

PROJECTO PORTUGAL SEM DIABETES

Um projecto



Apoio institucional e científico:



PORTUGAL SEM DIABETES

Portugal sem Diabetes procura constituir uma abordagem que demonstre o modo como as estruturas e as organizações de saúde e da sociedade em geral e as pessoas individuais se podem comprometer para combater a epidemia da Diabetes.

Objectivo

Evitar que 50.000 portugueses desenvolvam a doença nos próximos 5 anos.

ACÇÃO

- **Avaliação do risco de Diabetes de 25% da população**
- Programa educativo para a prevenção da Diabetes
- Diagnóstico dos casos não diagnosticados
- **Iniciativas de promoção de estilos de vida saudáveis**

PROGRAMA DE GESTORES DE PREVENÇÃO DA DIABETES

Proposta de criação da figura do “**Gestor de Prevenção**”

Elemento nomeado pela Autarquia responsável pela implementação do Projecto no município, que:

- ✓ Realize o levantamento das iniciativas de promoção da saúde do concelho;
- ✓ Coordene o plano de actividades com vista à prevenção da diabetes;
- ✓ Articule com a Unidade de Saúde Local;
- ✓ Estabeleça parcerias com entidades locais;
- ✓ Comunique com a equipa do Portugal Sem Diabetes.

PROGRAMA DE GESTORES DE PREVENÇÃO DA DIABETES

OBJECTIVO

Fomentar o desenvolvimento de iniciativas para a promoção de estilos de vida saudável e prevenção da Diabetes ao nível comunitário.

Exemplos:

- ✓ **Programa Carrinhos Verdes** – venda ambulante de frutas e legumes;
- ✓ **Dinamização dos Mercados Municipais;**
- ✓ **Zonas de comida saudável;**
- ✓ **Programas estruturados de atividade física para cada grupo etário;**
- ✓ **Percursos pedestres lúdicos e culturais;**
- ✓ **Praças públicas com oportunidades para praticar exercício físico.**

CURSO GESTORES DA PREVENÇÃO DA DIABETES TIPO 2

Para a habilitação destes Gestores e suas equipas estão previstas acções de formação sobre Diabetes e elaboração de projetos de prevenção da Diabetes Tipo 2 em todo o país.

CURSO GESTORES DA PREVENÇÃO DA DIABETES TIPO 2

Programa de formação destinado a profissionais com intervenção junto das populações e com uma relação de proximidade:

- Técnicos dos Gabinetes Municipais;
- Profissionais de saúde das Unidades de Saúde locais.

CURSO GESTORES DA PREVENÇÃO DA DIABETES TIPO 2

ORGANIZAÇÃO DO CURSO

→ Formato *b-learning*: 2 Sessões Presenciais + Módulos em *e-learning* (Plataforma online)

→ Grupos de Formação: 5 a 7 Equipas

Equipas de 2 a 4 pessoas - Elemento da Autarquia + Elemento Unidade Saúde do Concelho correspondente

Dia Presencial 1

Dia Presencial 2

Módulos e-learning			Planeamento das Actividades	
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5

Conclusão dos módulos e-learning

Entrega Preliminar do Plano de Actividades

Entrega do Plano de Actividades

CURSO GESTORES DA PREVENÇÃO DA DIABETES TIPO 2

PROGRAMA

Dia Presencial 1

Apresentação Programa
Nacional para a Diabetes

Projeto Portugal Sem
Diabetes

Programa de Gestores da
Prevenção da Diabetes

Funcionamento do curso

**Apresentação das Iniciativas
e Projectos existentes**

Módulos e-learning

1. Diabetes
2. Prevenção em Diabetes
3. Educação para a mudança
4. Intervenção na área da
Nutrição
5. Intervenção na área da
Atividade Física
6. Educação em Grupo
7. Planeamento de Projetos de
Intervenção na Comunidade

Dia Presencial 2

Apresentação e Discussão dos
Planos de Actividades

Balanço do curso

PROJECTO DE FORMAÇÃO DE GESTORES DE PREVENÇÃO DA DIABETES

Este projecto pretende ser um instrumento de divulgação de estratégias de intervenção nas populações de risco com vista ao diagnóstico precoce e à prevenção da Diabetes pela promoção da alteração dos estilos de vida.

APDP

Apoio inicial à implementação e divulgação das várias iniciativas.

SITE PORTUGAL SEM DIABETES

Divulgação nacional dos projectos implementados.

SESSÃO DE LANÇAMENTO

Será organizada uma conferência de imprensa para marcar o desenvolvimento do projecto, em articulação com os Gabinetes de Comunicação Municipais.



PORTUGAL

SEM DIABETES