

A Fisioterapia na gestão da Diabetes Tipo II

O que é a Diabetes Tipo II







É o tipo mais comum de Diabetes (90% dos casos)

É causada por níveis elevados de glicose no sangue (Hiperglicémia)

A Insulina ajuda a glicose a passar do sangue para o interior das células, para ser utilizada como fonte energética







Ocorre quando o pâncreas é incapaz de produzir insulina suficiente ou quando essa não atua corretamente

Complicações

-  Doença cardíaca ou AVC
-  Neuropatia periférica
-  Doenças oculares
-  Doenças renais
-  Problemas dentários
-  Disfunção sexual

- 6 a 8 Exercícios
- 3 séries
- 8 a 12 repetições
- 1 a 2 min. pausa/série

Sintomas

-  Sede excessiva
-  Urinar frequentemente
-  Fadiga / Falta de energia
-  Dificuldade cicatrizar feridas
-  Visão turva
-  Infecções constantes da pele

Glicemia

Valores de referência


Pré-refeição: 4.0 - 5.5 mmol/l ou 70 - 100 mg/dl


2H Pós-refeição: 4.0 - 7.8 mmol/l ou 70 - 140 mg/dl

Exercício Aeróbio, com movimentos contínuos e rítmicos, envolvendo grandes grupos musculares

Escolha atividades de que gosta

Intensidade moderada a elevada

 3 a 5 vezes por semana

 Pelo menos 30 a 45 minutos por sessão

Pratique atividade física regularmente

O seu fisioterapeuta pode ajudá-lo a selecionar os exercícios mais adequados à sua condição

Exercício de Resistência Muscular, com utilização de pesos e do peso corporal, envolvendo grandes grupos musculares

Exercício e Controle da Glicemia






Avalie a sua Glicemia 15min. antes, durante (15/15min.) e 15min. após o exercício.

Se inferior a 5.5mmol/l (100mg/dl):

Ingira 15-20 gramas de Hidratos de Carbono (1 colher de sopa de mel ou açúcar; 1/2 copo de sumo; 4 comprimidos de glicose; 1 gel de glicose).






Se faz terapêutica com insulina, considere que, com o exercício, a dose poderá necessitar ser reajustada.

Recomendações Gerais

-  Alimentação saudável
-  Aumento da atividade física
-  Controlo do peso corporal
-  Não fumar
-  Medicação, se necessário

Pode optar por períodos de exercício, intervalados com períodos de pausa

Benefícios do Exercício Físico

-  Aumenta a capacidade cardiorrespiratória
-  Melhora o controlo da glicemia
-  Diminui a Resistência à insulina
-  Reduz a pressão arterial
-  Ajuda a controlar o peso

Referências:

- [International Diabetes Federation](#)
- [American Diabetes Association](#)
- [Physical Activity and Diabetes: 2018 Clinical Practice Guidelines](#)
- [NHS Inform: Type 2 Diabetes](#)
- [Exercise Assessment and Prescription in Patients With Type 2 Diabetes: Clinical Recommendations From AXXON](#)
- [Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal \(APDP\)](#)

Fisioterapeuta
Hélio Bragança da Silva | 2020

Disclaimer:

Este infográfico é meramente orientador e informativo. Em caso de dúvida deve consultar o seu médico ou fisioterapeuta.



APFISIO
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE FISIOTERAPEUTAS