

# 14 de novembro

## Dia Mundial da Diabetes

O Dia Mundial da Diabetes é celebrado anualmente a 14 de Novembro, pelo que aproveitamos a oportunidade para assinalar esta data, através de uma mensagem dirigida a toda a população.

A Diabetes Mellitus é uma doença metabólica crónica, caracterizada por uma subida dos níveis de açúcar no sangue (**hiperglicemia**), que surge devido a alterações endócrinas relacionadas com a secreção de insulina, ou devido a alterações na sua ação.

Esta hiperglicemia é muitas vezes silenciosa, mas a sua presença acaba ao longo do tempo por ter consequências nefastas para os indivíduos, devido às inúmeras complicações que pode originar.

Em países mais desenvolvidos, a Diabetes surge como das primeiras causas de morte, sendo considerada como primeira causa de cegueira, de amputações não traumáticas e de hemodiálise. Sendo também uma das principais causas de doença cardiovascular.



A sua incidência e prevalência estão a crescer rápida e globalmente, em particular na diabetes tipo 2.

A Sociedade Portuguesa de Diabetologia refere que 5% da população portuguesa tem diabetes, o que se traduz em cerca de meio milhão de Portugueses. Existindo ainda um número indeterminado de pré-diabéticos e um número cada vez maior de crianças e adolescentes afetados por esta doença.

Assim a Diabetes é hoje considerada um grande problema de saúde pública, não só em Portugal, como a nível Mundial, pelos custos humanos, sociais e económicos a que está associada.

Estes custos estão frequentemente associados às complicações tardias que surgem em cerca de 40% dos diabéticos, de forma silenciosa, mas com graves repercussões a nível de órgãos vitais, como cérebro, coração, rins, olhos e pés.

O combate à diabetes deve ser feito apostando na promoção da saúde e na prevenção da doença, através da mudança dos comportamentos individuais, onde a adoção de **estilos de vida saudáveis**, com uma **alimentação equilibrada e diversificada** e a **prática regular de exercício físico** são essenciais.

Assim, para o próximo dia **14 de novembro** a Unidade de Saúde Familiar Quinta da Prata está a programar algumas atividades desta vez com o apoio de uma nutricionista e de um professor de ginástica, dirigidas aos diabéticos e à população em geral, pretendendo assinalar este dia de uma forma diferente, chamando à atenção para este problema de saúde que tanto atinge a nossa sociedade.

Junte-se a nós neste dia e venha até à USF Quinta da Prata participar nas diversas actividades que programámos para este dia.

**Esperamos por si!**



Enf<sup>a</sup> Sandra Ribeiro

Dr. Arnaldo Mesquita