



NÃO à
diabetes!
Desafio Gulbenkian

Desafio Gulbenkian “Não à Diabetes!”

Enquadramento



O programa “Não à Diabetes” promovido pela Fundação Gulbenkian visa responder ao desafio que a Diabetes representa em Portugal e pretende sustentar o crescimento da incidência da diabetes e **evitar que 50.000 pessoas desenvolvam a doença** nos próximos 5 anos.

Após a implementação de iniciativas de prevenção e avaliação de risco, as pessoas identificadas com risco acrescido de desenvolverem diabetes tipo 2 são convidadas a participar no **programa GOSTO**, um **programa educativo para prevenção da Diabetes** que tem como objetivo incentivar os participantes para a **adoção e manutenção de estilos de vida saudável**, diminuindo assim o risco e evitando o aparecimento da Diabetes.

O programa “Não à Diabetes!” tem ainda outros objetivos, tais como:

-  Melhores resultados clínicos
-  Mais informação de gestão
-  Mais iniciativas de proximidade na prevenção da doença
-  Maior capacitação dos técnicos e dos profissionais de saúde

Parceiros

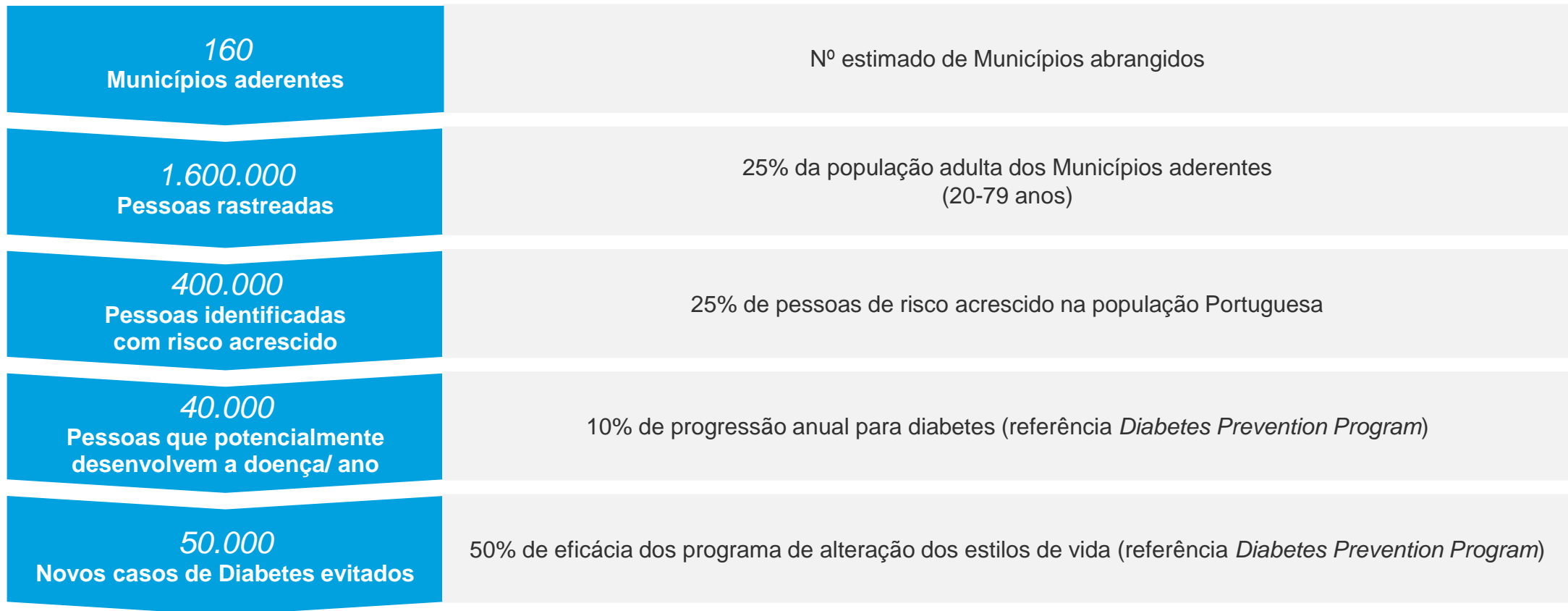


Desafio Gulbenkian “Não à Diabetes!”

Objetivos



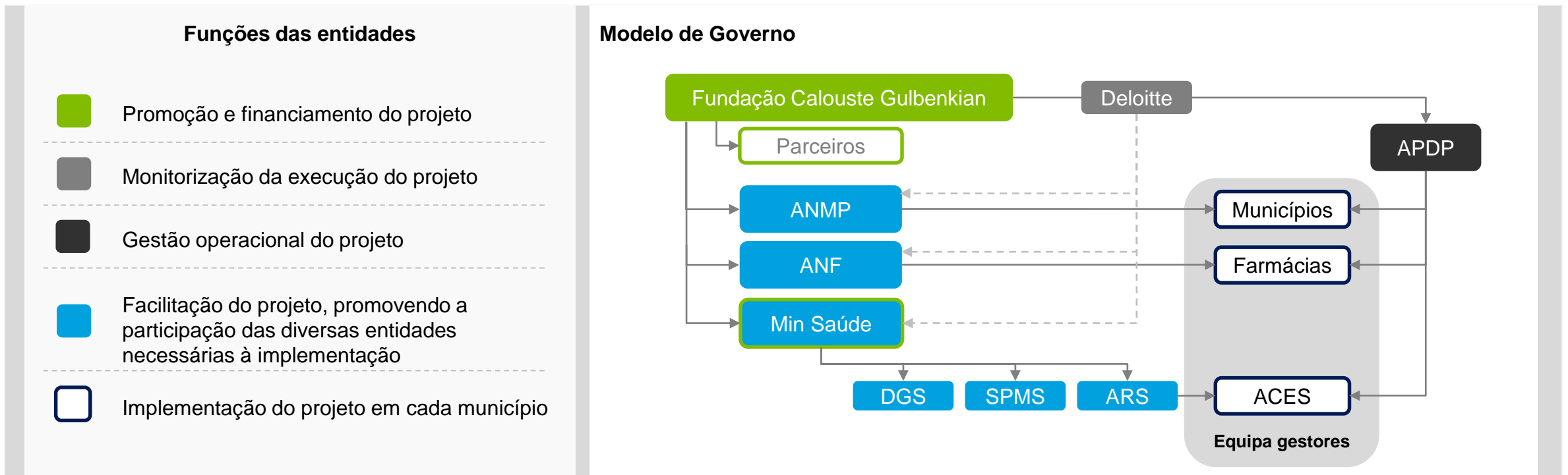
Objetivos do Desafio Gulbenkian “Não à Diabetes!”¹



Desafio Gulbenkian “Não à Diabetes!”

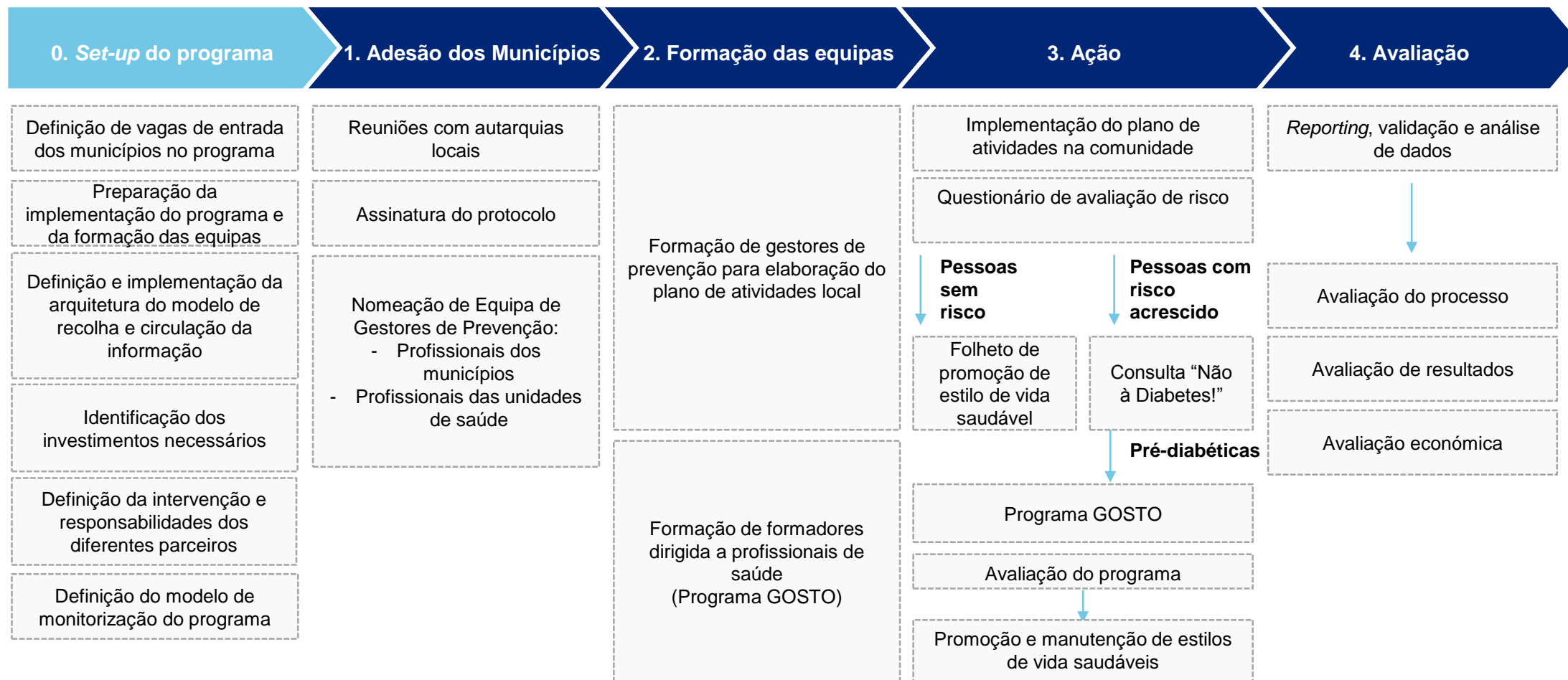
Principais intervenientes

O programa “Não à Diabetes!” incorpora diferentes interlocutores com funções específicas, representadas no diagrama.



Desafio Gulbenkian “Não à Diabetes!”

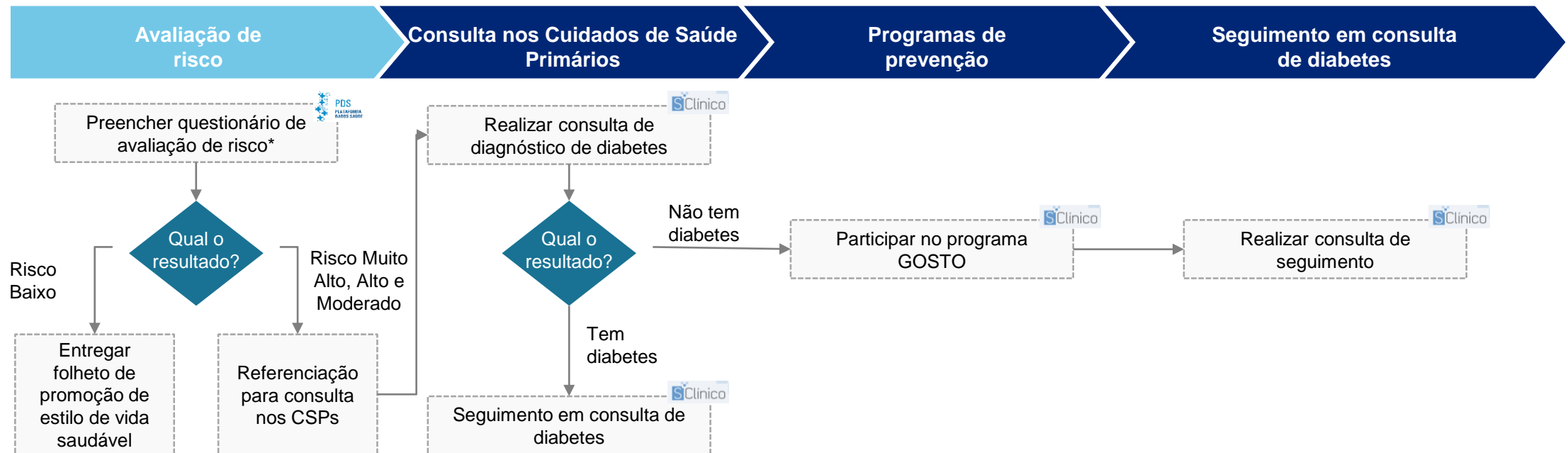
Cronograma Geral do Programa



Desafio Gulbenkian “Não à Diabetes!”

Fluxo do utente no Programa

O modelo de recolha e circulação de informação que se pretende operacionalizar tem o objetivo de registar e acompanhar todas as fases do processo, desde a avaliação de risco, através do preenchimento do questionário, até à consulta de *follow-up* após a participação no programa de prevenção GOSTO. A **recolha da informação é realizada através da PDS** e o **acompanhamento do utente** desde a primeira consulta é registado no **SClínico**.



*A recolha do questionário de avaliação de risco pode ser feita nas **Unidades de Saúde** (assistida por um profissional de saúde), nas **Farmácias** (assistida por um farmacêutico), na **Junta/ Câmara** (assistida pelos Gestores da Prevenção), na **Comunidade** (assistida pela Equipa de Gestores da Prevenção) ou em **Casa** e em **Empresas**, onde a recolha nestes últimos é autónoma.

Desafio Gulbenkian “Não à Diabetes!”

Principais elementos diferenciadores do Projeto

PRINCIPAIS ELEMENTOS DIFERENCIADORES DO PROJETO



Formação Programa GOSTO

Realizar formação de formadores do Programa GOSTO (7 horas presencial + 7 horas *eLearning*)



Referenciação

Contactar utentes identificados com risco de desenvolver Diabetes para realização da consulta “Não à Diabetes”



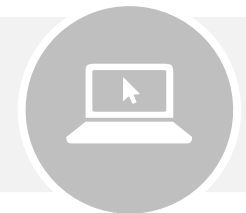
Consulta de diagnóstico

Efetuar consultas de diagnóstico, reencaminhando pré-diabéticos para o programa GOSTO



Implementação Programa GOSTO

Implementar o Programa GOSTO (8 sessões presenciais para cada grupo com duração de 2 horas cada ao longo de um ano)



Acompanhamento e Monitorização

Registar reencaminhamento e realização da consulta bem como início e fim do programa GOSTO por parte do utente, no Sclínico, para efeitos de monitorização do projeto

Desafio Gulbenkian “Não à Diabetes!”

Formação de Gestores da Prevenção da Diabetes

Destinatários: Técnicos dos Municípios e Profissionais de Saúde



Objetivos

Pretende-se que os formandos adquiram conhecimentos básicos que lhes permita desenvolver iniciativas e projetos de promoção de estilos de vida saudável e prevenção da Diabetes ao nível comunitário.



Metodologia

Destinatários: Destina-se a equipas constituídas por profissionais com intervenção junto das populações e com uma relação de proximidade das Câmaras Municipais e das Unidades de Saúde locais:

7 módulos em formato *e-Learning* com duração total de 12 horas;

2 sessões presenciais, antes e após a realização do *e-Learning*, com duração de 5 horas cada



Programa

- 1ª Sessão presencial: Apresentação e enquadramento do projeto
- 1º módulo: Diabetes
- 2º módulo: Prevenção em Diabetes
- 3º módulo: Processos de Mudança e Motivação
- 4º módulo: Intervenção na área da Alimentação para a Prevenção da Diabetes
- 5º módulo: Intervenção na área da Atividade Física para a Prevenção da Diabetes
- 6º módulo: Educação em Grupo
- 7º módulo: Planeamento de Projetos de Intervenção na Comunidade
- 2ª Sessão presencial: Apresentação dos Planos Estratégicos



Desafio Gulbenkian “Não à Diabetes!”

Formação de Formadores



Objetivos

Pretende-se que os formandos adquiram **conhecimentos básicos** que lhes permita **implementar o Programa GOSTO** – Programa de Alterações do Estilo de Vida



Metodologia

- **Destinatários:** 10 – 25 Profissionais de Saúde nomeados pelo ACES/ Unidade Funcional
- **6 módulos** em formato **eLearning** com duração total de 7 horas;
- **1 sessão presencial**, após realização do **eLearning**, com duração de 7 horas



Programa

- **1º módulo:** Enquadramento do curso
- **2º módulo:** Para mudar é Preciso Motivação
- **3º módulo:** Plano de Ação
- **4º módulo:** Manutenção e Estratégias para Gestão de Retrocessos
- **5º módulo:** Trabalho com Grupos
- **6º módulo:** Implementação do Programa
- **Sessão presencial:** Motivação, Atividade física e Alimentação, Manutenção



Desafio Gulbenkian “Não à Diabetes!”

Programa GOSTO



Objetivos

Pretende-se que os formandos adquiram **conhecimentos básicos** que lhes permita gerir e **melhorar o seu estilo de vida**, no sentido de **diminuir o risco e evitar o aparecimento da Diabetes**



Metodologia

- **Destinatários:** 5 – 10 utentes por sessão
- **8 sessões presenciais** ao longo de 12 meses
- **Equipamentos necessários:**
 - Sala com capacidade para o total de formandos e disposição em U
 - Computador portátil, projetor multimédia e tela de projeção
 - Quadro *Flipchart* e caneta própria



Programa

- **1ª sessão:** Estabelecer Motivação
- **2ª sessão:** Criar Plano de ação de Atividade Física
- **3ª sessão:** Criar Plano de ação de Alimentação
- **4ª, 5ª e 6ª sessão:** Manter a motivação e prevenir retrocessos
- **7ª sessão:** Avaliação de progressos
- **8ª sessão:** Avaliação final





NÃO à
diabetes!
Desafio Gulbenkian