



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



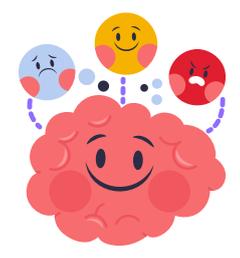
Pratica atividade física regularmente



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

