

# DIA MUNDIAL DA DIABETES



O dia 14 de Novembro de 1991 foi definido pela Federação Internacional de Diabetes e Organização Mundial da Saúde, o dia mundial da diabetes.

Atualmente, a Diabetes é das doenças não transmissíveis mais comum. A diabetes tem uma elevada prevalência e a sua incidência é crescente, atingindo cerca de 415 milhões de pessoas em todo o mundo. Entre os países europeus, Portugal é dos que regista uma das mais elevadas taxas de prevalência da Diabetes. Cerca de 13,3% da população portuguesa com idades compreendidas entre os 20 e os 79 anos, tem diabetes, o que corresponde a mais de um milhão de indivíduos, de acordo com os últimos dados do Observatório Nacional da Diabetes.

“O símbolo do Dia Mundial da Diabetes é um círculo azul desde 2007, ano em que se torna um Dia das Nações Unidas. O círculo representa a união e é um símbolo universal de Vida e Saúde. O Azul representa a cor do céu que une todas as nações da Terra e é também a cor da bandeira das Nações Unidas. O símbolo do círculo azul representa a unidade necessária da comunidade Global para responder à ameaça da pandemia de Diabetes.” In, [Dia Mundial da Diabetes | Controlar a Diabetes](#)

A Diabetes é uma doença silenciosa, o que significa que geralmente, se não forem feitos exames médicos, como resultado, a pessoa pode não ter consciência de que tem esta condição.

## ***Os principais fatores de risco para o desenvolvimento da Diabetes são:***

- Excesso de peso e obesidade
- Ingestão de açúcar e gordura em excesso
- Sedentarismo
- História familiar e herança genética
- Idade
- Stress
- Alcoolismo
- Pré-Diabetes
- HTA
- Diabetes gestacional prévia

Para assinalar essa data as turmas do 7ºA e do 8ºA, no âmbito da Cidadania e do PES, participaram na iniciativa BLUE CIRCLE SELFIE, à qual o Centro Hospitalar Universitário Cova da Beira aderiu.

Para mais informações sobre a diabetes poderão consultar os seguintes sites:

<https://apdp.pt/diabetes/abc-da-diabetes/>

<https://www.tuasaude.com/diabetes/>



