



PROGRAMA FRAD

FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

ORGANIZAÇÃO | ROTARY E ROTARACT

Distrito 1960 e Distrito 1970

APOIO CIENTÍFICO: DIREÇÃO DO PROGRAMA NACIONAL PARA A DIABETES (PDN)

COLABORAÇÃO: ASSOCIAÇÃO PROTETORA DOS DIABÉTICOS DE PORTUGAL (APDP)

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE FREGUESIAS (ANAFRE)





PROGRAMA FRAD

FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

*“O Programa Nacional para a Diabetes (PND) agradece a colaboração preciosa da Frente Rotária Anti-Diabetes (FRAD) na **informação** da população para a **prevenção da Diabetes**.
Gostaria de enaltecer o extraordinário empenho e entusiasmo dos seus associados.
Esperamos poder continuar a contar com a FRAD e tenho a certeza que juntos
consequiremos ter êxito na nossa missão”*

Sónia do Vale – Diretora do PND



PROGRAMA FRAD
FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES (FRAD)

Tem como objetivo promover a consciencialização e ação dos Portugueses para a prevenção da DIABETES TIPO 2 e a avaliação do risco de desenvolverem esta DOENÇA



PROGRAMA FRAD

FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

DIABETES | O QUE É?

A Diabetes é uma doença crónica, implicada em 3,8% das mortes em 2018.

Caracteriza-se por **hiperglicemia mantida (excessos de açúcar no sangue)**

Os tipos mais frequentes de Diabetes são:

1. Diabetes tipo 1 | O pâncreas perde a capacidade de produzir insulina;

Diabetes tipo 2 | Há resistência à ação da insulina em alguns órgãos, impedindo a glicose de entrar nas células e de se transformar em energia;

3. Diabetes Gestacional | Há resistência à ação da insulina nas grávidas.



A DIABETES TIPO 2 É A MAIS COMUM (90%) MAS PODE PREVENIR-SE !



PROGRAMA FRAD

FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

MUNDO



EUROPA



Fonte: International Diabetes Federation Atlas 9a edição 2019

A PREVENÇÃO DA DIABETES (TIPO 2) ESTÁ NAS SUAS MÃOS!



PROGRAMA FRAD
FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

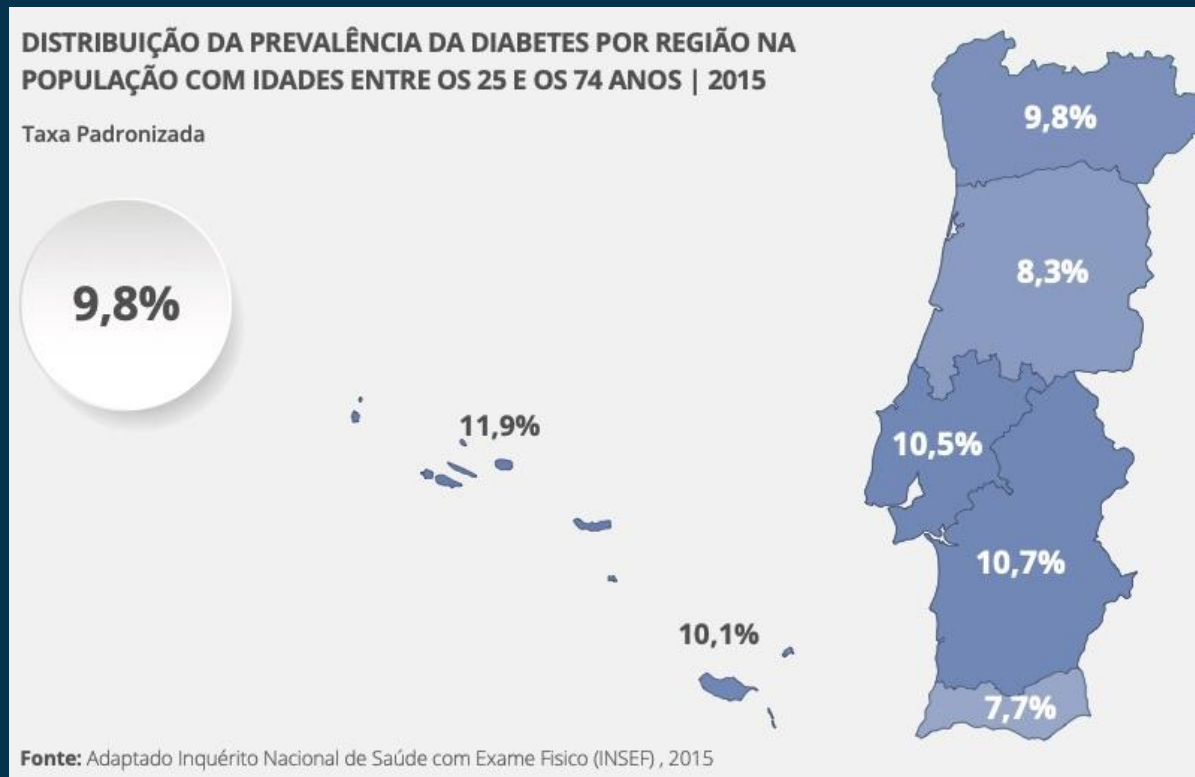
A DIABETES ATINGE DIMENSÃO PANDÉMICA A NÍVEL MUNDIAL

**Em Portugal, desde 1980, o número de adultos com diabetes tipo 2
duplicou!!**



PROGRAMA FRAD

FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES



- Mais de um milhão de Portugueses tem diabetes, porém...
- ...43.6 % podem não estar diagnosticados!
- 1 em cada 3 Portugueses está em risco de vir a ter Diabetes tipo 2

EVITE SER UM DELES!



PROGRAMA FRAD

FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

A DIABETES TIPO 2 É TÃO SILENCIOSA...QUANTO DESTRUTIVA!

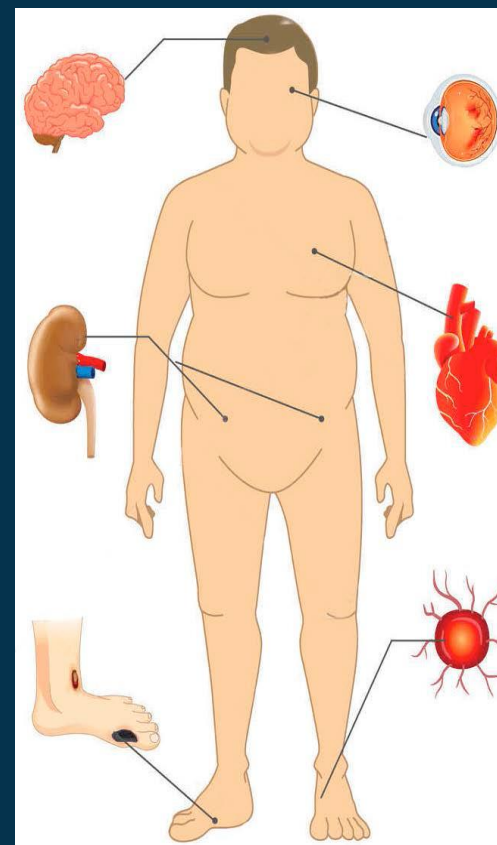
AFETA SERIAMENTE OS SISTEMAS:

- CARDIOVASCULAR
- RENAL
- OFTÁLMICO (OLHOS)
- NERVOSO

Acidente Vascular Cerebral

Insuficiência Renal Crônica e necessidade de hemodiálise

Feridas nos pés e amputações



Retinopatia e Cegueira

Enfarte do Miocárdio

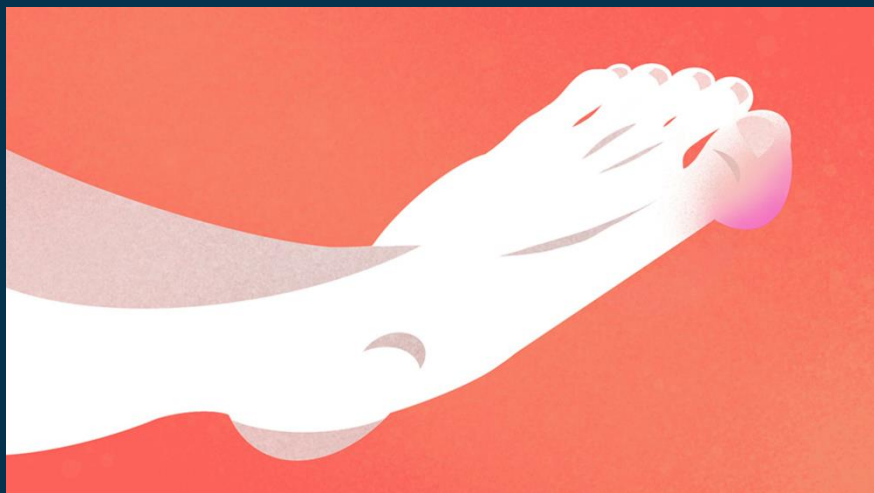
Neuropatia periférica



PROGRAMA FRAD

FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

A DIABETES CAUSA ÚLCERAS, AMPUTAÇÕES, CEGUEIRA E MORTE PRECOCE...





PROGRAMA FRAD

FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES





PROGRAMA FRAD

FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES



Infeções frequentes



Visão turva



Cicatrização lenta



Formiguelo nas
mãos e/ou pés



Sem sintomas...

NOTE QUE
**PODE TER DIABETES
SEM SINTOMAS**



PROGRAMA FRAD

FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

A ESCALADA DA DIABETES TIPO 2 DEVE-SE A
MÁ ALIMENTAÇÃO, INATIVIDADE FÍSICA, TABAGISMO E OBESIDADE



MAS ESTÁ NAS SUAS MÃOS PREVENIR A DIABETES TIPO 2!



PROGRAMA FRAD

FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

**PREVENIR A DIABETES TIPO 2
É FÁCIL, É BARATO E DÁ ANOS DE VIDA SAUDÁVEL!**

Medicação



Exercício físico
Mínimo: 30 min/dia



Alimentação saudável



PROGRAMA FRAD

FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

**SE TIVER MAIS DE 18 ANOS, RECOMENDAMOS QUE AVALIE
O SEU NÍVEL DE RISCO DE DESENVOLVER DIABETES TIPO 2**

CLIQUE NA IMAGEM :





PROGRAMA FRAD

FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

DEPENDENDO DO SEU NÍVEL DE RISCO,
DEVE CONTACTAR O SEU MÉDICO!

Se o seu nível de risco for **Moderado, Alto, ou Muito Alto**,
deverá **marcar uma consulta** no seu Centro de Saúde ou com o
seu médico assistente



PROGRAMA FRAD
FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

COMO SABER MAIS SOBRE O FRAD?

NOTÍCIAS

Referência ao FRAD no Relatório de 2019 do Programa Nacional para a Diabetes (PND)

“O **FRAD** elaborou dípticos que **promovem o cálculo de risco de Diabetes tipo 2 e estilos de vida saudáveis**, projeto que teve o apoio do PND. Estes dípticos foram divulgados pelos clubes Rotary e Rotaract, assim como por 3190 juntas de freguesia do país, ao abrigo do Protocolo de colaboração entre a FRAD e a Associação Nacional de Freguesias (ANAFRE).” (p. 56)



PROGRAMA FRAD
FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

COMO SABER MAIS SOBRE A FRAD?

EVENTOS

7 de Abril | Dia Mundial da Saúde

Com o apoio da **Direção do Programa Nacional para a Diabetes** e da **Associação Nacional de Freguesias** iremos realizar ações de consciencialização da população para o risco da diabetes tipo 2 e sua prevenção.

JUNTE-SE A NÓS E FAÇA DESTE UM EVENTO AINDA MAIS ESPECIAL!



PROGRAMA FRAD

FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

A LUTA CONTRA A DIABETES TAMBÉM É SUA!

AJUDE-NOS A PARTILHAR ESTA INFORMAÇÃO
(com os seus familiares, amigos, colegas de trabalho)





PROGRAMA FRAD
FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

O FRAD VIVE O SONHO DE QUE TODOS JUNTOS
EM COLABORAÇÃO
PODEREMOS REDUZIR A DIABETES TIPO 2 EM PORTUGAL !
CONTAMOS COM A SUA AJUDA!
PARA FINALIZAR VEJA AQUI UM VÍDEO DA DGS
OBRIGADO! 😊



PROGRAMA FRAD

FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

ORGANIZAÇÃO | ROTARY E ROTARACT

Distrito 1960 e Distrito 1970