

A FRENTE ROTÁRIA ANTI DIABETES E A PREVENÇÃO DA DIABETES TIPO 2

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 DESENVOLVER A DIABETES TIPO 2 ?

Se tiver mais de 18 anos e quiser avaliar o seu risco, recomendamos que:

1. Aceda ao site do Serviço Nacional de Saúde:

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

2. Se já estiver registado, entre na sua conta através do número de utente e da palavra-passe;

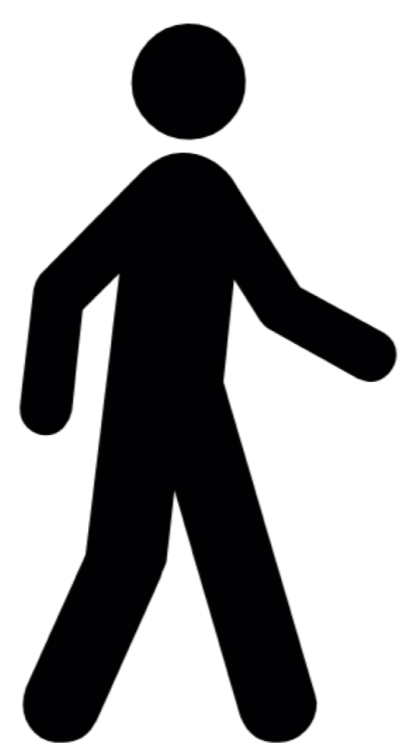
3. Caso ainda não esteja registado, faça o **Registo de Saúde Eletrónico**

4. Aceda ao Menu Plano de Cuidados → Calculadora de Risco;

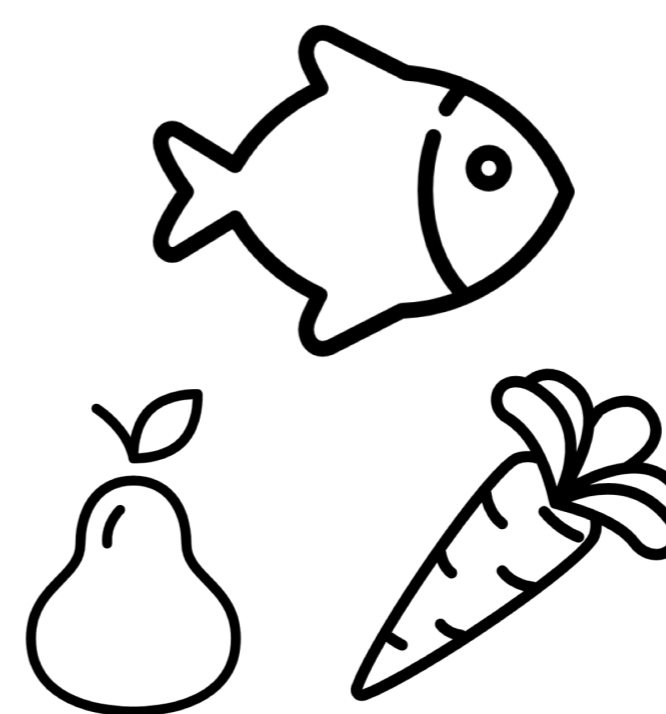
5. Preencha o Questionário; e Clique em Calcular.

6. Em alternativa, poderá preencher a ficha de avaliação do risco da Diabetes Tipo 2 inserida no folheto que se junta.

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



Faça exercício físico



Controle a sua alimentação

VAMOS TODOS PARAR A EPIDEMIA DA DIABETES !

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:

