



Iamspe
A saúde do Servidor



DIABETES MELLITUS E ATIVIDADE FÍSICA

Diabetes Mellitus e atividade física

O Diabetes Mellitus é uma doença causada pela diminuição da ação da insulina, seja pela redução na sua produção ou pelo aumento da resistência periférica à sua ação.

A insulina é essencial para que a glicose entre nas células em quantidade suficiente para suprir as suas necessidades calóricas. Portanto, quando ocorre diminuição da ação da insulina, o nosso organismo não consegue utilizar corretamente sua principal fonte energética, desenvolvendo Diabetes Mellitus. A captação deficiente de glicose pelas células, e seu acúmulo na corrente sanguínea, predispõe a diversas complicações, principalmente nos sistemas cardiocirculatório e nervoso.

Muitos pacientes diabéticos precisam fazer uso de medicamentos para controlar a doença, mas, independentemente disto, uma alimentação apropriada, associada à prática regular de exercícios físicos, ajuda no controle metabólico e também previne as complicações desencadeadas pelo Diabetes.

É fundamental que o paciente seja avaliado e liberado pelo seu médico antes de iniciar a prática de uma atividade física. Todos os pacientes diabéticos devem fazer exercícios, a menos que exista expressa indicação médica que impeça esta prática.

DICAS PARA A PESSOA COM DIABETES

Tenha um cuidado especial com sua alimentação antes, durante e depois dos exercícios.

Leve sempre um cartão de identificação de diabético, contendo o número do telefone e o nome da pessoa a ser chamada em caso de emergência.

Anote o nome dos medicamentos que está usando e ande sempre com esta lista.

Procure se exercitar diariamente, de preferência no mesmo horário. Evite calor intenso ou baixa umidade do ar.

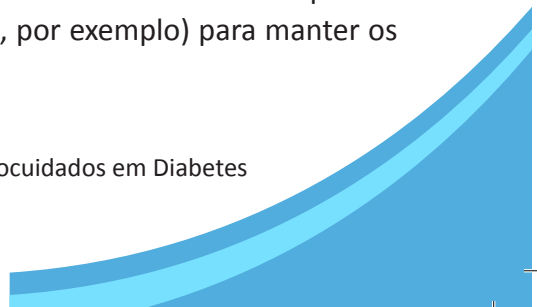
Examine seus pés todos os dias. Procure por bolhas ou feridas. Estas deverão ser prontamente tratadas.

NA HORA DA ATIVIDADE FÍSICA

- O paciente em uso de insulina tem maior risco de hipoglicemia durante ou após a realização da atividade física.
- Procure manter-se bem hidratado durante toda atividade.
- O ideal é que a atividade seja iniciada com a glicemia capilar entre 100 e 150 mg/dL. Se a glicemia estiver abaixo de 100 mg/dL, o paciente deve se alimentar adequadamente antes de iniciar sua atividade, principalmente com carboidratos de rápida absorção. Se estiver entre 150 a 250 e o paciente estiver sentindo-se bem, deverá corrigir a sua glicemia, conforme orientado pelo seu médico, e praticar atividade física normalmente.
- Quando a glicemia estiver maior que 250 mg/dl ela deverá ser corrigida e a atividade física NÃO poderá ser realizada.
- Se a atividade física for realizada em até 3 horas após a refeição, recomenda-se, para os pacientes que usam insulina regular ou ultra rápida, a redução de 50% da dose, desde que autorizada pelo médico.
- Para atividades realizadas depois de 3h de uma refeição, o ideal é que uma nova aferição seja feita. Se a glicemia estiver abaixo de 100 mg/dL, o paciente deve se alimentar antes de iniciar a atividade física.
- Se a atividade física for de maior intensidade ou de duração prolongada (mais que 1 hora), é recomendada a suplementação com 15 gramas de carboidratos a cada 30 min.
- Não aplique insulina na região que será exercitada com maior intensidade.
- Durante a atividade física, tenha sempre disponível uma fonte de carboidratos, de fácil absorção, como por exemplo sucos, ou mesmo géis de glicose ou balas com açúcar, caso venha apresentar hipoglicemia.
- Após o exercício, faça uma refeição mesclando carboidratos e proteínas (sanduíche, barra de cereais e frutas, por exemplo) para manter os níveis glicêmicos normais.

*Adaptado de Autocuidados e diabetes:

<http://telessaude.org.br/diabetes/> - Item Autocuidados em Diabetes





**Instituto de Assistência Médica ao
Servidor Público Estadual**

Av. Ibirapuera, 981
Vila Clementino
CEP 04029-000 São Paulo/SP
Telefone (11) 4573-8000
www.iamspe.sp.gov.br

