

# NO DIA MUNDIAL DA DIABETES DESTA ANO CELEBRAMOS A FAMÍLIA!

Porque quando se trata da deteção precoce da diabetes, sua prevenção e cuidados sabemos que...

## “É UMA COISA DE FAMÍLIA”



A FAMÍLIA É A MELHOR EQUIPA QUE SE PODE TER NA VIDA!  
**UM PODEROSO ALIADO**

Gerir a diabetes requer...

TRATAMENTO DIÁRIO

MONITORIZAÇÃO REGULAR

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

EDUCAÇÃO CONTÍNUA

CADA MEMBRO DA FAMÍLIA É ÚNICO E TEM UM PAPEL FUNDAMENTAL.  
PORQUE O TRATAMENTO COMEÇA EM CASA!

Em cada família, cada membro pode...



AJUDAR A AUMENTAR E PROMOVER A SENSIBILIZAÇÃO POIS A DETEÇÃO PRECOCE DA DIABETES É FUNDAMENTAL PARA EVITAR COMPLICAÇÕES NO FUTURO.



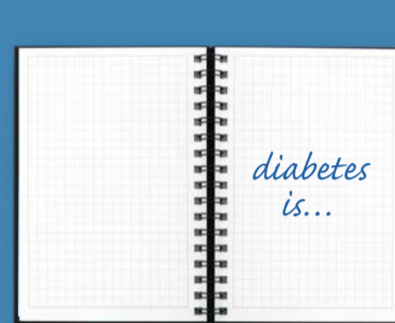
INCENTIVAR E APOIAR-SE UNS AOS OUTROS A COMER REFEIÇÕES SAUDÁVEIS E EXERCITAREM-SE JUNTOS



FORNECER APOIO EMOCIONAL A PESSOAS COM DIABETES NA FAMÍLIA, AJUDANDO A REDUZIR O STRESS E O MEDO RELACIONADO COM A DOENÇA



GARANTIR A CONFORMIDADE DO TRATAMENTO



FORNECER ACESSO A EDUCAÇÃO ADEQUADA E CONTÍNUA

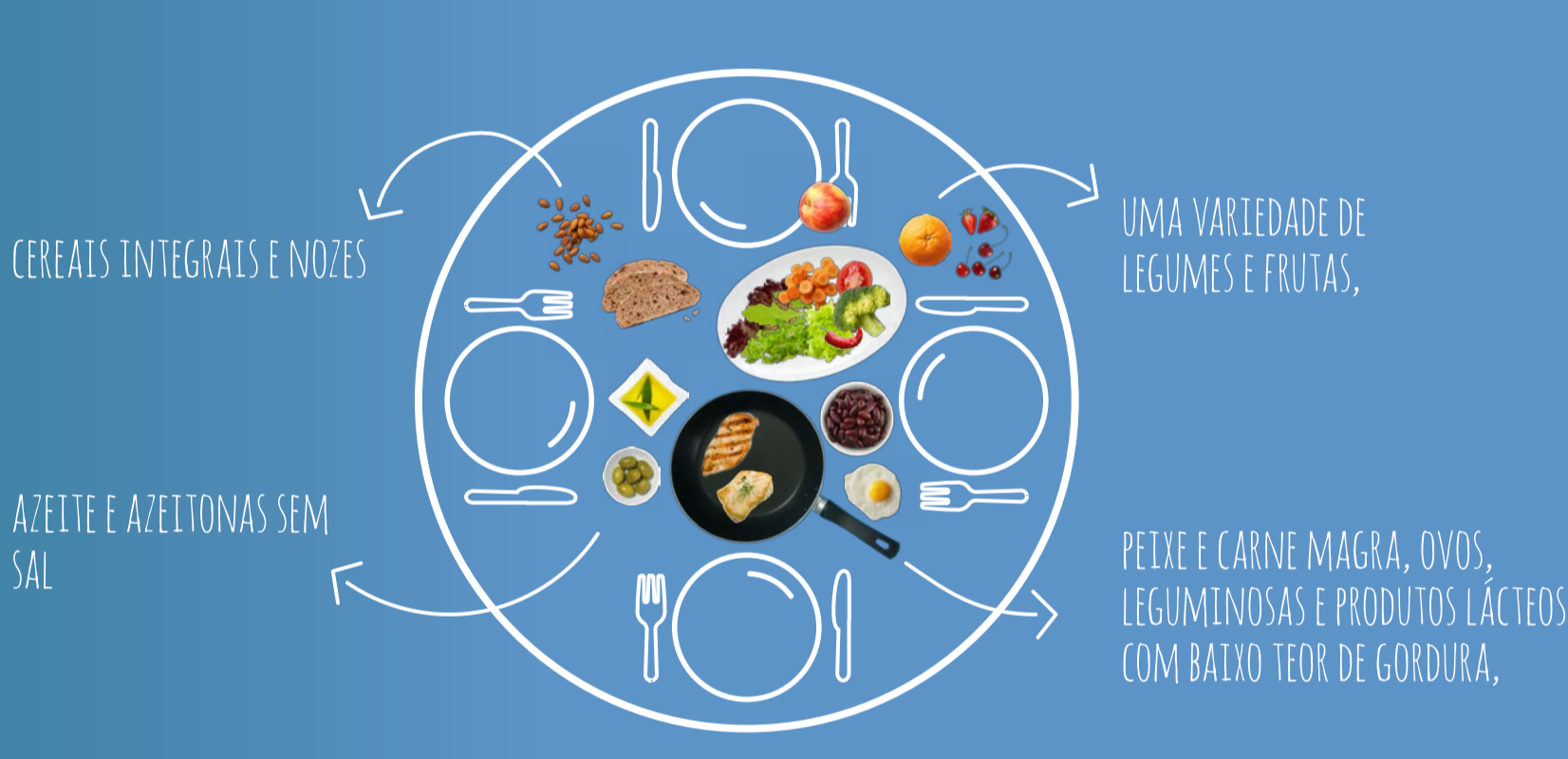
## MAS A VIDA FAMILIAR TAMBÉM PRECISA DE SER DIVERTIDA



DÊ UM PASSEIO, UMA CAMINHADA, UM MERGULHO OU QUALQUER COISA ATIVA QUE TODOS GOSTEM DE FAZER JUNTOS ENQUANTO FAMÍLIA!

LEMBRE-SE, NÃO HÁ UMA DIETA ESPECÍFICA PARA A DIABETES. A DIETA CORRETA PARA A DIABETES É SIMPLEMENTE UMA DIETA FAMILIAR SAUDÁVEL COM ALGUNS AJUSTES NAS NECESSIDADES DO INDIVÍDUO.

UMA DIETA FAMILIAR SAUDÁVEL É BASEADA EM REFEIÇÕES PREPARADAS EM CASA, INCLUINDO...



CARNES VERMELHAS E INGESTÃO EM GERAL DE GORDURAS



E MENOS DE...



SAL E COMER FORA DE CASA

AÇÚCAR, DOCES E SOBREMESAS AÇUCARADAS



MAS A VIDA AINDA PODE SER “DOCE” COM A DIABETES...  
PARTILHE A SUA SOBREMESA FAVORITA COM UM AMIGO OU FAMILIAR. OS ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS PODEM AJUDAR A APROVEITAR ALGUMAS DAS DELÍCIAS FAVORITAS DA SUA FAMÍLIA MAS COM MENOS AÇÚCAR E MENOS CALORIAS.

## ALGUNS FACTOS SOBRE A DIABETES

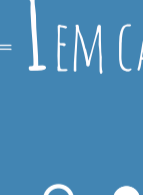
DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE DIABETES (IDF):

425 MILHÕES DE ADULTOS TÊM DIABETES



- 1 EM CADA 11 ADULTOS

1 EM CADA 2 PESSOAS CONTINUAM POR DIAGNOSTICAR



< 1 EM CADA 4



FAMILIARES DE PESSOAS COM DIABETES TÊM ACESSO A PROGRAMAS EDUCACIONAIS E DE PREVENÇÃO DA DIABETES

MAS...



DOS CASOS DE DIABETES TIPO 2 É PERFEITAMENTE EVITÁVEL AO ADOTAR UM MODO DE VIDA SAUDÁVEL

&



O APOIO DA FAMÍLIA É FUNDAMENTAL!

ENTÃO, FAÇA-O POR SI E PELA SUA FAMÍLIA!  
PORQUE “É UMA COISA DE FAMÍLIA”!



www.sweeteners.org

Em apoio ao



world diabetes day

14 November

Com o apoio científico da European Specialist Diabetic Network for Diabetes of the European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD)

#WDD2018 #ISA4WDD