e produtos alternativos</p> 	<p>Uma porção equivale a:</p> <p>1 xícara (250 mL) de leite ou leite de soja</p> <p>$\frac{3}{4}$ de xícara de kefir ou iogurte puro, ricota ou queijo cottage</p> <p>Fatia de 40 g de queijo com 15% a 20% de gordura de leite</p>
--	---

9. Consuma carne com moderação

- Planeje suas refeições para incluir alimentos de origem vegetal (como verduras, cereais integrais e leguminosas) em vez de carne.
- Consuma carnes vermelhas e aves (frango, peru ou pato) semanalmente, com moderação.

Quando você comer carne:	Escolha aves com mais frequência do que carnes vermelhas (boi, porco ou carneiro). Evite carnes processadas, como salsicha, bacon e frios. Uma porção equivale a: 85 a 115 g. Aproximadamente do tamanho de um baralho.
---------------------------------	---

10. Tempere os alimentos com um refogado de tomate, alho e cebola pelo menos 2 vezes por semana

- Este molho refogado é usado para condimentar pratos à base de peixe, frango, massas, verduras e arroz.
- Ele é um componente importante da dieta mediterrânea por ser rico em antioxidantes. Os antioxidantes protegem as células do corpo de danos que podem levar a problemas de saúde.
- Para preparar este molho, refogue tomate, alho e cebola (ou alho-poró) com um pouco de azeite de oliva.



11. Coma menos sal (sódio)

- Em vez de usar sal, tempere os alimentos com ervas e especiarias. Use pouco ou nenhum sal ao cozinhar. Não adicione sal à mesa.
- Use molhos prontos e alimentos processados com menos frequência.
- Coma menos em restaurantes. Quando o fizer, peça que o prato seja preparado sem sal ou que os molhos sejam servidos à parte.

Como escolher alimentos com baixo teor de sódio	Observe o rótulo! Escolha produtos que contenham dizeres como: "Baixo teor de sódio" "Sem adição de sal" Informação Nutricional em que o percentual de valor diário (VD) de sódio seja no máximo 5%
--	---

Para saber mais sobre a alimentação ao estilo mediterrâneo:

Cardiac College

Acesse o site www.cardiaccollege.ca e selecione o idioma Português no canto superior direito da página.

Exemplo de cardápio para um dia

Café-da-manhã

Mingau de aveia regular (flocos grossos ou laminada) com $\frac{1}{2}$ xícara de frutas vermelhas e $\frac{3}{4}$ de xícara de iogurte grego natural

Lanche leve da manhã (colação)

1 fruta média e

28 g (um punhado pequeno) de frutos secos mistos sem sal



Almoço

Massa com feijões: $\frac{3}{4}$ de xícara de vagens e feijões mistos, macarrão integral, verduras, azeite de oliva extra virgem e ervas frescas

Guarnição de salada: $\frac{1}{8}$ de abacate, $\frac{1}{2}$ tomate, $\frac{1}{2}$ pepino com um fio de azeite de oliva e ervas frescas e limão ou vinagre balsâmico

Lanche leve da tarde

Pasta de grão-de-bico (hummus) com

1 xícara de pimentão vermelho e amarelo fatiado



Jantar

Prato à base de peixe: 115 g de peixe cozido em molho de tomate, alho e cebola com arroz selvagem

Guarnição: 2 xícaras de salada verde com 28 g de queijo branco, magro, cottage ou ricota, azeite de oliva extra virgem e ervas frescas com limão ou vinagre

Sobremesa:

1 fruta fresca média ou $\frac{1}{4}$ de xícara de frutas desidratadas

3. O que são triglicerídeos?

Triglicerídeos são um tipo de gordura transportada pelo sangue.

- Um nível alto de triglicerídeos aumenta o risco de doenças cardíacas e infarto.
- Os alimentos ricos em gordura, açúcar e bebidas alcóolicas podem aumentar muito o nível de triglicerídeos.
- As pessoas que vivem com pré-diabetes ou diabetes frequentemente têm um nível de triglicerídeos acima do normal.
- A alimentação mediterrânea pode reduzir o nível de triglicerídeos.

Qual é a meta saudável para o nível de triglicerídeos?

Um valor saudável de triglicerídeos é de menos de 150 mg/dL para aqueles que vivem com pré-diabetes ou diabetes. Da próxima vez que receber o resultado de exames de sangue, pergunte ao seu médico sobre o nível de triglicerídeos.

Quais alimentos ajudam a reduzir o nível de triglicerídeos?

Vários alimentos que fazem parte da dieta mediterrânea podem reduzir o nível de triglicerídeos.

1. Verduras, legumes, frutas, cereais integrais, leguminosas, frutos secos e sementes

Estes alimentos têm alto teor de fibra e fornecem várias vitaminas e minerais importantes para o organismo.

- Sempre que planejar uma refeição principal, inclua verduras e frutas, ou ambos.
- Coma uma variedade de verduras de diversas cores, pois fornecem diferentes nutrientes.
- Escolha alimentos com baixo índice glicêmico (IG) à base de cereais integrais (como cevada, aveia, quinoa, arroz integral ou selvagem).

- Adicione leguminosas (feijões secos, grão-de-bico e lentilha) aos alimentos que você já come. Adicione um punhado de leguminosas a uma salada verde ou prato à base de massa.
- Coma frutos secos e sementes como lanches leves em vez de barras de cereais.

2. Peixes

O ômega 3 é uma gordura saudável encontrada em peixes e alguns alimentos de origem vegetal. Ele ajuda a baixar os triglicerídeos e reduzir inflamações. A inflamação é o dano aos tecidos do corpo, que pode levar a doenças como artrite, doenças cardíacas e câncer.

- Coma peixes gordurosos (frescos ou enlatados) 3 vezes por semana. Exemplos: truta, robalo, salmão, atum, cavalinha e sardinha.s
- Consuma gordura ômega 3 de origem vegetal, como nozes, semente de linhaça moída e óleo de linhaça, semente de chia e óleo de canola. Adicione sementes de chia ou linhaça a outros alimentos.

Quais alimentos fazem o nível de triglicerídeos subir?

1. Açúcar adicionado

Alguns exemplos:

- Todos os tipos de açúcar (branco ou mascavo)
- Mel
- Doces, produtos de confeitaria, sobremesas, barras de cereal
- Sucos
- Geleias, compotas, xaropes
- Chocolate
- Balas
- Refrigerantes comuns
- Bebidas adoçadas com açúcar

2. Alimentos com alto índice glicêmico (para saber mais, leia o Capítulo 3 desta seção, sobre fibra nutricional e índice glicêmico)

Os alimentos com alto índice glicêmico costumam ser muito processados.

Alguns exemplos:

- Açúcar
- Biscoitos
- Farinha branca (como o pão branco)
- Arroz branco de grão curto, arroz “pegajoso” (sticky rice) ou arroz instantâneo
- Purê de batata instantâneo
- Macarrão instantâneo
- Biscoitos de arroz

3. Álcool em excesso

Alguns dos medicamentos que você toma podem ter interações prejudiciais com bebidas alcoólicas. Converse com o médico ou farmacêutico para entender melhor como os medicamentos interagem com álcool – faça isto antes de beber.

Se você consome bebidas alcoólicas, limite a quantidade que consome para evitar um nível alto de triglicerídeos.

- Homens: 2 doses de bebida por dia, no máximo
- Mulheres: 1 dose de bebida por dia, no máximo

Os níveis de triglicerídeos e glicose no sangue podem aumentar se você misturar álcool com suco ou refrigerante comum, pois estas bebidas contêm açúcar.

Resumo

- Coma alimentos ricos em ômega 3 (como peixe e semente de linhaça) para aumentar o colesterol HDL (bom) e reduzir os triglicerídeos.
- Limite alimentos com alto teor de gordura trans (gordura hidrogenada) e saturada, que aumentam o nível de colesterol LDL (ruim).
- Mantenha uma dieta ao estilo mediterrâneo para ajudar a controlar o diabetes e reduzir seus níveis de:
 - Glicose no sangue
 - Colesterol LDL (ruim)
 - Triglicerídeos
 - Pressão arterial (leia o capítulo 5 desta seção, sobre reduzir a pressão arterial com a dieta DASH)

Alimentação saudável

Capítulo 5

Reduza a pressão arterial com a dieta DASH

Você vai saber mais sobre:

1. A relação entre diabetes e hipertensão
2. A relação entre sódio e hipertensão
 - a. Existem fontes “ocultas” de sódio?
 - b. Como o plano de dieta DASH ajuda a reduzir a pressão arterial?
 - c. Quanto sódio posso ingerir?
 - d. Como comer menos sódio para controlar ou prevenir a hipertensão?
 - e. O que mais fazer para baixar a pressão arterial?

1. A relação entre diabetes e hipertensão

O coração bombeia sangue, que circula pelo corpo por meio dos vasos sanguíneos. A pressão arterial mede a força que o sangue faz contra as paredes desses vasos (artérias). A pressão alta, denominada "hipertensão", ocorre quando o sangue faz força demais contra as paredes arteriais. Muitas vezes a pessoa não sente sinais de hipertensão. Apesar disso, a pressão arterial alta pode causar danos ao coração, olhos, rins e cérebro.

A hiperglicemia (açúcar alto no sangue) é um fator de risco para a hipertensão, pois pode danificar as artérias (os vasos sanguíneos que transportam sangue com oxigênio) e torná-las mais estreitas. Este estreitamento causa hipertensão. Com o tempo, a hipertensão pode danificar as paredes dos vasos sanguíneos, levando a doenças cardíacas e AVC ou derrame.

As pessoas que vivem com diabetes têm um alto risco de doenças cardíacas e AVC.

2. A relação entre sódio e hipertensão

As palavras "sal" e "sódio" são muitas vezes usadas como se fossem a mesma coisa. No entanto, sal é diferente de sódio. O sódio é um mineral encontrado naturalmente em alimentos ou adicionado aos alimentos por quem os prepara. O sal de mesa é uma mistura de sódio e cloreto.

Nosso organismo precisa de um pouco de sódio, mas só um pouco. O sódio na alimentação está relacionado à hipertensão. Se você tem hipertensão, precisa administrá-la. Se não tem hipertensão, pode aprender formas de preveni-la. Prestando atenção ao que come diariamente, você pode reduzir ou prevenir a hipertensão.

Existem fontes "ocultas" de sódio?

Fonte "oculta" de sódio significa que não notamos o sódio. São exemplos de fontes ocultas de sódio:

- Refeições de restaurantes
- Comida de restaurantes *fast food*
- Alimentos preparados no balcão em supermercados

Esses alimentos são considerados fontes ocultas de sódio porque geralmente contêm sódio adicionado, mas não temos como saber o quanto.

Se o alimento vem embalado, podemos ler a tabela de informações nutricionais para saber quanto sódio ele contém. Para saber mais, leia o Capítulo 6 desta seção, sobre como ler rótulos de alimentos.

A maior parte do sódio que comemos provém do sal adicionado a alimentos preparados e refeições de restaurantes. Os alimentos frescos e integrais preparados em casa têm naturalmente um baixo teor de sódio. Para consumir menos sódio, prefira alimentos frescos e integrais feitos em casa com mais frequência.

Como o plano de dieta DASH ajuda a reduzir a pressão arterial?

A sigla DASH significa Dietary Approaches to Stop Hypertension, ou “Abordagens Nutricionais para Combater a Hipertensão”. O plano de dieta DASH inclui:

- Muitas verduras, legumes e frutas
- Frutos secos e sementes sem sal
- Cereais integrais, peixes, aves e frutos secos
- Mais leguminosas e peixes
- Laticínios com menos gordura
- Alimentos com menos sódio
- Menor quantidade de carnes vermelhas, doces e bebidas com açúcar

A dieta DASH dá prioridade aos alimentos frescos e integrais e busca aumentar o consumo de alimentos de origem vegetal em vez de alimentos processados e pré-preparados. Quando se adota este tipo de alimentação, a dieta tem menos sódio e mais fibra, potássio, magnésio e cálcio.

Alimentação saudável

Capítulo 5: Reduza a pressão arterial com a dieta DASH

O plano alimentar DASH ajuda a reduzir a pressão arterial pois contém potássio, cálcio e magnésio, nutrientes que ajudam a baixar a pressão. A tabela abaixo é um exemplo de quantas porções de cada grupo alimentar devemos consumir por dia. Ela ajuda a reduzir ou a prevenir a hipertensão.

Grupo alimentar	Porções diárias	Quanto é uma porção?
Cereais e produtos à base de cereais	7-8	1 fatia de pão Meia xícara de massa (macarrão) cozida
Verduras e legumes	4-5	Meia xícara de verduras e legumes crus ou cozidos
Frutas	4-5	1 fruta média
Laticínios com pouca gordura	2-3	1 xícara de leite semidesnatado (1% de gordura)
Carnes, aves e peixes	2 ou menos	90 gramas de carnes, aves ou peixes cozidos
Gorduras e doces	A menor quantidade possível	1 colher de chá de óleo ou 2 biscoitos simples pequenos
Frutos secos, sementes e leguminosas	4-5 por semana	8 amêndoas

Para saber mais sobre o plano de dieta DASH, visite o site:

www.dashdiet.org

Quanto sódio posso ingerir?

Limite a quantidade de sal que adiciona à comida quando cozinha. A meta é ingerir menos de 2000 mg por dia. Uma colher de chá de sal equivale a 2300 mg de sódio.

Como a maior parte do sódio que consumimos provém de alimentos processados, tenha o cuidado de sempre ler os rótulos para saber quanto sódio está consumindo. Leia o capítulo 6 desta seção, sobre os rótulos de alimentos.

Como comer menos sódio para controlar ou prevenir a hipertensão?

1. Coma mais alimentos frescos e integrais

Inclua alimentos que sejam naturalmente baixos em sódio. Por exemplo:

- Frutas (frescas ou congeladas)
- Verduras (frescas ou congeladas)
- Cereais integrais (como aveia, centeio, arroz e quinoa)
- Leguminosas (grão-de-bico, lentilha, feijões, vagens) – procure leguminosas enlatadas sem sal adicionado ou com baixo sódio
- Peixes, aves e carnes magras (frescas ou congeladas)
- Frutos secos e sementes sem sal

2. Limite o consumo de alimentos com sódio “oculto”

Coma menos alimentos processados, pré-preparados e embalados, como:

- Refeições congeladas
- Sopas enlatadas
- Guarnições instantâneas
- Molhos prontos e conservas salgadas (picles)

Esses alimentos contêm muito sódio adicionado.

3. Leia a tabela de informações nutricionais

- Leve em conta o tamanho da porção e quanto você vai comer.
- Escolha produtos com **menos de 200 mg de sódio por porção** ou **menos de 5% do valor diário (% VD)**.

O que mais fazer para baixar a pressão arterial?

1. Consuma menos bebidas alcoólicas

Beber grande quantidade de bebida alcoólica de uma vez pode aumentar a pressão arterial. A quantidade de álcool que não aumenta a pressão é diferente para homens e mulheres.

Homens: 2 doses de bebida por dia, no máximo

Mulheres: 1 dose de bebida por dia, no máximo

Alguns exemplos de doses:

350 mL de cerveja

150 mL de vinho

45 mL de destilados como uísque

90 mL de xerez ou vinho do Porto

Se optar por consumir bebida alcoólica, tome-a com uma refeição para reduzir o risco de hipoglicemia.

2. Faça exercício

Faça exercícios e seja ativo para administrar a pressão arterial e a glicose no sangue.

Informação nutricional	
Porção de 20 g (4 biscoitos)	
Quantidade por porção	% VD
Valor energético 90 kcal	
Gorduras totais 2 g	3%
Gorduras saturadas 0.3 g	2%
Gorduras trans 0 g	
Colesterol 0 mg	
Sódio 90 mg	4%
Carboidratos 15 g	5%
Fibra alimentar 3 g	12%
Açúcares 1 g	
Proteínas 2 g	
Vitamina A	0%
Vitamina C	0%
Cálcio	2%
Ferro	8%

Resumo

Reduza a quantidade de sódio na sua dieta para baixar ou prevenir a hipertensão.

- Aprenda a analisar os rótulos dos alimentos para saber quanto sódio a comida que você compra tem.
- Siga a dieta DASH para reduzir a pressão arterial, comendo:
 - Muitas verduras, legumes e frutas
 - Produtos com baixo teor de sódio
 - Frutos secos e sementes sem sal
 - Cereais integrais, peixes, aves e frutos secos
 - Mais leguminosas
 - Laticínios com menos gordura
 - Menos carne vermelha, doces e bebidas que contêm açúcar
- Limite a quantidade de bebida alcoólica que você consome.

Alimentação saudável

Capítulo 6

Aprenda a ler o rótulo dos alimentos

Você vai saber mais sobre:

1. Os diversos tipos de informações nutricionais contidos em rótulos de alimentos
 - a) Lista de ingredientes
 - b) Tabela de informações nutricionais
 - c) Declarações nutricionais

1. Tipos de informações nutricionais contidas em rótulos de alimentos

Ler os rótulos de alimentos ajuda a saber do que é feita a comida que compramos. Saber o conteúdo daquilo que você come pode ajudar a administrar o nível de glicose no sangue. Há 3 áreas principais do rótulo que oferecem informações sobre um alimento: a lista de ingredientes, a tabela de informações nutricionais e as declarações nutricionais.

Lista de ingredientes

A lista de ingredientes informa todos os ingredientes que um alimento contém. Os ingredientes de um alimento são listados por ordem de peso, do maior para o menor. Assim, o alimento contém mais dos ingredientes listados no topo da lista e menos dos ingredientes no fim da lista. A lista de ingredientes ajuda a detectar a presença de certos ingredientes e assim evitar aqueles que você foi orientado a não consumir.

Entretanto, às vezes, ingredientes como açúcar, gordura (saturada e trans) e sódio são listados com outros nomes. Conhecer esses outros nomes ajuda a saber o que o alimento realmente contém.

O consumo de açúcar aumenta a glicose no sangue. A tabela a seguir mostra uma lista de outros termos para o açúcar. Procure estes termos em listas de ingredientes para identificar açúcar nos alimentos que você consome.

Grupo alimentar	Como aparece na lista de ingredientes
Açúcar	<p data-bbox="672 449 1292 527">Estes ingredientes informam que o alimento contém açúcar:</p> <ul data-bbox="672 562 1175 1654" style="list-style-type: none"><li data-bbox="672 562 824 598">• Melaço<li data-bbox="672 617 789 653">• Suco<li data-bbox="672 672 841 707">• Dextrina<li data-bbox="672 726 954 762">• Xarope de bordo<li data-bbox="672 781 951 816">• Xarope de malte<li data-bbox="672 835 935 871">• Xarope de cana<li data-bbox="672 890 1175 926">• Xarope de milho de alta maltose<li data-bbox="672 945 919 980">• Purê de frutas<li data-bbox="672 999 951 1035">• Açúcar invertido<li data-bbox="672 1054 987 1089">• Beterraba-sacarina<li data-bbox="672 1108 945 1144">• Açúcar mascavo<li data-bbox="672 1163 941 1199">• Dextrose anidra<li data-bbox="672 1218 1133 1253">• Concentrado de suco de fruta<li data-bbox="672 1272 922 1308">• Açúcar líquido<li data-bbox="672 1327 961 1362">• Sacarose de cana<li data-bbox="672 1381 932 1417">• Glicose-frutose<li data-bbox="672 1436 1055 1472">• Xarope de arroz integral<li data-bbox="672 1491 1162 1526">• Xarope de milho de alta frutose<li data-bbox="672 1545 776 1581">• Mel<li data-bbox="672 1600 977 1635">• Dextrose de agave

O exemplo abaixo é uma lista de ingredientes de um alimento que contém muito açúcar. Aliás, o açúcar (identificado como glicose-frutose neste rótulo) é o primeiro ingrediente listado. Portanto, o ingrediente mais utilizado neste alimento é o açúcar.

INGREDIENTES: glicose-frutose, extrato de raiz de chicória (inulina), açúcar, flocos de aveia integral, trigo inflado, xarope de milho de alto teor de maltose, flocos de cevada integral, gotas de chocolate (licor de chocolate, açúcar, manteiga de cacau, ingredientes do leite, lecitina de soja, aromatizante natural), farelo de milho, óleo de palma, crocante de arroz (farinha de arroz, extrate de malte, açúcar, sal), óleo de canola, farelo de trigo, glicerina, cacau, trigo integral, farinha Graham, lecitina de soja, amido de milho, aromatizante natural, maltodextrina, fosfato trisódico, BHT.

Abaixo há uma lista de outros nomes para gordura saturada, gordura trans e sódio. Procure estes termos nas listas de ingredientes para detectar a presença de gordura saturada, gorduras trans e sódio nos alimentos que você consome.

Nutriente	Como aparece na lista de ingredientes
Gordura saturada	Estes ingredientes informam que o alimento contém gordura saturada: <ul style="list-style-type: none">• Manteiga• Coco ou óleo de coco• Banha, gordura alimentar, sebo, gordura de frango, gordura de bacon, gordura de boi• Manteiga de cacau• Palma ou óleo de palma• Sólidos de leite integral em pó

Gordura trans	Estes ingredientes informam que o alimento contém gordura trans: <ul style="list-style-type: none"> Gorduras e óleos hidrogenados ou parcialmente hidrogenados Margarina e gordura alimentar feitas com gorduras e óleos hidrogenados ou parcialmente hidrogenados
Sódio	Estes ingredientes informam que o alimento contém sódio: <ul style="list-style-type: none"> Molho de soja Molho de peixe

Tabela de informações nutricionais

É importante observar 3 áreas da tabela de informações nutricionais:

- Porção
- Valor percentual diário (% VD)
- Nutrientes (por exemplo, carboidratos)

As informações contidas na tabela de informações nutricionais se baseiam em uma certa quantidade, que é denominada **porção** ou **quantidade por porção**. Ela está listada no topo da tabela.

A quantidade por porção é crucial para entender corretamente as informações contidas na tabela.

Os números na tabela de informações nutricionais se baseiam nessa porção. Por exemplo, a tabela de informações nutricionais à direita informa que uma porção tem 172 gramas (g).

Quantidade por porção	% VD
Informação nutricional	
Porção de 172 g	
Valor energético 200 kcal	
Gorduras totais 1 g	1%
Gorduras saturadas 0.3 g	1%
Gorduras trans 0 g	
Colesterol 0 mg	
Sódio 7 mg	0%
Carboidratos 36 g	12%
Fibra alimentar 1 g	45%
Açúcares 6 g	
Proteínas 13 g	
Vitamina A	1%
Vitamina C	1%
Cálcio	1%
Ferro	1%

A quantidade por porção é informada usando medidas de uso doméstico. Por exemplo:

- gramas (g)
- xícaras
- colheres de chá
- número de biscoitos
- metade de uma rosca

Dependendo do tipo de alimento, a porção também pode ser informada em mililitros (mL).

A seguir, devemos observar o % VD, que informa se a porção tem pouco ou muito de determinado nutriente. Este número se baseia na quantidade por porção.

- Um VD de 5% ou menos significa que o alimento contém pouco desse nutriente.
- Um VD de 15% ou mais significa que o alimento contém muito desse nutriente.

Utilize o % VD para:

- Comparar dois alimentos e fazer uma escolha mais bem informada
- Escolher alimentos com teor mais alto dos nutrientes que você quer consumir mais (fibras, por exemplo)
- Escolher alimentos com teor mais baixo dos nutrientes que você quer evitar ou comer menos (por exemplo, gordura saturada, gordura trans e sódio)

A tabela de informações nutricionais fornece informações sobre a quantidade de gordura, proteína, carboidrato e outros nutrientes nos alimentos. Para administrar o diabetes, preste atenção à quantidade de:

- Carboidrato
- Fibra alimentar
- Açúcar
- Gordura
- Sódio

Carboidrato:

A quantidade de carboidratos na tabela de informações nutricionais se refere ao **total de carboidratos**, que inclui amidos, fibras e açúcares. Se você estiver contando carboidratos para administrar a glicose no sangue, subtraia a quantidade de fibras do total de carboidratos informado – isto porque a fibra nutricional não eleva a glicose no sangue.

Use esta tabela de informações nutricionais como exemplo:

- Há 36 gramas (g) de carboidratos no total
- Há 11 gramas (g) de fibra nutricional
- Subtraia a quantidade de fibra (11 g) do total de carboidratos (36 g)
- 36 g (total de carboidratos) menos 11 g (fibra) é igual a 25 g
- Portanto, há 25 g de carboidratos que serão convertidos em açúcar (glicose) no seu organismo (em vez de 36 g)

Informação nutricional	
Porção de 172 g	
Quantidade por porção	% VD
Valor energético 200 kcal	
Gorduras totais 1 g	1%
Gorduras saturadas 0.3 g	1%
Gorduras trans 0 g	
Coolesterol 0 mg	
Sódio 7 mg	0%
Carboidratos 36 g	12%
Fibra alimentar 11 g	45%
Açúcares 6 g	
Proteínas 13 g	
Vitamina A	1%
Vitamina C	1%
Cálcio	1%
Ferro	1%

Fibra alimentar:

As fibras ajudam a administrar a glicose no sangue, o colesterol e a pressão arterial.

- Tenha como meta ingerir de 20 a 35 gramas de fibras por dia para manter o corpo saudável e controlar a glicose no sangue.
- Procure produtos que tenham um percentual de valores diários (% VD) de fibra nutricional de pelo menos 15% ao decidir entre mais de um produto.
- Compare o % VD de fibra nutricional entre dois produtos. Aquele que tiver o % VD mais alto é o que tem mais fibra.

Açúcar:

A quantidade de açúcar listada na tabela de informações nutricionais inclui os açúcares encontrados naturalmente nos alimentos (como frutas e leite), e também os açúcares adicionados (como açúcar branco, mel e xaropes). Reduza a quantidade de alimentos e bebidas com açúcar adicionado que você consome. Leia a lista de ingredientes para ver se um alimento tem açúcar adicionado.

Gordura:

A quantidade de gordura listada na tabela de informações nutricionais se refere ao total de gorduras. A tabela mostra quanto desse total são gorduras saturadas e quanto são gorduras trans.

Procure produtos com pouca gordura saturada e sem gordura trans. Use o % VD como orientação. Um alimento com 5% VD ou menos de gordura saturada é uma opção com baixo teor de gordura.

Sódio:

Use a tabela de informações nutricionais para limitar a quantidade de sódio que você consome. Procure alimentos com no máximo 5% VD de sódio para escolher alimentos com menos sódio.

Declarações nutricionais

Alguns alimentos embalados trazem declarações nutricionais. Há dois tipos de declarações:

1. Declarações de nutrientes

As declarações de nutrientes informam a quantidade de um nutriente contido em um alimento.

Elas ajudam a selecionar alimentos com nutrientes que você queira limitar (como açúcar) ou a escolher alimentos com um nutriente que você queira consumir mais (como fibras).

Abaixo há exemplos de declarações de nutrientes que algumas embalagens podem trazer.

Exemplos de declarações de nutrientes	O que significam	Onde podem ser encontradas	Fique atento
Livre de colesterol Sem colesterol	<ul style="list-style-type: none">• Quantidade muito pequena	Batata frita	<ul style="list-style-type: none">• O colesterol só provém de animais• Os produtos sem colesterol podem ter alto teor de gordura
Baixo em gordura	<ul style="list-style-type: none">• Quantidade muito pequena• No máximo 3 gramas de gordura por porção	iogurte com calda de frutas	<ul style="list-style-type: none">• Pouca gordura não significa pouco açúcar
Sem adição de açúcar	<ul style="list-style-type: none">• Não foi adicionado açúcar ao produto	Suco	<ul style="list-style-type: none">• Os sucos são muito calóricos e têm açúcar naturalmente
<i>Light</i>	<ul style="list-style-type: none">• Alimentos com menos gordura ou calorias (energia)	Manteiga de amendoim <i>light</i>	<ul style="list-style-type: none">• Também pode se referir à cor ou textura – por exemplo, azeite de oliva de oliva "light"

2. Declarações de saúde

As declarações de saúde informam por que um alimento pode fazer bem à saúde quando é consumido como parte de uma dieta saudável. Um exemplo de declaração de saúde é: "Fibra de aveia ajuda a reduzir o colesterol."

As declarações nutricionais seguem as regras do Ministério da Saúde, que se certificam de que sejam utilizadas da mesma forma em todos os produtos alimentícios. Estas declarações informam somente sobre alguns nutrientes principais. Consulte a tabela de informações nutricionais para fazer as melhores escolhas no seu caso.

Resumo

- Verifique se não há açúcar, gordura e sódio denominados de outras formas na lista de ingredientes. Conhecer os outros termos usados ajuda a saber o que os alimentos contêm.
- Utilize a tabela de informações nutricionais para escolher melhor os alimentos. Por exemplo, procure alimentos com:
 - no mínimo 15% do valor diário (% VD) de fibra nutricional
 - menos de 5% do valor diário (% VD) de sódio
- Leia atentamente as declarações nutricionais. Por exemplo, alimentos como batata frita, embora tenham a declaração "livre de colesterol", ainda podem ter alto teor de gordura.

Bem-estar

Capítulo 1: Como lidar com os sentimentos e o esgotamento causado pelo diabetes	225
Capítulo 2: Sono, estresse, ansiedade e depressão	231
Capítulo 3: Um relacionamento saudável	239

Bem-estar

Capítulo 1

Como lidar com os sentimentos e o esgotamento causado pelo diabetes

Você vai aprender mais sobre:

1. Como lidar com seus sentimentos em relação ao diabetes
2. O esgotamento do diabetes
 - a. O que é o esgotamento do diabetes?
 - b. Quais são os sinais e sintomas do esgotamento do diabetes?
 - c. Como a autocompaixão pode prevenir o esgotamento do diabetes?
 - d. Como prevenir ou lidar com o esgotamento do diabetes?

1. Como lidar com seus sentimentos em relação ao diabetes

Quando você descobre que tem diabetes, é comum sentir-se abalado. Você não acredita que isso está acontecendo. Pode sentir-se desamparado, desesperançado, com medo ou raiva. Essas emoções são normais. Você reage assim porque ter diabetes vai mudar a sua vida. O diabetes não é culpa sua. Você não escolheu isso.

Você pode fazer algumas coisas para lidar com esses sentimentos. Você pode:

- Pôr em palavras o que sente, por exemplo: “estou com medo”
- Aceitar que sente emoções intensas
- Aprender sobre o diabetes. Saber o que pode fazer para administrar o diabetes e viver plenamente. Aprender como viver uma vida saudável com o diabetes

2. O esgotamento do diabetes

O que é o esgotamento do diabetes?

O esgotamento do diabetes ocorre quando você se sente exausto de tentar controlar a doença. Viver com diabetes dá muito trabalho, é um esforço sem fim. Às vezes esse esforço parece grande demais, longo demais, difícil demais, interminável. Tem horas em que tudo o que você queria era ter uma pausa no diabetes. Essa sensação de estar cansado demais e sem energia para administrar a doença é chamada de esgotamento do diabetes.

Esse esgotamento é muito comum. As pessoas se cansam, ficam entediadas de tanto ter que administrar a doença. São muitas as tarefas repetidas o tempo todo: controlar a glicose, tomar medicamentos e marcar a hora das refeições. Todas essas tarefas repetidas aumentam a chance do esgotamento do diabetes.

Quais são os sinais e sintomas do esgotamento do diabetes?

A lista abaixo inclui alguns dos sinais e sintomas do esgotamento do diabetes:

- Diminuir os cuidados com o diabetes
- Sentir-se sozinho
- Ter dificuldade em conseguir apoio
- Sentir que você é a única pessoa que está lidando/enfrentando o diabetes
- Sentir-se culpado ou que os outros culpam você
- Ter a sensação de estar sendo observado pelos outros
- Sentir raiva ou frustração por não manter um controle perfeito do diabetes
- Ter vontade de desistir
- Agir de forma arriscada com relação ao diabetes
- Deixar de tentar controlar o diabetes
- Parar de tomar os medicamentos para o diabetes
- Não dar mais ouvidos ao médico

Como a autocompaixão pode prevenir o esgotamento do diabetes?

Autocompaixão significa ser compreensivo e gentil com você mesmo. A autocompaixão ajuda você a:

- Sentir-se melhor com relação ao diabetes
- Recuperar o controle das emoções
- Sentir-se mais esperançoso
- Tratar-se com carinho e compreensão quando não se sentir “bom o bastante”

Por exemplo, se seu nível de glicose subir demais, você pode se sentir atordoado ou com raiva. Use a autocompaixão para perceber os seus sentimentos e lembrar que você está se saindo bem na maior parte do tempo. É muito comum se sentir atordoado ou com raiva quando se vive com diabetes. Com o tempo, vai ser mais fácil perceber esses sentimentos e então substituí-los pela autocompaixão.

O diabetes não é uma fraqueza. Também não significa que você tenha feito alguma coisa errada. Pratique a autocompaixão em vez de se culpar.

Compreenda que cada pessoa tem seus problemas de saúde — o seu é o diabetes. É uma doença que você precisa administrar.

Como prevenir ou lidar com o esgotamento do diabetes?

Há muitas maneiras de prevenir ou lidar com o esgotamento do diabetes.

Veja 7 sugestões:

1. Aceite e ponha em palavras o que sente. Por exemplo, “estou muito cansado de ter que administrar meu diabetes” ou “me sinto sobrecarregado com o diabetes”. Tudo bem você se sentir assim. Permita-se esses sentimentos. Diga o que sente, sem tentar mudar nada. Ao admitir e aceitar o que sente, você vai se sentir melhor.
2. Cuide de você. Todos os dias, faça alguma coisa que não tenha a ver com o diabetes. Isso permitirá que você se sinta cuidado. Por exemplo, converse com um amigo, sente-se para tomar um chá em silêncio ou saia para passear ao ar livre. Encontre alguma coisa que você goste de fazer e dedique algum tempo do seu dia a isso. Faça isso por alguns minutos a cada dia. Isso vai fazer diferença.
3. Pratique a autocompaixão. Por exemplo, diga a você mesmo: “Hoje eu vou acreditar que fazer o melhor que posso é o suficiente”.
4. Seja gentil com você mesmo. Não se julgue ou critique.
5. Veja o diabetes como algo que faz parte de ser humano. Isto pode ajudar a não se sentir tão isolado.
6. Viva o momento. Concentre-se no momento presente. Não pense coisas negativas. Procure perceber quando os seus pensamentos estão se transformando em preocupações e medos. Quando isso acontecer, imagine-se guardando esses pensamentos em uma caixa e volte para o momento presente.
7. Procure se lembrar de que muitas pessoas lidam com o diabetes. Você não está sozinho.

Resumo

- O diagnóstico de diabetes pode causar um choque. Existem maneiras de lidar com essa realidade.
- Fique alerta aos sinais do esgotamento do diabetes. Você pode prevenir esse esgotamento ficando atento aos seus sentimentos e lidando com eles antes de se sentir esgotado.

Bem-estar

Capítulo 2

Sono, estresse, ansiedade e depressão

Você vai aprender mais sobre:

1. O que significa “uma boa noite de sono”
 - a. A diferença entre dormir bem e dormir mal
 - b. Dicas para dormir melhor
 - c. O que é a apneia do sono
2. O que é estresse e como você pode administrá-lo
3. O que é ansiedade e como você pode administrá-la
4. O que é depressão e como você pode administrá-la

1. Uma boa noite de sono

O que significa dormir bem e dormir mal?

Há uma relação entre dormir bem e ter uma boa saúde. Dormir bem também tem relação com bom humor, menos dor e pensamentos mais claros. Adultos de 18 a 65 anos deveriam dormir de 7 a 8 horas por noite.

Existem várias formas de saber se você está dormindo mal. Dormir mal significa:

- Dormir pouco (menos de 6 horas por noite), **ou**
- Dormir demais (mais de 9 horas por noite), **ou**
- Sono irregular (dormir e acordar em horários muito diferentes a cada noite ou acordar várias vezes durante a noite)

Noites mal dormidas são um problema se acontecer três ou mais vezes por semana. Quando isso acontece, você percebe que tudo fica mais difícil ao longo do dia.

Por exemplo:

- Você fica totalmente sem energia à tarde. Talvez você precise tirar um cochilo ou tomar café, chá ou comer alguma coisa para recuperar a energia.
- Você tem dificuldade para se concentrar no trabalho.
- Você fica facilmente irritado e mal-humorado.

Dormir mal também pode dificultar a administração da glicose pela manhã. Uma noite mal dormida também pode piorar dores.

Dicas para dormir melhor

Dormir bem melhora a sua saúde. A partir do momento em que você tiver melhores hábitos de sono, vai se sentir com mais energia durante o dia. O seu humor também vai melhorar.

Siga as dicas abaixo para ter uma boa noite de sono:

- Mantenha-se ativo durante o dia.
- Procure deitar e acordar no mesmo horário todos os dias.
- Durma em um ambiente fresco e escuro.
- Não tenha aparelhos no quarto; nada de computadores, TV ou smartphones/celulares.
- Relaxe durante uma hora antes de ir deitar. Para relaxar, você pode tomar um banho quente, ouvir música, ler, assistir TV, tricotar.
- Limite o consumo de álcool e a prática de exercícios quatro horas antes de ir deitar.

O que é a apneia do sono?

A apneia do sono é a interrupção da respiração enquanto você dorme. Você para de respirar porque a passagem do ar para os pulmões é bloqueada pelos músculos da parte de trás da garganta. Esse bloqueio faz com que o seu sistema de resposta a situações de estresse acorde você para que volte a respirar.

A apneia do sono faz esse sistema de resposta a situações de estresse acordar você até 30 vezes por hora para respirar. Acordar tantas vezes durante a noite não permite que você entre em sono profundo. Você acorda com a sensação de não ter dormido nada.

A apneia piora a sua saúde. Cada vez que este sistema faz você acordar para respirar, a sua glicose aumenta. Se você tiver apneia, vai perceber que a sua glicose de manhã vai estar alta. A apneia também aumenta a pressão arterial e o colesterol.

A apneia é comum em pessoas que vivem com o diabetes tipo 2 (acontece em 50% das pessoas que vivem com diabetes tipo 2). Você tem 4 vezes mais chances de sofrer um infarto ou derrame se não tratar a apneia.

Os sintomas da apneia do sono são:

- Ronco alto
- Cansaço durante o dia
- Interrupção da respiração à noite (outras pessoas podem perceber isso)
- Pressão alta

Se você tem algum desses sintomas, pode ter apneia do sono. Pergunte ao seu médico se precisa fazer um exame específico.

2. Estresse

O que é o estresse e como posso administrá-lo?

O estresse é como o seu corpo reage à um aumento de demandas na sua vida. O diabetes causa um aumento de demandas. Como resultado, ele frequentemente causa estresse. Quando essas demandas não terminam, você pode começar a sentir que não tem mais controle sobre a sua vida.

O diabetes também pode fazer você se sentir fraco e vulnerável. Talvez você se sinta desamparado e sem esperanças tentando administrar o diabetes. O estresse altera o seu humor e diminui a sua motivação para fazer as coisas, inclusive administrar o diabetes.

Mude a sua vida e faça as escolhas para isso. Tomar essa decisão vai diminuir o seu estresse. Concentre-se nas coisas que pode controlar e pare de se preocupar com aquelas que não pode controlar. Cada pessoa sente o estresse de um modo diferente. Os seus pensamentos, ações e reações a algo podem melhorar o modo como lida com o estresse. Pratique as dicas para administrar o estresse listadas abaixo. A maior parte delas pode ser aprendida em uma semana.

- Ponha em palavras o que sente e, mesmo assim, tome a decisão de mudar. Por exemplo, “sinto que não estou no controle”, “sinto que é demais para mim” ou “me sinto desamparado”. Depois de aceitar como se sente, faça alguma coisa que ajude você a se conectar com o seu corpo.

- Preste atenção aos sinais do seu corpo. Perceber quando eles ocorrem pode afastar o sentimento de não estar no controle. Se isso não funcionar, converse com um amigo (alguém com quem você possa se abrir de verdade). Tente dar um pequeno passo para começar a fazer mudanças para uma vida mais saudável.
- Use técnicas de relaxamento (como relaxamento muscular).
- Pratique a respiração diafragmática (aprender a respirar com a barriga, ou o diafragma).
- Faça respiração consciente.
- Exercite a imaginação/visualização.
- Tenha pensamentos positivos (pensar coisas boas sobre você).
- Faça meditação.

Medidas

- Consulte o seu médico. Ele vai ajudar você com o seu estresse.
- Entre para algum grupo social, retome o contato com velhos amigos, participe de atividades na sua comunidade, faça trabalho voluntário. Todas essas coisas podem ajudar você a desestressar.
- Tenha uma vida mais ativa. Escolha um tipo de exercício que seja agradável e seguro. Procure fazer pelo menos de 20 a 30 minutos de exercício na maioria dos dias da semana.

3. Ansiedade

O que é a ansiedade e como posso administrá-la?

A ansiedade é uma sensação muito forte de nervosismo e preocupação. É comum quando se tem diabetes. A ansiedade pode alterar a maneira como você administra o diabetes e pode fazer com que seja mais difícil para você se cuidar.

A ansiedade se apresenta em muitos sintomas. Eles estão relacionados abaixo. Pense em como tem se sentido nas últimas duas semanas. Você pode ter ansiedade se:

- Não conseguir relaxar
- Se preocupar demais com medos bobos/tolos
- Se sentir tenso
- Tiver dificuldade para se concentrar
- Estiver de mau humor
- Não ter paciência
- Tiver dificuldade para dormir ou para permanecer dormindo
- Sentir falta de ar
- Tiver problemas digestivos (enjoo, gases, inchaço abdominal, mal-estar estomacal, diarreia ou prisão de ventre)

Medidas

- Consulte o seu médico. Ele vai ajudar você a saber se tem ansiedade e, se for o caso, poderá receitar alguma medicação. O seu médico talvez encaminhe você para outro profissional de saúde (psiquiatra, psicólogo ou assistente social).
- Entre para algum grupo social, retome o contato com velhos amigos, participe de atividades na sua comunidade, faça trabalho voluntário. Todas essas coisas vão ajudar você a se sentir menos ansioso.
- Tenha uma vida mais ativa. Escolha um tipo de exercício que seja agradável e seguro. Procure fazer pelo menos de 20 a 30 minutos de exercício na maioria dos dias da semana.

4. Depressão

O que é a depressão e como posso administrá-la?

A depressão é um sentimento constante de apatia, indiferença, tristeza ou perda. A depressão pode afetar seus pensamentos, comportamentos e sentimentos, e é comum em pessoas com diabetes. Quando você está deprimido, o controle do diabetes fica mais difícil. Estar deprimido pode fazer com que você não administre bem o diabetes.

Existem muitos sintomas de depressão, relacionados abaixo. Pense no seu estado de ânimo nas últimas duas semanas. Você pode ter depressão se:

- Não gostar mais das atividades que gostava antes
- Se sentir triste ou sem esperanças
- Tiver dificuldades para dormir ou para permanecer dormindo
- Se sentir sem energia
- Passar a comer mais, ou menos, do que antes
- Tiver pensamentos ruins sobre você mesmo
- Tiver dificuldade para se concentrar
- Não se interessar mais por sexo
- Sentir raiva ou se irritar facilmente
- Pensar em morte ou suicídio. Converse com alguém imediatamente (seu médico, um parente ou um amigo) se estiver pensando em morte ou suicídio.

Medidas

- Consulte o seu médico. Ele vai ajudar você a entender se tem depressão e, se for o caso, poderá receitar alguma medicação. O seu médico talvez encaminhe você para outro profissional de saúde (psiquiatra, psicólogo ou assistente social).
- Socialize. Entre para um grupo social, retome o contato com velhos amigos, participe de atividades na sua comunidade, faça trabalho voluntário. Todas essas coisas vão ajudar você a se sentir menos deprimido.
- Tenha uma vida mais ativa. Escolha um tipo de exercício que seja agradável e seguro. Procure fazer pelo menos de 20 a 30 minutos de exercício na maioria dos dias da semana.

Resumo

- Dormir bem é importante para a sua saúde. Consulte o seu médico sobre a necessidade de exames para diagnosticar a apneia do sono.
- O estresse, a ansiedade e a depressão podem dificultar a administração do diabetes. Converse com o seu médico ou sua equipe de saúde sobre como está se sentindo.

Bem-estar

Capítulo 3

Um relacionamento saudável

Você vai aprender mais sobre:

O que significa um relacionamento saudável

- a. O que é um relacionamento saudável?
- b. A intimidade sexual e como o diabetes pode afetá-la

Um relacionamento saudável

O que é um relacionamento saudável?

Relacionamentos saudáveis são parte importante de uma boa saúde. Os relacionamentos funcionam como apoios sociais. É importante conversar com outras pessoas para pedir apoio. Os apoios sociais podem incluir:

- Família
- Amigos
- Colegas
- A sua comunidade
- O seu lugar de prática espiritual
- A sua equipe de saúde

O que você sente e como se comunica são partes importantes de um bom relacionamento. Veja abaixo algumas práticas importantes para construir relacionamentos saudáveis:

- Fale sobre seus sentimentos de forma aberta e franca.
- Considere-se uma pessoa com sentimentos importantes.
- Não presuma que os outros sabem como você se sente ou o que pensa. Ninguém lê seus pensamentos. Expresse seus sentimentos e necessidades. Dizer como se sente vai permitir a você receber o apoio que precisa.
- Use palavras claras para descrever seus sentimentos (como bravo, triste, frustrado ou com medo).
- Use a palavra “eu” para falar de seus sentimentos, por exemplo, “eu fico bravo quando você me diz o que comer” ou “eu fico triste por não poder andar tão rápido como você”.
- Seja claro e direto em relação à ajuda que precisa.

Compartilhe seus sentimentos com a sua família para receber o apoio que precisa.

A intimidade sexual e como o diabetes pode afetá-la

Todo relacionamento saudável precisa de respeito, abertura e confiança. Em um relacionamento romântico, a intimidade e a sexualidade também são importantes. Aprenda como o diabetes pode afetar a intimidade sexual para ajudar você a manter um relacionamento saudável.

Intimidade sexual é a demonstração física de afeto por outra pessoa (usar o corpo para mostrar que gosta de alguém). A intimidade sexual é importante para relacionamentos saudáveis. O diabetes pode causar problemas para a intimidade sexual.

Para mulheres:

O diabetes pode causar disfunção sexual. A secura vaginal é um sintoma comum da disfunção sexual e significa que você não está produzindo o lubrificante natural da vagina.

A secura vaginal é duas vezes mais comum em mulheres que têm diabetes. O diabetes danifica os nervos e reduz o fluxo de sangue na vagina. Isso provoca a secura.

A secura vaginal causa desconforto e dor durante o sexo, além de dificultar os orgasmos e diminuir o interesse pelo sexo. Você não está sozinha. Muitas mulheres com diabetes também têm secura vaginal. Converse com o seu médico se isso te preocupar.

Mesmo que você tenha secura vaginal, ainda pode ter intimidade com seu parceiro ou parceira de muitas formas. Você pode:

- Usar lubrificante durante o sexo. Isso vai tornar o sexo mais confortável. Os profissionais da equipe de saúde podem sugerir que você use lubrificante mesmo quando não está fazendo sexo, para aumentar o seu conforto.
- Explorar outras partes do corpo além da vagina. Outras regiões do corpo permitem outras formas de intimidade.

- A depressão, a ansiedade e o estresse alteram o seu interesse pelo sexo. Converse com o seu médico sobre depressão, ansiedade e estresse.
- Administre o seu nível de glicose. A hiperglicemia pode aumentar a probabilidade de fungos vaginais (candidíase). Os fungos vivem na sua vagina. A glicose faz com que se desenvolvam, o que causa a candidíase. Os fluidos vaginais de mulheres com diabetes contêm mais açúcar, porque existe mais glicose no sangue. As infecções fúngicas podem causar coceira e desconforto na vagina. Você também pode notar uma substância esbranquiçada (parecendo coalhada), mau cheiro, dor ao urinar ou durante a penetração. Consulte seu médico antes de tomar qualquer medicamento para a candidíase, pois ele pode interferir na ação de outros medicamentos que você toma.
- Limite o consumo de bebidas alcoólicas. Beber muito álcool pode danificar os nervos e causar desidratação (pouca água no corpo). Os danos nervosos e a desidratação podem causar secura vaginal.
- Tente outras formas de intimidade, como abraços, carinhos, toques, beijos, massagens, olhares, ficar de mãos dadas. Todas essas formas de intimidade permitem que você se sinta próximo da sua parceira ou parceiro.
- Converse abertamente com seu parceiro ou parceira sobre qualquer problema sexual. Mesmo entre casais muito apaixonados, os problemas sexuais causam tensão no relacionamento se não forem discutidos abertamente e com carinho.

Para homens:

O diabetes não prejudica a sua fertilidade (capacidade de ter filhos), mas o diabetes pode causar problemas sexuais. O mais comum é a disfunção erétil (também conhecida como impotência). Disfunção erétil é não conseguir ter ou manter uma ereção por tempo suficiente para chegar à penetração. O diabetes pode danificar os nervos e vasos sanguíneos do pênis, o que pode causar a disfunção erétil.

A maior parte dos homens — com ou sem diabetes — tem dificuldade de ereção às vezes. Alguns fatores podem dificultar uma ereção, como cansaço, estresse,

depressão ou consumo em excesso de bebidas alcoólicas. Se, às vezes, você tiver dificuldade de ereção não significa que você tem disfunção erétil.

A disfunção erétil é estressante, difícil de entender e pode causar problemas de intimidade sexual. Homens com diabetes podem não ter disposição para o sexo quando os níveis de glicose estão elevados. Existem muitas maneiras de melhorar a intimidade com sua parceira ou parceiro. Você pode:

- Administrar o diabetes. Isso vai reduzir o risco de danos nos nervos e vasos sanguíneos do seu pênis. Evitar os danos diminui as chances de disfunção erétil.
- Verifique seus medicamentos. Alguns medicamentos para o diabetes causam disfunção erétil (como alguns usados para a hipertensão, depressão ou úlcera). Converse com o seu médico sobre os medicamentos que você toma.
- Converse com o seu médico sobre depressão, ansiedade e estresse. A depressão, a ansiedade e o estresse podem fazer você perder o interesse por sexo e dificultar uma ereção.
- Limite o consumo de bebidas alcoólicas. Beber muito álcool pode dificultar a ereção.
- Pare de fumar. O cigarro e o diabetes estreitam os vasos sanguíneos e isso piora a disfunção erétil.
- Tente outras formas de intimidade (como abraços, carinhos, toques, beijos, massagens, olhares, ficar de mãos dadas). Todas essas formas de intimidade permitem que você se sinta próximo da sua parceira ou parceiro.

Resumo

- Os relacionamentos saudáveis são importantes para a sua saúde e bem-estar.
- Converse abertamente com seu parceiro ou parceira sobre problemas relacionados à intimidade sexual.
- Descubra novas formas de explorar a intimidade com seu parceiro ou parceira.

Assuma o controle

Capítulo 1: Assuma o controle da sua saúde.....	247
--	------------

Assuma o controle

Capítulo 1

Objetivo, metas e planos de ação

Você vai aprender mais sobre:

1. Autogestão e o que significa ser um “autogestor”
 - a. O que significa “autogestão”? O que é um autogestor?
 - b. Como a autogestão pode ajudar você
 - c. Que mudanças você pode implementar para se tornar um autogestor
 - d. Quem pode ajudar você a se tornar um autogestor
2. Passos para mudar a sua vida
 - a. Definir o seu objetivo
 - b. Estabelecer as suas metas
 - c. Criar seus planos de ação
3. Como resolver problemas para administrar o seu diabetes
4. Como avaliar o seu plano de ação

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

O que é a autogestão? O que é um autogestor?

A autogestão significa você assumir um papel ativo em sua saúde.

Um autogestor aprende sobre o diabetes e como controlá-lo. Às vezes ser um autogestor implica mudanças. Torne-se um autogestor e comprometa-se a fazer essas mudanças para administrar o seu diabetes.

Ser um autogestor significa:

- Entender os seus problemas de saúde
- Tomar decisões conscientes sobre a sua saúde
- Manter um registro e administrar seus sintomas
- Encontrar respostas e solucionar problemas relacionados à sua saúde

A sua equipe de saúde vai ajudar você a se tornar um autogestor.

Como a autogestão pode me ajudar?

A autogestão ajuda você a assumir o controle do seu diabetes.

Assumir o controle significa administrar:

- Glicose
- Pressão arterial
- Colesterol

Para ajudar a administrar a sua glicose, pressão arterial e colesterol:

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Pratique exercícios e seja ativo

- Gerencie o estresse ou a depressão
- Evite fumar ou inalar fumaça de cigarro
- Monitore seus níveis de glicose, pressão arterial e colesterol

A autogestão vai ajudar você a viver mais e se a sentir melhor.

Que mudanças posso implementar para me tornar um autogestor?

Você pode implementar mudanças para se tornar um autogestor. Essas mudanças, que afetarão muitos aspectos da sua vida, podem incluir:

- Medicamentos que deverão ser tomados conforme orientação médica
- Hábitos alimentares
- Prática de exercícios físicos
- Hábitos de sono
- A forma de lidar com o estresse e as emoções
- Parar de fumar ou evitar inalar fumaça de cigarro (fumo passivo)

Essas mudanças podem afetar a sua vida familiar, profissional e social.

Quem pode me ajudar a me tornar um autogestor?

Muitas pessoas podem ajudar você a se tornar um autogestor, podem oferecer apoio nessas mudanças. Converse com as seguintes pessoas para pedir ajuda:

- Médico clínico
- Médico especialista em diabetes (endocrinologista)
- Farmacêutico
- Enfermeiro
- Nutricionista
- Fisioterapeuta
- Professor de Educação Física

- Assistente social
- Psicólogo
- Parentes e amigos
- Outras pessoas que vivem com o diabetes

2. Passos para mudar a sua vida

Torne-se um autogestor para realizar mudanças em sua vida. São 3 passos para ajudar você a fazer mudanças:

1. Definir seu objetivo
2. Estabelecer suas metas
3. Criar seus planos de ação

1. Defina o seu objetivo

O primeiro passo para fazer mudanças é definir o seu objetivo, ou seja, aquilo que você busca ou o que deseja alcançar. Veja os exemplos abaixo para ajudá-lo a definir o seu objetivo.

Imagine-se no futuro e se faça estas duas perguntas:

1. Como quero me sentir no futuro?

Por exemplo:

- Vou me sentir bem
- Vou me sentir cheio de saúde
- Vou ter mais energia
- Vou ser feliz
- Vou estar mais próximo da minha família e amigos

2. O que quero fazer de diferente no futuro?

Por exemplo:

- Vou fazer todas as coisas que preciso fazer diariamente
- Vou poder brincar com meus netos
- Vou poder praticar esportes
- Vou fazer trabalho voluntário
- Vou viajar

Coloque a frase que descreve o seu objetivo em algum lugar que você veja todos os dias, como na sua casa ou no escritório. Leia-a todos os dias para se lembrar daquilo que você está buscando.

2. Estabeleça suas metas

Depois de definir o objetivo, você vai precisar fazer algumas mudanças. Essas mudanças vão ajudar você a alcançar o seu objetivo. Estabeleça metas para ajudar você a mudar. Você pode estabelecer mais de uma meta para alcançar o seu objetivo.

Faça-se esta pergunta: o que preciso fazer para alcançar o meu objetivo?

Talvez você precise fazer mais de uma coisa para alcançar o seu objetivo. Por exemplo:

- Dormir melhor
- Ter uma alimentação saudável
- Praticar exercícios
- Lidar com o estresse
- Medir a glicose e saber o que fazer diante dos resultados

Cumpra as suas metas para estar mais perto de alcançar o seu objetivo. Por exemplo, ao se alimentar melhor e praticar exercícios, você terá mais energia.

Assuma o controle

Capítulo 1: Objetivo, metas e planos de ação

Quando escrever as suas metas, talvez sinta que é demais para você. É normal se sentir assim. Escolha uma meta e comece por ela. Não faça muitas mudanças ao mesmo tempo. Se você ainda sentir que é demais, peça a ajuda da sua equipe de saúde.

Escolha uma das metas. Escreva essa meta.

A meta na qual vou trabalhar é:

Exemplo:

Ter uma rotina de exercícios

Responda às perguntas abaixo sobre a sua meta.

1. Escreva os motivos pelos quais você deseja alcançar esta meta. Pense em como a sua vida vai mudar se você conseguir isso.

Por que você quer alcançar a sua meta:

Exemplos de por que você quer **ter uma rotina de exercícios:**

- Vou me sentir melhor física e mentalmente
- Minha glicose vai melhorar
- Eu vou dormir melhor
- Vou ter mais energia

Assuma o controle

Capítulo 1: Objetivo, metas e planos de ação

4. Você se sente pronto para tentar alcançar essa meta? Escolha um número na escala abaixo.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Não estou pronto			Estou quase pronto				Estou quase pronto			

É importante você acreditar que está pronto. O número marcado deve ser 7 ou mais. Se você marcou um número até 6, então não está pronto para tentar alcançar essa meta; neste caso escolha outra meta.

Você tem maior probabilidade de alcançar sua meta se:

- ✓ 1. Acreditar que a sua meta é **importante**,
- ✓ 2. Sentir **confiança** de que é capaz, e
- ✓ 3. Sentir que está **pronto** para tentar alcançar a sua meta

Detalhar a sua meta

Escreva a sua meta. O próximo passo é fazer um bom detalhamento da sua meta. Faça a você mesmo estas 4 perguntas:

1. Como vou saber se alcancei minha meta?

**Exemplo de meta:
Prática de exercícios**

Eu vou saber que alcancei a minha meta quando estiver caminhando 30 minutos, 3 a 5 vezes por semana.

2. Eu sou capaz de fazer o que é preciso para alcançar a minha meta? Ou é difícil demais?

**Exemplo de meta:
Prática de exercícios**

Vou começar com 10 minutos de exercícios 3 vezes por semana, e aumentar gradualmente. Se eu começar devagar, acho que consigo.

3. Esta meta vai me ajudar a alcançar o meu objetivo?

**Exemplo de meta:
Prática de exercícios**

Sim. Se eu me exercitar, vou melhorar minha saúde e ter mais energia. Vou poder brincar com meus netos.

**4. Quando quero alcançar essa meta?
Tenho tempo de fazer isso?**

**Exemplo de meta:
Prática de exercícios**

Quero alcançar essa meta em 3 meses. É um bom prazo por 5 motivos:

- Tenho tempo de conversar com minha equipe de saúde sobre meus exercícios
- Tenho tempo de escolher o tipo de exercício que eu prefiro
- Tenho tempo de comprar um par de tênis de corrida
- Tenho tempo de definir onde vou fazer exercícios
- Também tenho tempo de criar o hábito de fazer exercícios

3. Crie seus planos de ação

Depois de estabelecer a sua meta, você vai precisar de um plano de ação. Crie um plano de ação a cada semana para alcançar a sua meta. Estes planos de ação indicam os passos a seguir para alcançar a sua meta.

Você terá que fazer algumas mudanças para chegar lá. Você pode achar que as mudanças são difíceis demais, mas é normal se sentir assim. Divida suas metas em passos menores a cada semana. Isso facilita a realização da mudança. Os planos de ação semanais ajudam você a decidir o que fazer cada semana. Eles descrevem as ações necessárias para alcançar a sua meta.

Passos para criar o seu plano de ação:

Responda as perguntas abaixo para criar o seu plano de ação semanal:

1. O que vou fazer?
2. Quando vou fazer?
3. Onde vou fazer?
4. Quanto vou fazer?
5. Com que frequência vou fazer?

Passos para mudar

1. Definir o seu objetivo
2. Estabelecer as suas metas
3. Criar seus planos de ação

Os planos de ação devem ser:

- Relacionados à meta que você estabeleceu
- Detalhados
- Baseados em ações, isto é, esquematizam o que você vai fazer
- Avaliados semanalmente

Assuma o controle

Capítulo 1: Objetivo, metas e planos de ação

Complete as frases:

Esta semana eu vou _____ (ex.: caminhar)
(o quê)

_____ (ex.: depois do jantar)
(quando)

_____ (ex.: em volta do quarteirão)
(onde)

_____ (ex.: 15 minutos)
(quanto)

_____ (ex.: 3 vezes esta semana)
(com que frequência)

O você precisa fazer para alcançar esta meta?

Anote aqui o que você precisa fazer:

Usando o exemplo acima

Eu preciso escolher 3 dias desta semana para ir caminhar.

Assuma o controle

Capítulo 1: **Objetivo, metas e planos de ação**

Você se sente **confiante** de que pode completar o plano de ação desta semana?
Escolha um número na **escala**.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Não muito confiante Muito confiante

Lembre-se destas dicas:

- É importante você acreditar que pode alcançar a sua meta. O número marcado deve ser 7 ou mais.
- Se você marcou um número até 6, é melhor escolher outra meta. Você pode aprender mais sobre a sua meta para poder se preparar melhor.
- Se seu plano de ação for muito ambicioso, estabeleça planos de ação menores. Modifique algumas partes do seu plano de ação, como o “quanto” ou o “com que frequência”. Isso vai ajudar você a se sentir confiante e pronto para começar.

Avalie o seu plano de ação

Avalie o seu plano de ação uma vez por semana. Considere como você se saiu no plano de ação da semana anterior. Faça-se as seguintes perguntas:

- O que deu certo no plano de ação da semana passada?
- O que não deu certo no plano de ação da semana passada?

Se você cumpriu o seu plano de ação, parabéns! Faça um novo plano para esta semana. A cada semana você estará mais perto da sua meta e do seu objetivo.

Se você não cumpriu o seu plano de ação, não se preocupe. Você deve ter encontrado alguma dificuldade. A adoção de hábitos saudáveis de forma duradoura pode levar vários meses. É importante aprender a lidar com isso. Quando você não consegue cumprir o seu plano de ação, precisa procurar soluções para os problemas. Resolver os problemas ajuda você a assumir o controle da sua vida e também vai ajudar a alcançar a sua meta.

3. Aprenda como resolver problemas para ajudar a mudar a sua vida

Resolução de problemas

Tudo bem se o plano de ação da semana não der certo. A resolução dos problemas vai ajudar quando um plano de ação não der muito certo; e por isso é uma habilidade fundamental a ser aprendida.

Quando as coisas não saem conforme o planejado, você pode seguir estes passos:

1. Descreva o problema
2. O que te impediu de cumprir o seu plano de ação?
3. Faça uma reflexão e pense em outras formas de cumprir o seu plano de ação
4. Escolha uma ideia para experimentar
5. Crie o seu próximo plano de ação
6. Ponha uma nova ideia em prática se a primeira não funcionar

Lembre-se

Você não está sozinho. Peça a ajuda da sua equipe de saúde. Parentes e amigos também podem ajudar você a solucionar problemas e se manter no caminho certo.

4. Avalie o seu próprio plano de ação

Seu objetivo																					
Sua meta																					
Seu plano de ação	<ul style="list-style-type: none">• Esta semana eu vou:• _____ (o quê)• _____ (quando)• _____ (onde)• _____ (quanto)• _____ (com que frequência)• Meu grau de confiança que vou poder cumprir este plano é: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td colspan="9">Nenhum</td><td>Total</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Nenhum									Total
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10												
Nenhum									Total												

Na semana seguinte, analise o seu plano de ação para ver como se saiu. Você terá que solucionar os problemas e criar o seu próximo plano de ação. Converse com o seu médico sobre o seu plano de ação.

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



Medicamentos para diabetes

Tipo de medicamento	Nome do seu medicamento	Dose que você toma	Quando toma (quando e com que frequência)



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 punho, 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:

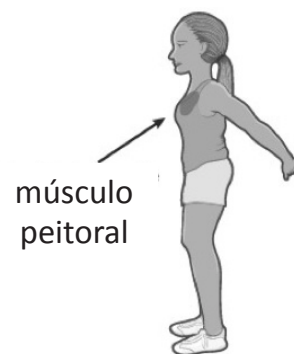
- Antes de se exercitar (pulsação em repouso – antes do aquecimento)
- Imediatamente após o exercício (pulsação em exercício – antes do desaquecimento)



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



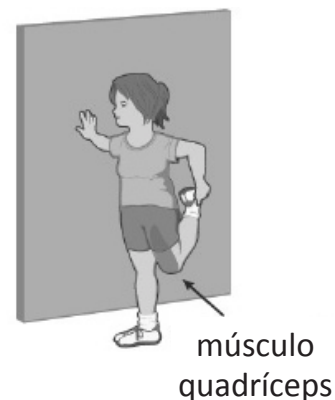
músculo deltóide



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

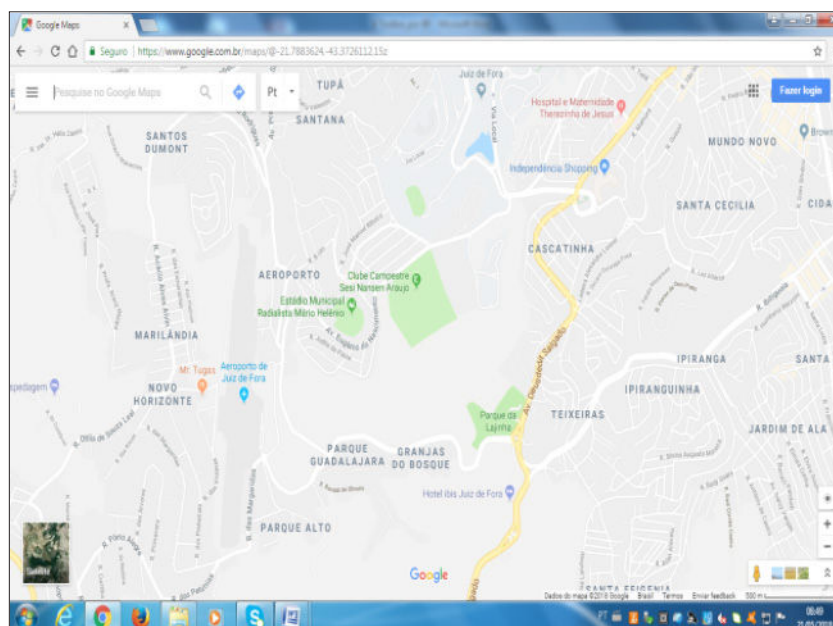




Como medir o percurso de caminhada

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:

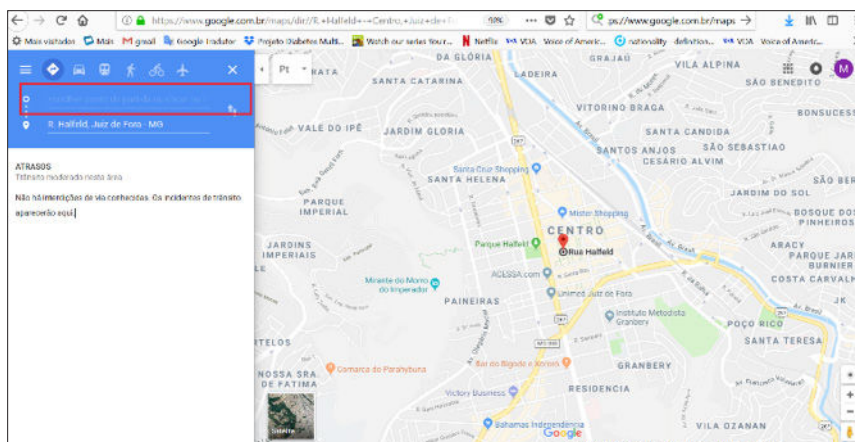




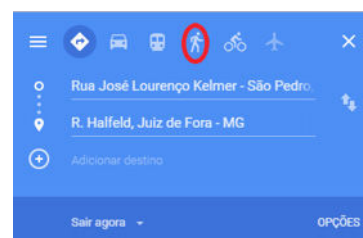
Como medir o percurso de caminhada

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.



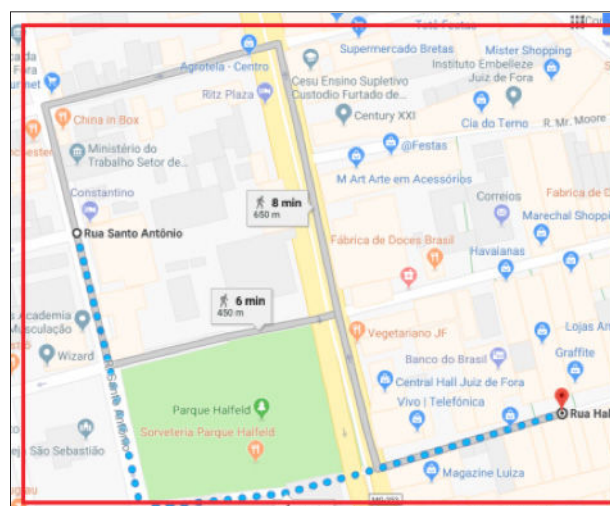
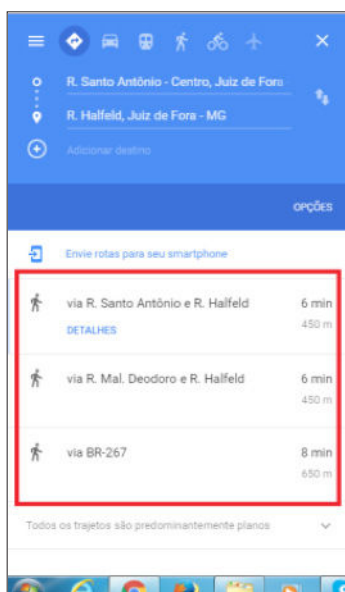
- Após colocar o endereço, aperte o “Enter” e será gerada a rota automaticamente
- Na parte de cima da caixa azul, selecione o ícone do “bonequinho” (circulado em vermelho na imagem ao lado) para selecionar que o percurso será feito todo a pé. O trajeto a ser realizado estará tracejado em azul no mapa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



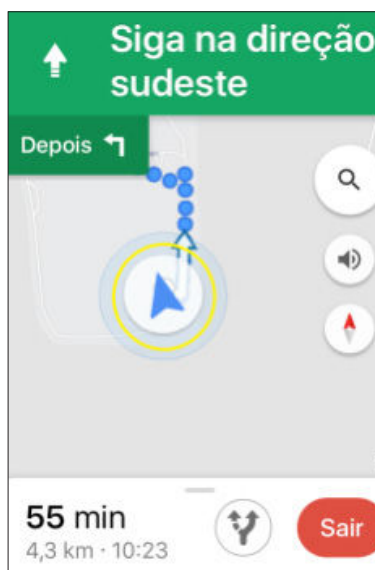
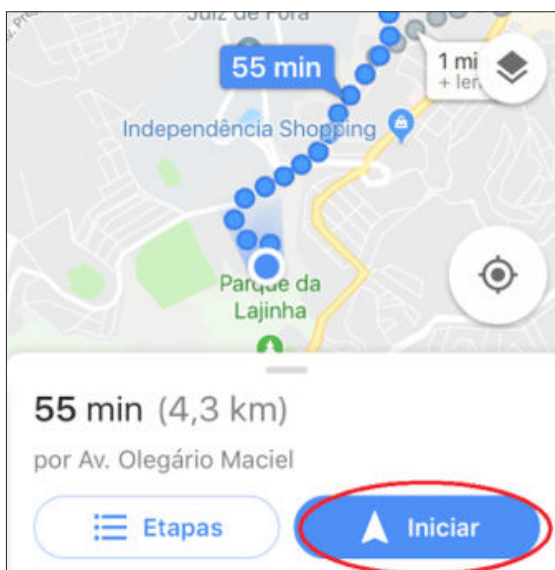
- Se o seu percurso de caminhada vai e volta pelo mesmo caminho, multiplique por “2” o tempo (em minutos) e a distância (em quilômetros) gerados no Google Maps para saber exatamente as informações do seu percurso de caminhada.
- Se o percurso de volta for diferente da ida, é necessário reprogramar a 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:

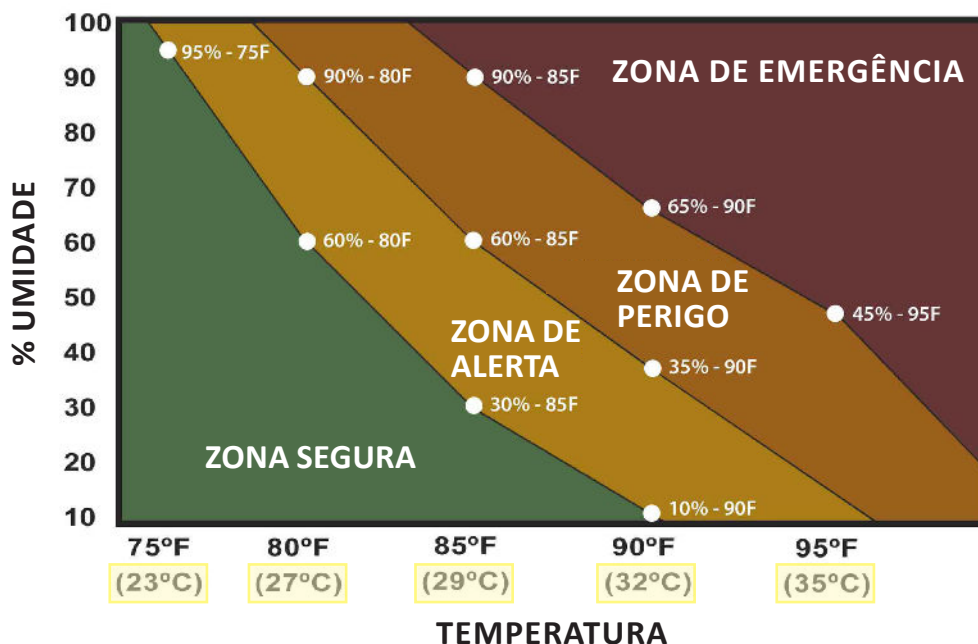
- Estiver com dificuldade de administrar a sua glicose OU
- Estiver testando uma nova rotina de exercícios



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		500	2100	40	1000	3000	
500	CRÍTICA	Crítica	600	2620	50	1200	3750	



Índices de segurança de temperatura e qualidade do ar

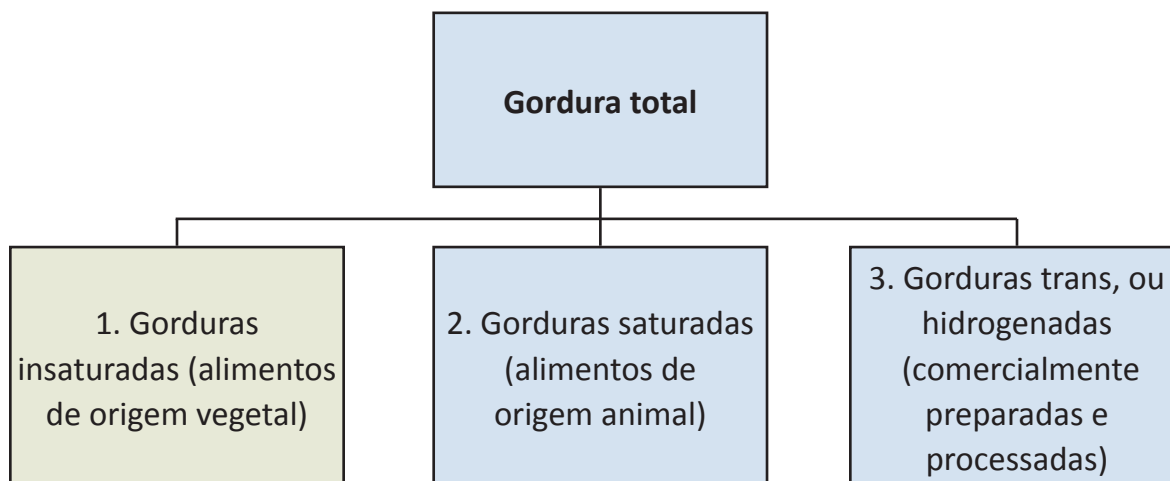
O que fazer em cada categoria de qualidade do ar:

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:

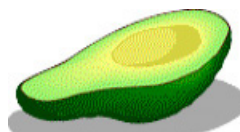


1. Gorduras insaturadas:

- 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

Meu objetivo																					
Minha meta																					
Meu plano de ação	<ul style="list-style-type: none"> • Esta semana eu vou: • _____ (o quê) • _____ (quando) • _____ (onde) • _____ (quanto) • _____ (frequência) • Meu grau de confiança em que vou poder: <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Nenhuma confiança</td> <td colspan="5">Confiança total</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Nenhuma confiança					Confiança total				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10												
Nenhuma confiança					Confiança total																

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://bvsmms.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>

Agradecimentos:

Este guia é fruto do esforço e da dedicação do Comitê de Educação de Pacientes e Famílias, juntamente com os pacientes, seus familiares e voluntários do Programa de Prevenção e Reabilitação Cardiovascular.

Este projeto foi financiado por Sun Life Financial.



Toronto Rehab Foundation  **UHN**

 Patient & Family Education

University Health Network

Toronto Rehab

Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program

347 Rumsey Road, Toronto, ON M4G 1R7

Telefone: (416) 597-3422 ext. 5200

Site: www.diabetescollege.ca