

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 ?

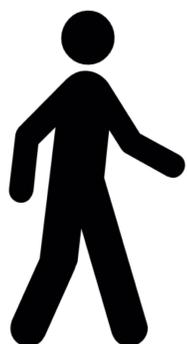
Se tiver mais de 18 anos e quiser avaliar o seu risco, recomendamos que:

1. Aceda ao site do Serviço Nacional de Saúde:

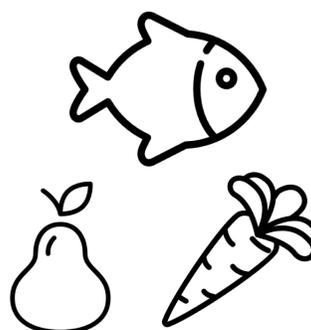
<https://servicos.min-saude.pt/utente/>

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**, deverá solicitar marcação de consulta no seu Centro de Saúde.



Faça exercício físico



Controle a sua alimentação

VAMOS TODOS PARAR A EPIDEMIA DA DIABETES !

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:

