



CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Departamento de Comunicação

Divisão de Informação Comunicação e Imagem

Almada Business Center Rua Marcos Assunção, n.º 4, 3.º Piso

2805 - 290 Almada

Tel.: 212 724 559

mleal@cma.m-almada.pt | www.m-almada.pt

Nota de imprensa

Inscrições até 31 de dezembro

Diabetes em Movimento em Almada

Gratuito

Arrancou dia 2 de outubro a 2.ª época do [Diabetes em Movimento Almada](#), um programa comunitário de exercício físico dirigido a pessoas com diabetes tipo 2.

As sessões decorrem à 2.ª, 4.ª e 6.ª feira, das 09h30 às 11h00, no Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada, sendo acompanhadas por profissionais do exercício físico e enfermeiros.

A participação é gratuita mas implica a referenciação dos médicos de família das unidades de saúde aderentes. As inscrições decorrem até 31 de dezembro.

O Diabete em Movimento a ser implementado no concelho através de uma parceria entre a Câmara Municipal de Almada e a Unidade de Saúde Familiar Cova da Piedade do ACES Almada-Seixal.

Programa nacional

A diabetes é um dos principais problemas de saúde pública em Portugal, onde existe cerca de 1 milhão de pessoas com esta doença crónica.

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.

A coordenação do Diabetes em Movimento é assegurada pelo Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física e pelo Programa Nacional para a Diabetes da Direção-Geral da Saúde.

Representa um esforço articulado para proporcionar uma solução concreta e efetiva de exercício físico para esta população.

DIABETES EM MOVIMENTO ALMADA

2.ª, 4.ª e 6.ª feira

Das 09h30 às 11h

**Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada
Feijó**

PROGRAMA GRATUITO
INSCRIÇÕES ATÉ 31 DE DEZEMBRO

Mais informações:

Margarida Leal

Tel. 21 272 45 59

E-mail: mleal@cma.m-almada.pt

11 de outubro 2019