



ESTÁ EM RISCO DE TER DIABETES MELLITUS TIPO 2?

Responda às perguntas, some os pontos e descubra.

Escreva os seus pontos nas caixas

↓

<input type="text"/>	Qual a idade que tem?	Menos de 45 anos 0 pontos	Entre 45-54 anos 2 pontos	Entre 55-64 anos 3 pontos	Mais de 64 anos 4 pontos
<input type="text"/>	Qual o seu índice de massa corporal? (Veja na página seguinte)	Menos de 25kg/m ² 0 pontos	Entre 25-30kg/m ² 2 pontos	Mais de 30kg/m ² 3 pontos	
<input type="text"/>	Qual a medida da sua cintura?				
	HOMENS 	Menos de 94cm 0 pontos	Entre 94-102cm 3 pontos	Mais de 102cm 4 pontos	
	MULHERES 	Menos de 80cm 0 pontos	Entre 80-88cm 3 pontos	Mais de 88cm 4 pontos	
<input type="text"/>	Pratica diariamente, pelo menos 30 minutos, atividade física, no trabalho ou tempo livre? (Incluindo atividades da vida diária)	Sim 0 pontos	Não 2 pontos		
<input type="text"/>	Com que regularidade come fruta e/ou vegetais? (Sopa, salada, legumes cozidos, etc.)	Todos os dias 0 pontos	Às vezes 1 ponto		
<input type="text"/>	Toma regularmente ou já tomou medicamentos para a hipertensão arterial?	Não 0 pontos	Sim 2 pontos		
<input type="text"/>	Alguma vez teve açúcar (glicemia) elevado no sangue? (Num exame de saúde, durante um período de doença ou durante a gravidez)	Não 0 pontos	Sim 2 pontos		
<input type="text"/>	Tem algum familiar (próximo ou outros) diagnosticados com diabetes (tipo 1 ou 2)?	Não 0 pontos	Sim: avós, tias/tios, primos em 1º grau 3 pontos	Sim: pais, irmãos/irmãs, filhos 5 pontos	

Some os seus pontos

TOTAL

→ **DESCUBRA NA PÁGINA SEGUINTE O SEU RISCO DE DIABETES**

O seu **risco de desenvolver diabetes** tipo 2 dentro de 10 anos é:

Menos de 7 pontos	BAIXO	Evite o aparecimento da diabetes mantendo um estilo de vida saudável. Vá repetindo esta avaliação do risco ao longo da sua vida.
Entre 7 e 11 pontos	LIGEIRO	
Entre 12 e 14 pontos	MODERADO	Para prevenir o aparecimento da diabetes, tenha atenção aos seus hábitos - faça escolhas saudáveis! ⓘ Consulte um médico ou farmacêutico para o ajudar a alterar o seu estilo de vida para um mais saudável.
Entre 15 e 20 pontos	ALTO	
Mais de 20 pontos	MUITO ALTO	Pode já ter diabetes mas não ter sintomas (ex: sede constante, urinar frequentemente, cansaço e perda de peso). Faça uma análise para medir o seu açúcar no sangue (glicemia) e consulte o seu médico. ⓘ O seu médico irá fazer um diagnóstico e ajudá-lo a alterar o seu estilo de vida para um mais saudável.

Não pode mudar a sua idade nem a sua predisposição genética mas pode fazer escolhas saudáveis para a sua vida e prevenir ou atrasar o aparecimento de diabetes tipo 2:

- ⓘ Controle e mantenha um peso adequado;
 - ⓘ Pratique exercício físico regularmente;
 - ⓘ Tenha cuidado com a alimentação - coma fruta, vegetais e alimentos ricos em fibra; evite gorduras saturadas (de fontes animais) e modere o consumo de sal.

O índice de massa corporal é dado pelo cálculo: $(\text{Peso}) / [(\text{Altura} \times \text{Altura})]$. Pode também escolher o seu peso e altura no quadro abaixo e ver qual o seu índice de massa corporal.

QUADRO DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

Altura (cm)	Peso (kg)																																																					
	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120																		
200	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38			
198	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40
196	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	
194	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40		
192	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40			
190	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40				
188	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42			
186	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42		
184	15	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43		
182	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	
180	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44		
178	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	33	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	
176	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	
174	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48
172	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49
170	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	
168	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51
166	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	
164	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51		
162	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52		
160	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52	52	53	
158	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52	52	53	53	54
156	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52	52	53	53	54	
154	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52	52	53	53	54	54	55	
152	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45	46	46	47	47	48	48	49	49	50	50	51	51	52	52	53	53	54	54	55	55	56
	NORMAL					PRÉ-OBESIDADE				OBESIDADE CLASSE 1				OBESIDADE CLASSE 2				OBESIDADE CLASSE 3																																				

IMC entre 25-30: a sua saúde irá beneficiar se perder peso. Pelo menos, não deixe o seu peso aumentar mais.
IMC maior que 30: os efeitos adversos da obesidade na sua saúde irão começar a notar-se. É essencial que perca peso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adaptado de: Type 2 Diabetes Risk Assessment Form, Finnish Diabetes Association.
- Elaborado por Professor Jaakko Tuomilehto, Department of Public Health, University of Helsinki, and Jaana Lindström, MFS, National Public Health Institute.