

# Guia Prático — Controle de Diabetes Moderada / Baixa

A diabetes tipo 2 é uma condição em que o corpo tem dificuldade em usar a insulina corretamente ou não a produz em quantidade suficiente. Quando os níveis de glicose estão moderados ou levemente acima do normal, é o momento ideal para agir e evitar complicações futuras. Com hábitos saudáveis e acompanhamento regular, é possível manter o controle e até reverter quadros iniciais.

## O que fazer no dia a dia

- \*\*Monitore a glicose\*\* regularmente, conforme orientação médica.
- \*\*Visite o médico ou nutricionista\*\* a cada 3 a 6 meses para revisar exames e tratamento.
- \*\*Mantenha um peso saudável:\*\* perder de 5 a 10% do peso já ajuda a regular a glicose.
- \*\*Tome os medicamentos conforme prescrito\*\*, sem pular doses.
- \*\*Evite longos períodos sem comer\*\*, para não gerar picos de glicose.

## Alimentação recomendada

A alimentação é o principal pilar para o controle da diabetes. O objetivo é evitar picos de glicose e manter energia constante ao longo do dia.

### \*\*Alimentos indicados:\*\*

- Verduras e legumes variados (brócolis, abobrinha, couve, espinafre)
- Grãos integrais (aveia, arroz integral, quinoa, lentilha)
- Frutas com baixo índice glicêmico (maçã, morango, pera, kiwi)
- Peixes, frango e carnes magras
- Leite e iogurte sem açúcar
- Oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas em pequenas porções)

### \*\*Evite ou reduza:\*\*

- Pães e massas brancas
- Arroz branco e batata frita
- Refrigerantes e sucos industrializados
- Doces e sobremesas com açúcar
- Bebidas alcoólicas em excesso

## Exercícios físicos

A prática regular de atividade física aumenta a sensibilidade à insulina e ajuda a controlar o peso.

**\*\*Recomendações:\*\***

- Caminhada rápida, bicicleta ou natação por pelo menos 30 minutos, 5 vezes por semana.
- Exercícios de força (musculação ou elásticos) 2 a 3 vezes por semana.
- Alongamento e atividades leves (yoga, pilates) melhoram o controle do estresse.

Evite ficar muito tempo sentado. Levante-se e mova-se a cada hora.

## Sono, estresse e estilo de vida

Dormir bem é essencial: noites curtas aumentam a resistência à insulina. Tente dormir 7 a 8 horas por noite, mantendo horários fixos. O estresse também eleva a glicose, por isso pratique respiração, meditação ou atividades relaxantes.

**\*\*Evite:\*\*** fumo e bebidas alcoólicas em excesso — ambos dificultam o controle glicêmico e aumentam o risco cardiovascular.

## Fontes e referências médicas

Mayo Clinic (2023). \*Diabetes Management: Tips for Success.\*

National Health Service (NHS, UK). \*Type 2 Diabetes Treatment and Lifestyle.\*

International Diabetes Federation (IDF). \*Living with Diabetes Guidelines.\*

Dr. Anne Peters (USC Keck School of Medicine) — especialista em endocrinologia.