



ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA PARA O DESENVOLVIMENTO
DOS PAÍSES AFRICANOS

Organização Não Governamental
para o Desenvolvimento com o Estatuto de
Utilidade Pública desde 31 de Julho de 2021

VOL. 29

Ano III, Nº 34

NEWSLETTER
MARÇO 2024



Diabetes Versus Desporto: Superando Limitações, Celebrando Conquistas

DIABETES VERSUS
DESPORTO: SUPERANDO
LIMITAÇÕES, CELEBRANDO
CONQUISTAS

VIDA ASSOCIATIVA

Diabetes versus Desporto

A diabetes versus desporto não é uma batalha a ser vencida, mas sim uma jornada de superação e celebração. É um lembrete de que, com determinação, dedicação e apoio adequado, é possível transformar as limitações em oportunidades, os obstáculos em conquistas e as adversidades em triunfos. E, acima de tudo, é uma afirmação poderosa do potencial ilimitado do espírito humano quando confrontado com desafios aparentemente insuperáveis.



DIABETES VERSUS DESPORTO: SUPERANDO LIMITAÇÕES, CELEBRANDO CONQUISTAS

A interacção entre diabetes e desporto é um desafio multifacetado que muitos enfrentam diariamente. A diabetes, com suas demandas de monitorização constante e controlo rigoroso dos níveis de açúcar no sangue, pode parecer um obstáculo significativo para aqueles que desejam participar activamente em actividades desportivas. No entanto, é precisamente nesse cenário que a resiliência humana se manifesta de forma mais inspiradora, quando indivíduos enfrentam essas limitações e celebram conquistas através do desporto.

Para os portadores de diabetes, o desporto não é apenas uma atividade física, mas uma via para superar desafios físicos e mentais. Gerir a diabetes durante a prática desportiva requer um equilíbrio delicado entre a medicação, a alimentação e o exercício, exigindo um planeamento meticuloso e uma compreensão profunda do próprio corpo. Cada passo, cada movimento, é uma oportunidade para ajustar e adaptar, encontrando o equilíbrio ideal para manter os níveis de glicose no sangue dentro de uma faixa segura.

Os atletas com diabetes são verdadeiros exemplos de determinação e perseverança, pois enfrentam não apenas os desafios físicos do desporto, mas também os desafios únicos impostos pela sua condição médica. Cada treino, cada competição, é uma batalha contra as oscilações dos níveis de açúcar no sangue, uma batalha que muitas vezes é travada longe dos holofotes, nos bastidores da preparação meticulosa e da gestão cuidadosa da saúde.

No entanto, apesar das dificuldades, os atletas com diabetes alcançam feitos extraordinários. Das pistas de corrida aos campos de futebol, das piscinas às montanhas mais altas, as suas realizações inspiram e demonstram que a diabetes não é uma barreira intransponível para a excelência desportiva. Cada medalha conquistada, cada recorde quebrado, é uma prova viva do poder do espírito humano sobre as limitações físicas.

Além disso, o desporto oferece benefícios além das conquistas competitivas. Para os portadores de diabetes, a prática desportiva regular pode ajudar a melhorar o controle glicémico, reduzir o risco de complicações relacionadas à diabetes e promover um estilo de vida saudável e activo. Mais do que isso, o desporto proporciona uma sensação de realização e empoderamento, fortalecendo a mente e o corpo contra os desafios da vida quotidiana.

Portanto, a diabetes versus desporto não é uma batalha a ser vencida, mas sim uma jornada de superação e celebração. É um lembrete de que, com determinação, dedicação e apoio adequado, é possível transformar as limitações em oportunidades, os obstáculos em conquistas e as adversidades em triunfos. E, acima de tudo, é uma afirmação poderosa do potencial ilimitado do espírito humano quando confrontado com desafios aparentemente insuperáveis.



VIDA ASSOCIATIVA

ASSEMBLEIA-GERAL

No passado dia 30 de Março reuniu a Assembleia Geral para aprovação do Relatório e Contas referentes ao ano de 2023, tendo sido aprovado por unanimidade.



QUOTAS

Lembramos os associados que a Associação vive essencialmente do valor da sua quotização. Há compromissos assumidos que dependem do pagamento das quotas. Deste modo, agradecemos que as mesmas sejam pagas atempadamente afim de não serem criados problemas de tesouraria.

CEDÊNCIA DE LOJA PELA CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

No dia 06 de Março recebemos da Câmara Municipal de Lisboa um novo espaço físico, na freguesia de Santa Clara, destinado ao Serviço de Acção Social o que nos permitirá um maior apoio às populações das freguesias do Lumiar e de Santa Clara.

9.º EVENTO DA COMUNIDADE MAIS SAUDÁVEL

No dia 13 de Março realizou-se na Unidade de Saúde da Alta de Lisboa a segunda reunião preparatória do 9.º Evento da Comunidade Mais Saudável a realizar no dia 10 de Maio do corrente ano no Largo das Galinheiras.

Desta reunião resultou o calendário provisório, referente às actividades dedicadas às crianças das escolas EB1 Maria de Lurdes de Deus Ramos e da das Galinheiras bem como à creche da NUCLISOL, a desenvolver por cada uma das 12 associações participantes.



PROJECTOS

O Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra convidou a Social Generation para integrar o primeiro estudo comparativo sobre a diabetes entre as populações guineenses a residirem na Guiné-Bissau e as residentes na diáspora, na área metropolitana de Lisboa, em Portugal. Projecto apresentado à Fundação Portuguesa para a Ciência e Tecnologia.

Agradecemos ao Centro de Neurociências a confiança depositada em nós e estaremos presentes no dia 19 de Abril às 14h no Auditório do CNC piso 2 para assistir à palestra do Sr. Dr. Ricardo Bórdon sobre o tema: Empoderar as comunidades para prevenção e cuidados da diabetes - Uma abordagem integral e sustentável em Bissau.

JUNTAS DE FREGUESIA DO LUMIAR E DE SANTA CLARA

No dia 18 de Março estivemos presentes na reunião do Grupo de Segurança e Acessibilidades da Junta de Freguesia do Lumiar do qual fazemos parte.

A 25 de Março estivemos presentes na reunião do Grupo de Segurança Ameixoeira/Galinheiras do qual também fazemos parte.

Agradecemos e aceitámos o convite do Sr. Presidente da Junta de Freguesia do Lumiar para a assistirmos à celebração do 758.º aniversário da Freguesia fazendo-se a associação representar pelos srs. presidente e vice-presidente da direcção.

