



Tavira incrementa o programa “Diabetes em movimento”

Tavira adere ao “Diabetes em movimento”, o qual decorrerá, no Pavilhão Municipal Dr. Eduardo Mansinho, de outubro a junho de 2020, às segundas, quartas e sextas-feiras, entre as 09h30 e as 11h00.

Este programa de intervenção comunitária, coordenado pela Direção-Geral da Saúde, integra o Programa de Promoção da Atividade Física (PPAF) e do Programa Nacional para a Diabetes, com o apoio científico do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) e da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD).

Destinado a pessoas com diabetes tipo 2, este visa a adoção de um estilo de vida saudável, através da prática desportiva. Uma forma eficaz de prevenir complicações e de controlar os níveis de glicemia.

O exercício físico é benéfico, uma vez que estimula a produção de insulina e facilita o seu transporte para as células. A prática regular de desporto proporciona a redução da gordura visceral, diminuindo, desta forma, a insulino resistência, ou seja, melhora a ação de insulina no organismo e auxilia o controlo da doença.

Ao juntar-se a este programa, é intenção da autarquia contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos munícipes com diabetes tipo 2 e fomentar o estilo de vida mediterrânico, o qual apela a adoção da prática regular de exercício físico e de um regime alimentar variado.

A diabetes tipo 2 é uma doença crónica que afeta a forma como o organismo metaboliza a glicose, principal fonte de energia do corpo.

Para mais informações deverão os interessados consultar o seu médico ou enfermeiro de família e/ou a página <https://www.facebook.com/diabetesemmovimento>.

Tavira, 30 de agosto de 2019
O Gabinete de Comunicação e Relações Públicas
(processado por computador)