



Programa de Diabetes e Saúde Cardiovascular

Formulário de Autoencaminhamento

Preencha o formulário
impresso ou inscreva-se
online em:



Informações de contacto

Nome e apelido: _____

Telefone (obrigatório): _____ E-mail: _____

Idioma preferencial: Inglês Espanhol Outro: _____

Interesse no Programa

Selecione o programa ou programas nos quais tem interesse em participar. Estes programas baseados em evidências estão disponíveis gratuitamente!

- Ready for Health** – um programa de prevenção da diabetes (anteriormente National DPP)
1 hora por semana, durante 16 semanas; seguido de 6 meses de seguimento | Virtual e Presencial

Instrutores de estilo de vida com formação ajudam os participantes a diminuir o risco de desenvolver diabetes tipo 2 através de uma alimentação mais saudável, aumento da atividade física e perda de peso. **Este programa destina-se a adultos pré-diabéticos com elevado risco de desenvolver diabetes tipo 2.**



- Programa de Automonitorização da Pressão Arterial com Acompanhamento do Embaixador da Saúde Cardíaca**
Reuniões individuais personalizadas de 10 minutos com um coach duas vezes por mês, seminários mensais de grupo sobre nutrição com a duração de 1 hora, durante 4 meses.

Os instrutores formados ensinam os **adultos com hipertensão** a medir a sua própria pressão arterial com precisão e incentivam-nos a usar esta capacidade para comunicar com o seu médico e gerir melhor a sua saúde. Os participantes recebem aparelhos de pressão arterial e ferramentas de monitorização para acompanhar a pressão arterial em casa.



Parabéns por dar este passo em direção à melhoria da sua saúde!

A Navigator entrará em contacto consigo por telefone para dar seguimento ao seu interesse no programa. Para obter apoio ou esclarecer dúvidas sobre a inscrição, contacte Rosa Leon pelo telefone 401-603-8414 por e-mail Rosa.Leon.CTR@health.ri.gov.