



FRENTE
ROTÁRIA
ANTI-DIABETES
(FRAD)



Programa Nacional
para a Diabetes

ROTARY E A PREVENÇÃO DA DIABETES

A **Diabetes tipo 2**, doença crónica grave, atinge cerca de **um milhão de portugueses** e ameaça outros 2 milhões de compatriotas. Esta doença pode ser evitada com a **adoção de comportamentos saudáveis de alimentação e atividade física regular**.

QUER SABER SE ESTÁ EM RISCO DE CONTRAIR A DIABETES?

Para avaliar o seu risco deve:

1. Aceder ao site do Serviço Nacional de Saúde:

<https://servicos.min-saude.pt/utente/>

a) Se já estiver registado, entre na sua conta através do número de utente e palavra-passe;

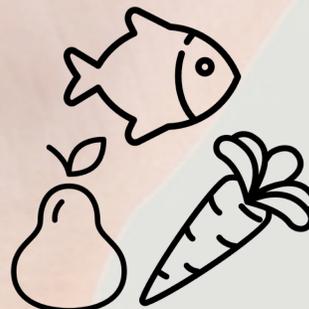
b) Caso ainda não esteja registado, fazer o **Registo de Saúde Eletrónico**;

2. Aceder ao Menu Plano de Cuidados → Calculadora de Risco;
3. Preencher o Questionário; e
4. Clicar em Calcular.

Se o seu nível de risco for **Moderado, Alto ou Muito Alto**, por favor consulte o seu médico assistente que o irá avaliar e acompanhar na prevenção da Diabetes.



Faça exercício físico



Controle a sua alimentação

APRENDA A CUIDAR DE SI, POIS... PREVENIR É MELHOR QUE REMEDIAR!

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:

