

## Informação ao Utente

### Regras para a prática de Exercício Físico na criança/adolescente com diabetes

O exercício físico é parte integrante do tratamento da criança/adolescente com diabetes

#### **PORQUE É IMPORTANTE O EXERCÍCIO FÍSICO?**

- Melhora o controlo da glicémia capilar.
- Aumenta a sensibilidade à insulina.
- Diminui o valor da HbA1c.
- Controla o peso.
- Aumenta a auto-estima e melhora a sensação de bem-estar.

#### **REGRAS**

- Medir SEMPRE a glicémia ANTES do exercício
- Não praticar exercício físico na presença de hipoglicémia ( $\leq 70$  mg/dl).
- Se valores de glicémia  $> 250$  mg/dl realizar teste de cetonemia e se estiver negativo pode fazer exercício físico.
- Se valores de glicémia  $> 300$  mg/dl, realizar teste de cetonemia e se estiver negativo pode fazer exercício físico leve (ex.: caminhar).

#### **NÃO PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO NA PRESENÇA DE CETONEMIA ( $\geq 0,6$ mmol/l)**

- Ajustar a ingestão de hidratos de carbono antes de iniciar o exercício conforme a glicémia, duração e o tipo de exercício físico.
- Trazer sempre consigo o "KIT de Hipoglicémia" (6 a 8 pacotes de açúcar, um pacote de bolachas, Cartão de Identificação de Pessoa com Diabetes e Glucagen<sup>®</sup>).
- Informar os professores de que tem Diabetes e disponibilizar-lhes este folheto.
- Ter presente como atuar perante uma situação de hipoglicémia (consultar o folheto INF.PED.006 Glucagen<sup>®</sup>).
- Ter presente como preparar e administrar a injeção de Glucagen<sup>®</sup> (consultar o folheto INF.PED.006 Glucagen<sup>®</sup>).
- Registrar o tipo de atividade e o tempo, o valor das glicémias e a alimentação que fez durante o exercício.

**O exercício faz baixar a glicémia devido ao consumo de glicose pelo músculo. Depois do exercício os músculos ficam mais sensíveis à insulina, havendo um aumento do risco de hipoglicémia num período até 36 horas após o mesmo.**

**A prática de exercício físico regular diminui as necessidades de insulina, mas se iniciar o exercício sem insulina suficiente no organismo, a glicémia irá aumentar.**

## Informação ao Utente

### Regras para a prática de Exercício Físico na criança/adolescente com diabetes

#### COMO PREVENIR A HIPOGLICÉMIA?

- Reduzir a dose de insulina na refeição anterior ao exercício, podendo também ser necessário reduzir a dose na refeição após o exercício.
- Não administrar insulina nos locais que vão estar envolvidos na actividade física (ex: nas coxas se vai praticar ciclismo) ou em locais com lipo-hipertrofias.
- Ajustar a ingestão de hidratos de carbono (HC) à glicémia capilar e ao tipo de exercício físico – antes de iniciar o exercício e durante (a cada 30-60 minutos de exercício contínuo/prolongado), conforme os Quadros 1 e 2.

EXERCÍCIO DE INTENSIDADE MODERADA (Ex: correr, caminhar, nadar, aula de ed. Física e patinagem).			EXERCÍCIO DE INTENSIDADE ELEVADA		
GLICÉMIA	ANTES DO EXERCÍCIO	ATIVIDADE PROLONGADA (+ 1HORA)	GLICÉMIA	ANTES DO EXERCÍCIO	ATIVIDADE PROLONGADA (+ 1 HORA)
< 100 mg/dl	2 ou 3 porções de HC (1.)	1 porção de HC por cada 60 minutos	< 100 mg/dl	3 porções de HC (1.)	1 porção de HC por cada 30 minutos (3.)
100-180 mg/dl	1 a 2 porções de HC (2.)	1 porção de HC por cada 60 minutos	100-180 mg/dl	2 ou 3 porções de HC (2.)	1 porção de HC por cada 30 minutos (4.)
180-250mg/dl	Não é necessária alimentação	Medir Glicémia	180-250mg/dl	Não é necessária alimentação	1 porção de HC por cada 30 minutos (5.)
>250 mg/dl	Não é necessária alimentação	Medir Glicémia	>250 mg/dl	Não é necessária alimentação	Medir Glicémia

(1.)- Fruta, barra de cereais ou sumo com açúcar.

(2.)- Fruta e pão ou bolachas ou barra de cereais s/açúcar.

(3.)(4.)(5.)- sumo c/açúcar.

**Beber água antes, durante e após a prática de exercício físico. Usar calçado confortável e meias de algodão ou lã sem costuras.**

**O exercício físico é importante e necessário mas só poderá ser benéfico se tiver todos estes cuidados.**