

# Diabetes em Movimento<sup>®</sup>

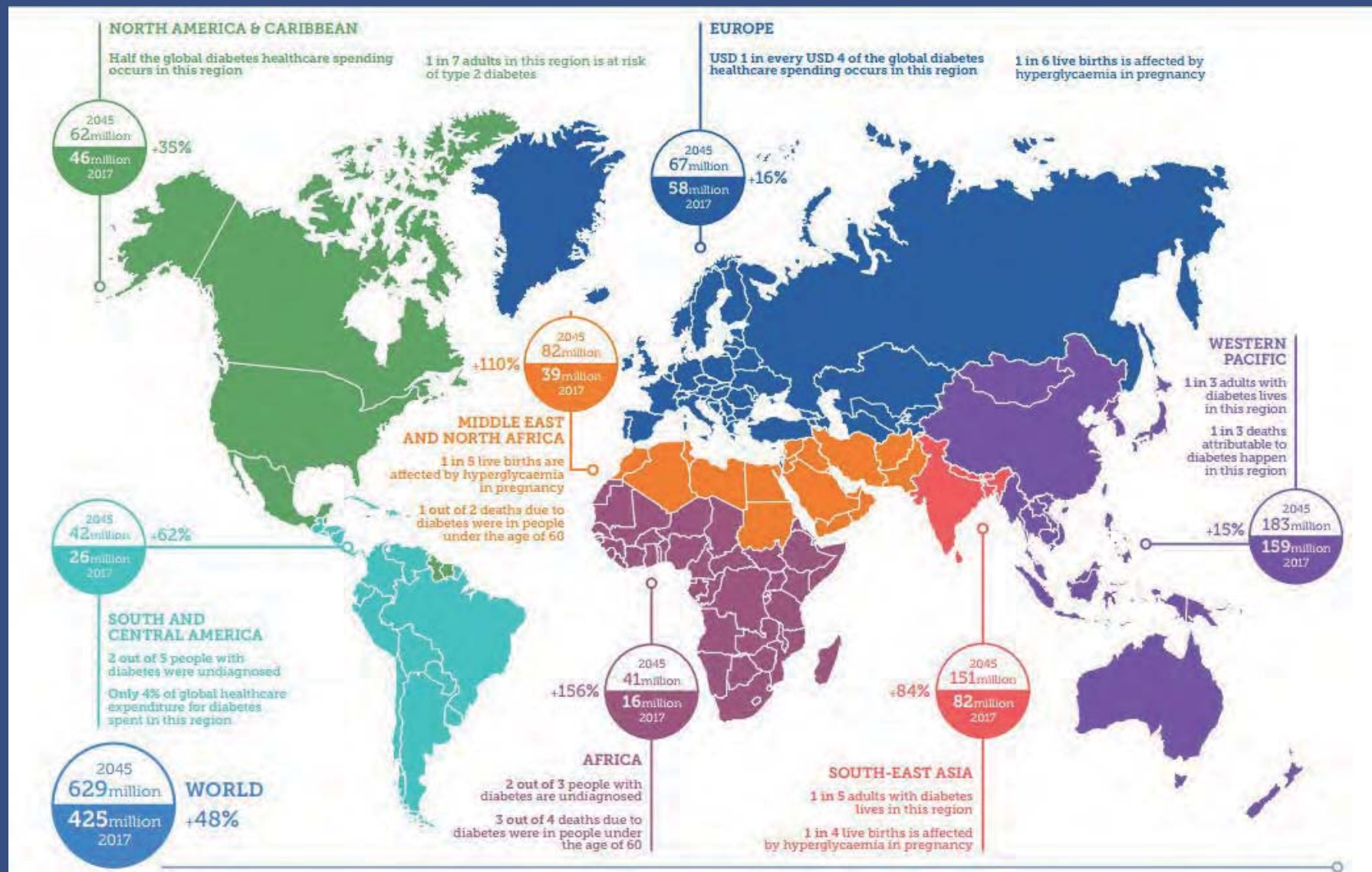
Programa Comunitário de Exercício Físico para Pessoas com Diabetes Tipo 2

**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



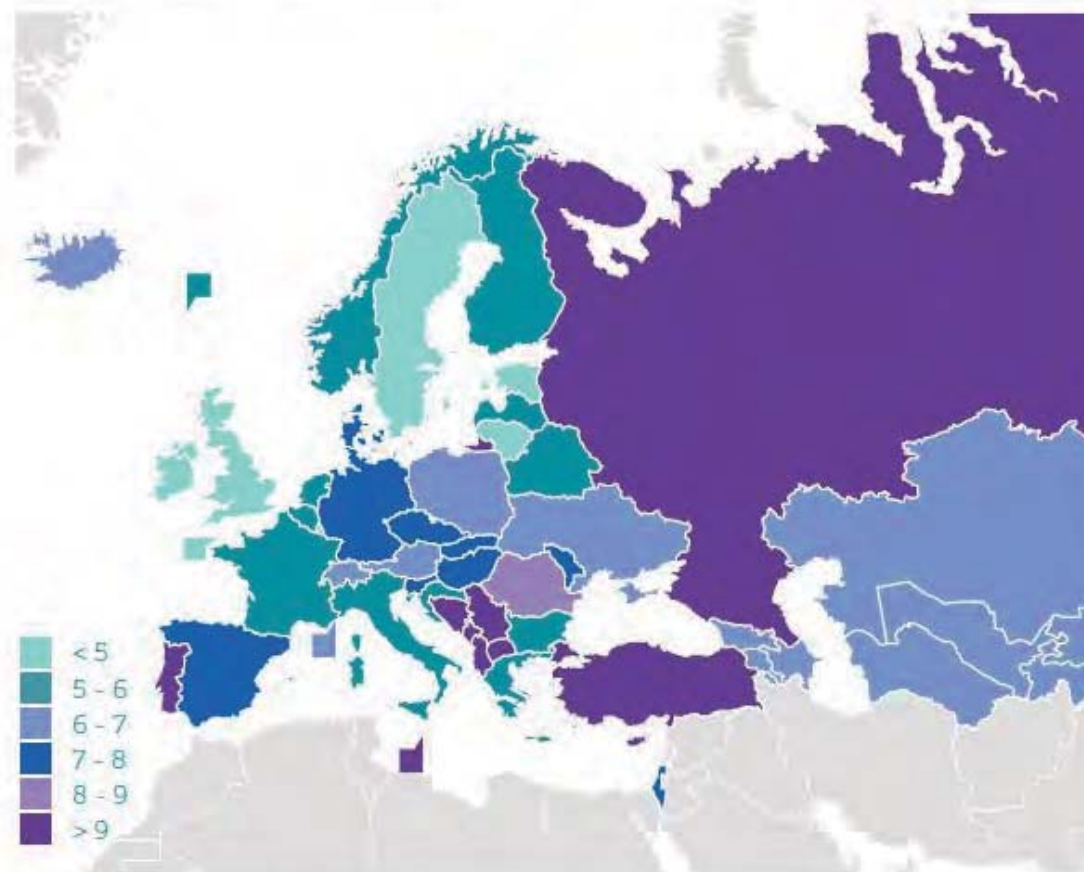
**0.6 million**

from malaria

2013

WHO Global Health  
Observatory Data  
Repository 2013

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



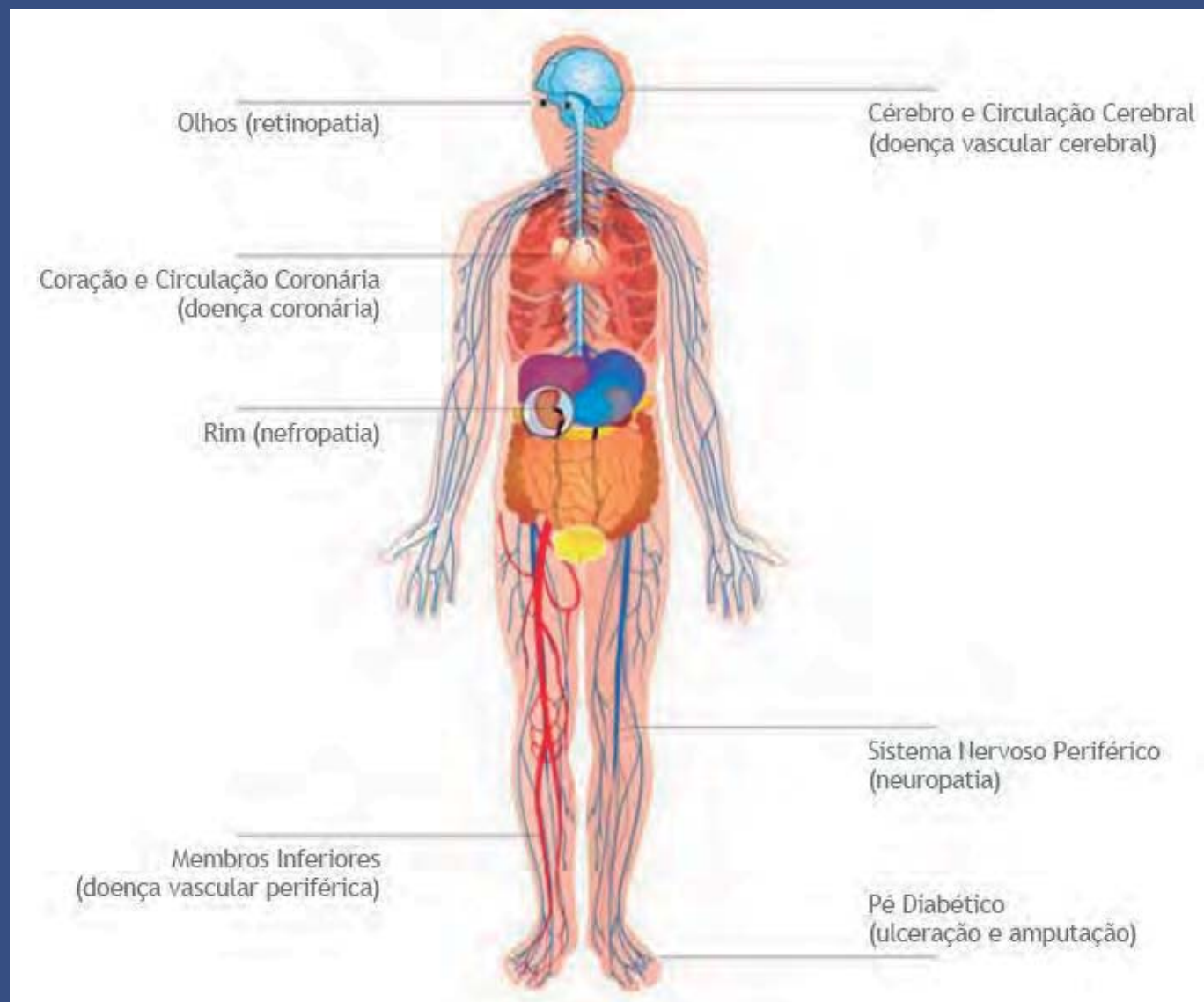
\* comparative prevalence

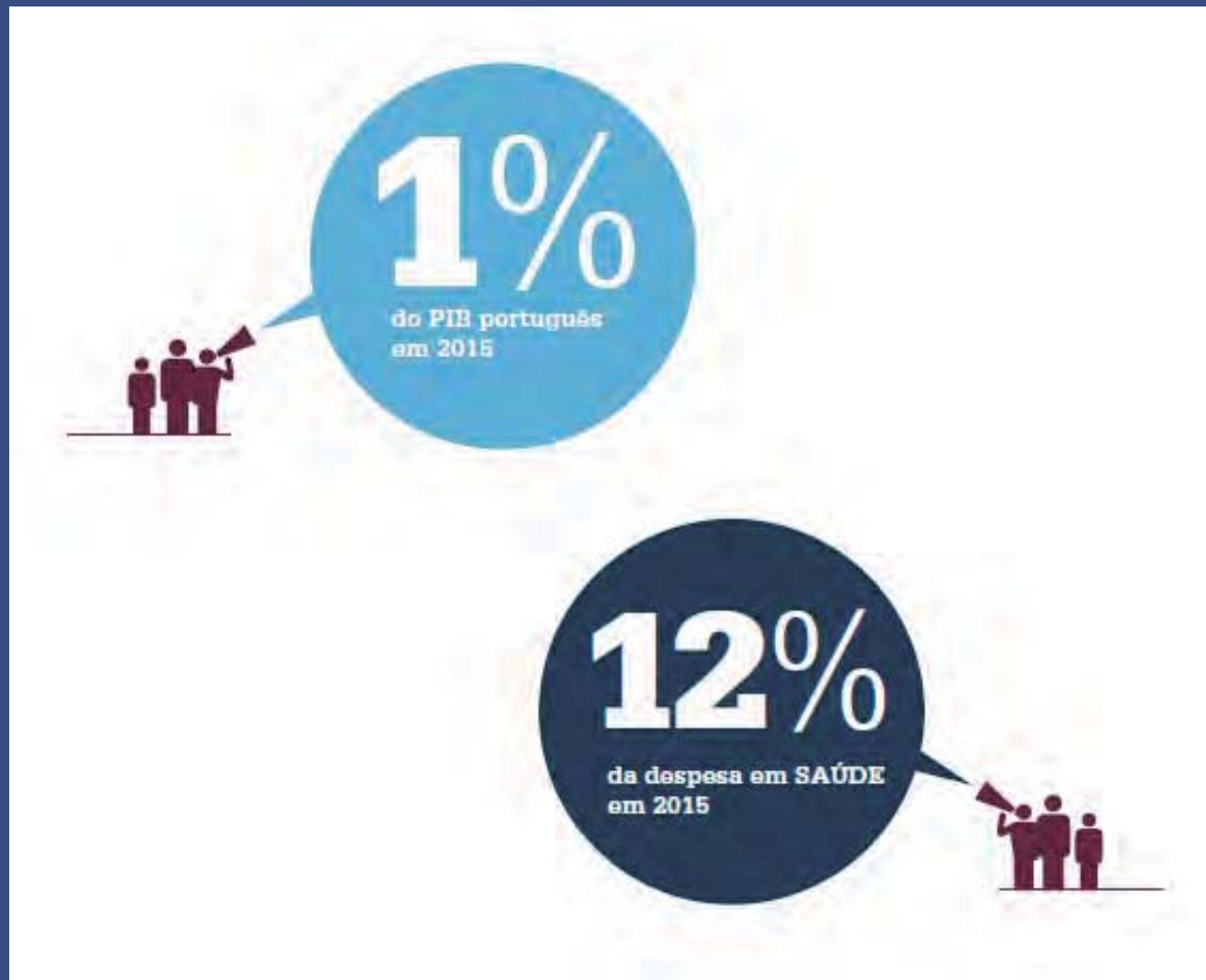
International Diabetes Federation 2015

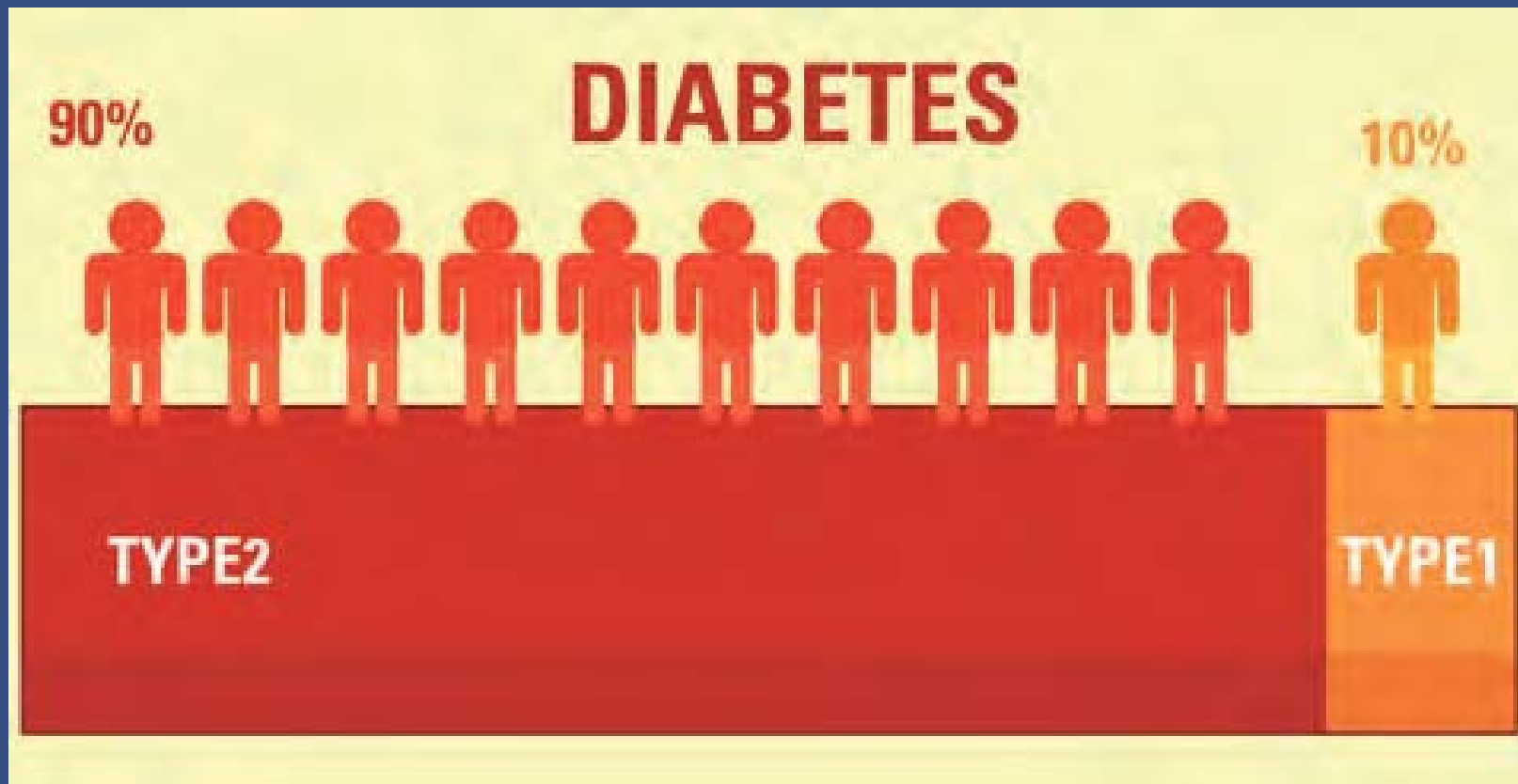
## Prevalência da Diabetes em Portugal – 2015

População 20-79 Anos

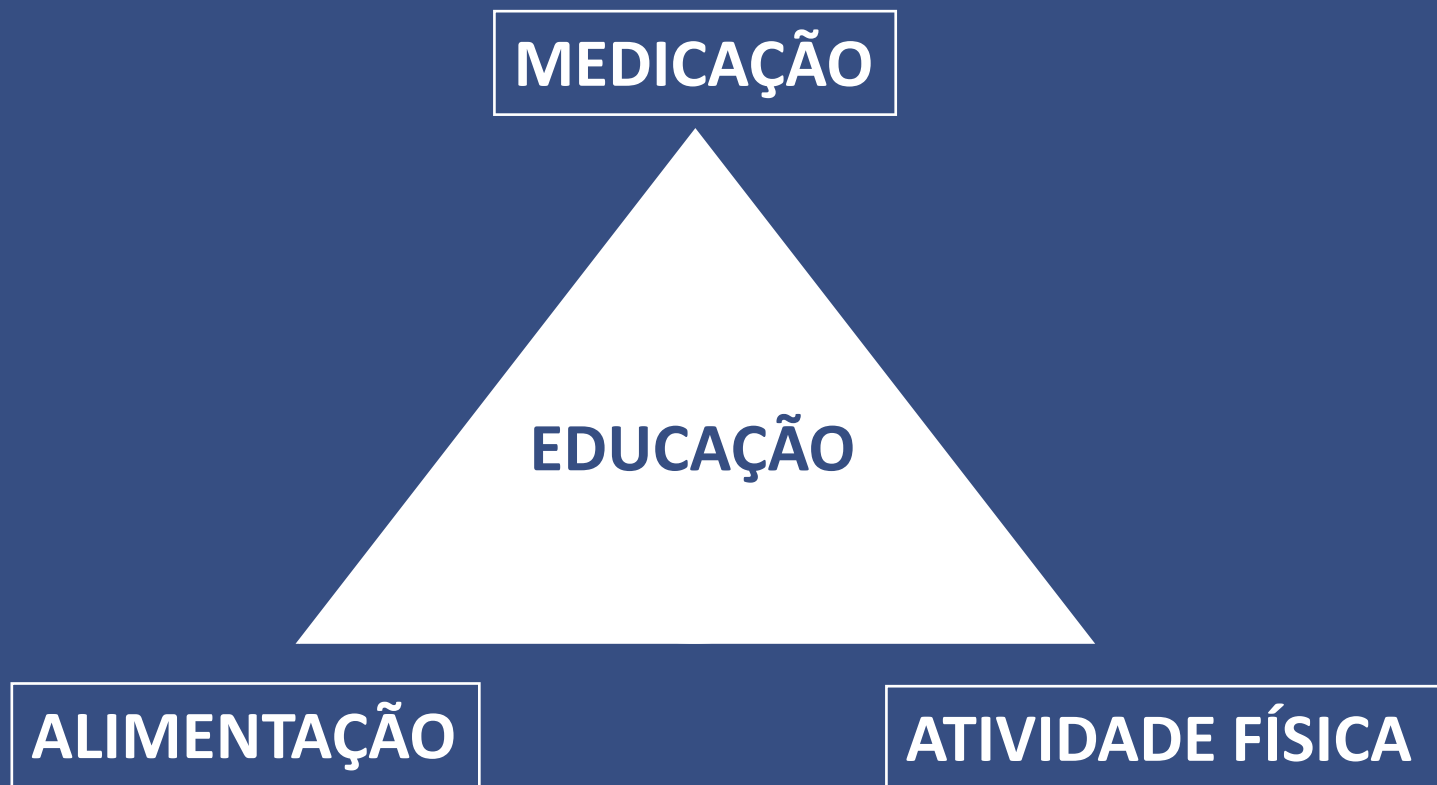












## **PONTOS-CHAVE** **na Terapêutica da Diabetes tipo 2**

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

**DIABETES**<sup>®</sup>  
*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.

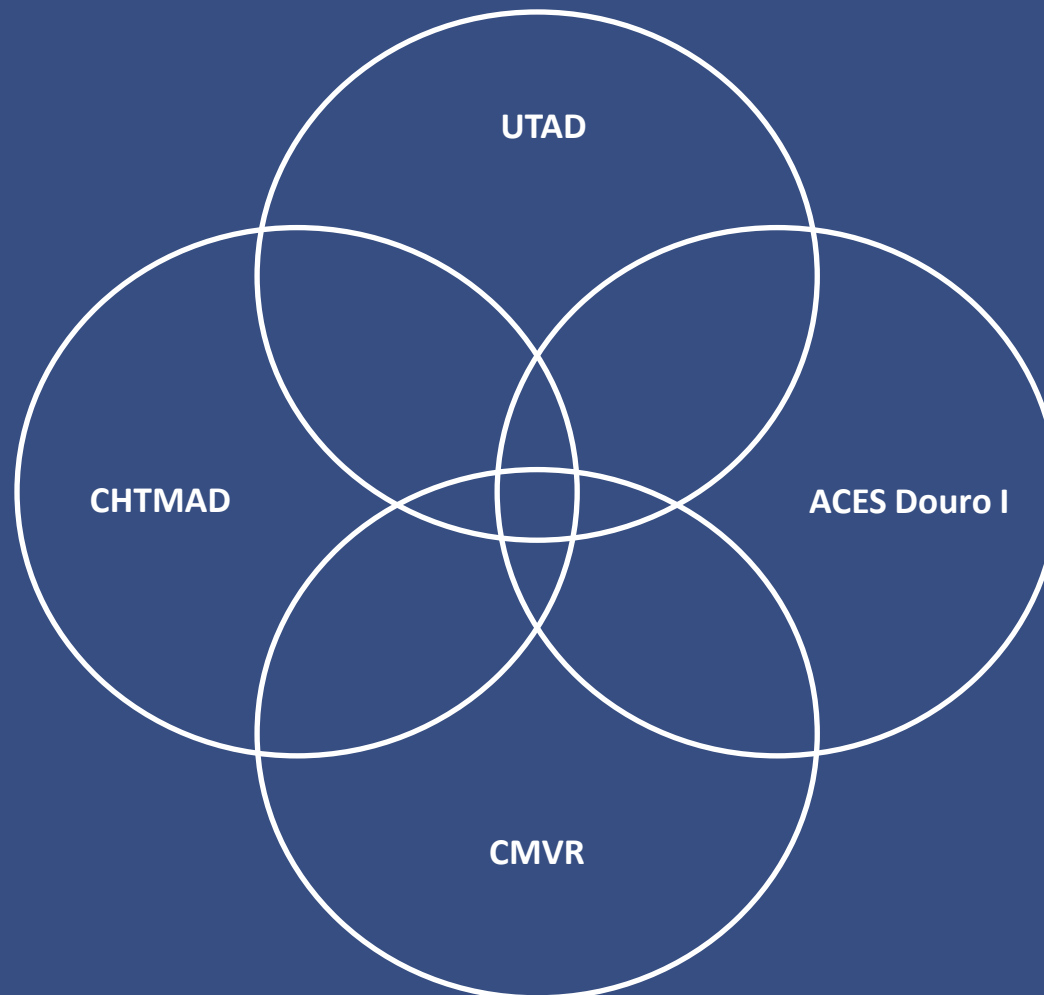
**GRATIS**



# DIABETES<sup>®</sup>

*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<sup>as</sup>, 4<sup>as</sup> e 6<sup>as</sup>  
09.30h às 11.00h

Grupo A:  
2<sup>as</sup>, 4<sup>as</sup> e 6<sup>as</sup>  
16.00h às 17.30h

Outubro 2018 a  
Junho 2019

É gratuito!

Informe-se com o seu  
Médico ou Enfermeiro

[www.diabetesemmovimento.com](http://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











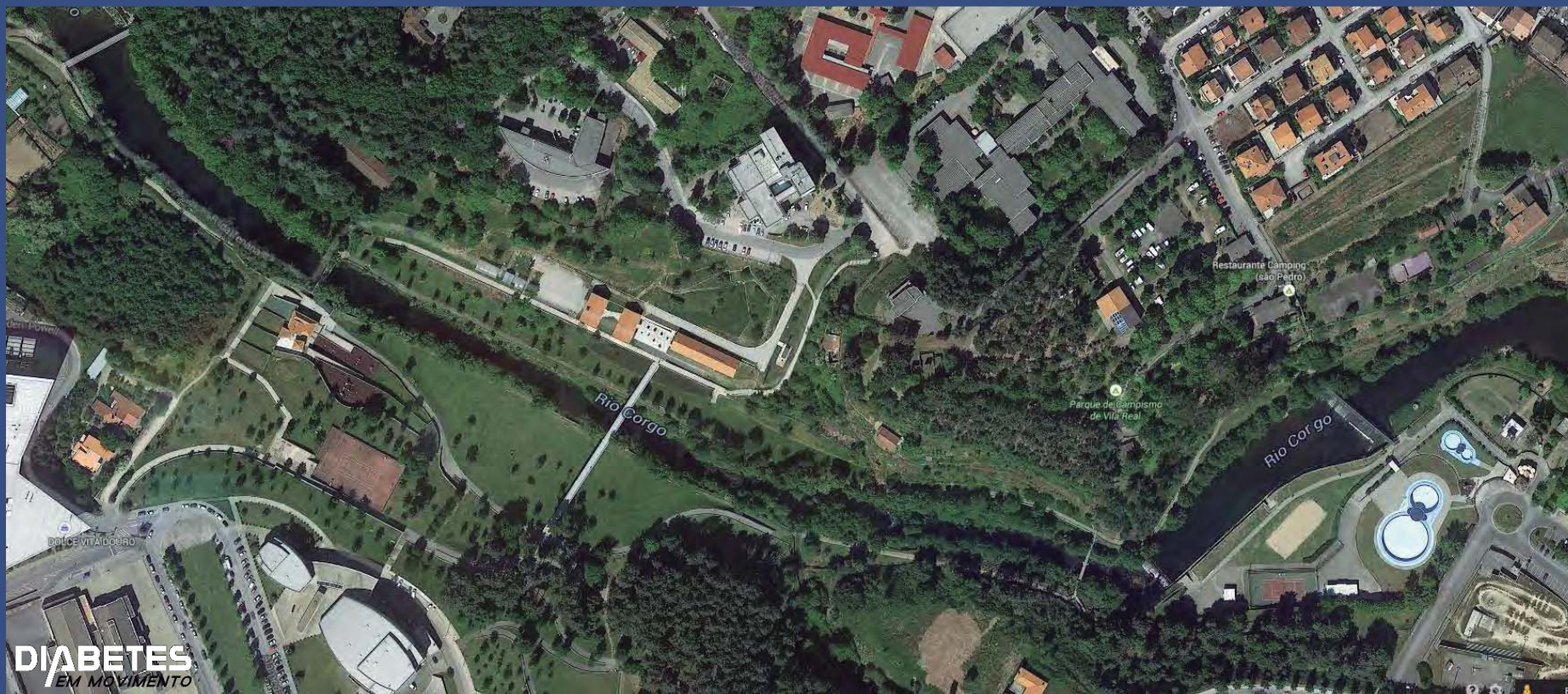
# 5 – Exercício de Flexibilidade



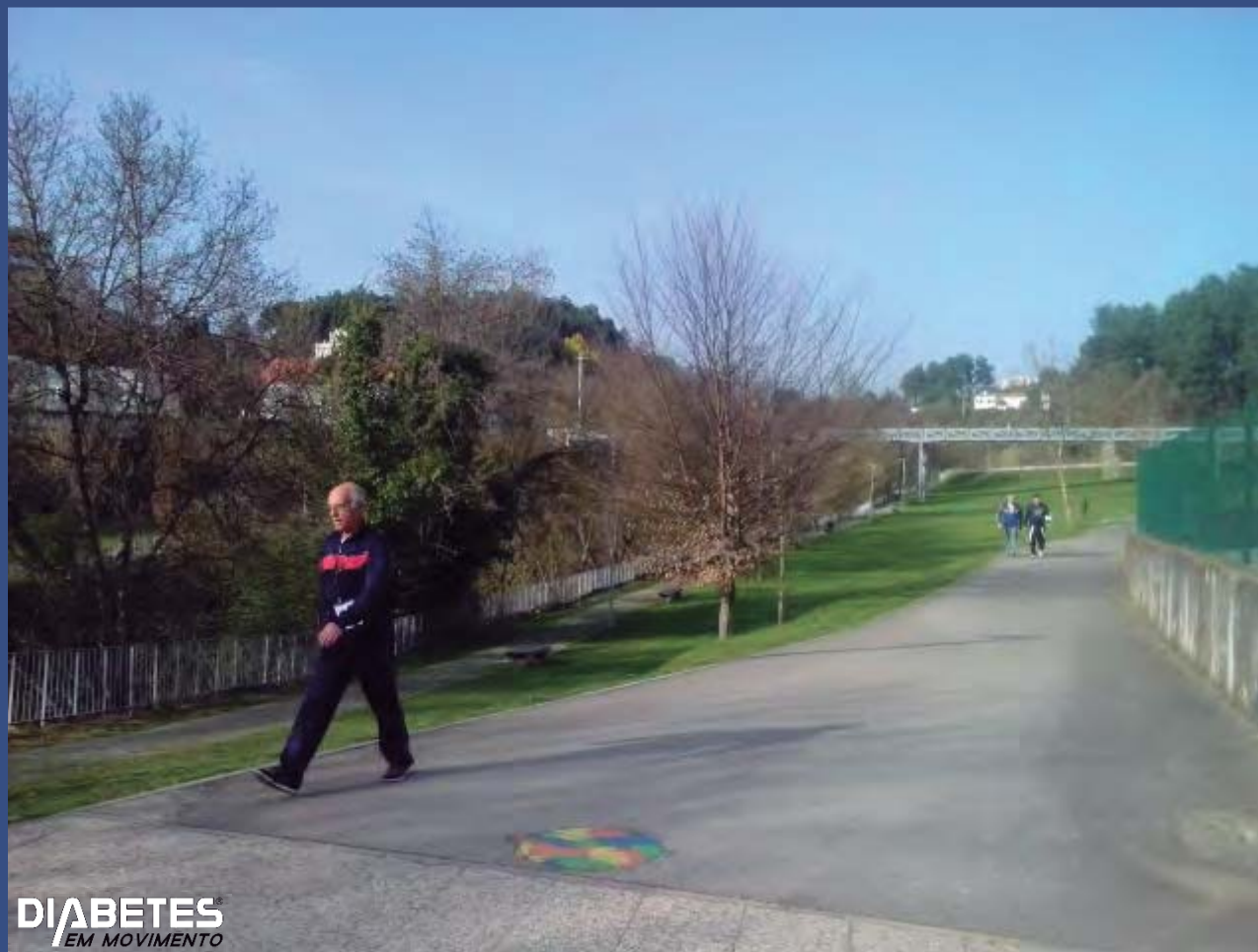




# Autonomia / Sustentabilidade











**DIABETES**  
EM MOVIMENTO







MUNICÍPIO DE VILA REAL  
**DIABETES** @diabetesmovimento  
EM MOVIMENTO















# Expansão Nacional 2016/2017



# Expansão Nacional 2017/2018



# Expansão Nacional 2018/2019

