

## ORIENTAÇÕES PARA ATIVIDADE FÍSICA

- Avise seu médico e sua nutricionista antes de iniciar qualquer programa de atividade física;
- Medir a glicemia antes, durante e depois do exercício físico, caso use insulinas;
- **Glicemias menores que 100 mg/dl:** comer 15 gramas de carboidratos antes de iniciar o exercício (01 barra de cereais, 01 copo de suco de frutas ou meio pão francês);
- **Glicemias acima de 250 mg/dl: NÃO** praticar atividade física.
- Ter sempre durante o exercício balas moles (3 a 4) ou similares (Gli Instan – glicose líquida) para ingerir, caso apresente sintomas de hipoglicemia (queda de glicose);
- Caso ocorra hipoglicemia grave durante o dia, qualquer atividade física deve ser evitada nesta data (risco de outra hipoglicemia tão grave quanto à anterior);
- Evitar o exercício físico nos horários que a insulina tenha maior ação (pico de insulina);
- Não aplicar insulina na parte do corpo que será mais utilizada durante a atividade física (ex: não aplicar insulina nas pernas se for jogar futebol);
- Fazer exercício com um companheiro ou professor de educação física que saiba que você tem diabetes e saiba o que fazer em caso de hipoglicemia ou hiperglicemia;
- Utilizar meias e calçados apropriados para a prática de exercício. **Lembre-se:** nunca pratique exercícios descalço!
- Examinar os pés após o exercício e observar qualquer sinal de machucados;
- Hidratar-se frequentemente, principalmente em dias de muito calor.

Agora que você já sabe o quanto a atividade física é importante e quais os cuidados necessários, não perca tempo: exercite-se!

Procure já seu médico e um professor de educação física e comece agora mesmo: mova-se e fique bem!