



## DIA MUNDIAL DA DIABETES



**DIA MUNDIAL DA  
DIABETES**

**VIDA ASSOCIATIVA**

**VOLUNTARIADO**

O Dia Mundial da Diabetes recorda-nos que a prevenção é a arma mais poderosa para combater esta doença. A adopção de uma alimentação equilibrada, a prática regular de actividade física, o controlo do peso e a realização periódica de exames são medidas simples, mas de grande impacto. Num mundo em que a diabetes continua a expandir-se, este dia serve como um apelo à acção colectiva, lembrando que a protecção da saúde começa, muitas vezes, nos gestos quotidianos.



## DIA MUNDIAL DA DIABETES

O Dia Mundial da Diabetes, celebrado a 14 de Novembro, constitui um momento de reflexão global sobre a crescente incidência desta doença crónica e sobre as profundas consequências que exerce na humanidade. Instituído pela Federação Internacional de Diabetes e pela Organização Mundial de Saúde, este dia procura não apenas sensibilizar a população, mas também incentivar a prevenção, o diagnóstico precoce e o acesso a cuidados adequados, factores essenciais para travar o avanço desta pandemia silenciosa.

A diabetes, nas suas principais formas — tipo 1, tipo 2 e gestacional — manifesta-se através de uma incapacidade do organismo em produzir ou utilizar devidamente a insulina, hormona indispensável ao controlo dos níveis de glucose no sangue. A verdadeira gravidade da doença reside no facto de muitas vezes, se desenvolver de forma discreta, conduzindo a um diagnóstico tardio. O estilo de vida contemporâneo, marcado pelo sedentarismo, pelo consumo excessivo de açúcares e gorduras e por níveis elevados de stress, tem contribuído de forma significativa para o aumento da sua prevalência, especialmente nos países industrializados e em desenvolvimento rápido.

As consequências da diabetes para a humanidade são vastas e multifacetadas. Para além dos sintomas imediatos, a doença acarreta complicações graves, como cardiopatias, acidentes vasculares cerebrais, insuficiência renal, perda de visão e problemas circulatórios que podem culminar em amputações. Estas complicações afectam não só a vida do indivíduo, reduzindo a sua autonomia e qualidade de vida, como também sobrecarregam os sistemas de saúde e representam um enorme custo económico para as sociedades modernas.

No plano social, a diabetes tende a acentuar desigualdades, afectando com maior intensidade comunidades com menor acesso a cuidados de saúde, educação alimentar e condições de vida saudáveis. A falta de informação e de recursos adequados conduz, frequentemente, à progressão silenciosa da doença e à incapacidade de garantir um tratamento contínuo e eficaz. Este cenário reforça a urgência de políticas públicas robustas, programas de prevenção e campanhas educativas que abranjam todas as faixas etárias.

O Dia Mundial da Diabetes recorda-nos que a prevenção é a arma mais poderosa para combater esta doença. A adopção de uma alimentação equilibrada, a prática regular de actividade física, o controlo do peso e a realização periódica de exames são medidas simples, mas de grande impacto. Num mundo em que a diabetes continua a expandir-se, este dia serve como um apelo à acção colectiva, lembrando que a protecção da saúde começa, muitas vezes, nos gestos quotidianos.



## ACTIVIDADES ASSOCIATIVAS

- No passado dia 22 de Novembro realizamos a Assembleia Geral onde apresentámos para discussão e aprovação o plano de actividades a desenvolver no ano de 2026, que foram aprovadas por unanimidade;
- Este mês de Novembro tivemos a alegria de sermos contemplados pela Câmara Municipal de Lisboa com uma loja onde iremos criar em parceria com a APPSHO – Associação Portuguesa Promotora de Saúde e Higiene Oral um Centro Comunitário, com as valências de Fisioterapia, Nutrição e de Psicologia. A finalidade deste Centro será a de apoiar a população carenciada das freguesias de Santa Clara e do Lumiar.
- Mantivemos as reuniões com o Grupo de Segurança e da Alta de Lisboa e do Forum do Grupo da Alta de Lisboa;
- Reunimos com o Grupo de Segurança e Acessibilidades do Lumiar;
- Reunimos com o Grupo de Emergência Social da Junta de Freguesia de Santa Clara;

## ERRATA

Na nossa newsletter de Outubro, por lapso, citamos como Centro de Cuidados na Comunidade Lumiar +, da Unidade Local de Santa Maria em vez de **Unidade de Cuidados Continuados na Comunidade (UCC) Lumiar +**. Pelo lapso pedimos desculpa.

## QUOTIZAÇÃO



Lembramos os nossos estimados sócios que se encontram a pagamento as quotas trimestrais e semestrais que, a partir de agora, também ser pagas através de MBWAY pelo n.º **+351 928 485 500**.



## FAÇA-SE SÓCIO



Junte-se à Social Generation e faça parte da mudança! A sua contribuição é essencial para construir um futuro mais justo e sustentável para todos. **Faça-se sócio.**

## TORNE-SE VOLUNTÁRIO



Contamos consigo, pois, todos juntos seremos mais fortes.



*A todos os nossos  
Associados, parceiros e  
amigos, desejamos um  
Feliz e Santo Natal.*