

# PEQUENOS PASSOS PODEM LEVAR A GRANDES MUDANÇAS

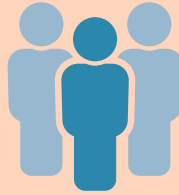


## Ready for Health

é um programa que consiste numa mudança de estilo de vida para prevenir (ou retardar) a diabetes

### Reduza o risco de ter diabetes com o programa Ready for Health

Se for **1 dos 3** adultos de Rhode Island com pré-diabetes, o programa Ready for Health pode ajudar. Esta abordagem, fundada em provas, estimula-o a dar pequenos passos para ajudar a reduzir o seu risco de ter diabetes.



Não tem a certeza se está em risco? Visite [ripin.org/chn](https://ripin.org/chn) e clique em Ready for Health (Programa de Prevenção da Diabetes). Encontrará uma ligação para um teste rápido a fim de verificar o seu risco de ter diabetes.

### O Ready for Health ajuda-o a fazer mudanças saudáveis

Pequenos passos podem levar a GRANDES mudanças. O programa Ready for Health ajuda-o a

- Fazer escolhas alimentares conscientes
- Movimentar mais o seu corpo

Um profissional especializado em estilo de vida estará ao seu dispor para lhe dar informações e conselhos. Também receberá apoio e motivação de colegas que também estão a fazer mudanças saudáveis.



### O Ready for Health é para mim?

Não existe qualquer custo direto para participar no programa Ready for Health.

Pode participar deste programa se:

- Tiver 18 anos ou mais
- Tiver pré-diabetes
- Estiver acima do peso que gostaria de estar
- Tiver um histórico familiar de diabetes
- Tiver tido diabetes durante a gravidez



### Como funciona o Ready for Health

O programa Ready for Health ajuda a reduzir o seu risco de desenvolver diabetes. Fará pequenas mudanças no seu estilo de vida que levarão a grandes resultados.

As sessões estão disponíveis:

- Pessoalmente
- Virtualmente
- De forma híbrida



### Mais saúde para si. Mais saúde para todos.

Ao tomar medidas para reduzir o seu risco de ter diabetes, também ajuda a reduzir o risco para as pessoas com quem vive.

Todos irão beneficiar do fato de se tornar mais saudável!



### Comece hoje

Fale com o seu profissional de saúde

Pode perguntar ao seu profissional de saúde se o Ready for Health é adequado para si ou simplesmente inscrever-se no programa. Veja como:

- Ligue para a Rede de Saúde Comunitária (Community Health Network, CHN) pelo número 401-432-7217
- E-mail: [communityhealthnetwork@ripin.org](mailto:communityhealthnetwork@ripin.org)
- Visite o calendário de aulas da CHN em: <https://ripin.org/chn/>

Encaminhe um paciente

Se é um profissional de saúde que gostaria de encaminhar um paciente:

- Ligue para: 401-432-7217
- Fax: 401-633-6229
- Encaminhe-o pelo site da CHN em <https://ripin.org/chn/>



## Ready for Health

é um programa que consiste numa mudança de estilo de vida para prevenir (ou retardar) a diabetes



O Ready for Health é reconhecido pelo CDC de Rhode Island como o programa de mudança de estilo de vida do Programa Nacional de Prevenção da Diabetes. O programa é apoiado pelo acordo de cooperação de 5 anos do CDC NU58DP007414 do Programa de Saúde Cardiovascular e Diabetes.