DIABETES
CONHECER, PREVENIR E CUIDAR

O Lions Clubs Internacional desenvolve ações voltadas à prevenção, conscientização e ao diagnóstico precoce do diabetes, fundamentais para reduzir complicações e promover mais qualidade de vida.

Diabetes não

Como seu clube pode ajudar?

- Realizando campanhas gratuitas de prevenção e orientação
- Promovendo aferição da glicemia em ações comunitárias
- Firmando parcerias com órgãos públicos e profissionais da saúde
- Incentivando hábitos saudáveis e a prática de atividades físicas

Diabetes
CONHECER HOJE
CUIDAR SEMPRE
VIDAS MELHORES

O Brasil ocupa o **6º lugar** entre os países com o maior número de pessoas com Diabetes, com aproximadamente **16,6 milhões** de pessoas vivendo com a doença.

No mundo, cerca de **590 milhões** de pessoas convivem com o diabetes.

Juntos, podemos combater uma das principais causas globais de atuação do Lions: o Diabetes.

DISTRITO LB-4 MT/BRASIL
AL 2026 - 2027
FORÇA E GENEROSIDADE NO SERVIR
DG MJF FRANCILEIDE F. PASSOS
VAMOS JOSÉ PASSOS

DG MJF FRANCILEIDE F. PASSOS
Governadora do Distrito LB-4 – AL 2026-2027

Pequenas atitudes hoje para um amanhã mais saudável.

Lions: pessoas que servem, comunidades que transformam!

DATAS IMPORTANTES

- **07 de Abril** – Dia Mundial da Saúde
- **01 a 07 de Agosto** – Semana Mundial do Aleitamento Materno
- **29 de Agosto** – Dia Nacional de Combate ao Fumo
- **16 de Outubro** – Dia Mundial da Alimentação
- **14 de Novembro** – Dia Mundial do Diabetes

DISTRITO LB-4 MT/BRASIL
AL 2026 - 2027
FORÇA E GENEROSIDADE NO SERVIR
DG MJF FRANCILEIDE F. PASSOS
VALMIR JOSÉ PASSOS

DIABETES
CONHECER, PREVENIR E CUIDAR

OFEREÇA INSTRUÇÕES

- Trabalhe com um profissional da saúde para organizar uma palestra educativa sobre o diabetes, pré-diabetes, prevenção e trato, na reunião do clube ou distrito.
- Facilite uma discussão sobre o diabetes para incentivar os associados do clube a compartilharem ligações pessoais à doença.
- Visite/explore o site da associação nacional do diabetes e outras organizações para aprender mais sobre a doença.
- Distribua um lanche com baixo índice glicêmico na reunião do clube e peça a um nutricionista ou educador sobre diabetes para ensinar aos associados do clube e suas famílias sobre como interpretar os rótulos dos alimentos.
- Cadastre-se no MyLION e saiba como Leões e Leos estão se envolvendo nos serviços relacionados ao diabetes.
- Baixe um aplicativo que instrua e incentive opções de estilo de vida saudável. Convida os associados do clube para participar de um desafio relacionado a estilos de vida saudável.

AÇÃO // INICIANTE

- Doe a assinatura de uma revista ou livros sobre diabetes para a biblioteca local.
- Convide alguém que seja um exemplo com diabetes para vir a uma escola local la falar sobre as opções de estilo de vida saudável.
- Patrocine a ida de uma criança a um acompanhamento do diabetes e/ou forneça a um acompanhamento materiais de que necessitem.
- Poste avisos mensais no site do clube ou do distrito e na da rede social, compartilhe os recursos comunitários disponiveis para pessoas com ou em risco de des-eenvolver o diabetes.
- Escreva sobre opções de estilo de vida saudável no jornal da sua comunidade ou escola.
- Organize um evento "Strides: Leões pela Conscientização sobre o Diabetes" na sua comunidade.
- Desenvolva uma lista de recursos e serviços para pacientes e os distribua aos Leões e ao público.

AÇÃO // INTERMEDIÁRIO

- Faça parcerias com profissionais da saúde para organizar exames para diabetes, retinopatia diabética e pé diabético.
- Promova a prevenção do diabetes através de campanhas na rede social ou anúncios de rádio.
- Voluntarie-se por um dia em um acampamento do diabetes. Visite www.diabetescamps.org para encontrar um acampamento perto de você.
- Patrocine uma aula de culinária saudável para pessoas com diabetes ou pré-diabetes.
- **Organize um grupo de caminhadas semanais no seu local de trabalho seguidas de um lanche saudável.**
- Traga frutas ou legumes a uma classe de escola primária para incentivar as crianças a experimentarem uma variedade de alimentos saudáveis.
- Trabalhe junto com um profissional da saúde para organizar atividades fisicas e promover exercícios.
- Doe equipamentos de exercícios necessários para um centro comunitário ou escola.

AÇÃO // AVANÇADO

- **Organize um grupo de apoio comunitário para pessoas diagnosticadas com diabetes e os seus familiares.**
- Trabalhe com profissionais da saúde para organizar um programa de mentoreamento, combinando uma pessoa mais jovem com diabetes com um mentor mais velho.
- Organize o plantio de uma horta comunitária ou escolar para incentivar uma alimentação saudável.
- Crie uma sala de ginástica ou aulas de ginástica contínuas em um centro comunitário ou escola.
- Patrocine um programa de treinamento para profissionais da saúde na comunidade aprenderem sobre os testes, programas de apoio comunitário e a prevenção das complicações do diabetes.

O Lions Clubs International desenvolve ações voltadas à prevenção, conscientização e ao diagnóstico precoce do diabetes, fundamentais para reduzir complicações e promover mais qualidade de vida.

DISTRITO LB-4 MT/BRASIL
AL 2026 - 2027
FORÇA E GENEROSIDADE NO SERVIR
DG MJF FRANCILEIDE F. PASSOS
VALMIR JOSÉ PASSOS

ORIENTAÇÕES AOS DIRIGENTES DE LIONS CLUBE

SUGESTÕES DE PLANO DE AÇÕES DE PREVENÇÃO E COMBATE A CAUSA GLOBAL: DIABETES

OMS: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE DEFINE:

PILARES DA SAÚDE: É o bem estar físico, mental e social

DIABETES: Conhecer, Prevenir e Cuidar

DIABETES: É uma das caudas GLOBAIS DE LIONS INTERNACIONAL, que incentiva os clubes desenvolver ações educativas, preventivas e de apoio às comunidades.

Trabalhe com profissional de saúde, Secretária Municipal de Saúde, Secretária de Ação Social, Hospital, Posto de Saúde, Escolas, Academias

MESES	SUGESTÕES DE AÇÕES	OBJTIVOS	LOCAL DEFINIDO PELO CLUBE Segue sugestões
AGOSTO	**TESTE**: Glicemia ou **PALESTRA:** O que é Diabetes	Prevenção a causa do Diabetes Fatores de Riscos Sintomas Prevenção	-Secretária Saúde, Ação Social No seu Clube ou Escolas (Adolescentes) (ou escolha do clube)
SETEMBRO	**Distribuição de folders** **-OFICINA CULINÁRIA COM NUTRICIONISTA BUSCAR PARCERIAS**	Divulgação Redes sociais, mídias, rádio e Tv. Alimentação saudáveis c/ orientação nutricional	Escolas, PSE, Hospital, Farmácias, Comércio em geral LIONS, LEOS E LEÃOZINHO **(ou clube escolhe o que fazer)**
OUTUBRO	**-CAMINHADA PELA SAÚDE**	Bem estar, entretenimento, corpo em movimento	Praça, Avenidas, parques, etc

ORIENTAÇÕES AOS DIRIGENTES DE LIONS CLUBE

NOVEMBRO 14/11- Dia Mundial do Diabético	**-Mutirão de glicemia, Aferir pressão o arterial, peso, calculo IMC c/ profissional da Nutrição**	Prevenção a doença do Diabetes, hipertensão e comorbidades -Orientações: Nutricionais	Posto Saúde, hospital, feiras livres ou no município
DEZEMBRO	**-Doações de aparelhos glicêmicos, com acessórios, fitas, agulhas se for o caso**	Material Educativo: Alimentação e atividade física, emocional e social	UNIDADE DE SAÚDE (Secretaria de Saúde) Ou Doação a indivíduos
JANEIRO	**Panfletos, divulgação na mídia**	Início de ano, pensando na saúde, prevenção a Diabetes	Meios de Comunicação, rádios e mídia
FEVEREIRO	**Palestras**	Qualidade de vida (prevenção a saúde, bem estar físico, social e emocional	Empresas ou outro conforme seja melhor para o clube
MARÇO	**08/03/ DIA DA MULHER**	Livre para a Clube pensar e realizar uma ação voltada a saúde da mulher e bem estar	Ex: Pode ser uma palestra com médico, psicólogo, ou um jantar, café, bingo etc
ABRIL 02 á 08/2027	**Semana da Saúde**	Integração: Diabetes, visão, hipertensão	Ver parcerias com a Secretária de saúde e ação social do Município ou Escolas
MAIO	**TESTE de Glicemia**	Prevenção a causa do Diabetes	Local: Escolha do Clube -Posto de Saúde, Centro dos idosos
JUNHO	**Encerramento**	Relatório final	**Os clubes: apresentar os relatórios das ações desenvolvidas na causa global: Diabetes**

ERALDO DA SILVA PEREIRA
PPC COORDENADOR GST DO DISTRITO LB4

MÔNICA GONÇALVES L. PEREIRA
(Nutricionista CRN1 24273)
ASSESSORA DO DISTRITO DA CAUSA GLOBAL: DIABETES