

# Projetos na área da Diabetes – Mexer para o Equilíbrio

## Objetivos

O Projeto “Mexer Para o Equilíbrio” tem como objetivo principal o aumento da atividade física das pessoas com diabetes.

## A quem se dirige

Utentes com diabetes que não cumprem as guidelines para a prática de atividade física.

## Atividades Realizadas

O Fisioterapeuta da equipa dinamiza sessões de exercício físico em grupo complementadas por estratégias de prescrição de exercício como parte de um programa de intervenção estruturado, seguro e efetivo. A prescrição integra conhecimentos de funcionalidade, movimento, exercício físico específico e ativação muscular, associados às particularidades do efeito das doenças e incapacidades na função.

