

+ 7 **U**m novo Estilo de Vida em *para mulheres*
Encontros

Cuidando do 



DRevertendo o **D**iabetes



Prevenindo o **C**âncer



MEscolhendo o **M**elhor



CSuperando a **C**ompulsão



SVencendo a **S**olidão



Vivendo **F**eliz



Cristiane Krusche Becker de Andrade
FT, MSMI, MAYYAM

Saúde não é tudo,
mas sem saúde, o
tudo vira nada...

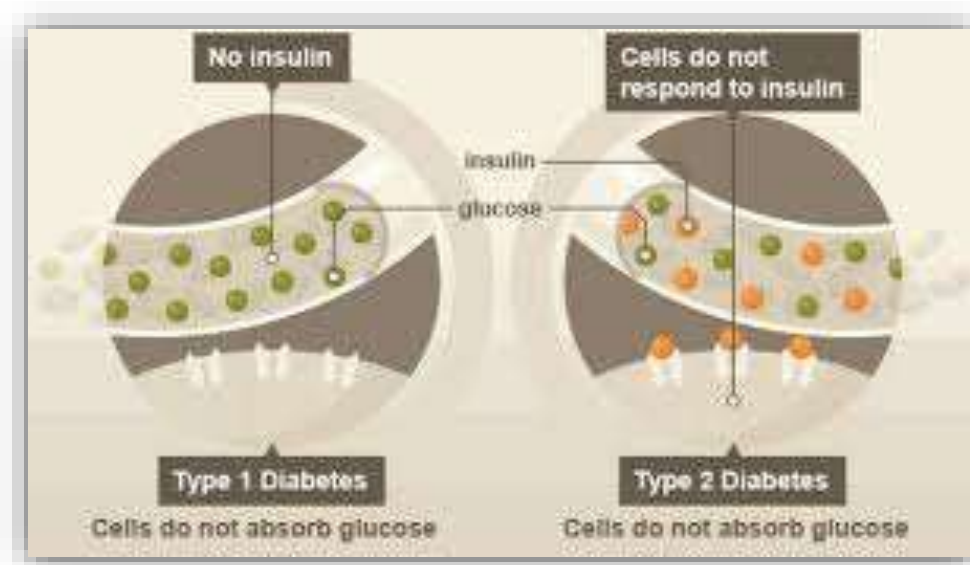
Diabetes é uma doença **metabólica** que se caracteriza pelo aumento da **glicose** no sangue.



As células precisam de alimento, glucose, mas para a glucose entrar na célula precise-se de **insulina**



Diabetes tipo 1: a insulina está ausente



Diabetes tipo 2:
insulina está presente
mas as células não
respondem à ela.
(resistência à insulina)
de vida.

Vamos falar hoje sobre a Diabetes tipo 2 que
pode ser revertida por mudanças no estilo





Sintomas

- ✓ Sede
- ✓ Vontade de urinar frequente
- ✓ Fome
- ✓ Perda de peso
- ✓ Visão turva
- ✓ Formigamento das mãos e pés
- ✓ Pode ser assintomática



Causas:

- ✓ Obesidade
- ✓ Sedentarismo
- ✓ Stress
- ✓ Alcoolismo
- ✓ Hereditariedade
- ✓ Excesso de ingestão de açúcar e gordura



Complicações

- ✓ Pressão alta
- ✓ Derrame cerebral (AVC)
- ✓ Cegueira
- ✓ Infarto
- ✓ Aumento do colesterol/colesterol/
triglicérides
- ✓ Dificuldade de cicatrização
- ✓ Amputações

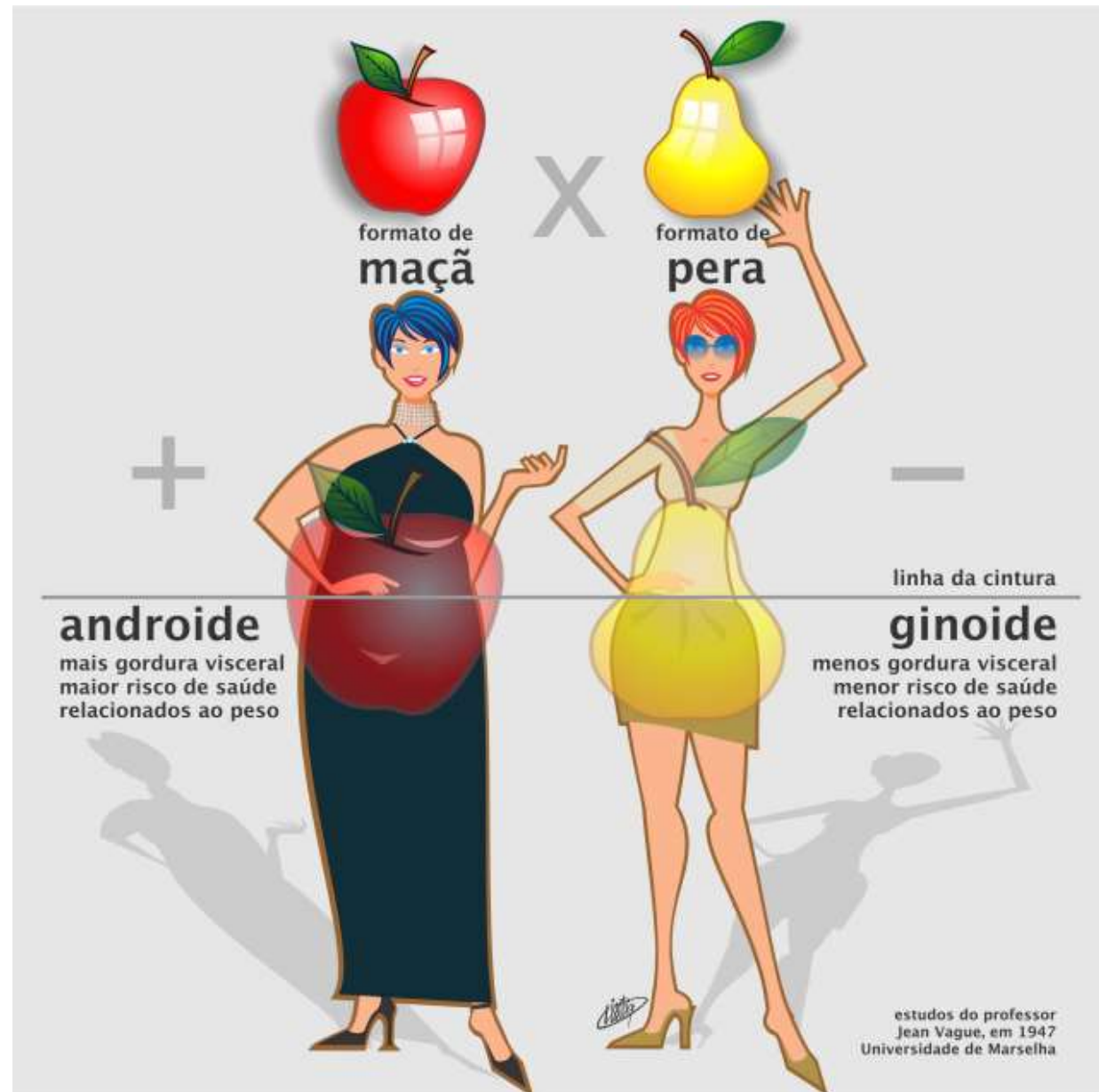




Nível de glucose no sangue (jejum):
100-126 mg/dl= Pre-diabetes
126 mg/dl ou mais: Diabetes



Gordura abdominal: Maçã = maior risco



Síndrome Metabólica
É um termo usado para
um conjunto de fatores
de risco para doenças do
coração e AVC
(derrame). Diabetes,
pré-diabetes, colesterol
elevado, pressão alta e
obesidade são todas
parte desta síndrome.



Como diagnosticar?



Como diagnosticar?



- Gordura central
- Pressão arterial elevada
- HDL (bom) colesterol baixo
- Triglicérides elevados
- Resistência à insulina





Exercícios para Diabetes

- Excelente remédio para o Diabetes tipo 2.
- Segundo a Associação Americana do Coração recomenda-se uma combinação de exercício aeróbico com fortalecimento.



Aeróbicos: caminhar, nadar,
correr... fortalece o coração,
pulmão e os músculos
3 a 7 vezes por semana



Fortalecimento: exercício com
pesinhos, pilates, musculação
3 vezes por semana



Antes de começar...

- ✓ Consulte o seu médico
- ✓ Comece devagar
- ✓ Melhor momento. Após uma hora depois da refeição
- ✓ Proteja seus pés e olhos
- ✓ Beba água. Leve uma garrafa de água para manter-se bem hidratado, em caso de uma queda do açúcar no sangue tenha sempre algo que você possa comer para rápida normalização.



Coma uma dieta balanceada com ênfase em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras, tudo com moderação além de exercício físico regular





Harvard Health Publications
HARVARD MEDICAL SCHOOL
Trusted advice for a healthier life

Em geral a dieta
para diabéticos é
a mesma
recomendada
para qualquer
pessoa que quer
ter saúde





Harvard Health Publications
HARVARD MEDICAL SCHOOL
Trusted advice for a healthier life

Varie os alimentos





Harvard Health Publications
HARVARD MEDICAL SCHOOL
Trusted advice for a healthier life

Coma mais alimentos de
origem **vegetal** e menos
de origem animal





Harvard Health Publications
HARVARD MEDICAL SCHOOL

Trusted advice for a healthier life



Coma mais
alimentos caseiros
e **naturais** do
que enlatados e
processados. Evite
fast food!





Harvard Health Publications
HARVARD MEDICAL SCHOOL
Trusted advice for a healthier life

Escolha as
gorduras
sabiamente



NÃO

Carne, leite
integral,
queijo,
margarina,
frituras,
manteiga...

SIM

Abacate, nozes,
azeite de olive,
castanhas com
moderação





Harvard Health Publications
HARVARD MEDICAL SCHOOL
Trusted advice for a healthier life



Escolha os
carboidratos
bons

NÃO
Produtos
refinados, açúcar,
farinha branca,
arroz branco.

SIM
Produtos
integrais, aveia,
pão integral





Harvard Health Publications
HARVARD MEDICAL SCHOOL
Trusted advice for a healthier life

Evite refrigerantes e doces



Apenas uma latinha por dia
aumenta 20% risco de diabetes





Harvard Health Publications
HARVARD MEDICAL SCHOOL
Trusted advice for a healthier life



Aumente o
consumo de
 fibras





Alimentos ricos em
potássio- frutas cítricas,
bananas...

Cálcio – brócolis,
espinafre, tofu, logurte
desnatado.





Sono e Relaxamento
Horários regulares de
acordar, dormer, comer,
são muito importantes
para regular o
metabolismo...



Lembre-se: Você precisa **gastar** as calorias que você come...



Enfim, coma **menos** e movimente-se **mais!!!**



Saúde não é tudo,
mas sem saúde, o
tudo vira nada...

