



# Capacitação para a Gestão da Diabetes



## PROJETO DE CAPACITAÇÃO PARA A GESTÃO DA DIABETES SESSÕES EDUCATIVAS SOBRE DIABETES

O Projeto "Capacitação para a Gestão da Diabetes" consiste num programa educativo específico em cuidados a pessoas com diabetes tipo 2 destinado a cuidadores informais.

As sessões educativas são da responsabilidade da Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal e contam com o patrocínio da Direção-Geral da Saúde.

Todas as sessões decorrem na Escola da Diabetes, em Lisboa, que conta com salas de formação, uma cozinha e um espaço preparado para a prática de atividade física.

### Destinatários:

Cuidadores informais de pessoas com diabetes - familiares, amigos e outros grupos comunitários, como vizinhos e voluntários que acompanham e cuidam de pessoas com diabetes tipo 2.

### Objetivo:

Pretende-se que os formandos adquiram competências ao nível dos cuidados às pessoas com diabetes. As sessões têm a duração de duas horas e podem ser sobre 4 temas distintos mas complementares.

### Temas:

1. Controlo e Vigilância da Diabetes;
2. Alimentação e Diabetes;
3. Cozinhar e Diabetes;
4. Exercício Físico e Diabetes;



**Nº Participantes:** 10 Pessoas.

**Duração:** 2 horas; Manhã e tarde.

**Formadores:** Enfermeira, Dietista, Professor de Educação Física, Chefe de Cozinha com experiência na área.

### CALENDÁRIO DAS SESSÕES

CONTROLO E VIGILÂNCIA DA DIABETES	ALIMENTAÇÃO E DIABETES	COZINHAR E DIABETES	ATIVIDADE FÍSICA E DIABETES
18 FEV 03 MAR 31 MAR 21 ABR 16 JUN 30 JUN 06 MAI 20 MAI 27 MAI 03 JUN 10h-12h	19 FEV 04 MAR 01 ABR 17 JUN 05 MAI 17 MAR 19 ABR 19 MAI 25 MAI 02 JUN 10h-12h 14h30-16h30 15h-17h	02 MAR 16 MAR 20 ABR 15 JUN 05 MAI 15h30-17h30 16h30-18h30	25 FEV 30 MAR 14 ABR 04 MAI 14 JUN 15h-17h

Escolha as datas e as sessões que lhe interessam. As inscrições são gratuitas e limitadas.

Solicite a ficha de inscrição junto da **APDP** através do telefone **213 816 178** ou do email **inscricoes@apdp.pt**