

# 14

novembro  
2015



## | seja saudável |

**14** novembro - 17|20 horas

caminhada noturna pelos miradouros de LISBOA

17h00 - acolhimento no miradouro Nossa  
Senhora do Monte, na calçada  
do monte

18h00 - início da caminhada até  
à Praça do Município

19h30 - formação do círculo azul da diabetes

17h30 - aquecimento com aula de zumba

20h00 - encerramento

**participe!**

inscrições gratuitas - 218 171 504 - dds.dpc@cm-lisboa.pt



O **Dia Mundial da Diabetes** comemora-se a **14 de novembro**, data escolhida por assinalar o nascimento de Frederick

Banting que, juntamente com Charles Best, descobriram a insulina em 1921.

Instituído pela International Diabetes Federation (IDF) e pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em resposta à crescente prevalência da Diabetes no mundo, o Dia Mundial da Diabetes foi adotado pelas Nações Unidas no âmbito de um movimento a que foi dado o nome expressivo Unidos pela Diabetes, em 2006. Tem como símbolo o círculo azul, que significa a união dos povos em torno da diabetes e tem a cor da bandeira das Nações Unidas e do céu.

As ações desenvolvidas neste dia, por todo o mundo, têm como objetivo chamar a atenção da população e dos meios de comunicação social para a diabetes, através da realização de eventos, programas de televisão e de rádio, atividades desportivas e iluminação de monumentos a azul.

Pretende-se assim que a diabetes tipo 2 seja encarada como uma doença que pode ser prevenida e cujas complicações podem ser evitadas. E que se pode viver bem com diabetes tipo 1 desde que seja garantido o acesso aos cuidados de saúde e ao tratamento a todos em todo o mundo.

A diabetes não é uma doença simples, não se distraia, **Aprenda a cuidar de si!**

Comece por preencher online, o Questionário de Riscos da Diabetes Tipo 2, <https://servicos.min-saude.pt/utente/> que é recomendado pelo Ministério da Saúde.