

## PEQUENOS PASSOS, GRANDES MUDANÇAS

O programa **Ready for Health** ajuda-o a reduzir o risco de diabetes e outras doenças. Encontrará apoio para tomar medidas como:

- Fazer escolhas alimentares conscientes
- Movimentar mais o seu corpo
- Fazer amigos que torcem por si

## O APOIO DE QUE NECESSITA

A mudança pode ser difícil. Mas mesmo os **pequenos passos podem melhorar a sua saúde.**

Faça exercício — movimentar o corpo por apenas 30 minutos, 5 dias por semana, pode ajudá-lo a perder até 7% do seu peso corporal num ano. Se o fizer, reduz o seu risco de diabetes em 58%.

Reduz também o risco de:

- Doença cardíaca e ataque cardíaco
- Doença renal
- AVC
- Doença hepática
- Cegueira

## JUNTE-SE A NÓS HOJE MESMO

A mudança é mais fácil quando se tem apoio. O **Ready for Health** pode ajudar.

## SOBRE O READY FOR HEALTH

**Ready for Health** é um programa de mudança de estilo de vida que lhe dá formação e apoio de colegas. Baseia-se na ciência (baseada em provas) e é aprovado pelo Departamento de Saúde de Rhode Island e pelos Centros de Controlo e Prevenção de Doenças (CDC).

## COMO FUNCIONA O READY FOR HEALTH

A mudança leva tempo. Participará em **22 sessões** ao longo do ano para o ajudar a fazer pequenas mudanças no seu estilo de vida que se traduzem em grandes resultados. Também pode assistir a sessões especiais, como demonstrações de culinária.

Inicialmente, **reúnem-se uma vez por semana.** À medida que as mudanças se tornam hábitos, as reuniões passam a ser **quinzenais** e depois **mensais.** O seu treinador e os seus colegas estão lá para o apoiar em cada passo.

## O QUE É QUE VOU APRENDER NO PROGRAMA?

**Ready for Health** ensina-o a integrar escolhas mais saudáveis na sua vida agitada. Irá:

- Aprender novas competências e hábitos
- Definir objetivos e obter o apoio necessário para os alcançar
- Construir um sistema de apoio
- Obter ferramentas para gerir contratempos (acontecem a todos nós)

## O READY FOR HEALTH É ADEQUADO PARA MIM?

Fale com o seu médico para saber se o programa **Ready for Health** é adequado para si.

Poderá ser elegível se:

- Tiver 18 anos ou mais
- Está com mais peso do que gostaria de estar
- Tem pré-diabetes
- Tem um risco elevado de pré-diabetes, também conhecido como níveis elevados de açúcar no sangue (A1c)



## O QUE É QUE RECEBO QUANDO ME INSCREVO NO READY FOR HEALTH?

Quando se junta ao **Ready for Health**, recebe ajuda de um treinador de estilo de vida com formação para fazer mudanças saudáveis. Também se liga a outras pessoas que estão a fazer as suas próprias mudanças para que se possam apoiar mutuamente. **Ready for Health** é gratuito para muitos participantes. Pode participar:

- Presencialmente
- Virtualmente
- Uma combinação de atividades presenciais e virtuais

**FIQUE MAIS SAUDÁVEL  
POR SI.**

**FIQUE MAIS SAUDÁVEL  
POR ELES.**

É importante tomar medidas para melhorar a sua saúde. Mas também é importante para aqueles que ama. Pense nisso: As alterações que fizer para reduzir o seu risco de diabetes podem diminuir o risco de doença também para as pessoas que vivem consigo.

O seu parceiro, os seus filhos, os seus netos... talvez até os seus amigos e vizinhos — **todos se beneficiam quando se torna mais saudável.**

**1 EM 3** 

**ADULTOS EM RHODE ISLAND TÊM PRÉ-DIABETES — E 8 EM CADA 10 NÃO SABEM QUE A TÊM.**

Poderá estar em risco de pré-diabetes?  
**Faça um teste de risco.**



## O APOIO DE QUE NECESSITA. A CADA PASSO DO CAMINHO.

O seu treinador de estilo de vida está lá para si. À medida que avança no programa, o seu treinador fornece:

- Conselhos de alguém que já passou por isso
- Informações para o ajudar a ter sucesso
- Motivação para continuar
- Apoio quando a mudança é difícil

## READY FOR HEALTH? COMECE HOJE MESMO.

Contacte-nos para saber mais ou inscrever-se.

**LIGUE** 401-432-7217

**E-MAIL** [communityhealthnetwork@RIPIN.org](mailto:communityhealthnetwork@RIPIN.org)

**VISITE** [www.ripin.org/CHN](http://www.ripin.org/CHN)

*Poderá estar disponível assistência para transporte, cuidados infantis ou outros serviços de apoio. Contacte-nos para saber mais.*

**Ready for Health**

um programa de mudança de estilo de vida para prevenir (ou retardar) a diabetes

Ready for Health é o programa de mudança de estilo de vida do Programa Nacional de Prevenção da Diabetes (DPP) reconhecido pelo CDC de Rhode Island. O programa é apoiado pelo acordo de cooperação quinzenal Estratégias Inovadoras de Saúde Pública Estatal e Local para Prevenir e Gerir a Diabetes, as Doenças Cardíacas e AVCs.



## PEQUENOS PASSOS PODEM LEVAR A GRANDES MUDANÇAS



## Ready for Health

um programa de mudança de estilo de vida para prevenir (ou retardar) a diabetes