

Diabetes em Movimento®

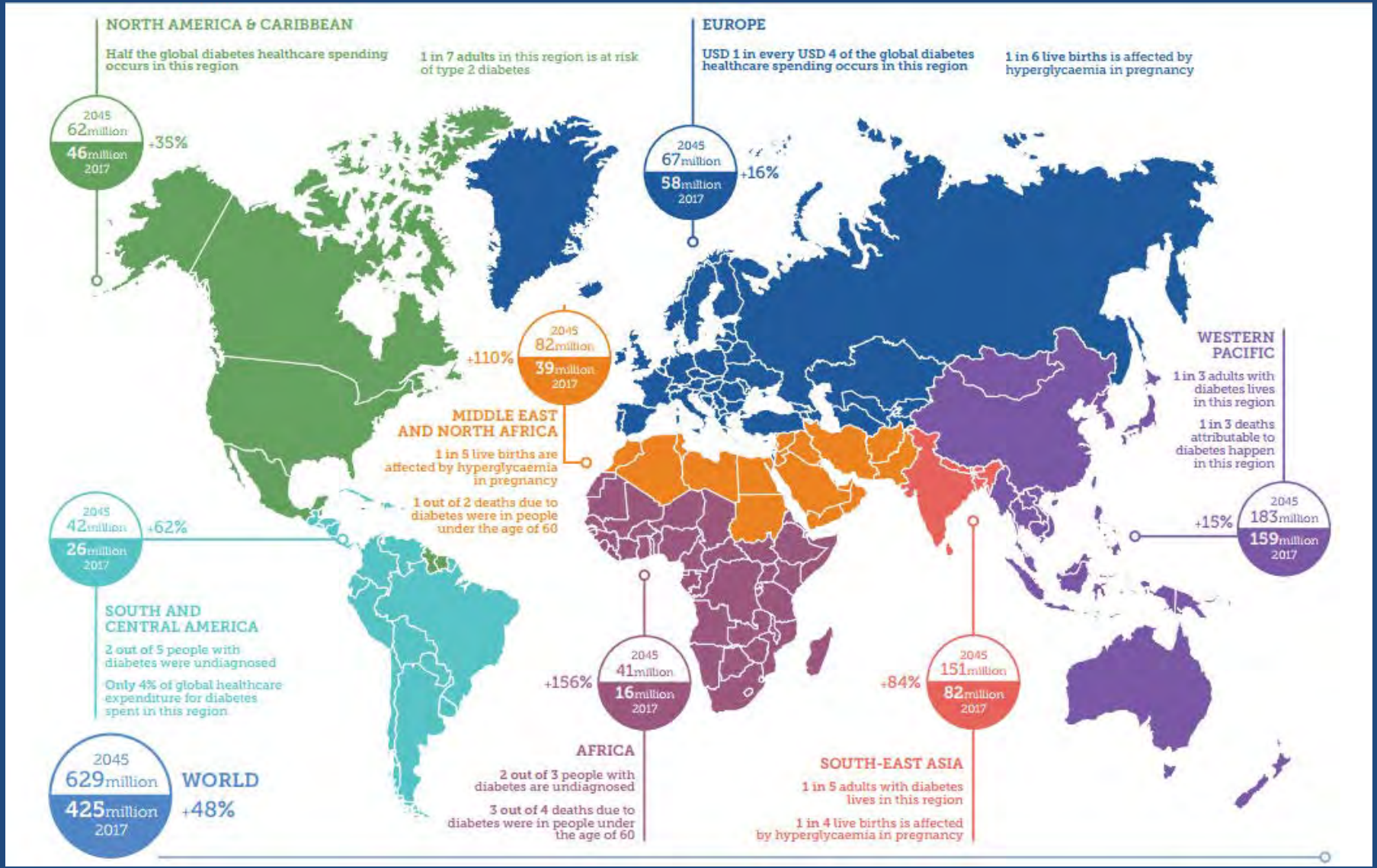
Programa Comunitário de Exercício Físico para Pessoas com Diabetes Tipo 2

Nome do Apresentador

geral@diabetesemmovimento.com



Nome do Evento, Local, Mês, Ano



Adults who died from diabetes, HIV/AIDS, tuberculosis, and malaria



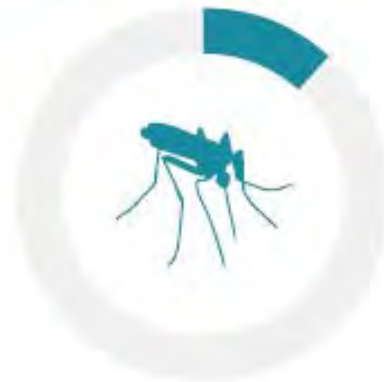
5.0 million
from diabetes
2015
IDF



1.5 million
from HIV/AIDS
2013
WHO Global Health
Observatory Data
Repository 2013

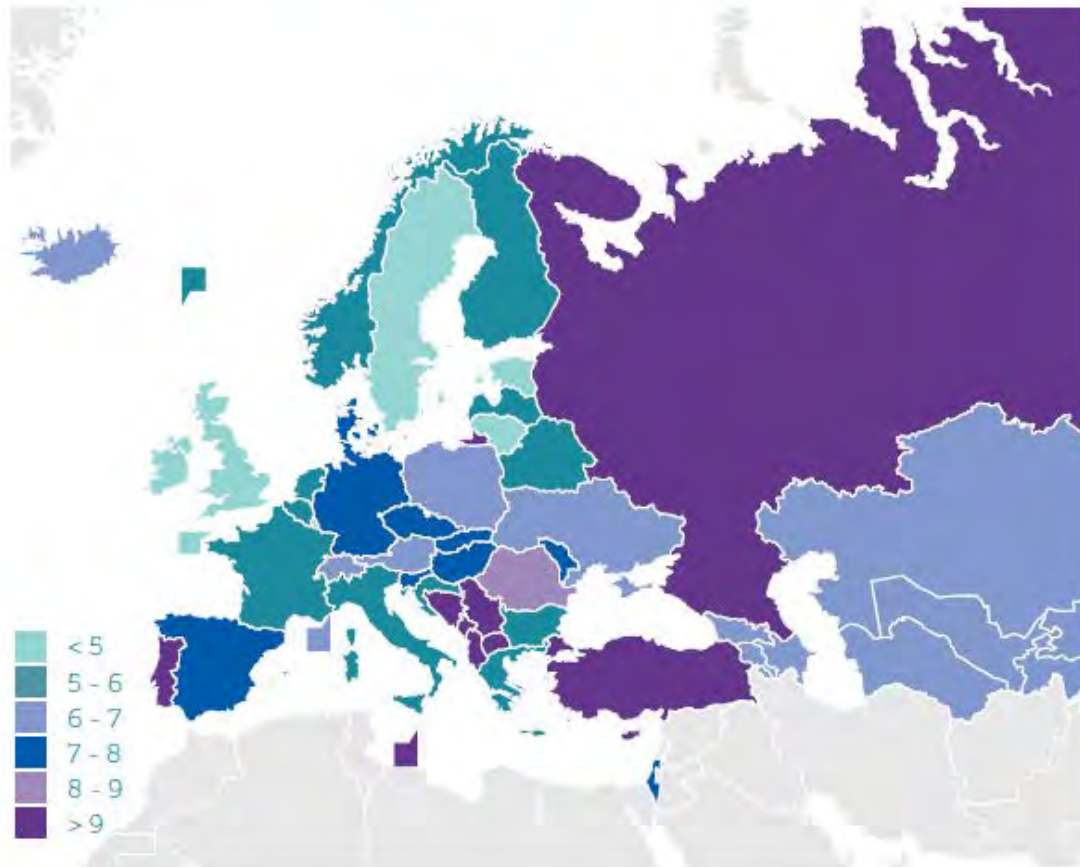


1.5 million
from tuberculosis
2013
WHO Global Health
Observatory Data
Repository 2013



0.6 million
from malaria
2013
WHO Global Health
Observatory Data
Repository 2013

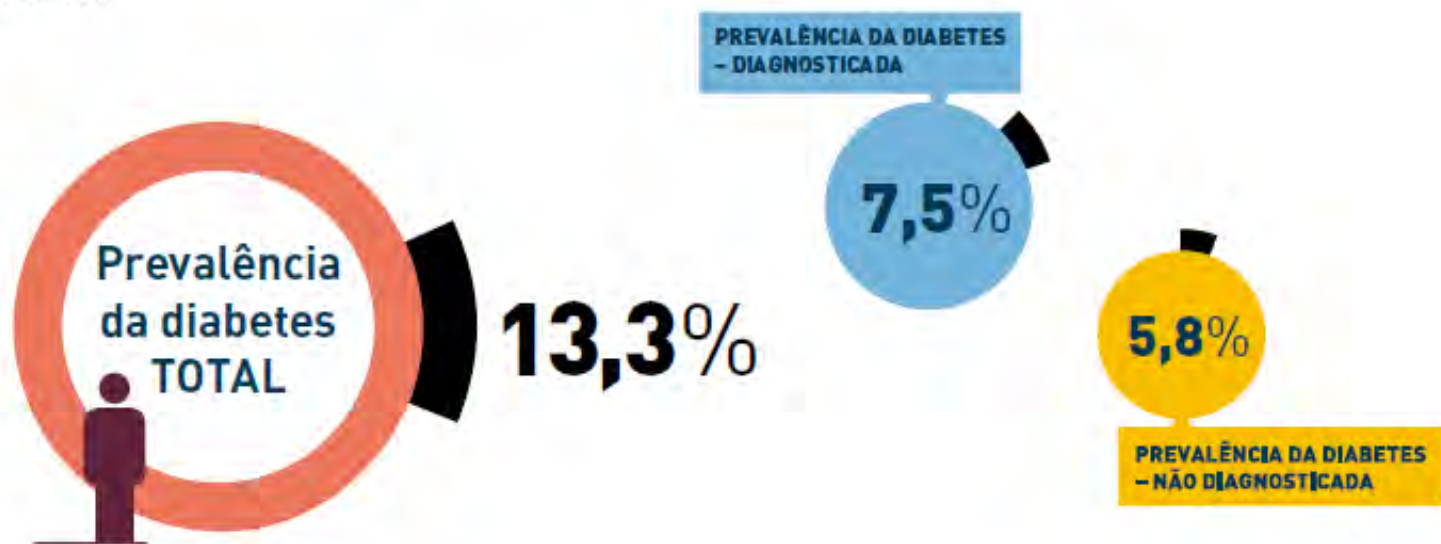
Prevalence* (%) estimates of diabetes (20-79 years), 2015

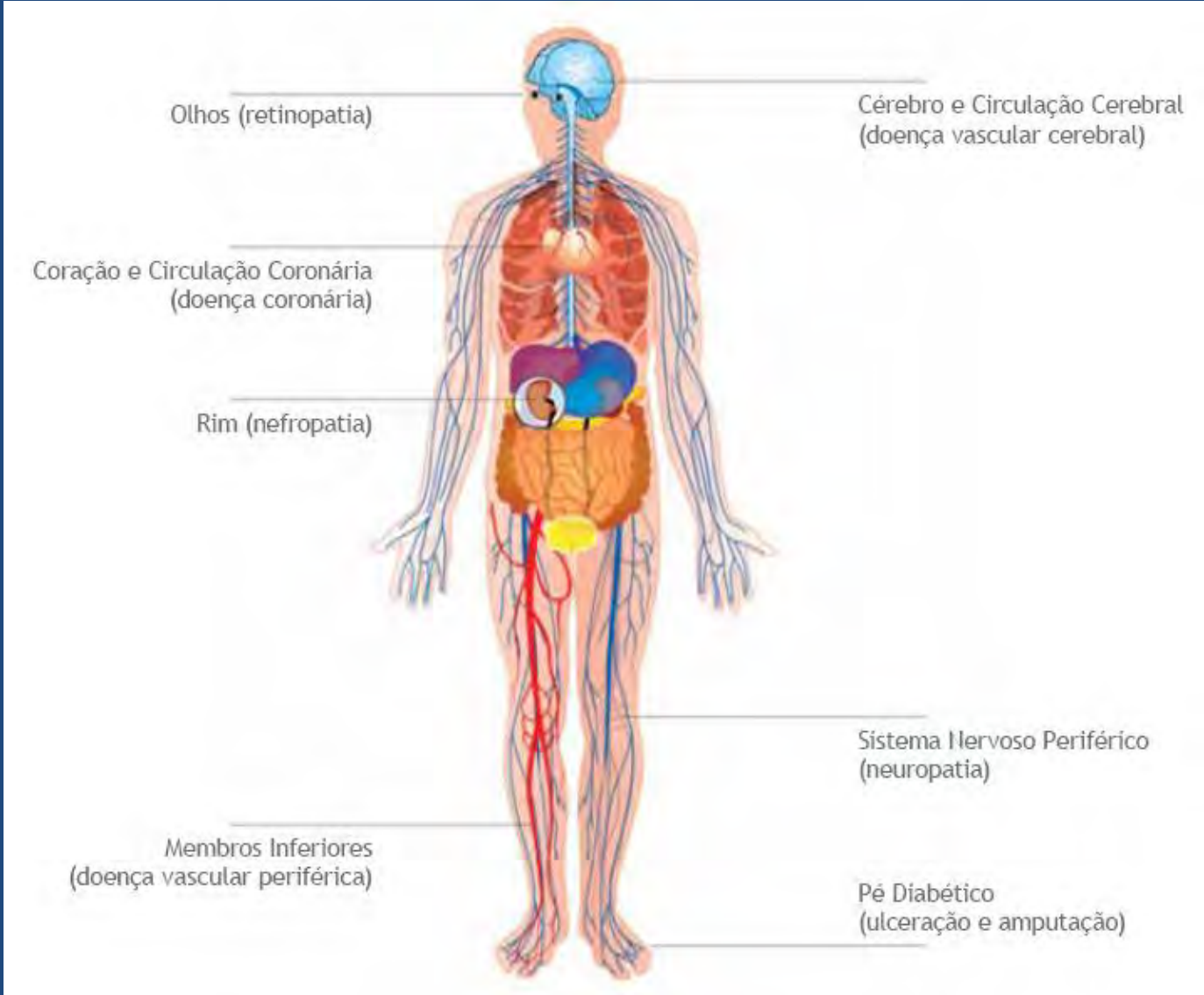


* comparative prevalence

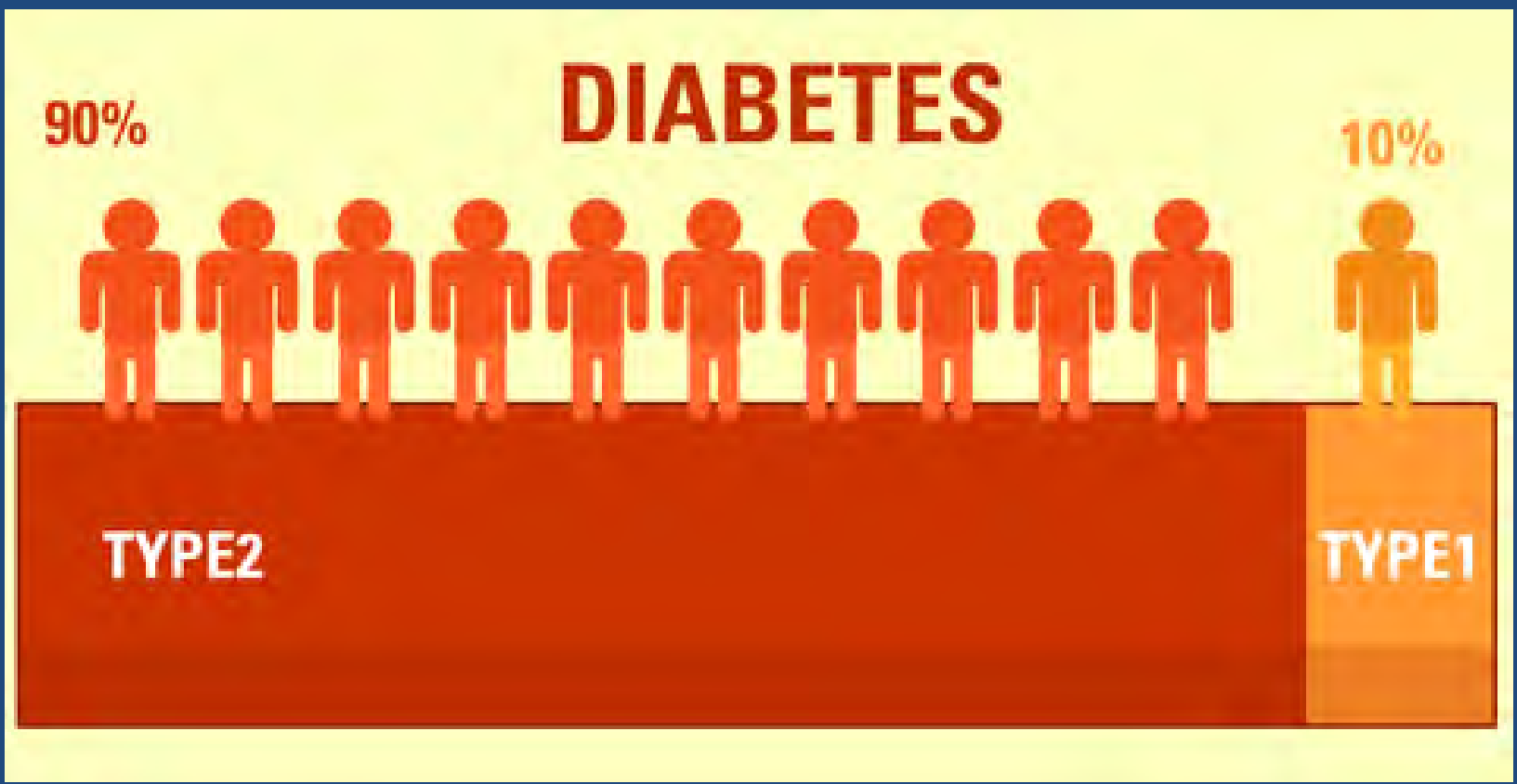
Prevalência da Diabetes em Portugal – 2015

População 20-79 Anos

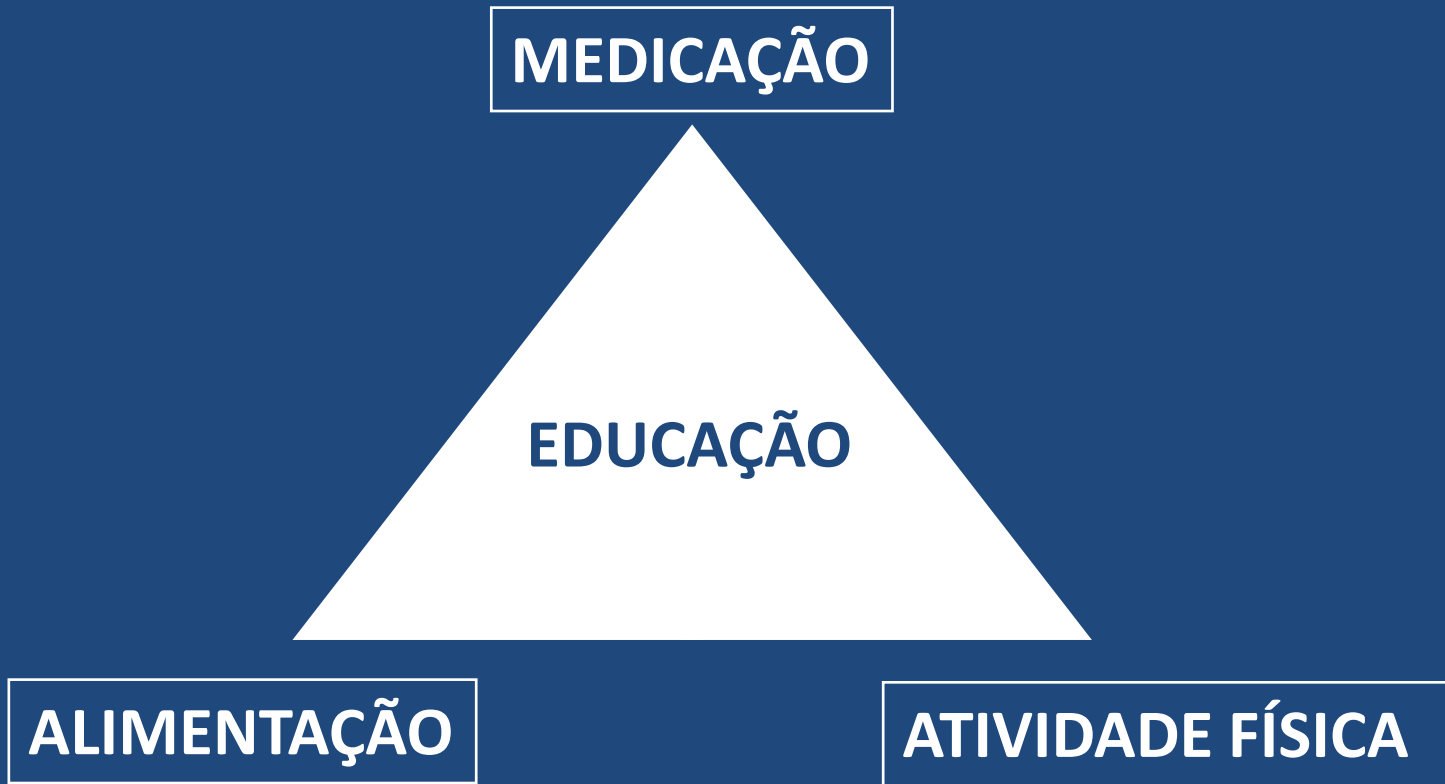












PONTOS-CHAVE na Terapêutica da Diabetes tipo 2

1. Os alvos glicémicos e as opções terapêuticas para os atingir devem ser determinados de forma individualizada.
2. O plano alimentar, a **atividade física** e a educação terapêutica da pessoa com diabetes continuam a ser os alicerces de todos os programas de tratamento da diabetes tipo 2.
3. Na ausência de contraindicações, a metformina constitui o fármaco de 1ª linha.



Terapia Individual vs. Terapia de Grupo

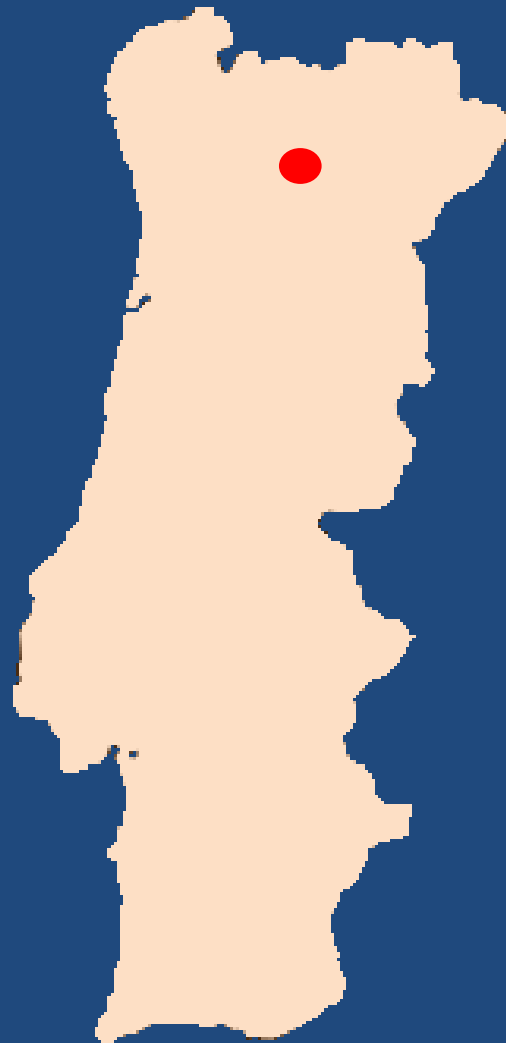
Programas de Intervenção Comunitária

DIABETES[®]
EM MOVIMENTO

Características Metodológicas

- Sessões de exercício em grupo [15 a 30 pessoas]
- 3x/semana [2ª, 4ª e 6ª] 75 min/sessão [90 min logísticos]
- Ciclos de 9 meses: Outubro a Junho
- Liderança / supervisão por fisiologistas do exercício;
- Apoio de profissionais de Enfermagem;
- Materiais de baixo custo;
- Estratégias de exercício de elevada aplicabilidade;
- Combinação de vários tipos de exercício na mesma sessão;
- Prevenção de eventos adversos associados ao exercício.

GRATIS

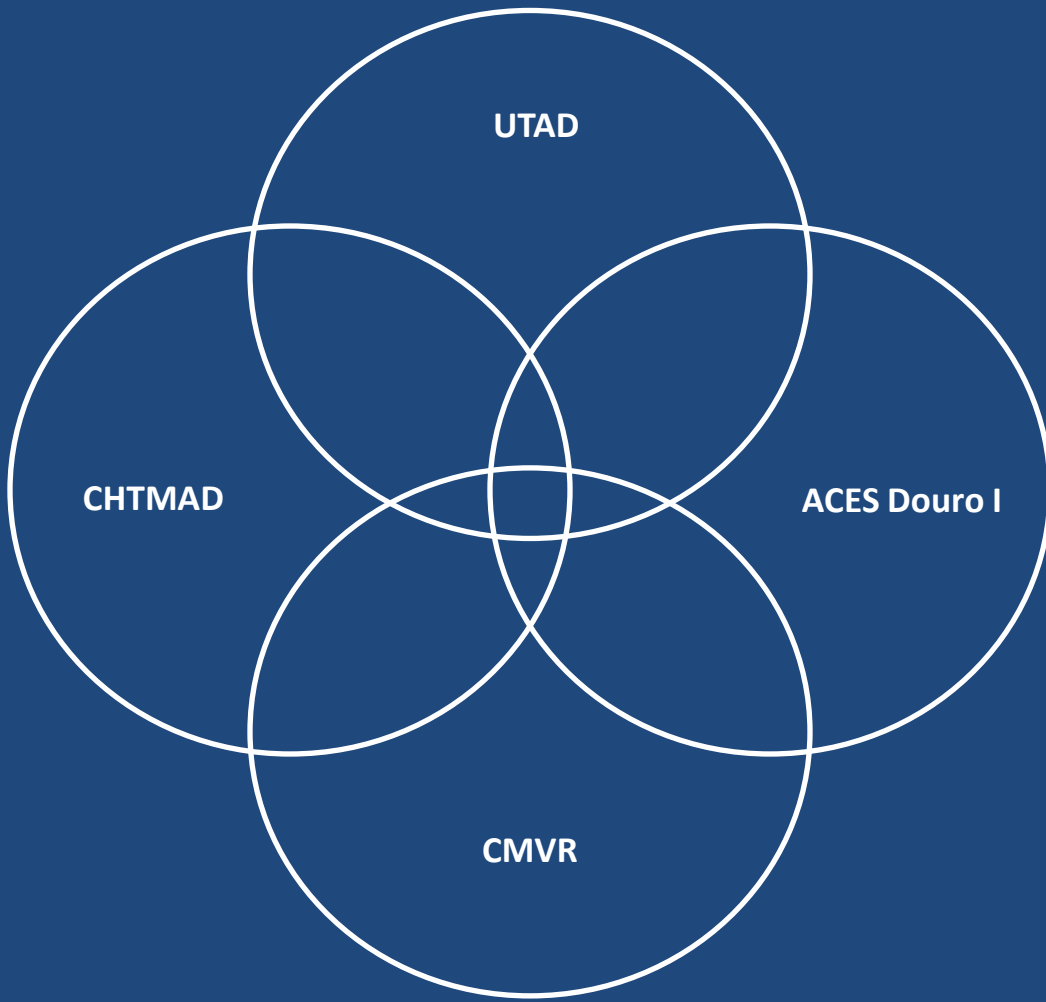


Vila Real

DIABETES[®]

EM MOVIMENTO

Vila Real 2014





DIABETES[®] EM MOVIMENTO

Programa comunitário
de exercício físico para
pessoas com diabetes
tipo 2

Vila Real
Pavilhão dos Desportos

- Grupo C:
2^{as}, 4^{as} e 6^{as}
09.30h às 11.00h
- Grupo A:
2^{as}, 4^{as} e 6^{as}
16.00h às 17.30h

Outubro 2018 a
Junho 2019

É gratuito!

Informe-se com o seu
Médico ou Enfermeiro

www.diabetesemmovimento.com















Estrutura das Sessões de Exercício

1. Aquecimento (10 min)
2. Exercício Aeróbico (30 min)
3. Exercício Resistido (20 min)
4. Exercício de Agilidade/Equilíbrio (10 min)
5. Retorno à Calma/Flexibilidade (5 min)

1 – Aquecimento





2 – Exercício Aeróbico



















3 – Exercício Resistido















4 – Exercício de Agilidade/Equilíbrio











5 – Exercício de Flexibilidade



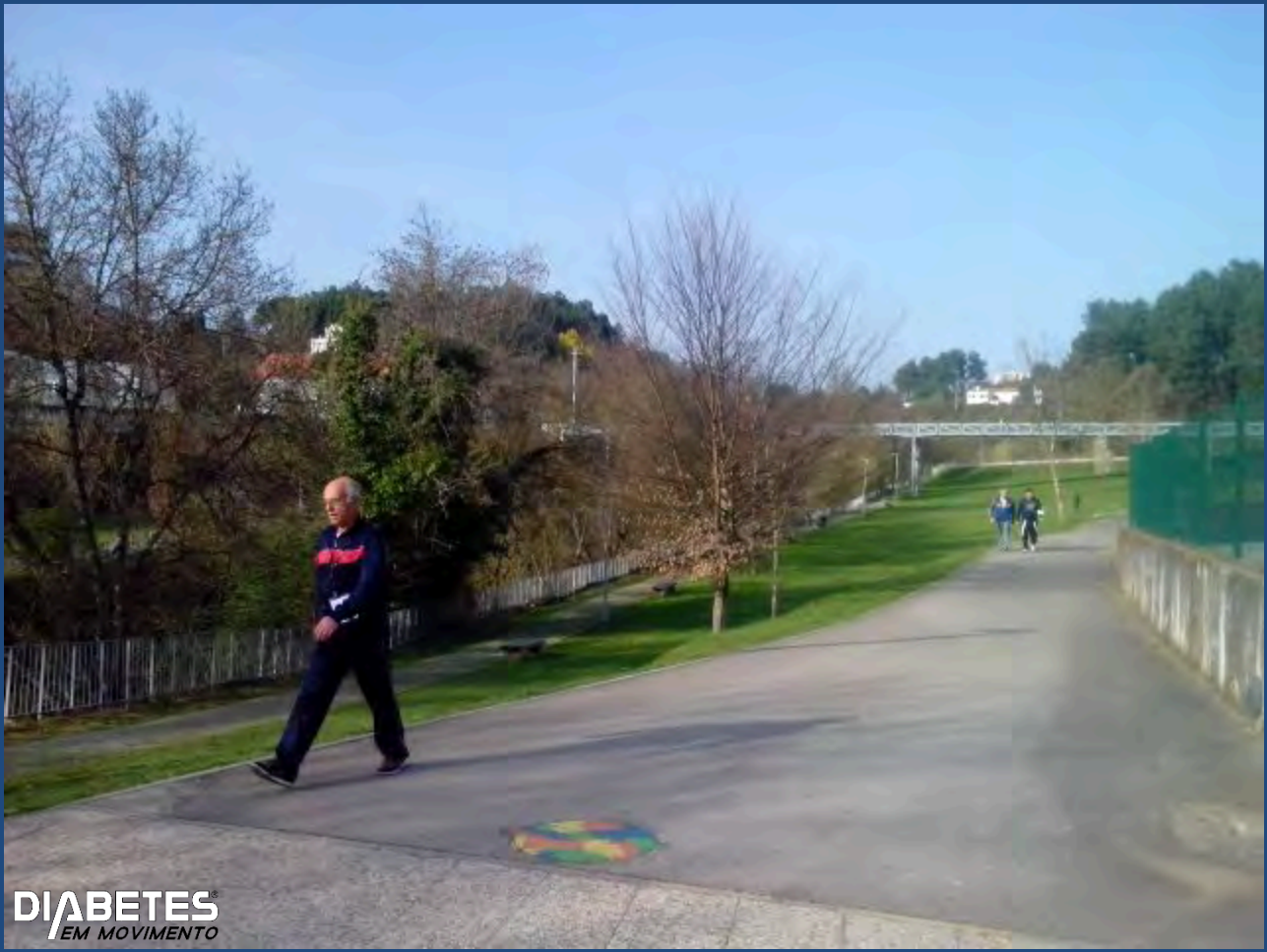




Autonomia / Sustentabilidade











DIABETES
EM MOVIMENTO



DIABETES
EM MOVIMENTO



MUNICÍPIO DE VILA CARVAL

Realização: www.serviagor.com



MUNICÍPIO DE VITÓRIA REAL
© 2015 Todos os direitos reservados
DIABETES
EM MOVIMENTO



MUNICÍPIO DE VILA REAL
DIABETES
EM MOVIMENTO











Expansão Nacional 2016/2017



Expansão Nacional 2017/2018



Expansão Nacional 2018/2019

