



unidos pela diabetes

Dia Mundial da Saúde

A **Diabetes** foi escolhida pela Organização Mundial de Saúde (**OMS**) como tema para ser lembrado por **TODOS** em mais uma data comemorativa do seu aniversário, no dia 7 de Abril.

O principal objectivo, na celebração do **DIA MUNDIAL da SAÚDE**, é chamar a atenção dos Governos, do setor da saúde e da Sociedade para problemas de saúde que atingem a população, a nível mundial.

A DIABETES MELLITUS (DM):

Tem crescido, exponencialmente, em todo o mundo, atingindo ambos os sexos e todas as idades.

Segundo a OMS há no mundo mais de 347 milhões de pessoas com diabetes, calculando-se que, em 2012, tenha havido 1,5 milhões de mortes em consequência da diabetes. A previsão da OMS aponta para que a diabetes venha a ser a sétima causa de morte no ano de 2030.

Em 2014 – 13,1% (mais de um milhão) dos PORTUGUESES, entre os 20 e os 79 anos, tinham a doença e 5,7% (cerca de meio milhão) não o sabiam ...

São causas da DM:

- falta de **INSULINA** (DM Tipo 1- crianças, jovens e adultos jovens)
- resistência à **INSULINA (DM Tipo 2 - adultos)**, por **estilos de vida errados...**

CORREM O RISCO DE TER DM TIPO 2:

- pessoas com peso a mais para a sua altura (excesso de peso ou obesidade)
- sedentários
- filhos de diabéticos
- mulheres que tiveram Diabetes durante a gravidez
- pessoas com 45 anos ou mais
- pessoas de algumas etnias (latinos, asiáticos ...) ...

PARA EVITAR A DM:

- alimentação correta (variada, em pequenas quantidades e a intervalos curtos e regulares)
- exercício físico (andar...)...

CONSEQUÊNCIAS DA DM:

- doença cardiovascular (angina de peito sem dor)
- cegueira
- Insuficiência renal
- Amputações

- **Uma grande percentagem dos casos de diabetes pode ser prevenida.**
- **A diabetes tem tratamento e pode ser controlada.**

Se ficou com dúvidas, consulte a sua Médica(o) ou Enfermeira(o) de Família!

ACES Lisboa Ocidental e Oeiras, 7 de Abril de 2016