

# Guia para Diabéticos

## Recomendações e Exercícios



## Recomendações para Diabéticos – COVID 19

Considerando o estado de pandemia declarado pela Organização Mundial de Saúde e a rápida evolução / disseminação da infeção causada pelo agente coronavírus SARS- Cov 1 (Covid 19) no território nacional, a Sociedade Portuguesa de Diabetologia e outras associações portuguesas elaboraram um documento sobre procedimentos relativos a doentes diabéticos.

Uma vez que a população diabética é considerada um grupo de risco para infeção por COVID 19 e **respeitando as recomendações gerais da DGS/OMS**, recorda-se o seguinte:

- É aconselhável manter-se no domicílio, reduzindo o número de saídas ao mínimo possível;
- Deve lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou desinfetante;
- Não deve partilhar comida nem utensílios;
- É importante manter-se hidratado, controlar a glicemia, comer de 3 em 3 horas e medir a temperatura;
- É de evitar o contacto com pessoas doentes ou que apresentem sintomatologia respiratória;

- Se sair, manter a distância de segurança de pelo menos 1 metro de outras pessoas, evitar multidões ou aglomerados e usar a máscara de proteção individual.

**Perante o aparecimento de sintomas como febre, tosse ou falta de ar, deve manter-se em isolamento no seu domicílio e contactar a linha de apoio Saúde 24 – 808 24 24 24**

No entanto, mesmo em confinamento, é importante mantermo-nos ativos pois sabemos que o sedentarismo não é amigo da Diabetes!

Como estamos muito mais em casa, temos a tentação de ir petiscando mais vezes ao dia mas há que evitar cair em tentações e manter uma dieta saudável!

**A chave para uma vida saudável e amiga da diabetes passa por manter uma alimentação saudável e praticar diariamente exercício físico.**

**Vamos a isso?**

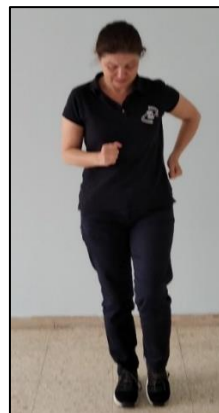
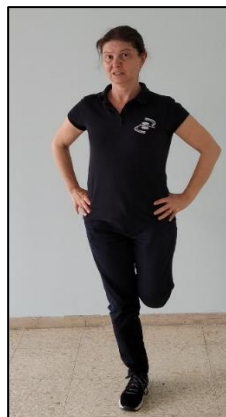
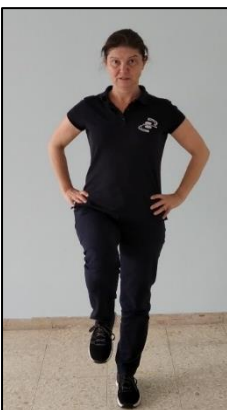
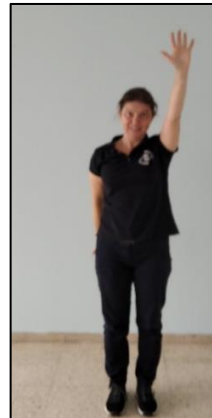
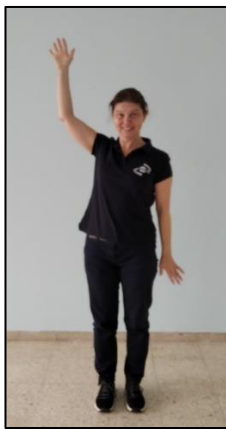
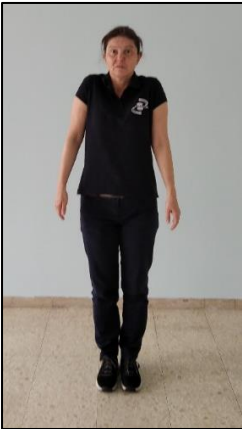
## Exercícios de Aquecimento

Comecemos então pela mobilização de todas as articulações do corpo;

- rodar os ombros, para a frente e para trás
- rodar os braços, primeiro para a frente e depois para trás
- levantar os joelhos para cima e, em seguida, dobrar para trás

Por fim, fazer uma corridinha!

**IMPORTANTE: Não se esqueça de respirar bem no final do aquecimento!**



## Exercícios de coordenação geral

Com um **bastão** repetir **10 vezes** os seguintes 3 exercícios:

- bastão à altura do peito, iniciar o exercício levando o bastão para a frente e para trás
- levar o bastão para cima e para baixo
- com o bastão à altura do peito e os braços esticados, baixar e levantar os joelhos

Agora, com **a bola** numa das mãos, abrir bem os braços e passar a bola ao meio para a outra mão. Repetir **10 vezes**



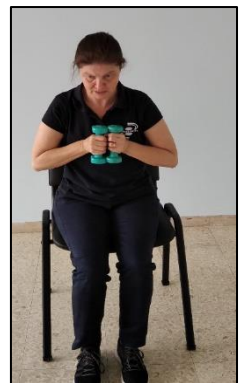
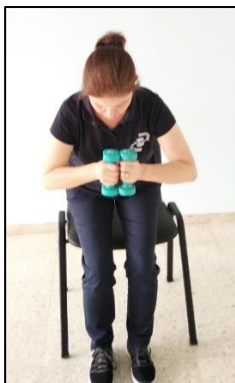
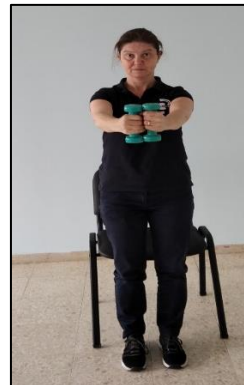
**IMPORTANTE:** Não se esqueça de respirar bem entre cada exercício!

## Exercícios de Fortalecimento

- Na posição de pé, com as costas bem direitas, braços junto ao corpo, pegar em dois halteres e dobrar alternadamente os cotovelos – repetir **10 vezes**
- de seguida, juntar os dois halteres e, puxando em direção ao peito, começar a sentar-se na cadeira lentamente
- em seguida, levantar da cadeira, voltando a esticar os braços com os halteres

**Quanto mais devagar se sentarem e levantarem da cadeira mais estão a fortalecer a musculatura das pernas!**

**IMPORTANTE: Não se esqueça de respirar bem entre cada exercício!**



## Exercícios de Alongamentos

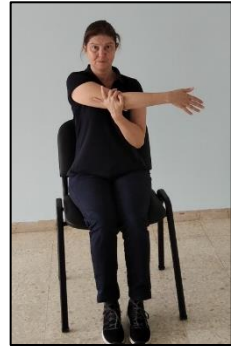
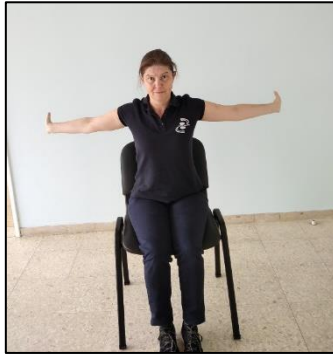
Por fim é hora de descontrair; sente-se tranquilamente na cadeira e vá respirando profundamente, **3 vezes...**

- com as costas direitas, comece por se espreguiçar, levando bem os braços acima da cabeça

- em seguida, abra bem os braços, os dedos das mãos esticados para trás para alongar bem toda a musculatura

- aproximar um dos braços ao peito e, com a ajuda da outra mão, juntar bem esse braço ao peito e deixar assim **um minuto**. Trocar.

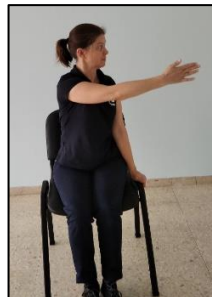
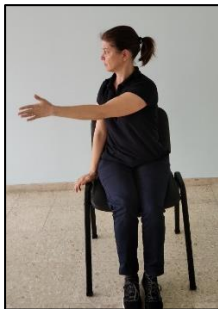
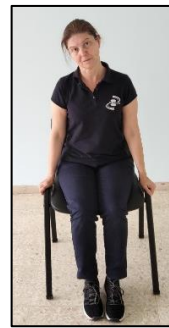
- de seguida, relaxar bem a cervical, juntando o queixo ao peito e enrolando bem a coluna. Descansar um pouco nesta posição e ao voltar para cima, desenrolar bem a coluna sendo a cabeça a última a levantar – para não ficar tonto



- com as costas direitas e encostadas à cadeira, esticar o joelho direito, puxando bem a ponta dos pés para cima, até sentir o alongamento na parte posterior da perna. Fazer de seguida com o joelho esquerdo

- rodar devagar a cabeça para os dois lados

- finalizar com a rotação lateral do tronco; a mão que segura na cadeira é para onde o tronco roda; o braço oposto ajuda a rodar mais o tronco. Trocar a posição.



**Vê como foi fácil?**

**Até pode repetir diariamente pois são muitos os benefícios de se manter ativo!**



**Realizado por:**

Maria da Luz Pontes (Fisioterapeuta)

Sandra Ventura (Terapeuta Ocupacional)

**ACES Cascais**

Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados

