

DIA MUNDIAL DA DIABETES



Alimentação
equilibrada



Praticar
exercício físico



Manter um peso
saúdável



Não fumar



Desporto de portas-abertas

Associações e Coletividades
do Município disponibilizam
Aulas Gratuitas

PARTICIPE



dia mundial da diabetes



viver diferente é participar!



mudar-se, melhorar!



Porque acontece?

A maioria dos alimentos ingeridos são transformados em **glicose** – açúcar que é utilizado como fonte de energia pelo organismo.

A hormona **insulina**, produzida pelo pâncreas, é imprescindível neste processo, uma vez que intervéem na entrada da glicose nas células do organismo.

Na pessoa com diabetes, este processo não ocorre corretamente, por diminuição da produção endógena de insulina ou por resistência do organismo à insulina.

Como prevenir?

Cerca de 70% dos casos de Diabetes Mellitus tipo 2 podem ser prevenidos através de medidas simples de modificação dos estilos de vida, que acarretam efeitos positivos e efetivos na diminuição do risco de desenvolvimento desta doença.

Algumas complicações:



Lesões nervosas e problemas nos membros inferiores (p.ex.: amputação)



Retinopatia



Doenças cardiovasculares (p.ex.: Enfarte Agudo do Miocárdio (EAM))



Insuficiência renal

*Mês de novembro, mês de relembrar a **Diabetes Mellitus**.
No dia 14 de novembro assinala-se esta doença a nível mundial.*

*Caminhando numa trégua pós pandémica nada como “Voltar ao Princípio”.
Relembrar a importância do conhecimento da **Diabetes Mellitus**,
do seu diagnóstico precoce e do seu tratamento e controlo.*

Estes são primordiais ao atraso de complicações como insuficiência renal, cegueira ou lesões nos pés que causam amputações e que são altamente incapacitantes para a vida do doente e de toda a família e comunidade que o envolve.

*A **Diabetes Mellitus** continua em crescimento a nível mundial e Portugal não é exceção.
Cabe a cada um de nós e a todos, enquanto comunidade médica e civil alertar,
prevenir e apoiar o tratamento das pessoas com diabetes.*

Está ao alcance de todos nós mantermos hábitos de vida saudáveis, base fundamental na prevenção da doença bem como na sua melhoria.

Assim temos de Insistir, Persistir e Todos Juntos, na Diabetes Mellitus vamos conseguir sair vencedores de mais este combate.



*Digitalize o QR CODE e conheça as diversas atividades
DESPORTO DE PORTAS-ABERTAS que existem para si ou aceda a:*

cm-benavente.pt

*Andebol • Artes Marciais • Dança • Futebol • Ginástica
Hidroginástica • Judo • Natação • Pilates
Voleibol • Zumba e muito mais*

