



Dia Mundial do Diabetes

14 de novembro

Segundo o Observatório Nacional da Diabetes, a Diabetes tem vindo a aumentar nos últimos anos.

Com os cuidados certos pode evitar ser Diabético.

A Diabetes não tem cura. No entanto, é perfeitamente possível que leve uma vida completamente normal. Um bom controlo metabólico é conseguido através de estilos de vida saudáveis, nomeadamente alimentação e exercício, e acompanhamento por profissionais de saúde.

Risco de desenvolver Diabetes - Fatores de risco modificáveis

Alguns fatores de risco são possíveis de controlar, designados como fatores de risco modificáveis.

- **Hipertensão Arterial** - A hipertensão e a Diabetes são doenças inter-relacionadas que, se não são tratadas, aumentam o risco de doenças cardiovasculares, como enfartes do miocardio, acidente vascular cerebral e doença arterial dos membros inferiores. A hipertensão arterial é duas vezes mais comum em pessoas com Diabetes.
- **Obesidade e Excesso de Peso** - A obesidade constitui um dos principais fatores de risco para Diabetes e outras doenças metabólicas, doenças cardiovasculares, doenças articulares e musculares e também é responsável pela diminuição da qualidade de vida.
- **Privação do Sono** - dormir pouco e/ou dormir mal também aumenta o risco de desenvolver Diabetes.
- **Sedentarismo** - A falta de exercício físico é também um fator de risco para a Diabetes bem como para outras doenças cardiovasculares.
- **Tabagismo** - O Tabagismo é um dos principais fatores de risco cardiovascular pois contribui largamente para a destruição dos vasos sanguíneos, aumentando as complicações da Diabetes.

Tente compreender quais são os seus fatores de risco!

Agir hoje para mudar o amanhã.

[https://www.google.pt/search?](https://www.google.pt/search?q=dia+mundial+da+diabetes+2015&biw=1237&bih=602&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0CAYQ_AUoAWoVChMIoM6CuculyQIVBIsaCh3tcAyH#mgrc=JMjktHdFmg0UM%3A)

[q=dia+mundial+da+diabetes+2015&biw=1237&bih=602&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0CAYQ_AUoAWoVChMIoM6CuculyQIVBIsaCh3tcAyH#mgrc=JMjktHdFmg0UM%3A](https://www.google.pt/search?q=dia+mundial+da+diabetes+2015&biw=1237&bih=602&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0CAYQ_AUoAWoVChMIoM6CuculyQIVBIsaCh3tcAyH#mgrc=JMjktHdFmg0UM%3A)

Elaborado pelos profissionais de saúde do Agrupamento de Centros de Saúde do Baixo Vouga/ Unidade de Saúde Pública/ Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha

