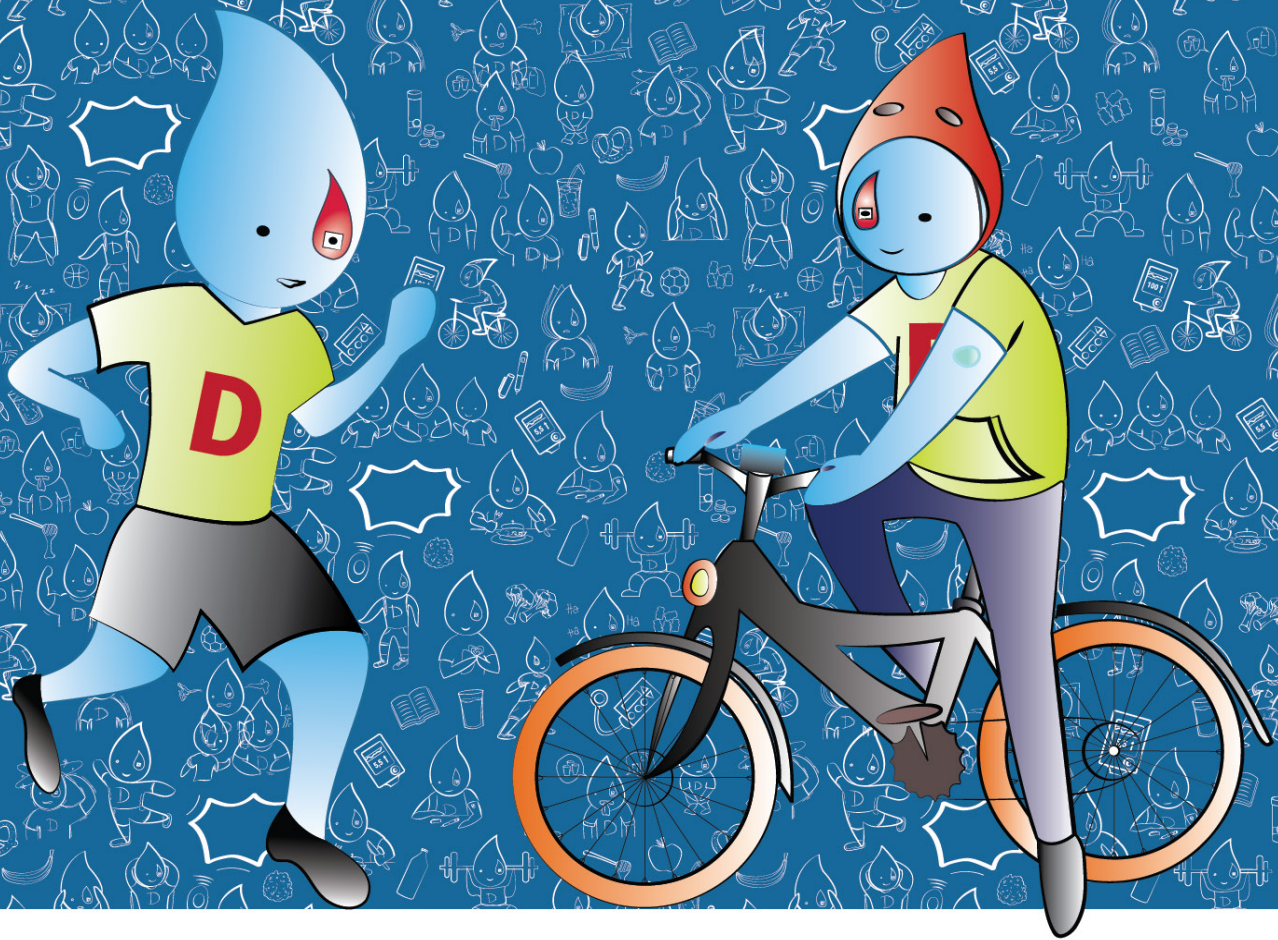


PORTUGUESE



# Super D e o desporto

**Guia Infantil para Diabetes Tipo 1 e Desporto**

EMCA Studia



EMCA Studia

## **Super D e o desporto**

Guia Infantil para Diabetes Tipo 1 e Desporto

Criado como um “Recurso Educacional Aberto”  
Erasmus + ProjeT  
“Sports&Diabetes - Tackling Diabetes with Sport”

[www.sportsanddiabetes.eu](http://www.sportsanddiabetes.eu)

Juntamente com este guia infantil, há também um guia para jovens, pais, treinadores/professores com mais informações.



HAŠK Mladost & TSV Bayer 04  
Zagreb & Leverkusen, 2022.



## SUPER D E O DESPORTO

### Guia Infantil para Diabetes Tipo 1 e Desporto

#### PROFISSIONAIS MÉDICOS

Maja Cigrovski Berković, M.D. Associate Professor  
Felice Strollo, M.D. Professor

#### ESCRITORA

Margaret Nicholls

#### APOIO PROFISSIONAL

Ines Jakopanec, patient expert  
Christina Petrut, mag. psych.  
Tihana Šadek, mag. nutr.  
Alena Tatarević, mag. pharm.

#### EDITORES

Dunja Bračun, HAŠK Mladost  
Sabine Dupont, IDF Europe  
Natasha Kuhfuß, TSV Bayer 04

#### REVISTO POR

Mia Bajramagić, medical student  
Dr. Michael C. Riddell, PhD  
Ana Špoljarić, patient expert  
Bas van de Goor, patient expert

#### ILUSTRAÇÕES E DESIGN GRÁFICO

Katerina Binovska  
Ines Jakopanec

#### CO-EDITORES

Hrvatski akademski športski klubovi Mladost  
Sveučilišta u Zagrebu (HAŠK Mladost)  
TSV Bayer 04 Leverkusen eV

#### TRADUÇÃO PARA PORTUGUÊS

Ana Lucia Filipe, M.D.

#### PROJECT ERASMUS+ SPORT

Sports&Diabetes - Tackling diabetes with sport

#### EMCA Studia

Biblioteca Oficial EMCA (European Multisport Club Association) sediada em Bruxelas, Bélgica. EMCA Studia reúne todas as publicações realizadas pelos clubes membros e respetivos projetos.

Zagreb & Leverkusen, 2022.

ISBN 978-953-48192-18-1 (online) (HAŠK Mladost)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores, e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.

Este guia, bem como materiais adicionais, estão disponíveis em versão impressa e PDF em Inglês, Alemão, Croata, Italiano e Grego mas podem ser encontrados noutras línguas no site do projeto: [www.sportsanddiabetes.eu](http://www.sportsanddiabetes.eu)

Olá,

Este é o teu guia para a diabetes e o desporto. Preenche os espaços em branco para o tornares pessoal. Se gostares, mostra aos teus amigos e colegas de equipa para os ajudares a compreenderes a diabetes também.



[www.sportsanddiabetes.eu](http://www.sportsanddiabetes.eu)



HISTÓRIA I

**SIM, POSSO FAZER DESPORTO!**



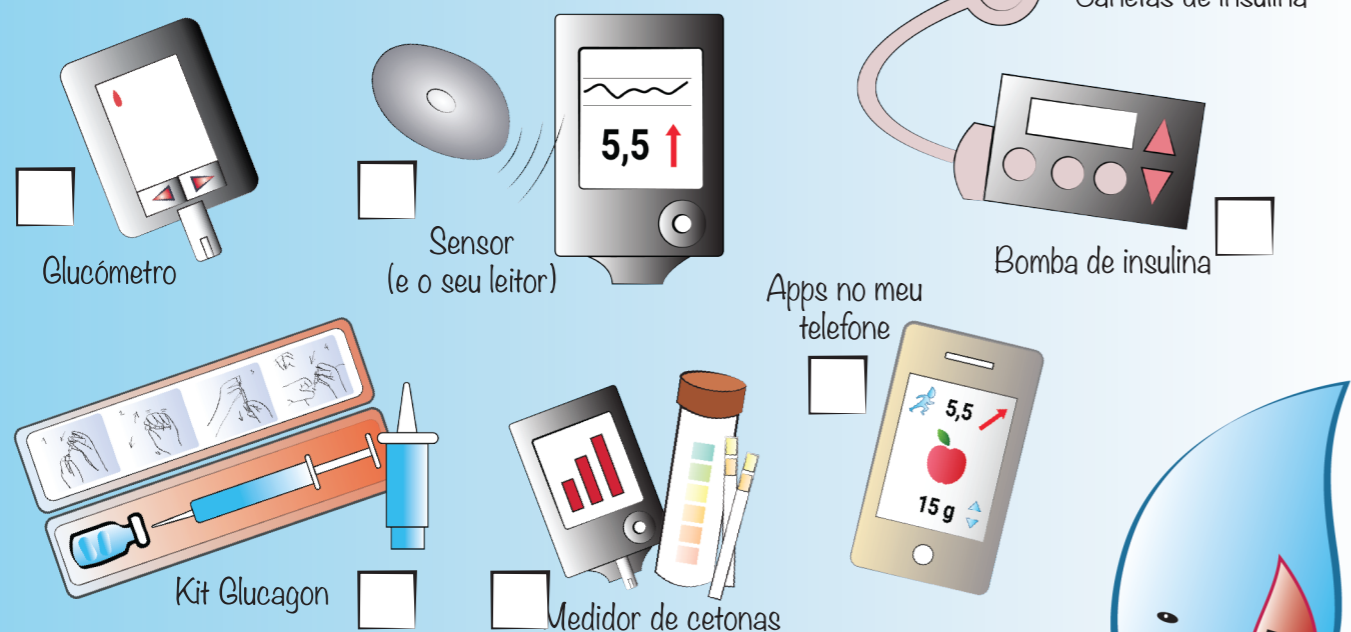


TER DIABETES SIGNIFICA QUE A GLUCOSE NO MEU SANGUE POR VEZES ESTÁ DEMASIADO ALTA OU DEMASIADO BAIXA. NINGUÉM SABE AO CERTO PORQUE É QUE ALGUMAS PESSOAS TÊM DIABETES TIPO I. NÃO É CULPA DE NINGUÉM.



TENHO DE TOMAR INSULINA TODOS OS DIAS PARA MANTER A MINHA GLICÉMIA ESTÁVEL.

FAÇO ISSO COM:



ISTO AJUDA-ME A MANTER-ME SAUDÁVEL E FORTE.

Põe um visto nos que usas.

PODES FAZER DESPORTO?



SIM, POSSO FAZER DESPORTO COMO TODA A GENTE!

**SABIAS?**

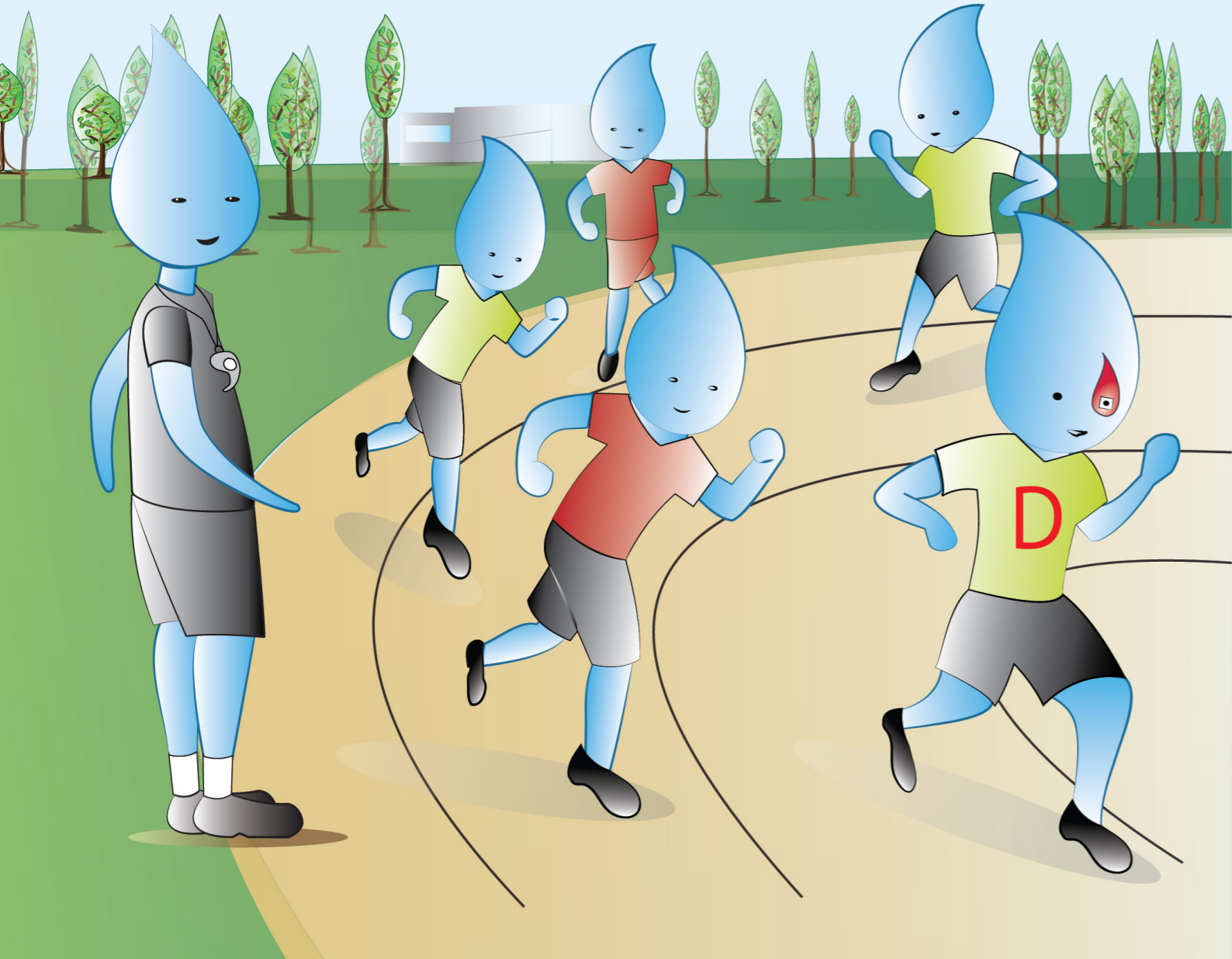
A DIABETES NÃO TEM CURA MAS PODE SER CONTROLADA.





HISTÓRIA 2

# O QUE FAZER DURANTE O TREINO



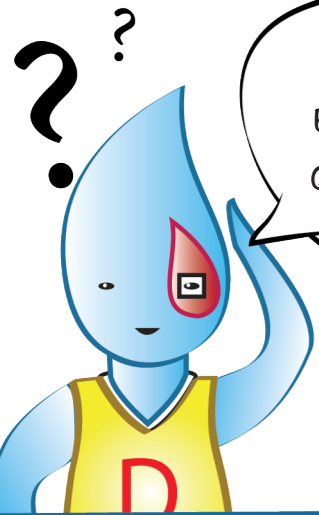
ANTES DE FAZER  
DESPORTO, TENHO DE ESTAR  
PREPARADO(A).

PRIMEIRO ARRUMO A MINHA MALA  
E VERIFICO QUE TENHO TUDO O QUE  
PRECISO PARA A MINHA DIABETES.  
AQUI ESTÁ A MINHA CHECKLIST:



PREPARANDO-ME

**NO CAMPO**



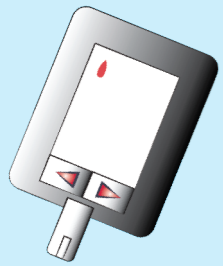
ANTES DE FAZER QUALQUER EXERCÍCIO HÁ ALGO IMPORTANTE QUE TENHO DE VERIFICAR. SABES O QUE É?

SIM, CLARO. PRECISO DE VERIFICAR A MINHA GLICOSE!



ESTAMOS PRESTES A COMEÇAR O TREINO. VERIFICASTE A TUA GLICOSE?

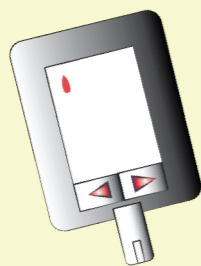
SIM E ESTÁ



ABAIXO DE  
5 MMOL/L  
90 MG/DL

... O QUE SIGNIFICA QUE ESTÁ BAIXA

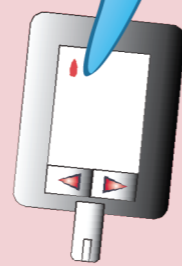
VERIFICA O TEU GRÁFICO DA HIPO PARA SABERES O QUE FAZER.



5 - 14 MMOL/L  
90 - 250 MG/DL

... SIGNIFICA QUE ESTÁ "BOM".

VERIFICA O TEU PLANO DE AÇÃO E COMEÇA O TREINO.



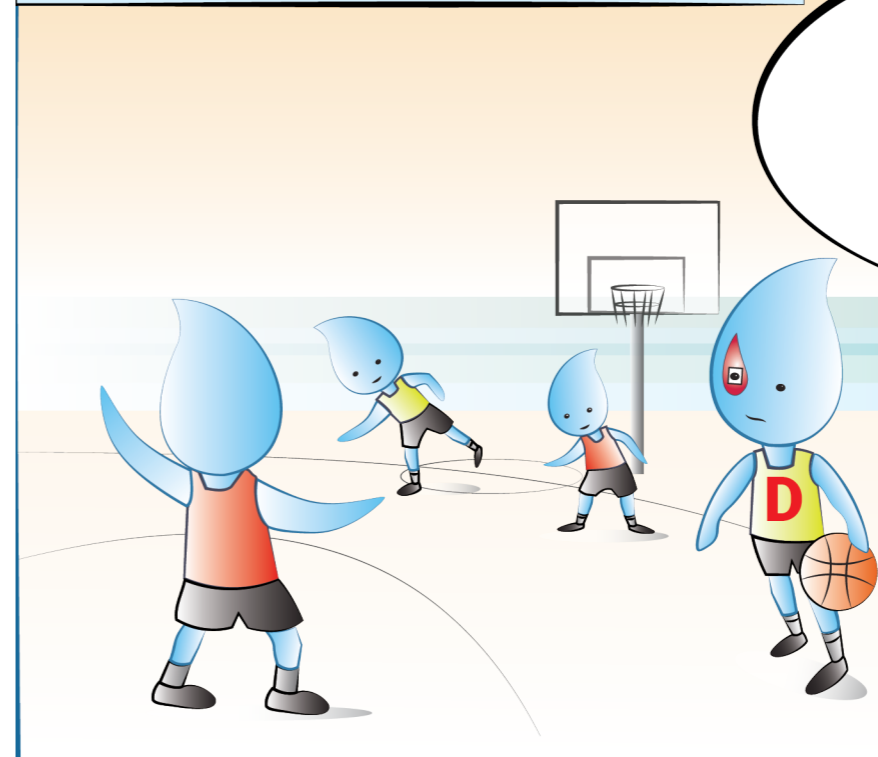
ACIMA DE  
14 MMOL/L  
250 MG/DL

... SIGNIFICA QUE ESTÁ ALTO.

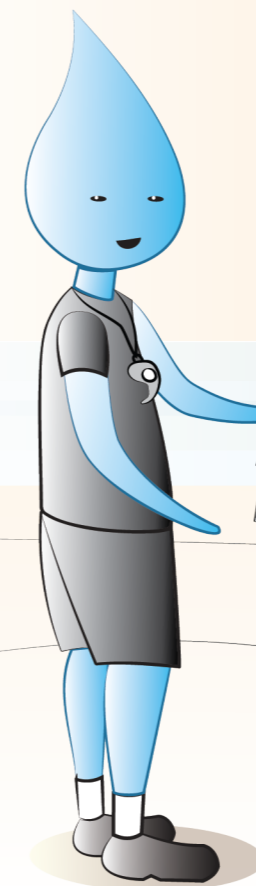
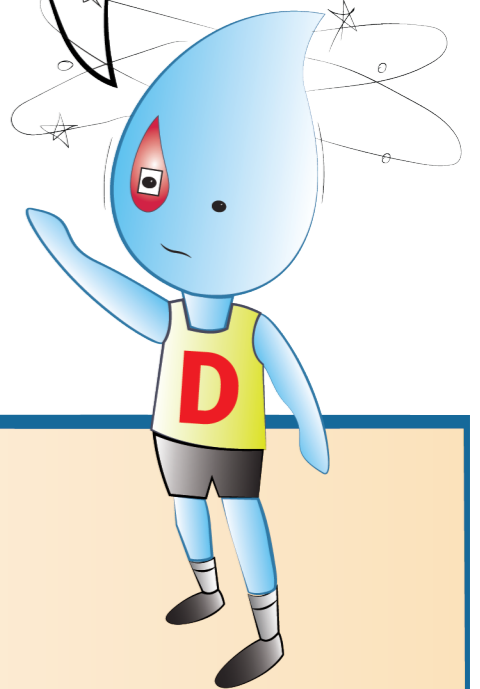
VERIFICA O TEU GRÁFICO DA HIPER PARA SABERES O QUE FAZER.

**TUDO SOBRE HIPOS E HIPERS**

**SE TE SENTIRES MAL DURANTE O TREINO**



DESCULPE TREINADOR, NÃO ME SINTO BEM.



OK, PARA DE TREINAR POR UM MOMENTO. QUE SINTOMAS TENS?



ESCOLHE OS SINTOMAS



FOME



BOCA SECA



SUORES FRIOS



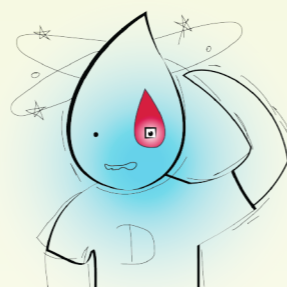
DORES DE ESTÔMAGO



CORAÇÃO ACELERADO



VISÃO TURVA



TONTURAS



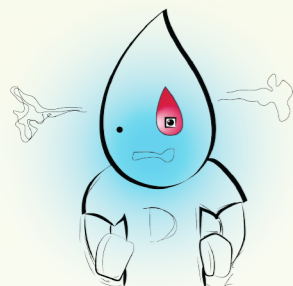
DIFICULDADE EM CONCENTRAR



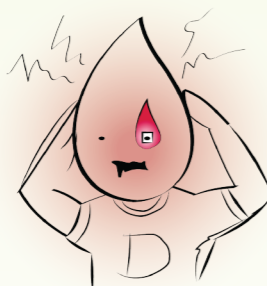
FRAQUEZA



VONTADE DE FAZER XIXI



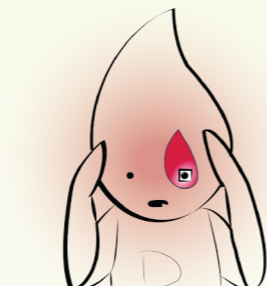
IRRITABILIDADE



NERVOSISMO



TREMORES



DOR DE CABEÇA

Outros sintomas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

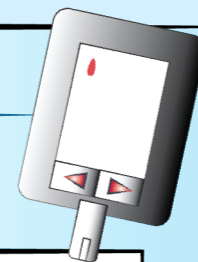
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

PORTANTO ESTES SINTOMAS SIGNIFICAM QUE PODES TER HIPO/HIPER. VAMOS VERIFICAR A TUA GLICÊMIA.

SE TIVER HIPO:

ABAIXO DE 5 MMOL/L  
90 MG/DL



PARO O EXERCÍCIO POR ALGUM TEMPO.

COMO 15G DE HIDRATOS DE CARBONO DE AÇÃO RÁPIDA E ESPERO 15 MINUTOS PARA VERIFICAR A MINHA GLICOSE.

OU SIGO AS AÇÕES DO MEU PLANO DE HIPO.

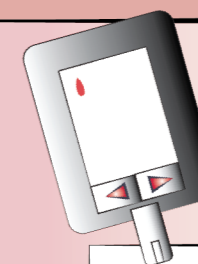


SABIAS?

HIPO É O DIMINUTIVO DE HIPOGLICÊMIA, QUE SIGNIFICA GLICOSE BAIXA NO SANGUE.

SE TIVER HIPER

ACIMA DE 14 MMOL/L  
250 MG/DL



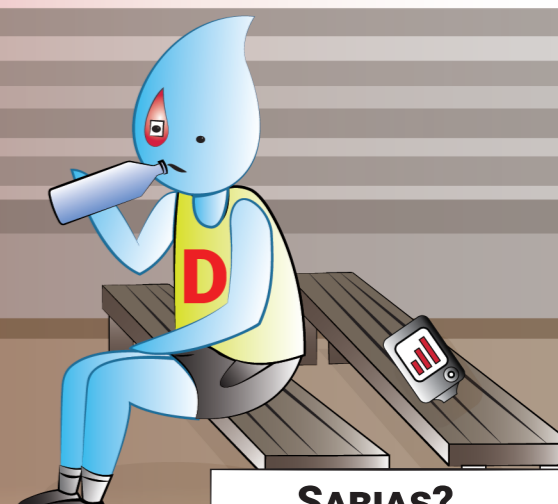
PARO O EXERCÍCIO POR ALGUM TEMPO.

BEBO MUITA ÁGUA EM PEQUENOS GOLES.

VERIFICO NOVAMENTE A MINHA GLICÊMIA E AS MINHAS CETONAS\*.

\*se possível

SIGO AS AÇÕES DO MEU PLANO DE HIPER.



SABIAS?

HIPER É DIMINUTIVO PARA HIPERGLICÊMIA, QUE SIGNIFICA GLICOSE ELEVADA NO SANGUE.

QUANDO TENHO HIPO PRECISO DE COMER 15G DE HIDRATOS DE CARBONO DE AÇÃO RÁPIDA. ISTO AJUDA A MINHA GLICÊMIA A VOLTAR A NÍVEIS NORMAIS.

O QUE SÃO 15G DE HIDRATOS DE CARBONO DE AÇÃO RÁPIDA?

AQUI ESTÃO ALGUMAS COMIDAS QUE TÊM 15G DE HIDRATOS DE CARBONO DE AÇÃO RÁPIDA

- 200 mL de sumo de laranja
- 5 peças de tabletas de Glucose ou Dextrose
- ½ banana madura

Os meus exemplos:

**SABIAS?**

CHOCOLATE NÃO É UMA BOA MANEIRA DE TRATAR UMA HIPO. CONTÉM GORDURA, O QUE O TORNA NUM HIDRATO DE AÇÃO LENTA.

DEPOIS DO TREINO...

DEPOIS DE TREINAR CONTINUO A VERIFICAR A MINHA GLICOSE DURANTE ALGUMAS HORAS.

DEPOIS PREENCHO O MEU DIÁRIO DE ATIVIDADE. NÃO PRECISO DE O FAZER PARA SEMPRE, APENAS ATÉ PERCEBER COMO É QUE O MEU CORPO REAGE AOS DIFERENTES TIPOS DE EXERCÍCIO.

**SABIAS?**

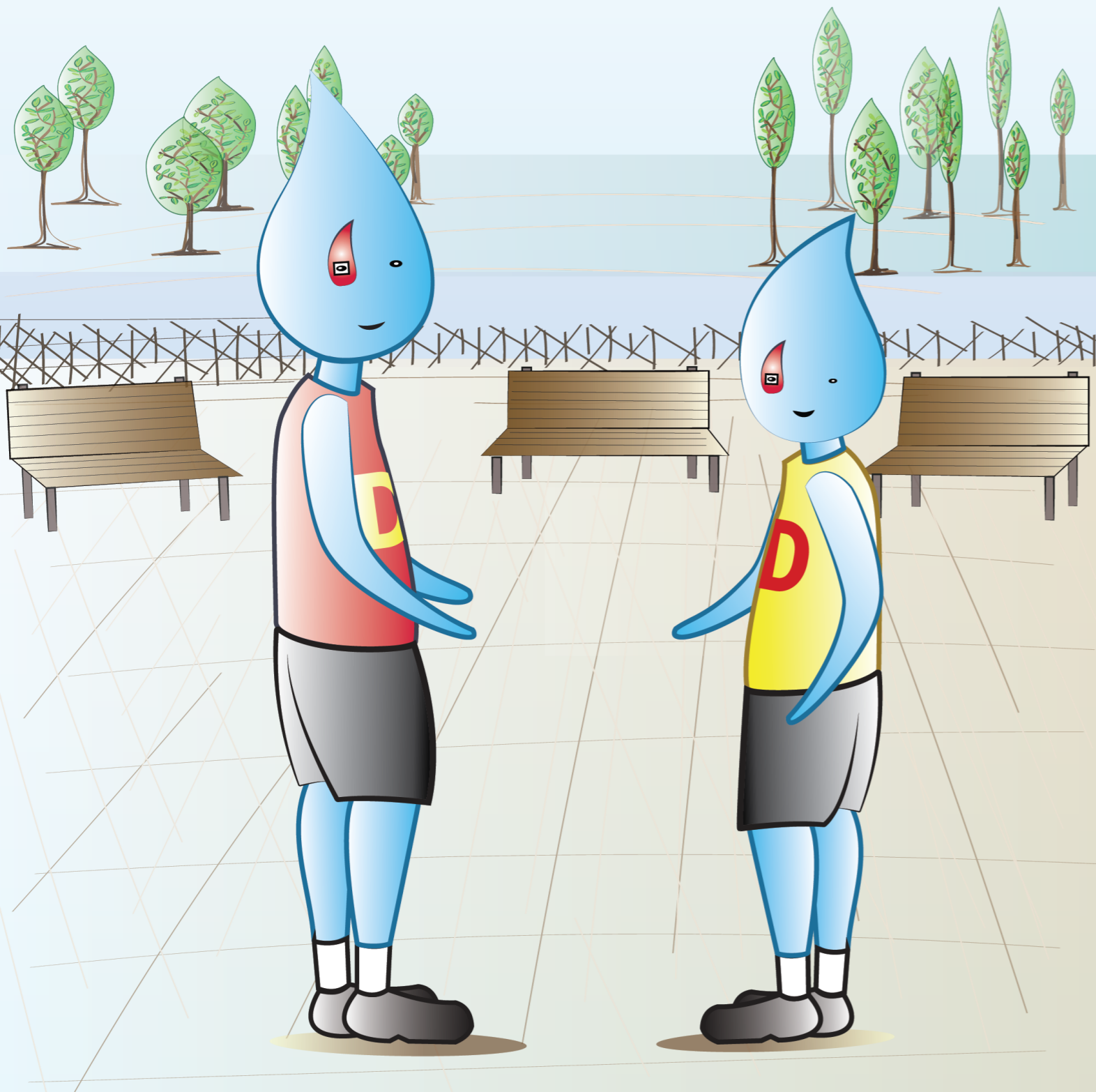
TER UMA HIPO OU HIPER NÃO SIGNIFICA QUE TENHAS FEITO ALGO DE MAL. PODEM ACONTECER MESMO QUE SIGAS TODOS OS CONSELHOS.

O que estavas a fazer e como classificavas a intensidade?		Algumas partes específicas						
Atividade	Duração	Exercício	Tipo	Intensidade	1	2	3	4



### HISTÓRIA 3

## É BOM FALAR

A comic strip featuring two water drop characters. The taller character asks for advice, and the shorter character provides several tips. A yellow notepad with a pencil is shown on the right.

TENS ALGUM CONSELHO A DAR-ME SOBRE SER UM ATLETA COM DIABETES?

SIM! AQUI ESTÃO OS MEUS CONSELHOS:

LEMBRA-TE QUE NEM TODOS OS ADULTOS CONHECEM A DIABETES.

É OK FALARES SOBRE O QUE SENTES E PARTILHARES COM OS TEUS TREINADORES COMO TE SENTES.

DIZ-LHES SE NÃO TE SENTIRES BEM O SUFICIENTE PARA REALIZAR DETERMINADA ATIVIDADE.

DIZ-LHES COMO ESTÃO OS TEUS NÍVEIS DE GLICÉMIA.

PEDE AJUDA SE TIVERES DIFICULDADE EM LIDAR COM ALGUMA SITUAÇÃO SOZINHO/A.

PROCURA CONSELHOS DE ATLETAS MAIS VELHOS COM DIABETES E DE OUTROS PROFISSIONAIS EM DIABETES.

Escreve qualquer conselho que tenhas recebido para não te esqueceres dele:



PREOCUPAS-TE SOBRE COMO FALAR COM OS TEUS AMIGOS SOBRE A DIABETES?

AQUI VÃO ALGUMAS IDEIAS PARA TE SENTIRES MAIS CONFIANTE PARA COMEÇARES CONVERSAS SOBRE A DIABETES...

## IDEIAS

PEDE AJUDA AOS TEUS PAIS PARA RECOLHERES INFORMAÇÃO SOBRE A DIABETES PARA PARTILHARES COM OS TEUS AMIGOS E COLEGAS DE EQUIPA. MOSTRA-LHES QUE PODES FAZER TUDO O QUE ELAS PODEM, COMO JOGAR, CORRER E COMER COMIDA NORMAL.

SÊ PACIENTE COM OS OUTROS SE ELAS ESTIVEREM CURIOSOS OU SE REAGIREM DE MANEIRA NEGATIVA. A DIABETES PODE SER UM TÓPICO NOVO PARA ELAS.

PRÁTICA COMO DIZER "NÃO" DE MANEIRA EDUCADA. PODE HAVER ALTURAS EM QUE NÃO TE SENTES CONFORTÁVEL A FALAR SOBRE A TUA DIABETES OU A FAZER ALGUMA ATIVIDADE.

PREPARA UM PROJETO ONDE EXPLIQUES O QUE É A DIABETES.

INCLUI FOTOGRAFIAS DA TUA ROTINA DIÁRIA E DESENHA UM DIAGRAMA DOS DISPOSITIVOS QUE USAS.

PODES FILMAR UM VÍDEO CHAMADO "UM DIA COM DIABETES", ONDE MOSTRAS COMO É A TUA VIDA COM DIABETES.

PEDE AJUDA AOS TEUS PAIS PARA PRATICARES AS RESPOSTAS A ALGUMAS QUESTÕES. POR EXEMPLO, UM AMIGO PODE PERGUNTAR-TE COMO MEDIR A GLICÉMIA, COMO FUNCIONA UMA BOMBA DE INSULINA OU UMA CANETA OU COMO FAZER A CONTAGEM DOS HIDRATOS DE CARBONO.

Consegues pensar noutras ideias que podes pôr em prática?

Escreve-as aqui:

---



---



---



---

## NÃO TEM

MAL SENTIRES-TE TRISTE OU CHATEADO/A POR VEZES. AQUI ESTÃO ALGUMAS COISAS QUE TE PODEM AJUDAR A SENTIRES-TE MELHOR:

FALA COM OS TEUS PAIS OU COM PESSOAS IMPORTANTES PARA TI SOBRE COMO TE SENTES E DIZ-LHES COMO PODEM AJUDAR-TE.

SE TENS MEDO DE TER UMA HIPO, FALA COM OS TEUS PAIS PARA PODEREM ENCONTRAR UMA SOLUÇÃO EM CONJUNTO.

ESTÁ DISPOSTO/A A APRENDER SOBRE DIABETES. ASSIM QUE SOBERES TODOS OS FACTOS, SENTIR-TE-ÁS MAIS CONFIANTE DE TI PRÓPRIO/A.

ALGUMAS CRIANÇAS COM DIABETES COMEÇAM A SENTIR-SE MAL SOBRE O SEU CORPO. SE SENTIRES ISTO, FAZ UMA LISTA DE TODAS AS COISAS BOAS SOBRE TI.

PARTILHA ALGUNS PENSAMENTOS MAUS QUE POSSAS TER COM AS PESSOAS DE QUEM GOSTAS.

Coisas boas sobre mim:

---



---



---



---

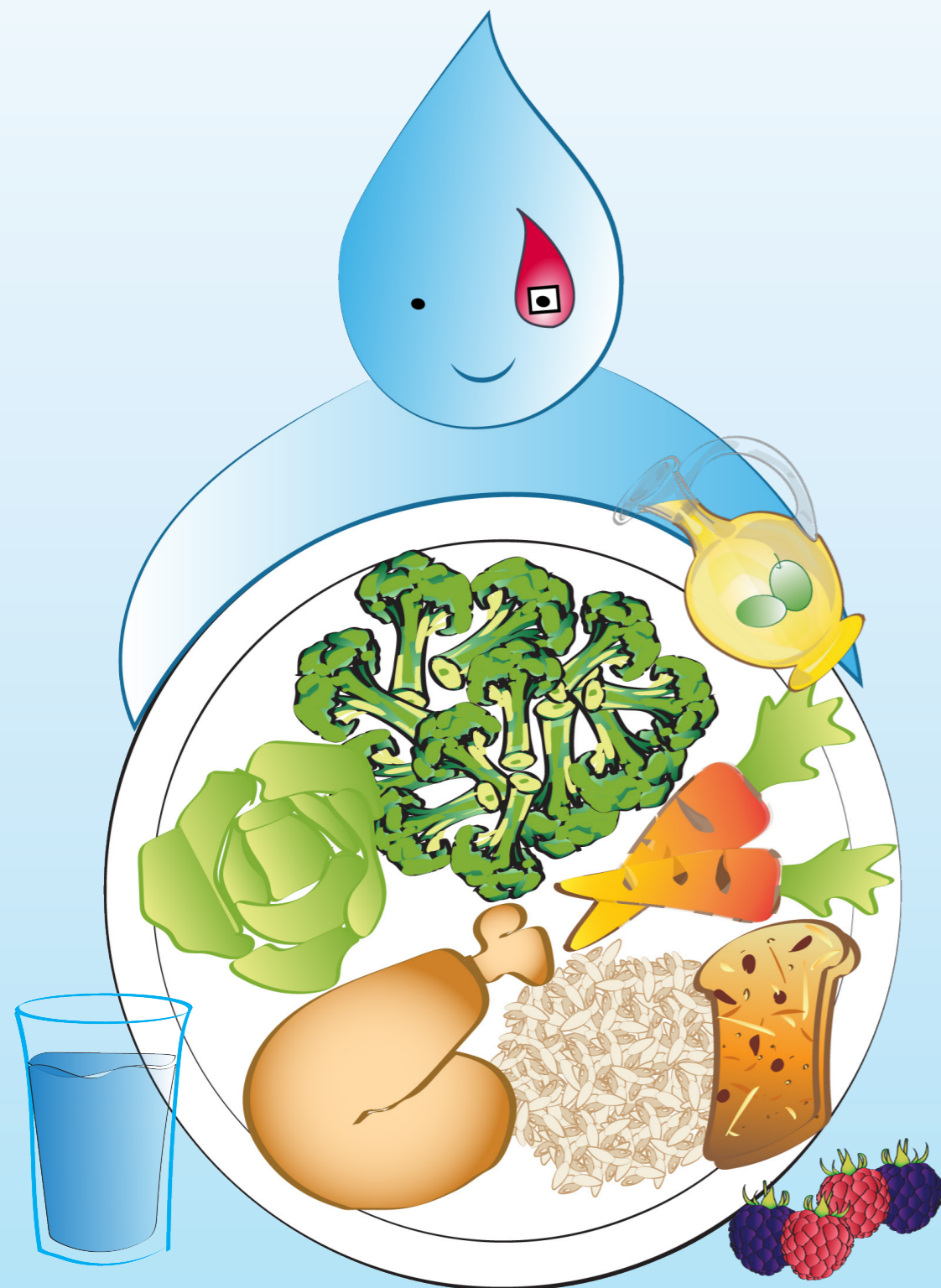
NÃO TENHAS MEDO DE PARTICIPAR EM DESPORTOS QUE GOSTES. A DIABETES NÃO TE IMPEDE DE FAZERES DESPORTO OU ALGO MAIS QUE QUEIRAS Atingir!

NÃO PRECISAS DE PROVAR NADA A NINGUÉM. APENAS SÊ TU PRÓPRIO/A.

APROVEITA A VIDA, FAZ COISAS DIVERTIDAS, FAZ AMIGOS E LEMBRA-TE QUE ÉS COMO QUALQUER OUTRA PESSOA.



## HISTÓRIA 4 TUDO SOBRE NUTRIÇÃO



UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL MANTÉM O TEU CORPO FORTE E EM FORMA, ESPECIALMENTE QUANDO FAZES DESPORTO.

QUANDO TENS DIABETES, TENS DE APRENDER SOBRE UM GRUPO ALIMENTAR CHAMADO HIDRATOS\*.

A CONTAGEM DE HIDRATOS SIGNIFICA QUE PODES EQUILIBRAR A TUA INSULINA COM OS HIDRATOS QUE COMES E BEBES. ISSO AJUDARÁ A MANTER A TUA GLICOSE SANGUÍNEA ESTÁVEL.



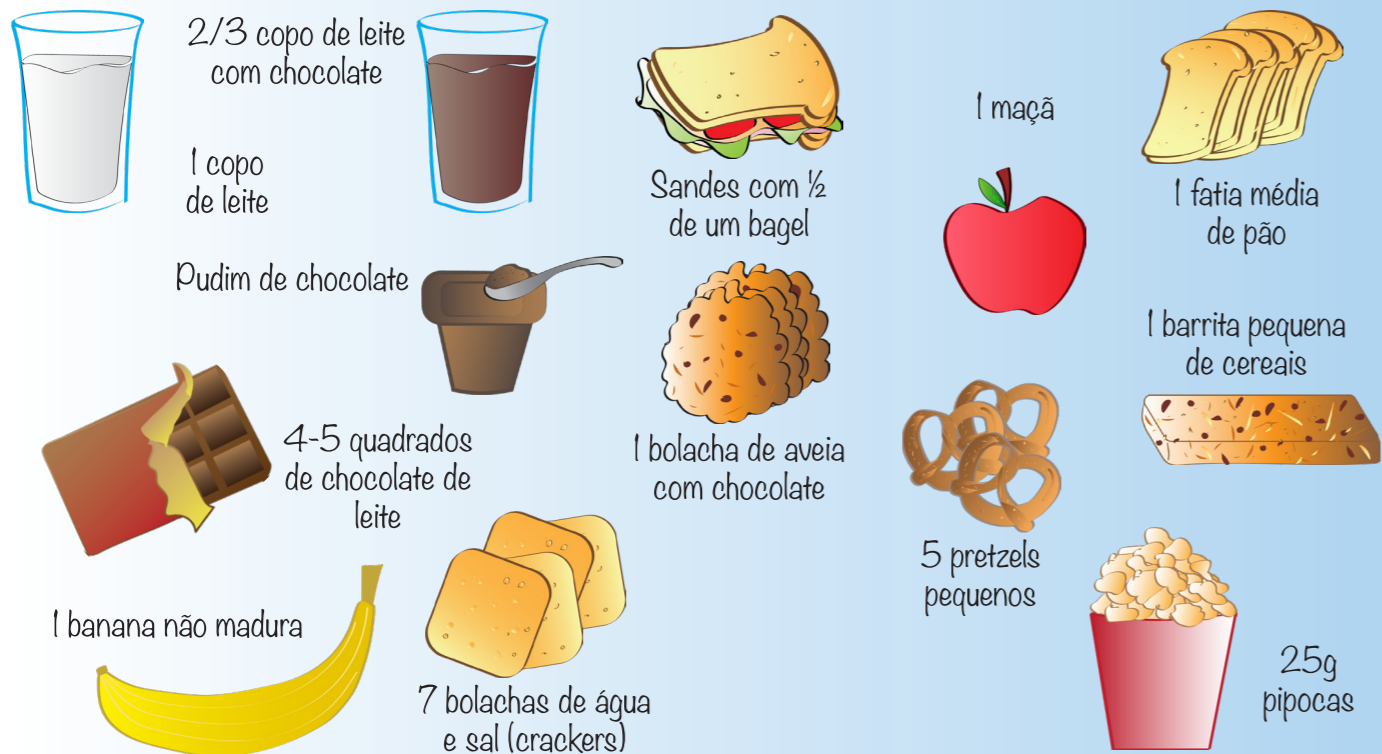
\* HIDRATOS DE CARBONO

HIDRATOS DE AÇÃO RÁPIDA  
FAZEM A TUA GLICÉMIA  
AUMENTAR RAPIDAMENTE.

HIDRATOS DE AÇÃO LENTA  
FAZEM A TUA GLICÉMIA  
AUMENTAR LENTAMENTE.

## COMER ANTES DE FAZER DESPORTO

ANTES DE FAZER EXERCÍCIO, HIDRATOS DE AÇÃO LENTA SÃO A MELHOR ESCOLHA. AQUI ESTÃO ALGUMAS COMIDAS COM CERCA DE 15g DE HIDRATOS DE AÇÃO LENTA:



## COMER DURANTE E APÓS O DESPORTO

DURANTE E APÓS O EXERCÍCIO E QUANDO A TUA GLICÉMIA ESTÁ BAIXA, HIDRATOS DE AÇÃO RÁPIDA SÃO A MELHOR ESCOLHA.

AQUI ESTÃO ALGUMAS COMIDAS COM CERCA DE 15g DE HIDRATOS DE AÇÃO RÁPIDA:



Segue as instruções do pacote

## Lembra-te disto:

SABIAS?

AS CRIANÇAS COM DIABETES PODEM COMER DOCES. PODES COMER TUDO O QUE QUISERES DESDE QUE BALANCES OS HIDRATOS COM INSULINA.

SABIAS?

NÃO SE APANHA DIABETES TIPO 1 POR COMER DEMASIADO AÇÚCAR!

Também aprendi que:

SABIAS?

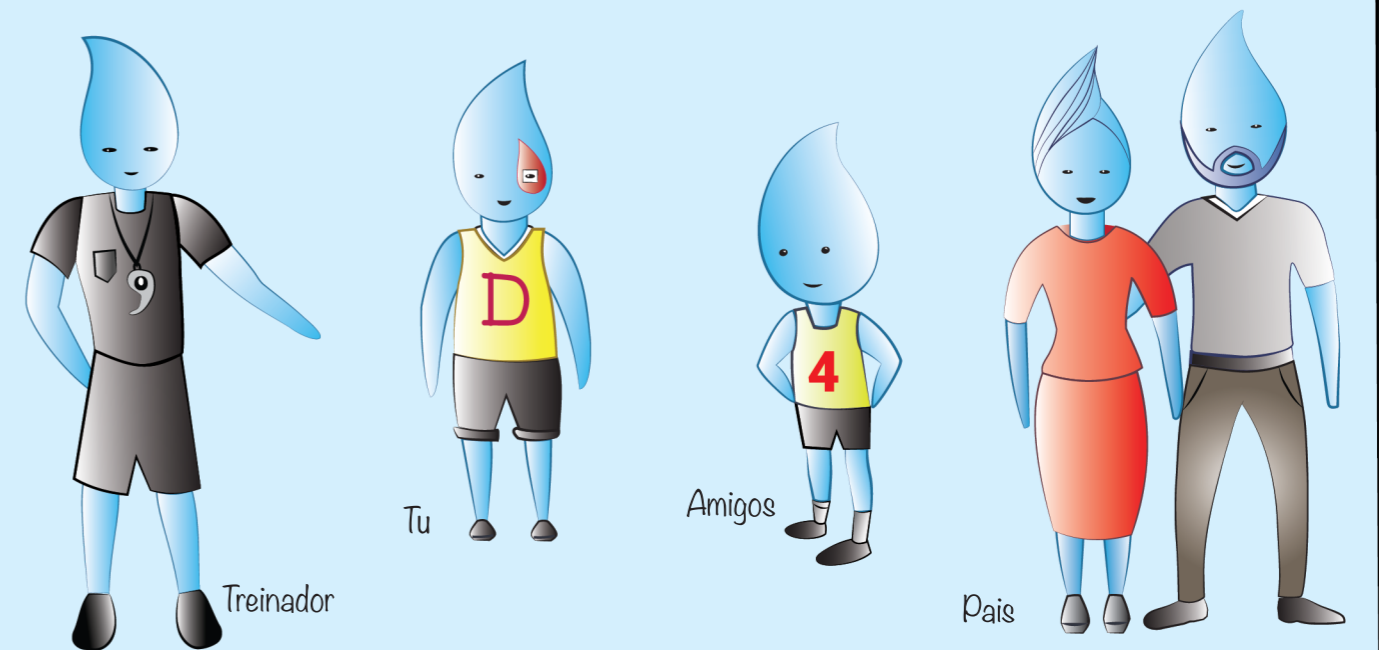
É IMPORTANTE BEBER MUITA ÁGUA ANTES, DURANTE E APÓS O EXERCÍCIO, MESMO QUE NÃO SINTAS SEDE.



## HISTÓRIA 5 CONSELHOS PARA VIAJAR



RODEIA AS PESSOAS QUE TÊM DE SEGUIR O PROTOCOLO.



TAMBÉM PRECISAMOS DE LEVAR TRÊS GRÁFICOS:

UM CALENDÁRIO DE AÇÃO, UM GRÁFICO QUE MOSTRA O QUE FAZER QUANDO A TUA GLICÉMIA ESTÁ EM DIFERENTES NÍVEIS.

Nome, data, contacto: \_\_\_\_\_

### Calendário de ação

Escreve as ações que devem ser tomadas dependendo dos valores de glicémia e em diferentes situações

Modelo as situações: TREINO - JOGO OU DIA DE COMPETIÇÃO - DIA DE VIAGEM - À NOITE - outra

GLICÉMIA (mmol/L, or mg/dL)	Ação 1	Quando?	Ação 2	Quando?
Alto de 2.3-4.0				
2.2 - 4 / 40 - 70				
4 - 5.5 / 70 - 100				
5.5 - 8 / 100 - 140				
8 - 18 / 145 - 300				
18 - 24 / 200 - 500				
Abaixo de 24 / 500				

Nome, data, contacto: \_\_\_\_\_

### Gráfico de hiper

Os meus sintomas habituais de hiperglicémia são...

Os meus outros sintomas são:

O que fazer se:

FASE PRECOCE (um pouco baixo)      FASE INTERMÉDIA (baixo)      FASE TARDIA (muito baixo)

O TEU GRÁFICO DE HIPO E HIPER, QUE MOSTRA O QUE FAZER CASO TENHAS HIPO OU HIPERGLICÉMIA.

O TEU GRÁFICO DE NUTRIÇÃO, QUE MOSTRA OS TEUS HÁBITOS ALIMENTARES.

Nome, data, contacto: \_\_\_\_\_

### Gráfico de Nutrição

Preenche o gráfico no respeitante a que gostas de comer em diferentes situações

O que e quando comer ANTES do dia de treino/jogo/competição?

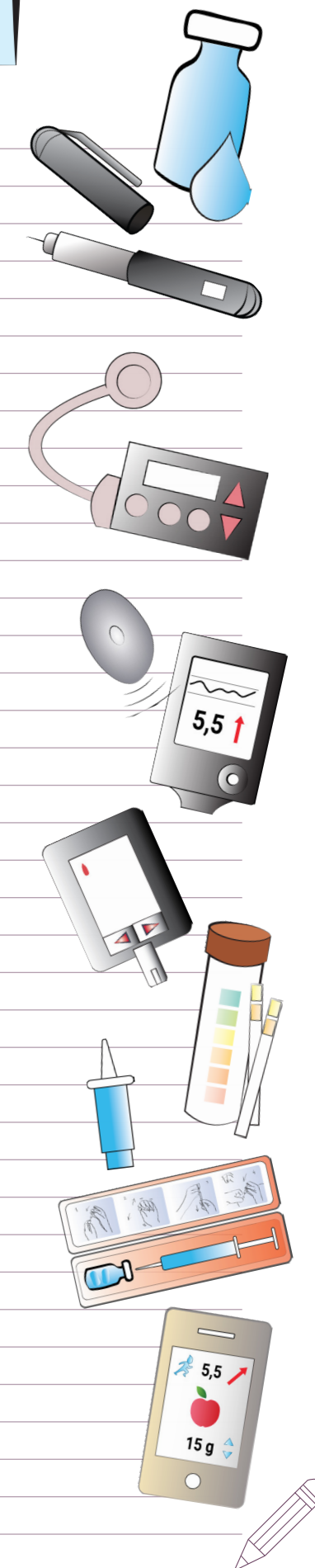
O que e quando comer DURANTE o dia de treino/jogo/competição?

O que e quando comer DEPOIS do dia de treino/jogo/competição?

O que prefiro comer habitualmente?

VAMOS VERIFICAR A LISTA DO QUE PRECISO DE LEVAR

- FRASCOS DE INSULINA
- GELEIRA OU SAQUETAS DE ARREFECIMENTO PARA A INSULINA
- CANETAS DE INSULINA (DE AÇÃO CURTA E LENTA)
- CANETAS DE RESERVA
- AGULHAS
- BOMBA DE INSULINA
- RESERVA PARA A BOMBA (CANETAS)
- SETS DE INFUSÃO
- PILHAS
- APLICADOR DE CATETER
- SENSORES
- CATETERES
- FITA ADESIVA
- CARREGADOR
- PILHAS
- GLUCÓMETRO
- GLUCÓMETRO DE RESERVA
- TIRAS TESTE
- LANCETAS
- TABLETES DE GLUCOSE - DEXTROSE
- SNACKS À ESCOLHA
- MEDIDOR DE CETONAS
- KIT GLUCAGON
- PASSAPORTE DA DIABETES OU EQUIVALENTE
- NÚMERO DE TELEFONE E E-MAIL DO MÉDICO(A)/ENFERMEIRO(A)
- APP OU LIVRO DE HIDRATOS DE CARBONO
- DECLARAÇÃO MÉDICA - THERAPEUTIC USE EXEMPTION (TUE)
- GRÁFICO DE AÇÃO
- GRÁFICO DE HIPOS E HIPERS
- GRÁFICO DE NUTRIÇÃO
- Coloca um certo no que usas





TEMOS TODOS OS FACTOS,  
**ESTAMOS PRONTOS PARA AGIR...**



Olá,

Nas próximas páginas tenho

Algumas tarefas para ti:

- completa os gráficos com a ajuda de um adulto

Diverte-te! :)



# Gráfico de hipo

Os meus sintomas habituais de hipoglicémia são...



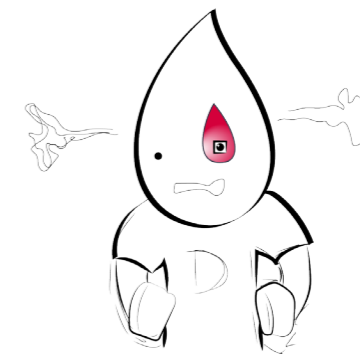
SUORES FRIOS

PRECOCES  INTERMÉDIOS  TARDIOS



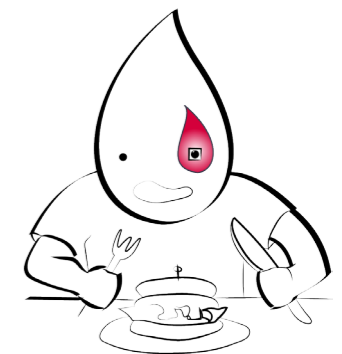
FRAQUEZA

PRECOCES  INTERMÉDIOS  TARDIOS



IRRITABILIDADE

PRECOCES  INTERMÉDIOS  TARDIOS



FOME

PRECOCES  INTERMÉDIOS  TARDIOS



VISÃO TURVA

PRECOCES  INTERMÉDIOS  TARDIOS



TONTURAS

PRECOCES  INTERMÉDIOS  TARDIOS



CORAÇÃO ACELERADO

PRECOCES  INTERMÉDIOS  TARDIOS



TREMORES

PRECOCES  INTERMÉDIOS  TARDIOS

Os meus outros sintomas são: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

O que fazer se:

FASE PRECOCE (um pouco baixo)

FASE INTERMÉDIA (baixo)

FASE TARDIA (muito baixo)

--	--	--

Podes encontrar os seguintes gráficos para impressão, bem como exemplos de como preenchê-los no site do projeto.



[www.sportsanddiabetes.eu](http://www.sportsanddiabetes.eu)



Nome, data, contacto: \_\_\_\_\_

Faz um certo nas caixas para seleccionares que sintomas tens e se os tens numa fase precoce, intermédia ou tardia

# Gráfico de hiper

Os meus sintomas habituais de hiperglicémia são...

**DOR DE CABEÇA**  
 PRECOCES  INTERMÉDIOS  TARDIOS

**BOCA SECA**  
 PRECOCES  INTERMÉDIOS  TARDIOS

**VONTADE DE URINAR**  
 PRECOCES  INTERMÉDIOS  TARDIOS

**CÓLICAS/DORES DE ESTÔMAGO**  
 PRECOCES  INTERMÉDIOS  TARDIOS

**FRAQUEZA**  
 PRECOCES  INTERMÉDIOS  TARDIOS

**NERVOSISMO**  
 PRECOCES  INTERMÉDIOS  TARDIOS

**DIFICULDADE EM CONCENTRAR-ME**  
 PRECOCES  INTERMÉDIOS  TARDIOS

**VISÃO TURVA**  
 PRECOCES  INTERMÉDIOS  TARDIOS

Os meus outros sintomas são: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

O que fazer se:

FASE PRECOCE (um pouco alto)

FASE INTERMÉDIA (alto)

FASE TARDIA (muito alto)

--	--	--

Nome, data, contacto: \_\_\_\_\_

Preenche o gráfico ao responderes o que gostarias de comer em diferentes situações.

# Gráfico de Nutrição

O que e quando comer ANTES do dia de treino/jogo/competição?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tendências glicémicas

Coloca aqui as porções

O que e quando comer DURANTE o dia de treino/jogo/competição?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tendências glicémicas

Coloca aqui as porções

O que e quando comer DEPOIS do dia de treino/jogo/competição?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tendências glicémicas

Coloca aqui as porções

O que prefiro comer habitualmente?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tendências glicémicas

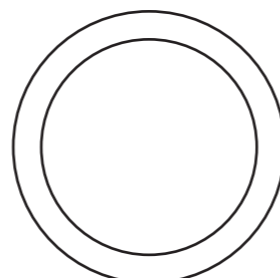
Coloca aqui as porções

# Gráfico de Nutrição

O que e quando comer ANTES do dia de treino/jogo/competição?



Tendências glicémicas

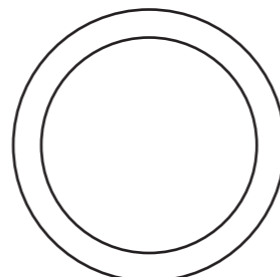


Coloca aqui as porções

O que e quando comer DURANTE o dia de treino/jogo/competição?



Tendências glicémicas

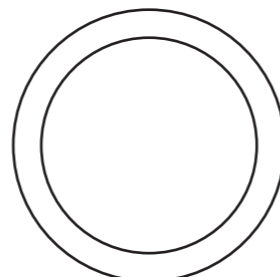


Coloca aqui as porções

O que e quando comer DEPOIS do dia de treino/jogo/competição?



Tendências glicémicas

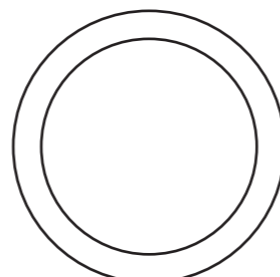


Coloca aqui as porções

O que prefiro comer habitualmente?



Tendências glicémicas



Coloca aqui as porções

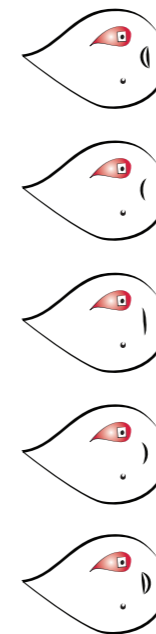
Nome, data, contacto: \_\_\_\_\_

Desporto: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

## Diário de atividade

Escreve a tua experiência



O que estavas a fazer e como classificarias a intensidade?

Globalidade do treino		Algumas partes específicas			
Duração	Exercício	Tipo	Intensidade	☆	☆
				☆	☆
				☆	☆
				☆	☆
				☆	☆
				☆	☆
				☆	☆
				☆	☆
				☆	☆
				☆	☆

Como geriste a diabetes? Nome da estratégia:

	30 min antes	Imediatamente antes	Durante	Imediatamente depois	1 hora depois	Hípo tardia
<b>Glicémia</b> <small>*se possível adiciona a tendência glicémica</small>						<b>Sim / Não</b> Se sim, quando:
<b>Nutrição</b>						
<b>Dose de insulina</b>						



<b>Glicémia</b> <small>*se possível adiciona a tendência glicémica</small>	30 min antes	Imediatamente antes	Durante	Imediatamente depois	1 hora depois	1 tipo tardia <b>Sim / Não</b> Se sim, quando:
<b>Nutrição</b>						
<b>Dose de insulina</b>						

Como geriste a diabetes? Nome da estratégia: \_\_\_\_\_

<b>Globalidade do treino</b>		<b>Algumas partes específicas</b>									
Duração											
Exercício											
Tipo											
Intensidade		☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

O que estavas a fazer e como classificarias a intensidade?



Escreve a tua experiência

Desporto: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Nome, data, contacto: \_\_\_\_\_

# Diário de atividade

Nome, data, contacto: \_\_\_\_\_

# Calendário de ação

Escreve as ações que devem ser tomadas dependendo dos valores de glicémia e em diferentes situações:

<b>Rodeia as situações: TREINO • JOGO OU DIA DE COMPETIÇÃO • DIA DE VIAGEM • À NOITE • outra</b>			
<b>GLICÉMIA</b> (mmol/L or mg/dL)	Ação 1	Quem?	Ação 2
Abaixo de 2.2/40			
2.2 - 4 / 40 - 70			
4 - 5.5 / 70 - 100			
5.5 - 8 / 100 - 145			
8 - 16 / 145 - 300			
16 - 24 / 300 - 500			
Acima de 24 / 500			

Nome, data, contacto: \_\_\_\_\_

# Calendário de ação

Escreve as ações que devem ser tomadas dependendo dos valores de glicémia e em diferentes situações:

**Rodeia as situações: TREINO • JOGO OU DIA DE COMPETIÇÃO • DIA DE VIAGEM • À NOITE • outra**

GLICÉMIA (mmol/L or mg/dL)	Ação 1	Quem?	Ação 2	Quem?
Abaixo de 2.2/40				
2.2 - 4 / 40 - 70				
4 - 5.5 / 70 - 100				
5.5 - 8 / 100 - 145				
8 - 16 / 145 - 300				
16 - 24 / 300 - 500				
Acima de 24 / 500				





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union