



Agrupamento de Escolas de Castelo de Paiva
Projeto de Promoção e Educação para a Saúde

DIA MUNDIAL DA DIABETES

14 de novembro



A Organização Mundial de Saúde, estabeleceu o dia 14 de novembro, como o **Dia Mundial da Diabetes**. Esta data surgiu como forma de alertar para o aumento de casos de diabetes em todo o mundo. Estima-se que atualmente, 415 milhões de pessoas padeçam da doença. Em Portugal, cerca de 13,3% da população, com idades compreendidas entre os 20 e os 79 anos, de acordo com os últimos dados do Observatório Nacional da Diabetes, é diabética.

O círculo azul é o símbolo que representa a diabetes. Quer a sua cor, quer a sua forma, representam a união de todo o mundo no objetivo de encontrar as melhores estratégias para lidar com a doença.

As campanhas em torno deste dia visam, por um lado, difundir ferramentas de prevenção, e por outro, informar os diabéticos, uma vez que através da compreensão da doença, torna-se mais fácil prevenir as suas complicações. A Equipa PES não podia, por isso, ficar indiferente à data.

A diabetes é uma doença crónica, que pode resultar da não produção de insulina por parte do organismo, ou de um desequilíbrio no metabolismo desta hormona, que regula a quantidade de açúcar no sangue. Quando uma pessoa tem diabetes, o nível de glicose no sangue aumenta. Se esse quadro permanecer por longos períodos, poderá haver danos em órgãos, vasos sanguíneos e nervos.

De entre outros sintomas da doença, destaque para:

- Sede excessiva
- Rápida perda de peso
- Fome exagerada
- Cansaço inexplicável
- Muita vontade de urinar

São fatores de risco para a diabetes: a obesidade, o sedentarismo e a história familiar positiva para diabetes.

A referir por fim, que a 15 de maio se assinala também o **Dia Mundial do Pé Diabético**. Nos últimos anos, o problema do pé diabético cresceu e atingiu proporções pandémicas. A cada 20 segundos, em algum lugar no mundo, um membro inferior é amputado por causa da diabetes e 85% dessas amputações são provocadas por úlceras no pé.

Para mais informações, consultar o site <https://worlddiabetesday.org/>.

A Coordenadora do PES

Bárbara Machado