

### Atividade Física

- Pratique Atividade Física de forma moderada, ao amanhecer ou ao entardecer.
- Avalie a glicemia antes e após a atividade física e sempre que sinta necessidade.
- Leve sempre consigo o aparelho de medição da glicemia e açúcar. Não pratique atividade física com valores superiores a 200mg/dl.
- Se administrar insulina evite as zonas que vão ser exercitadas.
- Para atividades mais prolongadas e intensas é necessário ajustar as dosagens da medicação e adaptar a alimentação, nomeadamente com o reforço dos hidratos de carbono.



### Cuidados com os pés

- Observe os pés todos os dias, verificando se têm cortes, feridas, manchas vermelhas ou se estão edemaciados. Pode ser necessário o uso de um espelho ou a ajuda de outra pessoa, especialmente para observar a planta do pé.
- Use meias de algodão sem costuras que não apertem os pés, mudando-as várias vezes ao longo do dia e calçado fechado, cómodo e adaptado ao pé. Os sapatos fechados protegem mais os pés de lesões provocadas por contusões, pedras ou areias.
- Na praia, evite a areia quente devendo ir calçado até à areia molhada. Em caso de alterações neuropáticas e retinopatia com diminuição da acuidade visual evitar caminhar descalço, mesmo na areia molhada.



## Períodos de Calor Intenso

### Medidas de Prevenção para Pessoas com Diabetes



