II Congresso Nacional das Associações de pessoas com diabetes

2 Setembro, 2021

A Federação Portuguesa das Associações de Pessoas com Diabetes (FPAD) vai realizar nos dias 11 e 12 de setembro o **II CONGRESSO NACIONAL DAS ASSOCIAÇÕES DE PESSOAS COM DIABETES.** O evento, que terá lugar na **Reitoria da Universidade de Coimbra** tem como tema "**O desporto e a atividade física na Diabetes**", sendo "**O EQUILÍBRIO ESTÁ NA UNIÃO!**" o lema desta iniciativa que tem como objetivos desmistificar a prática de desporto e a atividade física com esta patologia e sensibilizar para os seus benefícios na gestão e na prevenção da Diabetes.

O congresso irá abordar sete temáticas principais: a Diabetes e a vida ativa, desporto e integração na Diabetes, o papel do poder local na promoção de iniciativas desportivas e desmistificação da Diabetes, o associativismo como promotor de boas práticas desportivas, a Diabetes e a alta competição, os desafios da alimentação no desporto com Diabetes e, por último, a FPAD como promotora de projetos de desporto, numa mesa redonda entre associações.

A nível mundial, **mais de 425 milhões de pessoas têm Diabetes e a maioria dos casos é de tipo 2, que é que poderá ser prevenida com a prática de atividade física regular**, uma dieta saudável e equilibrada e a promoção de ambientes salutares, assim como **auxiliar na gestão da Diabetes tipo1**. **Já em Portugal, esta doença afeta mais de um milhão de pessoas e causa a morte, em média, a cerca de doze portugueses a cada dia.**

Se os benefícios da atividade física e desportiva são evidentes para a maioria das pessoas, **no caso específico da Diabetes, o exercício físico estimula a sensibilidade à insulina e a absorção da glicose pelos músculos, entre muitos outros benefícios bastante importantes para a gestão desta condição.**

Os profissionais de saúde, as associações de apoio, a indústria farmacêutica e também os familiares e amigos de pessoas com Diabetes têm um papel fundamental na educação e na promoção de hábitos saudáveis, de forma a melhorar a qualidade de vida dos doentes.

Para Emiliana Querido, Presidente da FPAD, *"este II Congresso Nacional Das Associações De Pessoas Com Diabetes, subordinado à temática do desporto e da atividade física, irá permitir um amplo debate sobre a questão da Diabetes e os benefícios da atividade física, mas também acerca dos instrumentos e desafios para a sua realização por parte dos portadores desta condição e das Associações na sua promoção.*

A educação para a saúde deve começar desde cedo e deve ser cultivada ao longo da vida, quer em casa quer na escola através das diferentes ações de sensibilização junto das crianças e adolescentes, mas também junto dos mais velhos, pois nunca é tarde para cuidar da nossa saúde. É necessário também promover esses momentos. Só

assim conseguiremos ter vidas mais longas e saudáveis. “

As inscrições para o Congresso estão abertas e poderão ser realizadas aqui: https://www.fpad.pt/ii-congresso

Sobre a FPAD – Federação Portuguesa das Associações de Pessoas com Diabetes

A Federação Portuguesa das Associações de Pessoas com Diabetes assume a responsabilidade e o compromisso de defender os direitos e interesses das pessoas com diabetes através do apoio às Associações Filiadas e de toda a Comunidade de Pessoas com Diabetes.

Criada no ano 2000, está desde 2017 sob uma nova direção e conta com quinze associações de pessoas com diabetes como membros, de várias zonas do país incluindo as regiões autónomas.