

MAIS VALE PREVENIR QUE REMEDIAR

PREVINA A DIABETES TIPO 2.

A DIABETES TIPO 2 É UMA DOENÇA QUE OCORRE HABITUALMENTE NA IDADE ADULTA E ESTÁ ASSOCIADA AO EXCESSO DE PESO, PROVOCADO PELO TIPO DE ALIMENTAÇÃO E VIDA SEDENTÁRIA. ESTES DOIS FATORES LEVAM A QUE A DOENÇA ESTEJA A APARECER EM IDADES CADA VEZ MAIS JOVENS.

A DIABETES É CARACTERIZADA POR UMA PRODUÇÃO INSUFICIENTE DE INSULINA OU POR UMA INCAPACIDADE DO CORPO EM UTILIZÁ-LA (INSULINORESISTÊNCIA).



MAIS VALE PREVENIR QUE REMEDIAR

Para avaliar o seu grau de risco de vir a ter diabetes tipo 2 propomos que preencha a **FICHA DE AVALIAÇÃO DE RISCO DE DIABETES TIPO 2**.

Assinale com uma cruz a resposta e some o total de pontos no final.

1 IDADE

- 0P Menos de 45 anos
- 2P 45-54 anos
- 3P 55-64 anos
- 4P Mais de 64 anos

2 ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

Peso (Kg) / Alt² (m)

- 0P Menos de 25 Kg/m²
- 1P 25-30 Kg/m²
- 3P Mais de 30 Kg/m²

3 MEDIDA DA CINTURA

(normalmente ao nível do umbigo)

HOMENS

- 0P Menos de 94 cm
- 3P 94-102 cm
- 4P Mais de 102 cm

MULHERES

- 0P Menos de 80 cm
- 3P 80-88 cm
- 4P Mais de 88 cm

4 PRÁTICA DIARIAMENTE ATIVIDADE FÍSICA ?

Pelo menos durante 30 minutos, no trabalho ou durante o tempo livre (incluindo atividades da vida diária).

- 0P Sim
- 2P Não



5 COM QUE REGULARIDADE COME VEGETAIS E/OU FRUTA?

(sopa, salada, legumes cozidos, entre outros)

0P Todos os dias

1P Às vezes

6 TOMA REGULARMENTE ou já tomou alguns medicamentos para a hipertensão arterial?

0P Não

2P Sim

7 ALGUMA VEZ TEVE AÇÚCAR ELEVADO NO SANGUE?

(ex: num exame de saúde, durante um período de doença ou durante a gravidez)

0P Não

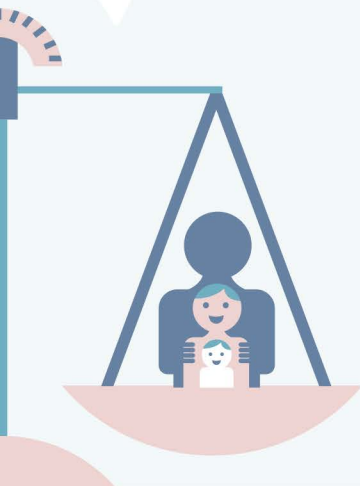
5P Sim

8 TEM ALGUM MEMBRO DE FAMÍLIA próximo ou outros familiares a quem foi diagnosticado diabetes (tipo 1 ou tipo 2)?

0P Não

3P Sim: avós, tias, tios ou primos em 1º grau (exceto pais, irmãos, irmãs ou filhos)?

5P Sim: pais, irmãos, irmãs ou filhos



NÍVEL DE RISCO TOTAL

O risco de vir a ter diabetes tipo 2 dentro de 10 anos é:

7 Baixo: calcula-se que 1 em 100 pessoas desenvolverá a doença.

7-11 Ligeiro: calcula-se que 1 em 25 pessoas desenvolverá a doença.

12-14 Moderado: calcula-se que 1 em 6 pessoas desenvolverá a doença.

15-20 Alto: calcula-se que 1 em 3 pessoas desenvolverá a doença.

>20 Muito alto: calcula-se que 1 em 2 pessoas desenvolverá a doença.

O QUE CAUSA A DIABETES TIPO 2?

Qualquer pessoa pode desenvolver a diabetes tipo 2, no entanto existem pessoas com maior risco:

- 1 Pessoas com familiares com diabetes.
- 2 Pessoas com excesso de peso ou muito sedentárias.
- 3 Mulheres que tenham tido diabetes durante a gravidez ou que tenham tido filhos com mais de 4kg à nascença.
- 4 Pessoas com síndrome metabólico (conjunto de problemas que incluem aumento da cintura, colesterol elevado e hipertensão).
- 5 As pessoas mais idosas são mais suscetíveis de desenvolver a doença.

QUAL É O SEU IMC ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

PESO	IMC - ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (peso dividido pela altura ao quadrado)
Peso Normal	IMC entre 20 e 24
Excesso de Peso	IMC entre 25 e 29
Obesidade Grau I	IMC entre 30 e 34
Obesidade Grau II	IMC entre 35 e 39
Obesidade Grau III	IMC de 40 ou superior

MANTENHA HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS

- 1 Faça uma alimentação saudável.
- 2 Mantenha o peso normal.
- 3 Ande a pé todos os dias.

VIVERÁ MELHOR SE TIVER UMA VIDA ATIVA!



Contactos:
Rua Rodrigo da Fonseca,1
1250-189 Lisboa

Tel.: 213 816 100
e-mail: diabetes@apdp.pt
www.apdp.pt

com o apoio de:

com o patrocínio de:



Programa Nacional
para a Diabetes



DGS
desde 1899
Direção-Geral da Saúde