



A diabetes atinge mais de um milhão de portugueses.

#casadopessoal

Se tiver Diabetes mellitus, os seus níveis de glicemia (açúcar no sangue) são mais elevados, o que poderá conduzir a complicações médicas graves. É por isso que perceber o que é a diabetes e como ela causa alterações no organismo é fundamental para evitar as suas complicações.

Na diabetes, a literacia em saúde é importante a dois níveis: na prevenção da doença e nos cuidados de saúde.

A adoção de estilos de vida saudáveis (atividade física e alimentação saudável) são fundamentais para a prevenção da diabetes tipo 2 e para uma melhor gestão da doença caso ela já se tenha instalado.

Existem milhões de pessoas no mundo que não têm os cuidados de saúde que necessitam.



| apoio: **Abbott Diabetes Care**



A diabetes diz respeito a toda a família.

#casadopessoal

Atualmente, a Diabetes é a mais comum das doenças não transmissíveis com elevada prevalência e incidência crescente. Atinge já cerca de 415 milhões de pessoas em todo o mundo e continua a aumentar em todos os países, estimando-se que em 2040 haja um aumento para 642 milhões de pessoas atingidas pela doença.

À nossa escala, Portugal posiciona-se entre os países europeus que registam uma das mais elevadas taxas de prevalência da Diabetes a qual foi estimada em 13,3% da população portuguesa com idades compreendidas entre os 20 e os 79 anos, o que corresponde a mais de um milhão de indivíduos, de acordo com os últimos dados do Observatório Nacional da Diabetes.

A Diabetes é uma doença tratável e muitas vezes evitável, em grande parte causada por dietas não saudáveis, falta de atividade física e acesso precário a serviços de saúde e a medicamentos.



A diabetes importa. Sempre que precise contacte o médico/enfermeiro assistente.

#casadopessoal

O símbolo do Dia Mundial da Diabetes é um círculo azul desde 2007, ano em que se torna um Dia das Nações Unidas. O círculo representa a união e é um símbolo universal de Vida e Saúde. O Azul representa a cor do céu que une todas as nações da Terra e é também a cor da bandeira das Nações Unidas. O símbolo do círculo azul representa a unidade necessária da comunidade Global para responder à ameaça da pandemia de Diabetes.

A deteção precoce e o acesso aos serviços de saúde são cruciais para a prevenção e o tratamento.

Os fatores de risco conhecidos para o desenvolvimento de diabetes incluem a história familiar, a idade, o excesso de peso, o sedentarismo, a má alimentação ou o consumo de álcool ou de tabaco.

Não facilite. Pela sua Saúde, cuide de si!

Esta ação de sensibilização tem a colaboração do Núcleo da Diabetes e do Serviço de Urologia.