Algumas sugestões para gerir o stress

- Faça uma caminhada
- Trabalhe no jardim
- Tome um longo banho
- Ouça música
- Brinque com o seu animal de estimação
- Telefone ao melhor amigo
- Veja comédias
- Pratique exercício

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

CHMA
Centro Hospitalar do Médio Ave, E.P.E.

UNIDADE DE SANTO TIRSO
Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986
Morada: Largo Domingos Moreira
4780-371 Santo Tirso

UNIDADE DE VILA NOVA DE FAMALICÃO
Tel. 252 300 800 | Fax. 252 312 963
Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão

DIA MUNDIAL DA **DIABETES**

olhos na diabetes

O STRESS visto à lupa

do doente diabético

CHMA
Centro Hospitalar do Médio Ave, E.P.E.

INF.CHMA.072.v1 | Outubro 2016

O que é o stress?

O stress surge quando alguma vivência leva o seu corpo a comportar-se como se estivesse sob ameaça.
A origem do stress pode ser devido a:

1. **Fatores físicos:**
   uma doença
2. **Fatores psicológicos:**
   problemas conjugais, laborais ou financeiros

Como é que o nosso corpo reage ao stress?

- Aumento do ritmo cardíaco;
- Aumento dos níveis de glicose no sangue;
- Aumento da tensão muscular;
- Aumento da pressão arterial;
- Respiração ofegante.

A relação entre o stress e a Diabetes

Esquecer-se da vigilância da Glicose, Ansiedade, Sedentarismo, Depressão, Irritabilidade, perda de Motivação, aumento do consumo de Álcool, esquecer-se de realizar a Medicação.

stress

aumento dos níveis de Glicose no sangue

E no seu caso....

Será que o stress influencia os seus níveis de Glicose?

Faça o exercício:

1) Registe o seu nível de stress numa escala de 0 a 10, em que 0 significa nenhum stress e 10 significa muito stress;

2) De seguida meça a glicose e registe;

3) Após uma ou duas semanas confira os resultados.

Poderá fazer o registo diário na seguinte tabela:

Data/Hora	Nível de stress	Glicose