

o risco de obesidade. Essas informações preocupam, porque são condições que reforçam os diabéticos como grupo de risco para a covid-19, em que um paciente mal controlado tem evolução pior do que um bem controlado.

Recomendações

A Sociedade Brasileira de Diabetes não estimula o consumo, mas busca orientar essa população sobre a melhor forma de ingerir bebida alcoólica. Deve ser respeitada uma margem de segurança que considere idade, peso e estatura.

A recomendação geral é limitar a ingestão de um a dois drinques por dia para mulheres e de dois a três drinques por dia para homens. É preciso conciliar a comida com a bebida — pode até beber um suco de laranja junto, que é rico em fibras e vitaminas — e ingerir algum alimento antes de dormir, se for beber à noite, para controle da glicemia durante o sono. É muito importante, também, verificar a glicemia nas 24 horas após a ingestão, registrar e, se preciso, discutir com o médico a melhor estratégia.

O ambiente familiar pode ser grande aliado no controle dos bons hábitos em relação à bebida. Os familiares devem oferecer algo para comer e



Carol Freitas ganhou peso e teve des controle da glicemia: treino funcional on-line e redução das doses

sinalizar ao diabético para que não ultrapasse os limites. “É sobre dar educação doméstica, não deixar a pessoa ultrapassar o nível considerado tolerável e deixar repercutir mal”, indica Karla.

Silvia ressalta outra máxima importante, independentemente do diabetes: “O álcool não pode compensar uma emoção ou sentimento, especialmente nesse período.”

Carol Freitas, 42 anos, relações-públicas, teve o diagnóstico do diabetes tipo 1 com um mês de vida. “Minha vida foi moldada pelo diagnóstico desde muito cedo.” Carol conta que, na idade adulta, passou a beber socialmente, sempre com acompanhamento médico. Bebia o equivalente a uma latinha de cerveja, comia antes e, depois, verificava a glicemia.

Por trabalhar na área de eventos, ela tinha uma vida social ativa antes do período de pandemia. Mas, em casa, passou a ficar mais ociosa e começou a beber para preencher alguns momentos. “Quando vi, não me limitava mais aos fins de semana”, relata. Mesmo com alguns cuidados, Carol sentiu os efeitos do álcool na saúde, principalmente no desequilíbrio do controle da glicose. O resultado foi aumento de peso, vontade de comer mais e des controle da glicemia.

Preocupados, os médicos puxaram a orelha e sugeriram controle no consumo e prática de atividade física. Desde então, Carol vem praticando treino funcional on-line e reduzindo as doses.




Foto por Luciano Gurgel

NO ESPELHO COM CARLINHOS BEAUTY

O inverno na capital é marcado pelo frio e pela seca.

Essa estação não é uma grande amiga da beleza dos nossos cabelos. O tempo frio desidrata a pele e o couro cabeludo, os banhos quentes também não colaboram. O cabelo pode cair com mais facilidade, ficar sem brilho e sem vida.

Aproveite esse momento para reverter essas características que ninguém gosta. Venha fazer uma hidratação, ousar no penteado e dar mais vida para sua pele com uma maquiagem incrível.

Shopping Fashion Mall
302 Sul Bloco A

61 3225 9837
61 3226 2508

 carlinhosbeautyoficial
carlinhosbeautycoiffeurof

 carlinhosbeautyoficial

 **25%** DE DESCONTO*



25% de desconto em todos os serviços do Carlinhos Beauty Coiffeur. Exceto manicure e progressiva.