



FRAD
Frente Rotária Anti-Diabetes

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

COLABORAÇÃO: ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE FREGUESIAS (ANAFRE)





“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



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



DIABETES | O QUE É?

A Diabetes é uma doença crónica, **implicada em 3% das mortes em 2022.**

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;
- 2. 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 (92%) MAS PODE PREVENIR-SE !



A DIABETES ATINGE DIMENSÃO PANDÉMICA A NÍVEL MUNDIAL

Mundo

2050 852.5 milhões

2024 588.7 milhões



45%
aumento

Europa

2050 72.4 milhões

2024 65.6 milhões



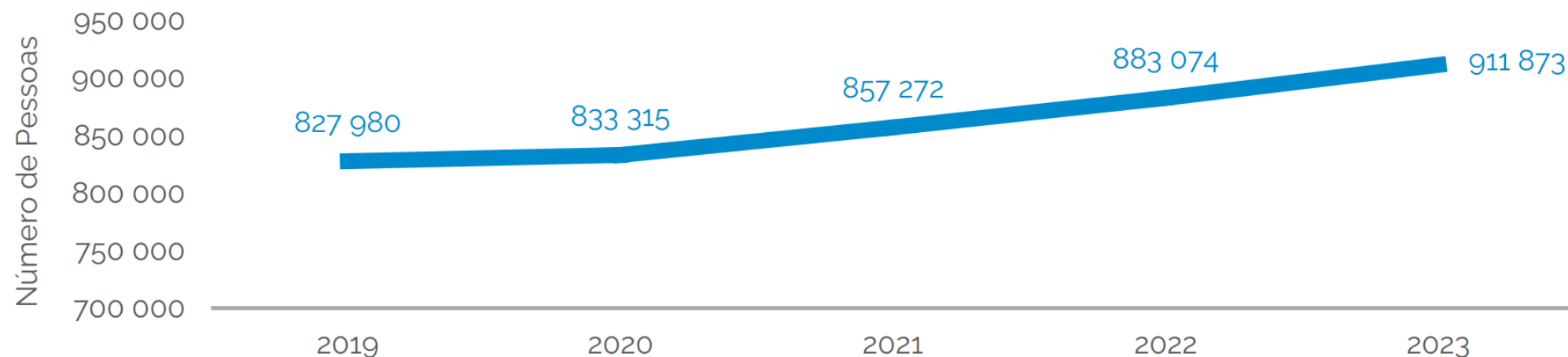
10%
aumento

Fonte: International Diabetes Federation Atlas 11ª edição 2025

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



Evolução do número de pessoas com diagnóstico de Diabetes em Portugal | 2019 – 2023



Fonte: SIM@SNS 2024, extraídos a 8 de fevereiro. Método de pesquisa: Código SIARS MORB.198.01.

- 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!

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

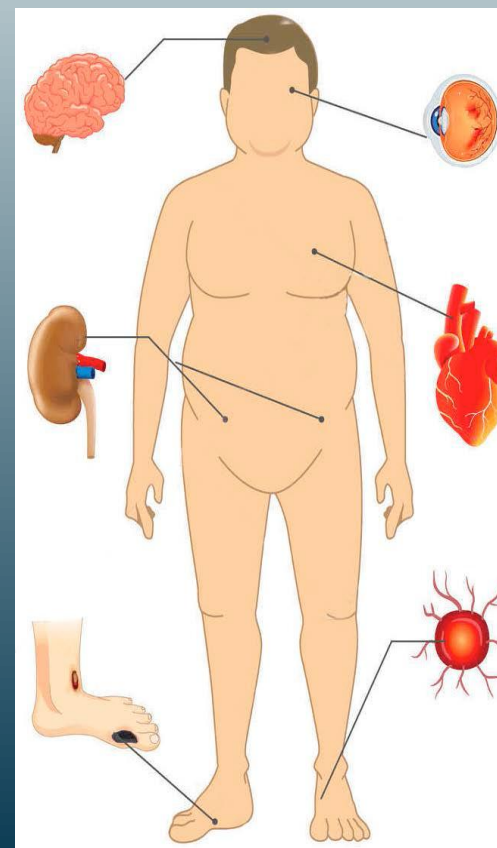
AFETA SERIAMENTE OS SISTEMAS:

- CARDIOVASCULAR
- RENAL
- OFTÁLMICO (OLHOS)
- NERVOSO

Acidente
Vascular Cerebral

Insuficiência
Renal Crónica
e necessidade
de hemodiálise

Feridas nos pés
e amputações

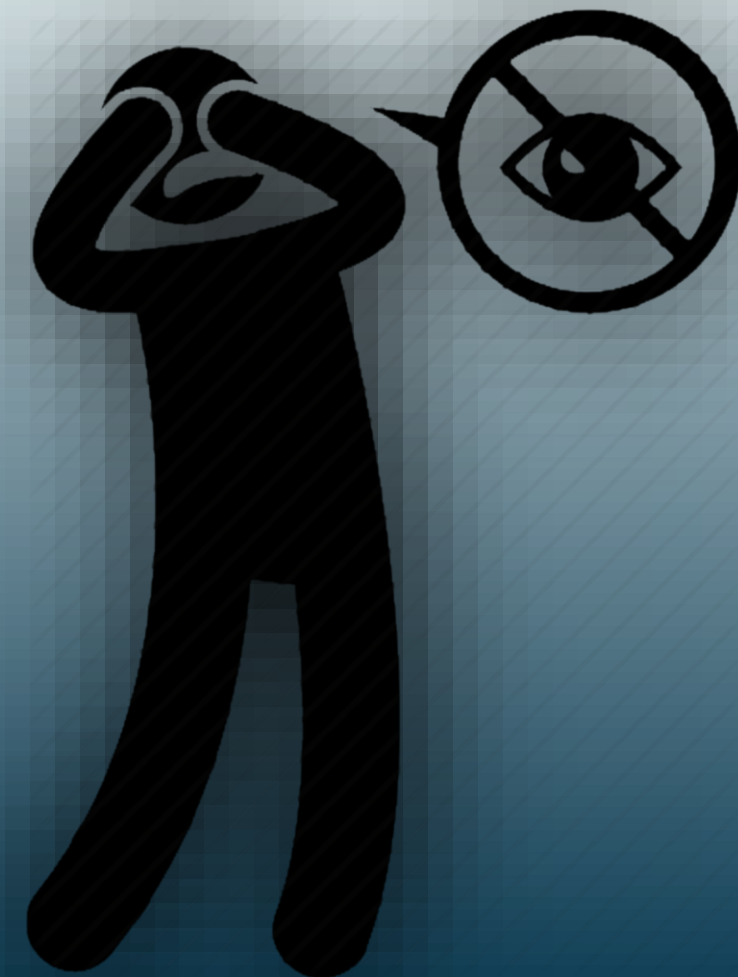


Retinopatia
e Cegueira

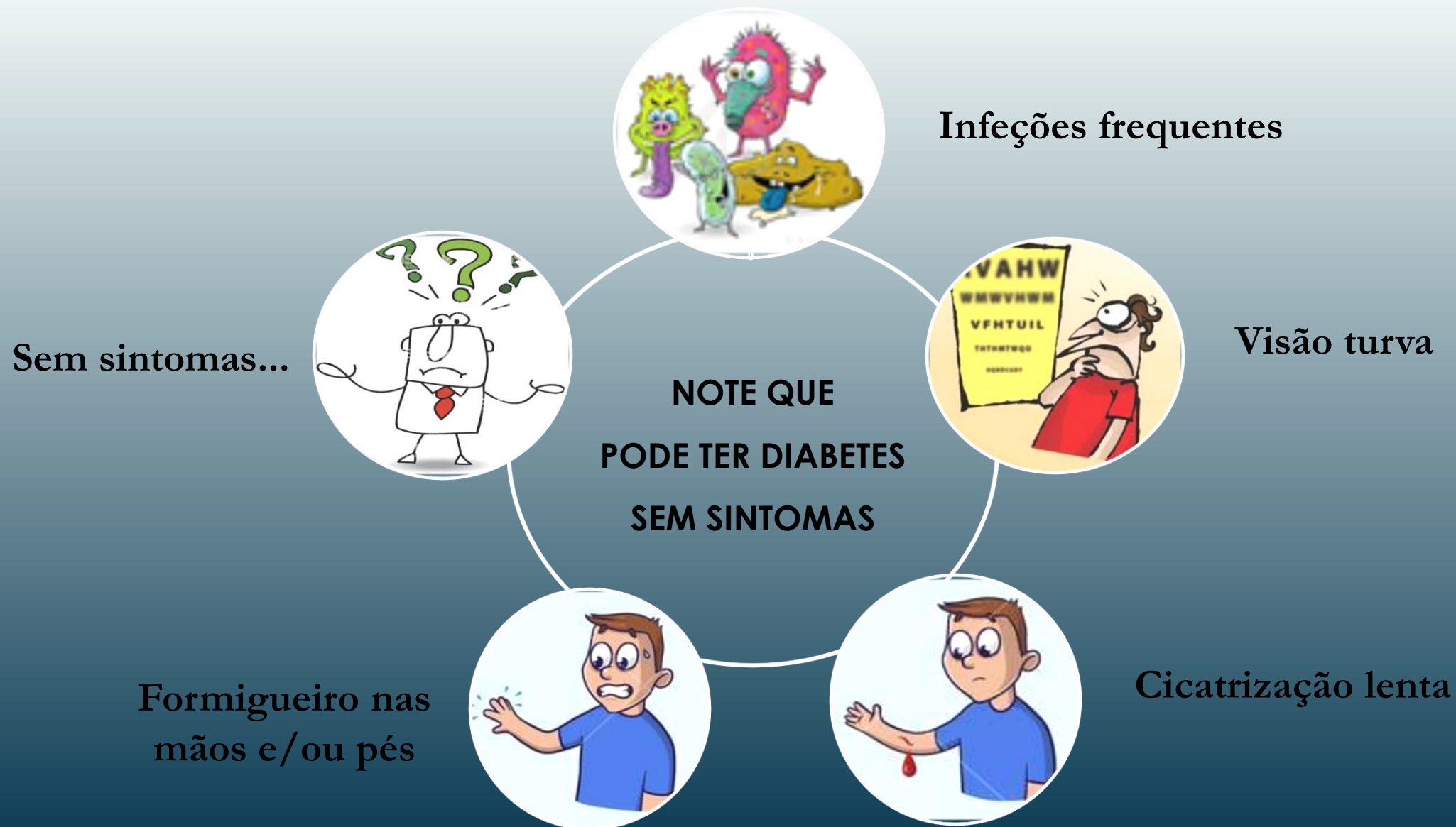
Enfarte do
Miocárdio

Neuropatia
periférica

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





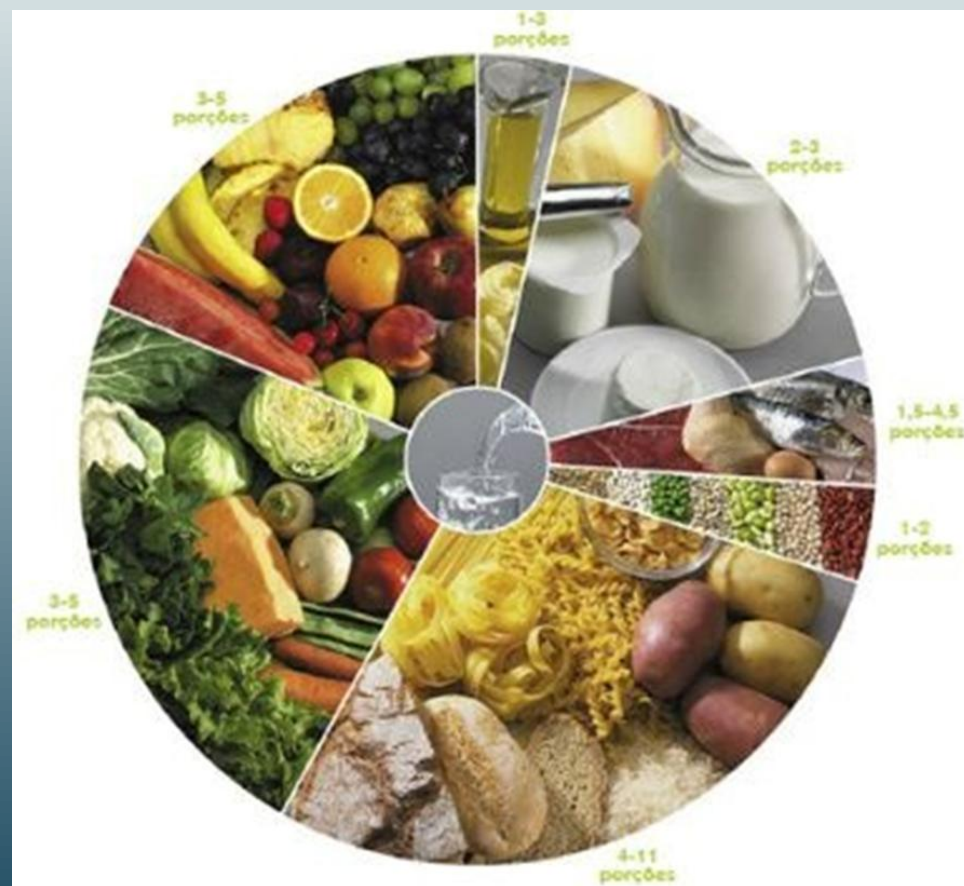


MÁ ALIMENTAÇÃO, INATIVIDADE FÍSICA, TABAGISMO E OBESIDADE



AUMENTAM A PROBABILIDADE DE DESENVOLVER A DIABETES TIPO 2 !

A Alimentação Saudável Siga a Roda dos Alimentos



e o Exercício Físico mínimo: 30 min/dia



AJUDAM A PREVENIR A DIABETES TIPO 2

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

CLIQUE NA IMAGEM :





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**



NOTÍCIAS SOBRE A FRAD

Referência à FRAD no Relatório de 2024 do Programa Nacional para a Diabetes (PND):

“Colaboração em materiais de divulgação, apresentações e em sessões virtuais promovidas em colaboração com a ANAFRE (Associação Nacional de Freguesias) e com a participação de profissionais de saúde, nomeadamente das UCFD.”



MAIS AÇÕES DA FRAD

14 de Nov. | Dia Mundial da Diabetes e 7 de Abr. | 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!

A LUTA CONTRA A DIABETES TAMBÉM É SUA!

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





A 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! 😊



FRAD
Frente Rotária Anti-Diabetes

ORGANIZAÇÃO | ROTARY E ROTARACT

Distrito 1960 e Distrito 1970