

Dia Mundial da Diabetes:

A Unidade de Endocrinologia Pediátrica do Centro Hospitalar e Universitário São João tem vindo a desenvolver, nos últimos anos, atividades que visam a celebração do Dia Mundial da Diabetes que se realiza no dia 14 de novembro.

Este dia procura consciencializar as pessoas sobre a doença e divulgar as ferramentas para a prevenção da diabetes. Todos os anos, a Federação Internacional da Diabetes (*Internacional Diabetes Federation*– IDF, sigla em inglês) escolhe um tema para alertar para as problemáticas e necessidades que enfrentam as pessoas com esta doença.

O tema que a Unidade de Endocrinologia Pediátrica desenvolveu este ano foi: «Eu sou capaz de fazer tudo (menos insulina)».

Esta ação teve como objetivo promover o exercício físico como uma forma eficaz de controlar os níveis de glicemia, reduzir a gordura visceral, e desta forma, diminuir a insulinoresistência, ou seja, melhorar a ação da insulina no organismo e ajudar a controlar a diabetes; melhorar o humor e a autoconfiança visto que durante a prática de exercício físico são libertadas hormonas responsáveis pela sensação de bem-estar.

Este evento teve lugar na Quinta da Gruta, na Maia, por se tratar de um espaço que oferece amplas áreas ajardinadas, terraços, recantos e pátios, tornando-se assim o espaço ideal para atividades desportivas e recreativas.

Procurou-se que as crianças e jovens com Diabetes tipo 1 seguidos na nossa unidade, e com idades compreendidas entre os 6 e os 17 anos, tivessem alguns momentos de convivência e de troca de experiências num ambiente de confraternização, numa atmosfera de grande animação, sem esquecer a segurança pessoal de cada interveniente.

Os jogos têm um impacto significativo na sociedade e na cultura, pelo que todos participaram em diversos Jogos Tradicionais, com a criação de equipas que procuraram fomentar o espírito de colaboração e entreajuda.

Um dos objetivos deste evento foi também sensibilizar os utentes para o facto de a Diabetes NÃO os limitar.

Para além do projeto desportivo, houve uma sessão de Show Cooking, com a participação da equipa do Chef Marco Gomes, em que foi preparado o almoço do evento, com a ajuda dos nossos utentes. Foi um almoço saudável, em que se aproveitou o momento da sua preparação para rever alguns aspetos fundamentais relativos à nutrição e ao seu papel no controlo da Diabetes.

Este projeto contou com toda a equipa da Unidade de Endocrinologia Pediátrica (médicas, enfermeiras, nutricionista, psicólogo), o apoio da FCDUP e da Prof<sup>a</sup> Raquel Vieira, assim como a disponibilidade do local, cedido pela Camara Municipal da Maia.

