

ATIVIDADE FÍSICA

Manter-se FÍSICAMENTE ATIVO é comprovadamente uma forma de manejar doenças crônicas, além de auxiliar na manutenção de um peso corporal saudável e melhorar a saúde mental, a qualidade de vida e o bem estar.

Caminhar, correr, pedalar, fazer trilhas na natureza, nadar, esportes em geral...

O adulto que faz pelo menos **150min** de atividade física **por semana** já é capaz de obter benefícios substanciais à saúde.



MANTENHA-SE EM MOVIMENTO

Além dos exercícios físicos, **ser uma pessoa ativa** no dia a dia é essencial!

Se você é uma pessoa que passa boa parte do dia sentada, busque se movimentar mais, seja escolhendo a escada ao invés do elevador ou se alongando durante as atividades do dia a dia.

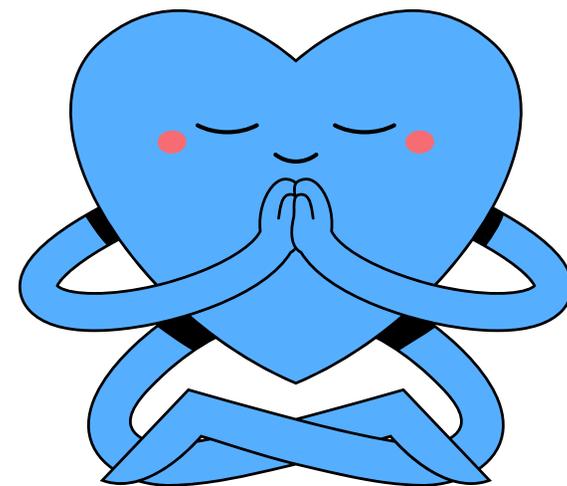
Veja o que é possível colocar em prática na realidade em que vive e desfrute de um dia a dia mais tranquilo!

Material elaborado pela Equipe de Saúde do Ambulatório de Diabetes da PPC

NOVEMBRO AZUL

DIABETES E BEM ESTAR

Mês de conscientização sobre o diabetes



O diabetes é uma condição crônica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, mas com a informação correta e mudanças no estilo de vida, é possível viver de forma plena e saudável.

Vamos falar sobre os cuidados possíveis para trazer bem-estar à vida de quem tem Diabetes?

ALIMENTAÇÃO

Tornar a rotina de **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, PRAZEROSA E FÁCIL** pode ser um desafio! Adotar mais vegetais no dia a dia, evitar desperdícios, não "perder tempo" na cozinha...tudo isso pode ser possível com conhecimento em nutrição e usando técnicas culinárias adequadas. Exemplos de receitas gostosas, práticas e nutritivas:

Omelete de forno: 4 ovos + 1 cenoura pequena ralada + 1/2 abobrinha ralada + cebolinha a gosto + 1 colher (sopa) de queijo cottage ou iogurte natural + sal a gosto. Misture bem todos os ingredientes. Coloque em formas de silicone para assar a 180 graus. Tempo de preparo: 20 minutos.



Hambúrguer de peixe: 1 lata de atum/sardinha + 1 ovo + 1 colher (sopa) de queijo cottage ou iogurte natural + 3 colheres (sopa) de aveia em flocos finos + 1 colher (sopa) de semente de gergelim + cheiro-verde e sal a gosto. Misture bem todos os ingredientes. Despeje em colheradas em uma frigideira untada com óleo/azeite e doure ambos os lados. Tempo de preparo: 10 minutos.

SONO

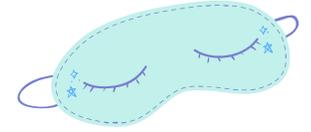
O SONO é uma parte extremamente importante da saúde humana. Os efeitos negativos de dormir pouco ou ter o sono interrompido incluem piora dos reflexos e do raciocínio, baixa concentração, tristeza, desânimo, aumento da fome, metabolismo mais lento e mau funcionamento da insulina.

Para dormir melhor, vale a pena seguir as seguintes recomendações:

- Desligue eletrônicos uma hora antes de ir para a cama;
- Faça uma xícara de chá;
- Escureça seu quarto e minimize luzes e sons;



- Leia 10 páginas de um livro;
- Faça 5min de respiração profunda;
- Vá dormir na mesma hora todas as noites e tenha como meta 7 a 9 horas de sono!



ESTRESSE

ESTRESSE é inevitável! O que faz diferença no impacto do estresse sobre nossa saúde é como pensamos a seu respeito e como reagimos ao estresse. Para lidar melhor com o estresse, recomenda-se:

- Conecte-se consigo mesmo;
- Tire um tempo para atividades divertidas ou hobbies;
- Mantenha um diário de gratidão;
- Arranje tempo para rir;
- Receba uma massagem;
- Tente técnicas de respiração profunda!

