



# Atividade física para uma vida saudável



**NOVEMBRO  
DIABETES  
AZUL**



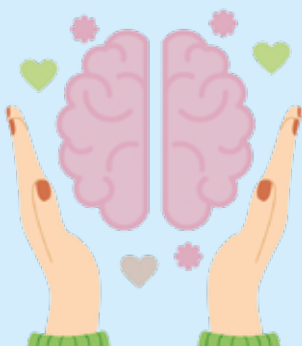
Sociedade  
Brasileira  
de Diabetes

## Estamos fazendo a divulgação de um novo medicamento revolucionário... para ser tomado 1x por dia.

Veja seus benefícios e orientações de como usá-lo:

- Seus músculos vão se manter fortes e tornarão suas atividades do dia a dia mais fáceis;
- A densidade mineral dos seus ossos vai se manter ou até aumentar, reduzindo o risco de fraturas;
- Seu coração terá menos chance de desenvolver doenças e ajudará a manter sua pressão arterial mais baixa e estável;
- Seus vasos sanguíneos ganharão mais elasticidade e reduzirá o risco de desenvolver doenças vasculares, como a aterosclerose;
- Seu metabolismo ficará mais acelerado, facilitando a perda de peso e reduzindo o risco de obesidade, especialmente com orientação nutricional adequada;
- Seu sistema imunológico, associado a uma alimentação equilibrada, vai manter boa resposta, reduzindo as chances de desenvolver novas doenças;
- Vai ajudar a fortalecer sua saúde mental, reduzindo o risco de depressão e ansiedade.

**Nome do Medicamento: Exercício**



Posologia e modo de usar: vide bula abaixo ou fale com nossos especialistas

	Aeróbio	Resistência	Flexibilidade
Frequência semanal	3 a 7 dias por semana	2 a 3 dias não consecutivos	2 a 3x por semana ou até mais
Intensidade	Moderada (se 5 a 7 dias) a Vigorosa (se 3 a 4 dias)	Moderada a Vigorosa	Alongamento até sentir o músculo esticar ou leve desconforto
Tempo	150 min / semana Moderada ou 75 min / semana Vigorosa  Ex. Iniciante: Total 30 min caminhada alternando ritmo=> a cada 5min acelerar um pouco por 1min e progredir semanalmente	Inicialmente 5 exercícios com 1 até 3 séries com 10 a 15 repetições que levem o músculo alvo próximo à fadiga. Progressivamente ir aumentando exercícios, séries e cargas.	Manter o ponto indicado acima por 4 x 10 seg ou 2 x 30 seg Ex: Peitoral, Costas, Ombros, Glúteos, Posterior de coxa, Quadríceps e Panturrilhas
Tipo	Contínua ou Alternada	Equipamentos de resistência (pesos ou elásticos), pesos-livres ou peso do corpo	Estáticos, Dinâmicos ou PNF (Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva)

Fontes: 1. Posicionamento oficial SBD para Atividade Física e Diabetes, 2022. 2. Diretrizes do American College of Sports Medicine para os testes de esforço e sua prescrição, 10ª edição, 2018. 3. Riddell, M et al. Exercise in adults with type 1 diabetes mellitus, 2022. 4. Yardley, J et al. Resistance exercise in Type 1 Diabetes, 2013. CRUZ, LC et al. Low-intensity resistance exercise reduces hyperglycemia and enhances glucose control over a 24-hour period in women with type 2 diabetes, 2018.

## DICAS DE CUIDADOS



**1** Pessoas sedentárias e/ou DM2 devem começar com as intensidades e repetições mais leves e manter o foco na duração total de 150min/semana.

**2** Intensidades de moderada até vigorosa podem gerar queda da glicemia nos exercícios aeróbios. Intensidades muito altas podem elevar a glicemia.

**3** Exercícios de resistência tendem a causar elevação ou estabilidade nas glicemias na hora do exercício e sua queda após 1hora. Por outro lado, intensidades mais leves ainda e acima de 20 repetições tendem a reduzir a glicemia.

**4** Sempre controle sua glicemia antes e depois dos exercícios. Se a duração for maior de 30min pode ser necessário controlar também durante. Esteja preparado com carboidrato de rápida absorção para eventual hipoglicemia ou insulina para hiperglicemia.

**5** Fique atento a 2 pontos importantes na hora seguinte ao exercício: há maior possibilidade de hipoglicemia e reduzir em até 50% a dose de correção alimentar na refeição da primeira hora, especialmente se o exercício for noturno.



Se você tem alguma doença com restrição sob tratamento, consulte seu médico para orientação dos possíveis cuidados ou adaptações necessários...  
**...senão: comece hoje mesmo!**

## Prescrição



Nome: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cuidados: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



SBD.Diabetes



socbrasdiabetes



@diabetessbd

Rua Afonso Braz, 579, Salas 72/74 • Vila Nova Conceição  
CEP: 04511-0 11, São Paulo - SP