

Dia Mundial da Diabetes

Pavilhão Congressos de Matosinhos
14 de Novembro 2010

9h30

Alimentação na Diabetes

Sessão Teórica

Maria Ana Carvalho | Nutricionista UCCSH

Exercite, pela sua Saúde

Sessão Teórico-Prática

Ana Luís Silva, Teresa Ruano | Fisioterapeutas da UCCSH e UCCM

10h00

Põe-te a Mexer | Caminhada

11h30

Descubra como Comer Com Prazer

Aula de Culinária

Chef de culinária

12h30

Um espaço e momento só seu

Sessão de Relaxamento

Ana Rita Costa | Enfermeira UCCSH



A Diabetes e o pé diabético

A *Diabetes Mellitus* é uma doença metabólica caracterizada por um aumento anormal do açúcar no sangue (glicose).

A glicose é a principal fonte de energia do organismo, mas quando em excesso, pode trazer várias complicações à nossa saúde, nomeadamente ao nível do coração, dos olhos, dos rins, dos pés...

Os pés das pessoas com diabetes necessitam de uma atenção especial, pois a diabetes pode provocar uma perda gradual da sensibilidade (chamada neuropatia). Com esta perda de sensibilidade a pessoa pode magoar os pés sem se aperceber porque não sente dor.

Os seus pés necessitam de um cuidado especial.

Aprenda a vigiar os seus pés!



**Dia Mundial da
Diabetes**