

“+ Saúde, sem Diabetes”

---



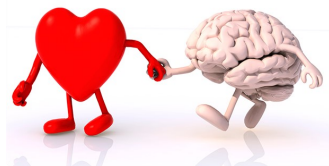
### Prevenir a Diabetes

- Manter um peso saudável;
- Reduzir as gorduras saturadas, sal e açúcar;
- Comer + peixe e - carne;
- Aumentar o consumo de legumes e fruta ricos em fibra;
- Reduzir o álcool;
- Não fumar;
- Fazer atividade física (caminhada de 30 min 5x semana);
- Evitar o stress;
- Respeitar os tempos de sono e de repouso.

“+ Saúde, sem Diabetes”

---

**Sem Diabetes** diminui o risco de:



**Acidente Vascular Cerebral (AVC)**

**Doença Cardíaca (EAM)**

**Doença Renal**, que leva à degradação do funcionamento do rim podendo causar a necessidade de hemodiálise.

**Doenças Oftalmológicas**, que podem levar à cegueira.

**Lesão vascular periférica e Neuropatia**, que conduzem a feridas e por fim a amputações.

Todas estas alterações irão condicionar uma diminuição significativa da qualidade e vida não só da pessoa com diabetes, mas de todos os que o rodeiam.

---

Por tudo isto e por uma vida mais Saudável temos de dizer: “+ Saúde, sem Diabetes”.

“+ Saúde, sem Diabetes”

---

## Dia Mundial da Diabetes

**14 Novembro de 2022**



## “+ Saúde, sem Diabetes”

### SUGESTÕES DE BOAS ESCOLHAS ?

#### TAÇA DE IOGURTE COM AFETOS DE FRUTA

##### PREPARAÇÃO:

NUMA TAÇA COLOCAR ALTERNADAMENTE, RODELAS DE BANANA E KIWI, IOGURTE, GRANOLA SEM AÇUCAR E TERMINAR COM UM POUCO DE CANELA POR CIMA.



#### BRUSCHETTA SEM DIABETES

##### PREPARAÇÃO:

CORTAR AS FATIAS PÃO ESCURO, COLOCAR POR CIMA FATIADO O QUEIJO FRESCO E RODELAS DE TOMATE COM UMA PITADA DE ORÉGÃOS OU MANJERICÃO.



## “+ Saúde, sem Diabetes”

### SERÁ MAIS CARO COMER DE FORMA SAUDÁVEL?

#### Lanche saudável

Pão de mistura com queijo ou fiambre de peru = +/- 0,30€



Pacote leite branco (200ml) = +/- 0,30€



Peça de fruta (ex.: pera, maçã ou banana) = +/- 0,23€



**TOTAL = 0,83 €**

#### Lanche não saudável

Croissant brioche chocolate = +/- 0,69€



Pacote de bolachas chocolate = +/- 0,79



Pacote iced tea (200ml) = +/- 0,55€



**Total = 2,03 €**

## “+ Saúde, sem Diabetes”

A Realidade em Portugal:

São consumidos **36Kg açúcar** por pessoa /ano

**1 em cada 3 crianças tem excesso de peso**

O numero de crianças com **Diabetes Tipo 2** tem vindo a aumentar e está relacionada com o excesso de peso e os hábitos de vida

