



## NOVA BASSANO - RS

---

### **Informativo municipal da secretaria municipal da saúde e assistência social**

Data de Publicação: 9 de abril de 2018

No último dia 05, a ESF Cristo Redentor desenvolveu mais um Grupo de Diabéticos. Na oportunidade 19 participantes insulíndependentes compartilharam das seguintes atividades: renovação de atestados de medicação contínua, avaliação e solicitação (quando necessário) de exames complementares, avaliações de sensibilidade táctil/pressórica com a utilização de monofilamento de nylon indicando o nível de sensação em locais específicos dos pés, aferição de pressão arterial, medição de glicemia capilar pós prandial, entrega de monitores e tiras de hemoglicoteste para medir glicemia em domicílio mediante termo de fornecimento e responsabilidade de equipamento e frequência nos grupos. No dia ocorreu uma atividade especial a cargo da Educadora Física Alaís Lovera e seu auxiliar Anderson Chiomento, que abordaram a importância da atividade física para a saúde das pessoas através de exercícios que podem ser feitos no dia a dia, sempre com orientação de um profissional de educação física. Segundo Alaís, é importante salientar que no caso de diabéticos é fundamental a realização dos testes de glicose para direcionar mais adequadamente o tipo de exercício a ser desenvolvido. Na parte aeróbica pode-se citar a natação, corridas, caminhadas e na parte anaeróbica, musculação, sendo aconselhável de 2 a 3 vezes por semana, conforme as particularidades de cada pessoa. A prática de atividade física oferece uma série de benefícios a qualquer pessoa, para quem tem Diabetes Mellitus, os exercícios trazem uma série de vantagens, entre elas: diminuir os níveis de glicose no sangue, estimular a produção de insulina e diminuir a gordura corporal, entre outros. Os materiais utilizados para a prática da atividade no dia foram elásticos e cadeiras, com desenvolvimento de exercícios adaptados ao dia a dia. A atividade envolveu os seguintes profissionais: Médica Maira Cristina Ramos da Rosa, Enfermeiras Marta Stefenon e Camila Carnevalli, Técnicas de Enfermagem Eliane Bedin Focchesatto e Mirian Rossoni, Recepcionista Angélica Prévdi e Higienizadora Alice Comin. O próximo encontro será informado pelos Agentes Comunitários de Saúde em visita domiciliar.

---