



# 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 conseguiremos 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

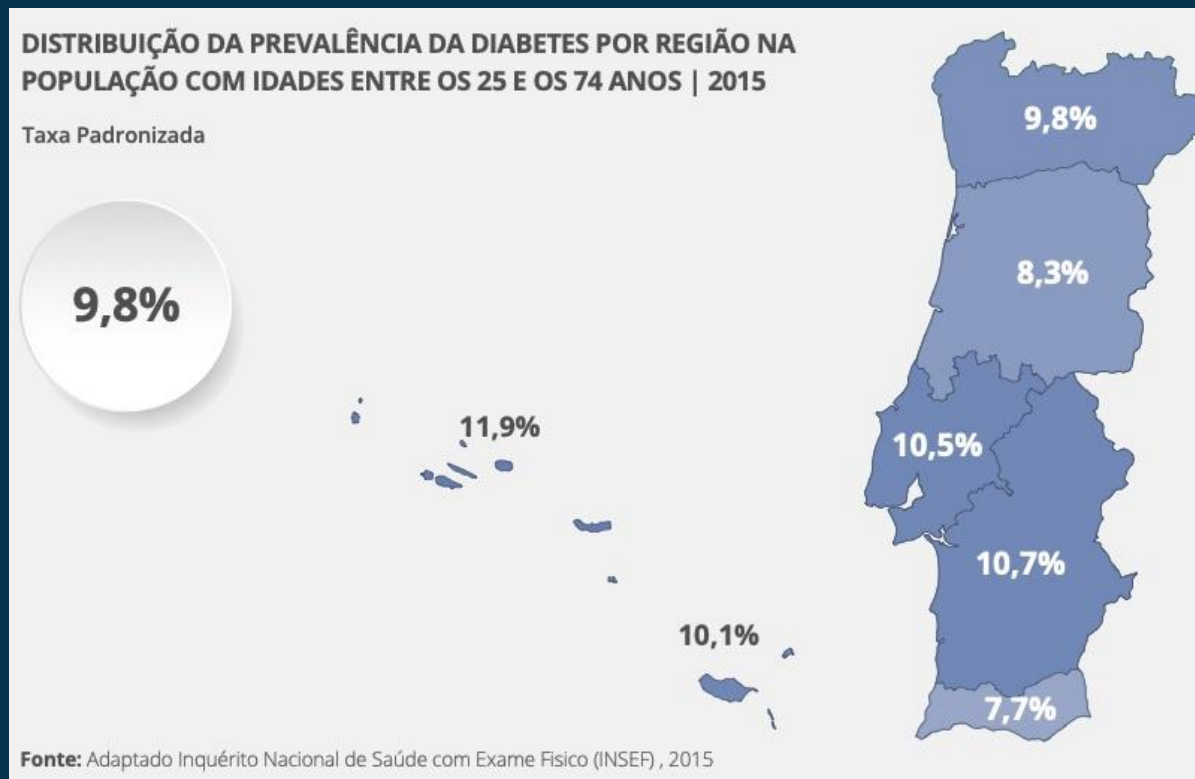
## **A DIABETES ATINGE DIMENSÃO PANDÉMICA A NÍVEL MUNDIAL**

**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!

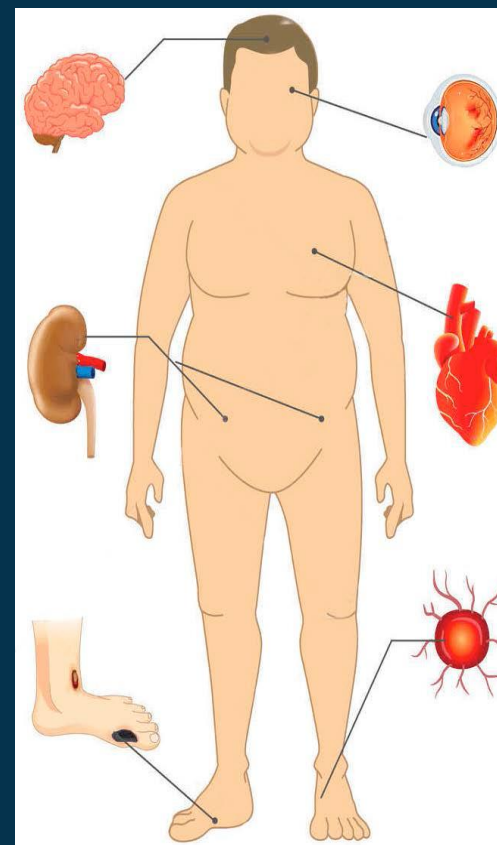
### AFETA SERIAMENTE OS SISTEMAS:

- **CARDIOVASCULAR**
- **RENAL**
- **OFTÁLMICO (OLHOS)**
- **NERVOSO**

Acidente Vascular Cerebral

Insuficiência Renal Crónica e necessidade de hemodiálise

Feridas nos pés e amputações



Retinopatia e Cegueira

Enfarte do Miocárdio

Neuropatia periférica

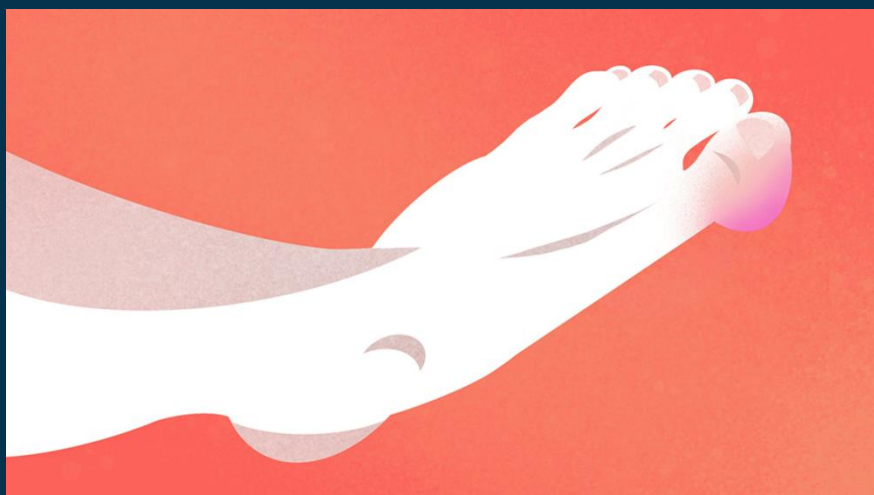




# PROGRAMA FRAD

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



Sem sintomas...

NOTE QUE  
PODE TER DIABETES  
SEM SINTOMAS



Formiguelo nas  
mãos e/ou pés



Cicatrização lenta



# 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

**14 de Novembro | Dia Mundial da Diabetes**

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