






Diabetes e confinamento domiciliário: O contributo da Fisioterapia para a manutenção de estilo de vida saudável

Recomendações Gerais

-  Fique em casa
-  Mantenha-se ativo no domicilio
-  Mantenha bons hábitos alimentares
-  Mantenha a sua glicemia controlada
-  Tenha fármacos e material para tratamento para um a dois meses

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 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.

Exercícios Aeróbios



Passadeira

1 hora contínua
Ou
3 períodos de 20 minutos ao longo do dia

Caminhada Rápida

Exercícios Mobilidade



Yoga Ou Pilates

30 minutos

Exercícios Resistência Muscular

Polichinelos

- 2 a 4 séries
- 15 a 20 Repetições
- 1 a 2 min. pausa/série



Saltar à Corda

- 3 a 5 séries
- 15 a 20 Saltos
- 1 a 2 min. pausa/série



Bicicleta

30 minutos contínuos
Ou
2 períodos de 15 minutos

Com variação de intensidade

A atividade física ajuda-o a manter a glicemia dentro dos valores recomendados.

Pratique-a diariamente!

Faça-o com uma intensidade moderada, podendo variar com alguns períodos mais intensos.

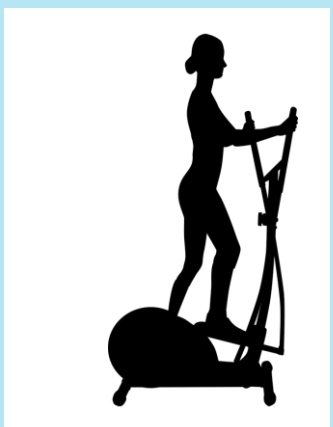
Flexões de Braços

- 2 a 4 séries
- 8 a 12 Repetições
- 1 a 2 min. pausa/série



Crunch Abdominal

- 2 a 4 séries
- 15 a 20 Repetições
- 1 a 2 min. pausa/série



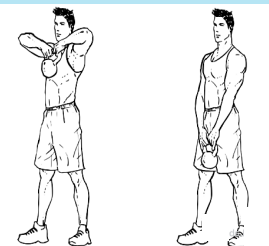
Elíptica

30 minutos contínuos
Ou
2 períodos de 15 minutos

Com variação de intensidade

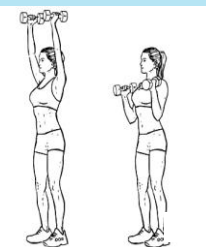
Remada Alta

- 2 a 4 séries
- 8 a 12 Repetições
- 1 a 2 min. pausa/série



Press Ombros

- 2 a 4 séries
- 8 a 12 Repetições
- 1 a 2 min. pausa/série



Subir e Descer Escadas

O equivalente a subir pelo menos 6 andares



Exemplos

Dias 1 e 4 - Exercício Aeróbio

- 1H passadeira; Ou 30min. Bicicleta; Ou 30min. passadeira + 15min. bicicleta

Dias 2 e 5 - Exercício Resistência Muscular

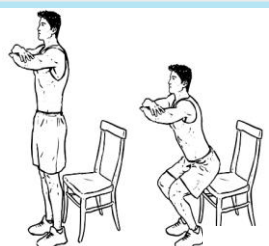
- Pode utilizar materiais como garrafas/garrafão de água, pacotes de arroz, ou outros à escolha. Seja criativo

Dias 3 e 6 - Exercício Mobilidade

- 30min. Yoga/Pilates; Ou 30min. Yoga/Pilates + 15 - 30 minutos exercício aeróbio

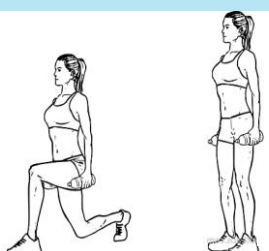
Agachamento

- 2 a 4 séries
- 15 a 20 Repetições
- 1 a 2 min. pausa/série



Lunge

- 2 a 4 séries
- 15 a 20 Repetições
- 1 a 2 min. pausa/série



Referências:

- Direção Geral de Saúde
- International Diabetes Federation
- Exercise Assessment and Prescription in Patients With Type 2 Diabetes: Clinical Recommendations From AXXON
- American Diabetes Association

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