

Sabia que ...

- Portugal tem uma das taxas mais elevadas de diabetes da Europa?
- Cerca de 13% dos Portugueses têm diabetes?
- Nos últimos 10 anos houve um aumento de 80% de novos casos de Diabetes?
- A adoção de estilos de vida saudáveis reduz em 60% o risco de desenvolver diabetes?

BEBA ÁGUA da EPAL

Linhas EPAL 24h por dia, todos os dias	Atendimento a Clientes	213 221 111	Chamada gratuita
	Comunicação de Leituras	800 201 101	
	Faltas de Água	800 222 425	
	Comunicação de Roturas na Via Pública	800 201 600	
	Fax	213 251 397	

Lojas EPAL
Edifício Sede
Avª da Liberdade, 24 1250-144 Lisboa das 09h00 às 17h00 todos os dias úteis
Loja do Cidadão
Edifício Atlanta II, Rua Abranches Ferrão, 10-C 1600-001 Lisboa,
das 08h30 às 19h30 de segunda a sexta e das 09h30 às 15h00 ao sábado
Correspondência - Direção de Relação com Clientes - Edifício Sede
Site EPAL | www.epal.pt

Com o apoio da



Faça-se sócio! Ajude na luta
contra a Diabetes!

APDP - Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal

Sede: Rua do Salitre, nº 118-120, 1250-203 Lisboa

Telf.: 21 381 61 00

e-mail: diabetes@apdp.pt



Programa Nacional
para a Diabetes



Programa Nacional para a Diabetes

Direção-Geral da Saúde

Tel: 21 843 06 03

e-mail: diabetes@dgs.pt

Saiba mais sobre Diabetes em www.apdp.pt



O que é a diabetes?

A diabetes é uma doença crónica que se caracteriza pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue, provocado pela incapacidade do organismo em aproveitar a glicose proveniente dos alimentos. À quantidade de glicose no sangue chama-se glicemia e quando esta aumenta acima de determinado valor diz-se que a pessoa tem uma hiperglicemia ou Diabetes.

O que causa diabetes?

- Hábitos alimentares pouco saudáveis
- Excesso de peso ou obesidade
- Vida sedentária
- Hereditariedade
- Diabetes durante a gravidez



A importância de um consumo adequado de água da EPAL

Na diabetes

A quantidade de água que ingerimos está relacionada com a regulação dos níveis de açúcar no sangue. Se estes níveis estiverem elevados o organismo elimina-os pelos rins, sendo a água fundamental neste processo.

Sem um consumo de água adequado, o corpo desidrata e agrava o descontrolo da diabetes.

Como desintoxicante

Da digestão dos alimentos que ingerimos resulta a produção de toxinas que circulam no sangue. Quando o nosso organismo não as consegue eliminar, estas toxinas vão-se acumulando, contribuindo assim para o envelhecimento e para o desenvolvimento de algumas doenças.

Os rins, ao filtrarem o sangue, são os principais responsáveis pela eliminação de toxinas. Uma adequada ingestão de água ajuda a cumprir este objetivo: facilita a eliminação de toxinas e evita a sobrecarga da função renal.

Na prevenção de doenças e aumento do bem-estar

Beber água da EPAL:

- Hidrata o organismo
- Torna a pele saudável e suave
- Previne infeções e a formação de pedras nos rins
- Melhora a concentração e o raciocínio



Quando devemos Beber Água da EPAL

As necessidades hídricas variam consoante o sexo, a idade, o estado de saúde e condições externas como a alimentação, a temperatura ambiental e a atividade física.

- Recomenda-se que um adulto beba 1,5 a 2 l de água da torneira por dia, ou seja cerca de 6 copos de água, distribuídos ao longo do dia.
- Beba água regularmente para prevenir a sede. A boca seca é um dos últimos sinais de desidratação e, nesta situação, pode já existir uma desidratação acentuada.
- Beba água da torneira às refeições e fora das mesmas. A refeição não deve ser a única altura do dia em que se bebe água.

Dicas para uma vida mais saudável

- Beba água da torneira com regularidade
- Tenha uma alimentação equilibrada, rica em fruta e legumes
- Pratique atividades de lazer, físicas e ao ar livre

Dicas para beber mais água da EPAL

- Beba água da torneira diariamente e várias vezes ao dia, mantendo um recipiente perto de si
- Leve um recipiente com água quando sair de casa
- Acompanhe o seu café com um copo de água da torneira
- Adicione uma rodela de limão ou uma folha de hortelã para um toque aromático



FACTOS SOBRE A ÁGUA DA EPAL

- ✓ **É acessível** – está disponível em qualquer torneira
- ✓ **É económica** – 1 cêntimo dá para mais de 5 litros de água
- ✓ **É ecológica** – para chegar até si não necessita de embalagem
- ✓ **É equilibrada** – contém sais minerais essenciais à saúde, como o cálcio, ferro, magnésio, sódio e potássio
- ✓ **É de confiança** – mais de mil análises por dia no controlo da qualidade