

Hoje comemora-se o **Dia Mundial da Diabetes**

14 de Novembro



world diabetes day
14 November



Sabe o que é a Diabetes?

- É uma **doença crónica** em que o açúcar no sangue (glicemia) sobe para valores acima dos normais, por falta de insulina ou resistência à sua ação.
- Em Portugal, afeta **13,3%** da população entre os 20-79 anos.
- Estima-se que a Diabetes afete mais de 1 milhão de portugueses enquanto a “Pré-Diabetes” afetará cerca de 2 milhões.
- Sabia que ter familiares com Diabetes aumenta o risco da doença?

A Família e a Diabetes

- As relações entre familiares melhoram à medida que aprendem juntos sobre a Diabetes.



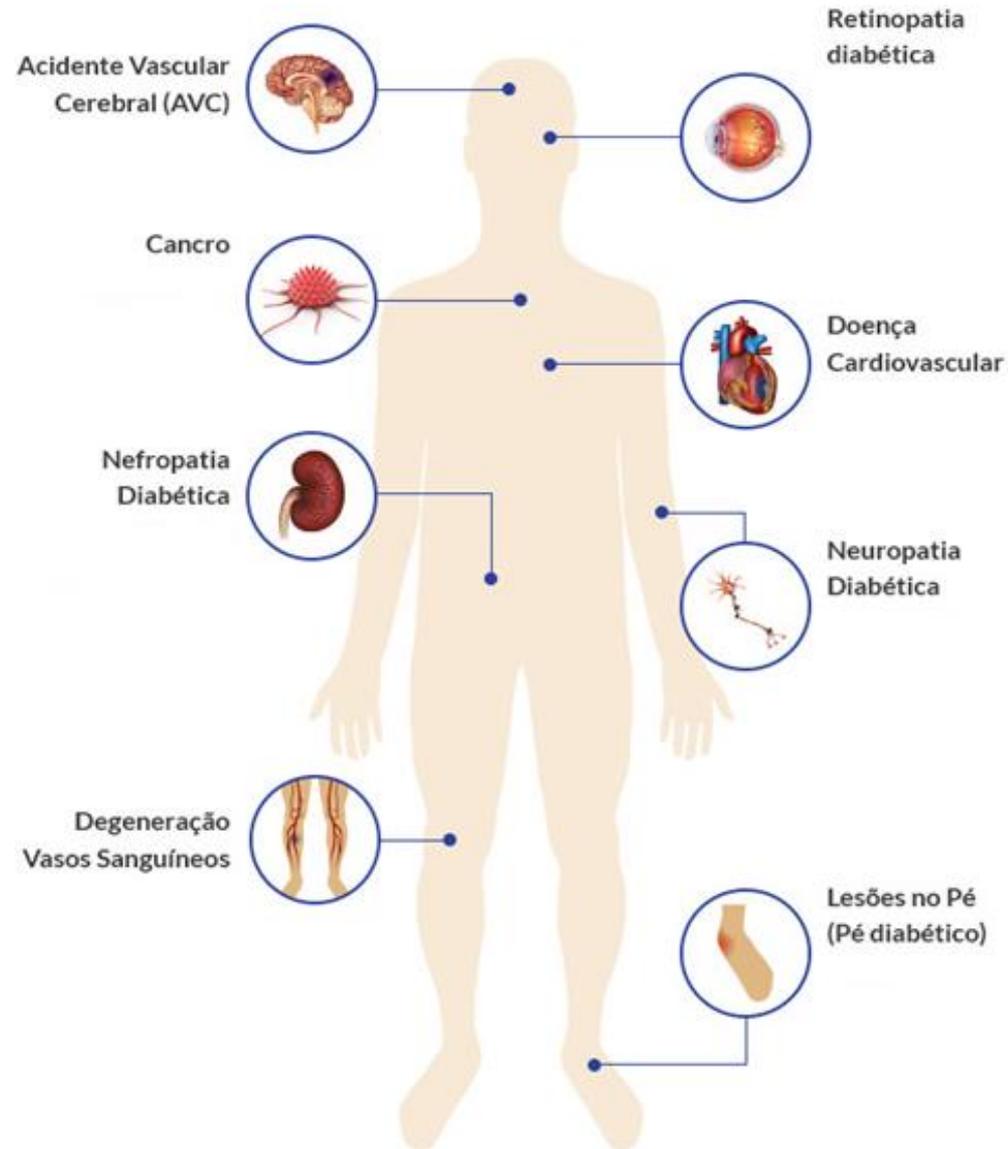
A Família e a Diabetes

- Para as pessoas com Diabetes o **apoio dos seus familiares** é **fundamental** para o **tratamento** e **controlo** da doença.
- Sentir-se **incluído nas atividades da família, escutado, compreendido** e **acompanhado** faz diferença na **aceitação** e **controlo da doença** e **diminui as suas complicações**.



Como pode ajudar o seu familiar com Diabetes?

- 1) Conheça a doença, os seus sintomas, sinais e possíveis complicações;



Como pode ajudar o seu familiar com Diabetes?

2) Organize atividades desportivas em família;



Como pode ajudar o seu familiar com Diabetes?

3) Vigie as refeições e adote também as alterações alimentares sugeridas pela equipa de saúde;

– Por exemplo, em festas faça doces com menos açúcar para toda a família!



Como pode ajudar o seu familiar com Diabetes?

- 4) Ajude a gerir e/ou administrar a medicação (principalmente nos doentes idosos e/ou dependentes);



Como pode ajudar o seu familiar com Diabetes?

- 5) Acompanhe o seu familiar às consultas de vigilância da Diabetes de forma a partilhar a sua experiência e a esclarecer as suas dúvidas com os profissionais de saúde.



A Família e a Diabetes

- **Todos os familiares** beneficiam em **adotar os estilos de vida saudáveis** da pessoa com Diabetes.
- A mudança até se pode tornar divertida se trabalharem juntos e se se encorajarem uns aos outros.

Lembre-se que ao partilhar hábitos mais saudáveis está a ajudar o seu familiar com Diabetes e a si, protegendo-o da doença!

