



# Dia Mundial da Diabetes

14 de novembro



## O que é a Diabetes?

É uma doença crónica que se caracteriza pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue e pela incapacidade do organismo em transformar toda a glicose proveniente dos alimentos em energia.



A diabetes é uma doença silenciosa que se pode desenvolver sem sintomas durante muitos anos. É uma doença que atinge cada vez mais pessoas em todo o mundo e em idades mais jovens.

## Principais tipos

### Diabetes Tipo 1

Na Diabetes Tipo 1, o pâncreas produz insuficiente ou nenhuma insulina, conduzindo a um aumento dos níveis de glicose no sangue. É o tipo de diabetes mais frequente nas crianças e jovens.

### Diabetes Tipo 2

A Diabetes Tipo 2 está associada a estilos de vida menos saudáveis, nomeadamente, a uma alimentação desequilibrada, ao sedentarismo e à obesidade, entre outros.

### Diabetes Gestacional

Este tipo de Diabetes surge durante a gravidez e habitualmente, desaparece após o parto. As grávidas que tiveram Diabetes Gestacional, têm um risco aumentado de ter Diabetes Tipo 2 no futuro, bem como os seus bebés.

## Passa a perna à Diabetes !



**Mantém uma alimentação saudável e equilibrada**



**Mantém um peso adequado**



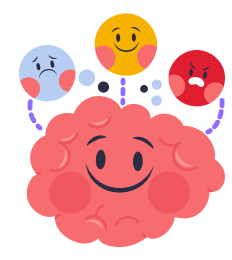
**Pratica atividade física regularmente**



**Tem bons hábitos de sono**



**Cuida da tua saúde mental**



**Não fumes e não consumas bebidas alcoólicas**



## Mantém-te informado e esclarece as tuas dúvidas com:

**Profissionais da Escola**



**Equipa de Saúde Escolar**



**Centro de Saúde**

