

2014-11-07 10:20:27

<http://justnews.pt/noticias/circulo-humano-azul-pela-diabetes-alertou-para-uma-epidemia-que-continua-a-crescer>

Círculo humano azul pela diabetes alertou para uma epidemia que continua a crescer

Conferências, zumba, ténis de mesa, jogos no tapete para crianças e uma aula de cozinha saudável. Estas foram algumas das várias atividades que juntaram profissionais de saúde, pessoas portadoras de diabetes e familiares ou cuidadores no 8.º Fórum Nacional da Diabetes. No final, no Jardim do Estoril, todos os participantes construíram um círculo humano azul pela diabetes.

A doença continua a crescer, tendo Luís Gardete Correia, presidente da Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal (APDP), recordado que “existem mais de um milhão de portugueses com diabetes, dos quais 400 mil desconhecem que sofrem deste problema de saúde”.

Uma realidade que pode mudar se se continuar a apostar na prevenção, que passa, sobretudo, pela prática de um estilo de vida saudável. “Exercício físico e uma dieta equilibrada fazem a diferença”, realçou José Luís Medina, presidente da Sociedade Portuguesa de Diabetologia.

Luís Gardete Correia salientou ainda que os principais fatores de risco são “ser-se do sexo masculino, ter mais de 65 anos, excesso de peso e obesidade e um nível educacional mais baixo”. O responsável alertou ainda para a necessidade de se investir sempre na educação para a saúde.

Nesse sentido, os municípios têm algo a dizer. “Estamos perante um problema muito grave de saúde e as autarquias também têm um papel a desempenhar. Disponibilizar espaços de lazer e atividades ao ar livre é uma forma de ajudar as pessoas a serem menos sedentárias”, referiu Carlos Carreiras, presidente da Câmara Municipal de Cascais.

Raul Cunha, em representação da Associação Nacional de Municípios Portugueses, sublinhou a necessidade “de o Poder Central disponibilizar mais verbas para que as autarquias possam investir em saúde”.

A prevenção também deve incidir sobre as pessoas que já são portadoras de diabetes. Para isso, “é preciso garantir o acesso a bons cuidados de saúde primários, com consultas de diabetes que ajudam no autocontrolo da doença e na observação anual dos pés, olhos, pressão arterial e níveis de colesterol, entre outros”, salientou José Manuel Boavida, diretor do Programa Nacional para a Diabetes da Direção-Geral de Saúde.

Após as várias atividades de lazer e um workshop de cozinha saudável, os vários participantes do Fórum foram encaminhados para o jardim do Casino do Estoril. Todos unidos, como apela o lema na luta contra esta patologia, formaram um círculo humano azul pela diabetes.



