



# JUNTOS, VAMOS TRAVAR A DIABETES.

**DIA 14 DE NOVEMBRO | DIA MUNDIAL DA DIABETES**

**Sessões de esclarecimento e rastreios da Diabetes das 10h00 às 16h00.**

Consulta Terapêutica Educacional da Diabetes (CTED) | Serviço de Endocrinologia  
do Hospital de Santo António (Porto).

# NO DIA 14 DE NOVEMBRO, JUNTE-SE A NÓS.

A 14 de Novembro assinala-se o Dia Mundial da Diabetes. Um dia temático que, de 2009 a 2012, tem com lema “educar para prevenir”, alertando para a necessidade de cada pessoa entender a doença, apostando na prevenção e no controlo, de forma a evitar as complicações que lhe estão associadas.

Para assinalar este dia, a equipa da Consulta de Terapêutica Educacional da Diabetes (CTED), do Serviço de Endocrinologia do Hospital de Santo António no Porto, vai realizar sessões de esclarecimento e rastreios sobre a Diabetes.

Sob o lema «Juntos vamos travar a Diabetes», as sessões de sensibilização e esclarecimento (medição da glicemia, tensão arterial, índice de massa corporal e perímetro abdominal), têm lugar no Edifício Satélite deste Hospital, entre as 10h00 e as 16h00. Os doentes com Diabetes serão avaliados quanto à capacidade física, resistência, força muscular e flexibilidade.

Durante este dia, uma equipa de profissionais de saúde composta por médicos, enfermeiros, nutricionistas, podologistas, psicólogos, fisiatras, fisioterapeutas e personal trainers, vão dar-lhe alguns conselhos para que possa viver melhor com a doença.

**JUNTOS CONSEGUIMOS.**



# PROGRAMA

10h00 às 16h00 | **Rastreios**

11h00 às 11h30 | **Aprenda técnicas de relaxamento**  
Equipa de Psicologia

11h30 às 12h00 | **Aprenda a cuidar dos pés e a identificar “sinais de alarme”**  
Podologista CTED

12h00 às 12h45 | **Faça um teste à sua capacidade física**  
Unidade de Prevenção e Reabilitação Cardiovascular HSA - CHP e Holmes Place

12h45 às 13h30 | **Conheça alternativas saudáveis e económicas para o seu almoço (com degustação)**  
Nutricionista CTED

13h30 às 14h00 | **Aprenda técnicas de relaxamento**  
Equipa de Psicologia

14h00 às 14h30 | **Aprenda a cuidar dos pés e a identificar “sinais de alarme”**  
Podologista CTED

14h30 às 15h00 | **Faça um teste à sua capacidade física**  
Unidade de Prevenção e Reabilitação Cardiovascular HSA - CHP e Holmes Place

15h00 às 15h30 | **Conheça alternativas saudáveis e económicas para o seu lanche (com degustação)**  
Nutricionista CTED

**JUNTOS VAMOS TRAVAR A DIABETES.**



organização:



apoio:



Colaboração: Unidade de Prevenção e Reabilitação Cardiovascular HSA - CHP | Holmes Place