

Nova edição do Programa Diabetes em Movimento em Vila Real



Arrancou a 2 de outubro a 6ª edição do programa Diabetes em Movimento® Vila Real. Este programa comunitário de exercício físico dirige-se a pessoas com diabetes tipo 2 e está implementado em Vila Real desde 2014, numa parceria entre a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, o Município de Vila Real, o ACES Douro I – Marão e Douro Norte da Administração Regional de Saúde do Norte, e o Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro. A coordenação é realizada pelo Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física e pelo Programa Nacional para a Diabetes da Direção-Geral da Saúde.

A diabetes é um dos principais problemas de saúde pública do nosso país (existem cerca de 1 milhão de pessoas com esta doença crónica em Portugal) e a atividade física é um dos pilares do tratamento – melhorando o controlo metabólico,

reduzindo o risco cardiovascular, e aumentando a funcionalidade e a qualidade de vida.

As sessões de exercício decorrem às 2^{as}, 4^{as} e 6^{as} no Pavilhão dos Desportos de Vila Real e são monitorizadas por profissionais do exercício físico e por enfermeiros. **As inscrições estão abertas até 31 de dezembro de 2019, através de referenciação dos médicos de família dos Centros de Saúde e ainda através do Hospital de Vila Real. A participação é gratuita.**

Este programa de intervenção multi-institucional, multidisciplinar e multicomponente representa um esforço articulado da sociedade para proporcionar uma solução concreta e efetiva de exercício físico para esta população.