FICHA DE AVALIAÇÃO DE RISCO DE DIABETES TIPO 2

ASSINALAR A RESPOSTA E SOMAR O TOTAL DE PONTOS NO FINAL.

1. Idade

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

2. Índice de Massa Corporal

0 p. Menos de 25 kg/m2
1 p. 25-30 kg/m2
3 p. Mais de 30 kg/m2

3. Medida da cintura (normalmente ao nível do umbigo)

HOMENS
0 p. Menos de 94 cm
3 p. 94-102 cm
4 p. Mais de 102 cm

MULHERES
0 p. Menos de 80 cm
3 p. 80-88 cm
4 p. Mais de 88 cm

4. Pratica, diariamente, actividade física pelo menos durante 30 minutos no trabalho ou durante o tempo livre (incluindo actividades da vida diária)?

0 p. Sim
2 p. Não

5. Com que regularidade come vegetais e/ou fruta?

0 p. Todos os dias
1 p. Ás vezes

6. Toma regularmente ou já tomou alguma medicamentos para a Hipertensão Arterial?

0 p. Não
2 p. Sim

7. Alguma vez teve açúcar elevado no sangue (ex. num exame de saúde, durante um período de doença ou durante a gravidez)?

0 p. Não
5 p. Sim

8. Tem algum membro de família próxima ou outros familiares a quem foi diagnosticado diabetes (Tipo 1 ou Tipo 2)?

0 p. Não
3 p. Sim: avós, tias, tios ou primos 1º grau (excepto pais, irmãos, irmãs ou filhos)?
5 p. 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 desenvolverá a doença
7-11	Sensivelmente elevado: calcula-se que 1 em 25 desenvolverá a doença
12-14	Moderado: calcula-se que 1 em 6 desenvolverá a doença
15-20	Alto: calcula-se que 1 em 3 desenvolverá a doença
> 20	Muito alto: calcula-se que 1 em 2 desenvolverá a doença

DETERMINAÇÃO DE OBESIDADE ATRAVÉS DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC

Altura (metros)

Peso (kg)	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00
30	15,3	14,3	13,3	12,5	11,7	11,0	10,4						
35	17,9	16,6	15,6	14,6	13,7	12,9	12,1	11,4	10,8	10,2			
40	20,4	19,0	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7	11,1	10,5	10,0
45	23,0	21,4	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	11,8	11,3
50	25,5	23,8	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,5	14,6	13,9	13,1	12,5
55	28,1	26,2	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	14,5	13,8
60	30,6	28,5	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	15,0
65	33,2	30,9	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	17,1	16,3
70	35,7	33,3	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5
75	38,3	35,7	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7	18,8
80	40,8	38,0	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,0	20,0
85	43,4	40,4	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4	21,3
90	45,9	42,8	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5
95	48,5	45,2	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,3	25,0	23,8
100	51,0	47,6	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25,0
105	53,6	49,9	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6	26,3
110	56,1	52,3	48,9	45,8	43,0	40,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	28,9	27,5
115	58,7	54,7	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8
120	61,2	57,1	53,3	49,8	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	30,0
125	63,8	59,8	55,6	52,0	48,8	45,9	43,8	40,8	38,6	36,5	34,6	32,9	31,3
130	66,3	61,8	57,8	54,1	50,8	47,8	45,0	42,4	40,1	38,0	36,0	34,2	32,5
135	68,9	64,2	60,0	56,2	52,7	49,6	46,7	44,1	41,7	39,4	37,4	35,5	33,8
140	71,4	66,6	62,2	58,3	54,7	51,4	48,4	45,7	43,2	40,9	38,8	36,8	35,0
145	74,0	69,0	64,4	60,4	56,6	53,3	50,2	47,3	44,8	42,4	40,2	38,1	36,3
150	76,5	71,3	66,7	62,4	58,6	55,1	51,9	49,0	46,3	43,8	41,6	39,4	37,5

IMC menor que 18,5	IMC entre 18,5 e 24,9	IMC entre 25 e 29,9	IMC entre 30 e 39,9	IMC igual ou superior a 40
Baixo Peso	Peso Normal	Excesso de Peso	Obesidade	Obesidade Mórbida

ORGANIZAÇÃO: Rotary Rotaract

APOIOS: DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde; Programa Nacional para a Diabetes; apdp; Ernesto Roma

Rotary
D.1960
D.1970

Programa Nacional para a Diabetes

PREVENÇÃO DA DIABETES TIPO 2

Caros Concidadãos

Pedimos a vossa atenção para este programa que tem por objetivo combater uma doença crónica e progressiva, que afeta de várias formas toda a população à escala mundial:

a Diabetes Mellitus tipo 2

Considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como a pandemia do século XXI, a diabetes é uma doença crónica associada a muitas complicações, que **afeta centenas de milhares de portugueses e ameaça mais de 2 milhões de cidadãos**.

Caso **não** alterem alguns dos seus comportamentos (alimentares, sedentários, sociais, etc.), irão, com grande probabilidade, ter Diabetes.

Entre os portugueses afetados pela diabetes, **muitos desconhecem ter a doença.** Perante a urgência da prevenção e combate desta epidemia, a **Frente Rotária Anti-Diabetes (FRAD)** que é apoiada por várias entidades, entre elas e a **Direção do Programa Nacional para a Diabetes**, a **Associação Nacional de Freguesias (ANAFRE)** e a **APDP,** elaborou um plano especificamente dirigido à consciencialização da população sobre a diabetes, que inclui a **avaliação do risco das pessoas com mais de 18 anos** virem a desenvolver a doença.

SE TEM MAIS DE 18 ANOS, PARA SABER SE ESTÁ EM RISCO DE DESENVOLVER A DIABETES TIPO 2, RECOMENDAMOS QUE:

1. Aceda à sua Área do Cidadão do Portal SNS : **https://servicos.min-saude.pt/utente/**
2. Faça a sua autenticação com Chave Móvel Digital ou Cartão de Cidadão através de Autenticação.Gov.
   Ainda não tem acesso à sua área? Registe-se agora!
3. Concluído o registo e iniciada a sessão, aceda ao menu Plano de Cuidados ➡ Calculadora de Risco;
4. Preencha o Questionário ➡ Clique em calcular**.**

Em alternativa, poderá preencher a **Ficha de Avaliação de Risco de Diabetes Tipo 2,** na página seguinte.

Desta forma ficará a conhecer o seu risco de desenvolver Diabetes tipo 2 nos próximos 10 anos. Se este for **Moderado, Alto, ou Muito Alto**, deverá solicitar marcação de consulta no seu Centro de Saúde, diretamente, ou através do SNS 24 (tel: 808242424)

Faça exercício físico regular

Controle a sua alimentação

JUNTE-SE A NÓS NO COMBATE À DIABETES !

Envie o ficheiro deste folheto para os seus familiares, amigos, e colaboradores e apele para que façam também o cálculo do risco de virem a desenvolver a Diabetes tipo 2.