# ESTÁ EM RISCO DE TER **DIABETES MELLITUS TIPO 2?**

Responda às perguntas, some os pontos e descubra.

Escreva os seus pontos nas caixas

↓

**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

**Qual o seu índice de massa corporal? (Veja na página seguinte)**

Menos de 25kg/m² — 0 pontos

Entre 25-30kg/m² — 2 pontos

Mais de 30kg/m² — 3 pontos

**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

**Pratica diariamente, pelo menos 30 minutos, atividade física, no trabalho ou tempo livre? (Incluindo atividades da vida diária)**

Sim — 0 pontos

Não — 2 pontos

**Com que regularidade come fruta e/ou vegetais? (Sopa, salada, legumes cozidos, etc.)**

Todos os dias — 0 pontos

Às vezes — 1 ponto

**Toma regularmente ou já tomou medicamentos para a hipertensão arterial?**

Não — 0 pontos

Sim — 2 pontos

**Alguma vez teve açucar (glicemia) elevado no sangue? (Num exame de saúde, durante um um período de doença ou durante a gravidez)**

Não — 0 pontos

Sim — 2 pontos

**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**!<br>• 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 | **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.<br>• O seu médico irá fazer um diagnóstico e ajudá-lo a alterar o seu estilo de vida para um mais saudável. |
| Mais de 20 pontos — MUITO ALTO | |

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: (Peso) / [(Altura x 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) ↕

| Altura (cm) | Peso (kg) → | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| 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 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 29 | 30 | 30 | 31 |
| 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 |
| 194 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 19 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 27 | 28 | 28 | 29 | 29 | 30 | 30 | 31 | 31 | 32 |
| 192 | 14 | 14 | 15 | 15 | 16 | 16 | 17 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 23 | 23 | 24 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 28 | 29 | 29 | 30 | 30 | 31 | 32 | 32 | 33 |
| 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 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 32 | 32 | 33 | 33 |
| 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 | 32 | 33 | 33 | 34 |
| 186 | 14 | 15 | 16 | 16 | 17 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 31 | 32 | 32 | 33 | 34 | 34 | 35 |
| 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 | 34 | 34 | 35 | 35 |
| 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 | 33 | 33 | 34 | 34 | 35 | 36 | 36 |
| 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 | 33 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 36 | 37 |
| 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 | 37 | 37 | 38 |
| 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 | 39 |
| 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 | 38 | 38 | 39 | 40 |
| 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 | 39 | 39 | 40 | 41 |
| 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 | 39 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 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 | 42 | 43 |
| 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 | 41 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| 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 | 41 | 42 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| 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 | 42 | 43 | 43 | 44 | 45 | 46 |
| 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 | 41 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 45 | 46 | 47 |
| 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 | 41 | 42 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 47 | 48 |
| 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 | 41 | 42 | 43 | 44 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 49 |
| 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 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |
| 152 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| | NORMAL | | | | | PRÉ-OBESIDADE | | | | | OBESIDADE CLASSE 1 | | | | | OBESIDADE CLASSE 2 | | | | | | | | | OBESIDADE CLASSE 3 | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |

**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.