

Diabetes tipo 2 – Estou em risco?

«Teste o seu grau de risco!»

portugiesisch – portugais – portoghese



versão revista de fevereiro de 2015

Teste o seu grau de risco de diabetes tipo 2

Perguntas

Pontos



1. Que idade tem?

- menos de 45 anos (0 pontos)
- 45–54 anos (2 pontos)
- 55–64 anos (3 pontos)
- 65 anos ou mais (4 pontos)

2. Qual o seu Índice de Massa Corporal? (v. tabela de IMC)

- Peso normal (18,5–24,9) (0 pontos)
- Excesso de peso (25–29,9) (1 ponto)
- Obesidade (30 ou superior) (3 pontos)

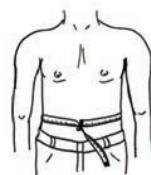
(O teste não considera pessoas de baixo peso)

3. Em posição ereta, quanto mede o seu perímetro abdominal ao nível do umbigo? Mantenha a fita métrica em posição horizontal como na figura.

Homens

Mulheres

- abaixo de 94 cm abaixo de 80 cm (0 pontos)
- 94–102 cm 80–88 cm (3 pontos)
- acima de 102 cm acima de 88 cm (4 pontos)



4. Realiza diariamente pelo menos 30 minutos de exercício físico até ficar ofegante ou a transpirar?

(Podem também ser 3×10 minutos por dia, p. ex., a caminho do trabalho, em trabalhos domésticos ou de jardinagem, a fazer desporto, etc.)

- Sim (0 pontos)
- Não (2 pontos)



5. Com que frequência come frutas e legumes?

- Todos os dias (0 pontos)
- Nem todos os dias (1 ponto)



Perguntas

Pontos



6. Toma ou já alguma vez tomou medicamentos para a tensão alta?

- Sim (2 pontos)
 Não (0 pontos)



7. Já teve valores elevados de açúcar no sangue (p. ex., num exame médico ou durante uma doença) , ou diabetes na gravidez?

- Sim (5 pontos)
 Não (0 pontos)



8. Alguém seu familiar direto tem ou teve diabetes?

- Sim: Pai, mãe, irmãos, filho próprio (2 pontos)
 Não (0 pontos)



Some agora todos os pontos. A pontuação total indica qual o seu grau de risco de desenvolver diabetes tipo 2 nos próximos 5 anos.

Pontuação total

até 11 pontos

- Risco baixo a moderado de desenvolver diabetes tipo 2
- Repita este teste a cada 3 a 5 anos

12 - 17 pontos

- Risco elevado de desenvolver diabetes tipo 2
- Controle o seu nível de açúcar no sangue nos próximos 3 meses

a partir de 18 pontos

- Risco muito elevado de desenvolver diabetes tipo 2
- Dentro de um mês, converse com o seu médico e faça análises ao nível de açúcar no sangue

Como pode diminuir o risco de desenvolver diabetes tipo 2?

Não pode mudar a sua idade nem a sua predisposição genética. No entanto, os demais fatores que promovem a diabetes tipo 2, como a obesidade, a falta de hábitos de exercício e má alimentação, podem ser ativamente influenciados. Vários estudos têm mostrado que, levando um estilo de vida saudável, é possível reduzir o risco de diabetes até para metade.

Tente manter o seu peso, sobretudo se um familiar seu tiver diabetes. Aumentar o seu perímetro abdominal aumenta o risco de desenvolver diabetes. Pelo contrário, a prática regular de exercício físico diminui o risco de desenvolver diabetes. Preste também atenção à sua alimentação: coma diariamente legumes e faça uma dieta rica em fibras. Evite consumir grandes quantidades de gorduras animais, prefira óleos vegetais. Não fume e evite ganhar peso.

No estadio mais precoce de uma diabetes tipo 2, os sintomas raramente são visíveis. Se tiver alcançado um resultado do teste **entre 12 e 17 pontos**, aconselhamo-lo a fazer análises ao açúcar no sangue nos próximos 3 meses.

Se obteve **18 pontos** ou mais, deve-rá conversar com o seu médico de família, assim que possível, sobre os resultados e fazer análises ao açúcar no sangue.

Mantenha um estilo de vida ativo com bastante exercício e uma dieta equilibrada. Evite aumentar de peso e, caso tenha peso a mais, tente reduzir lentamente o seu peso corporal.

Sintomas de diabetes aguda



Urinar frequentemente



Perda de peso



Cansaço



Sede excessiva

Teste realizado em: (data)

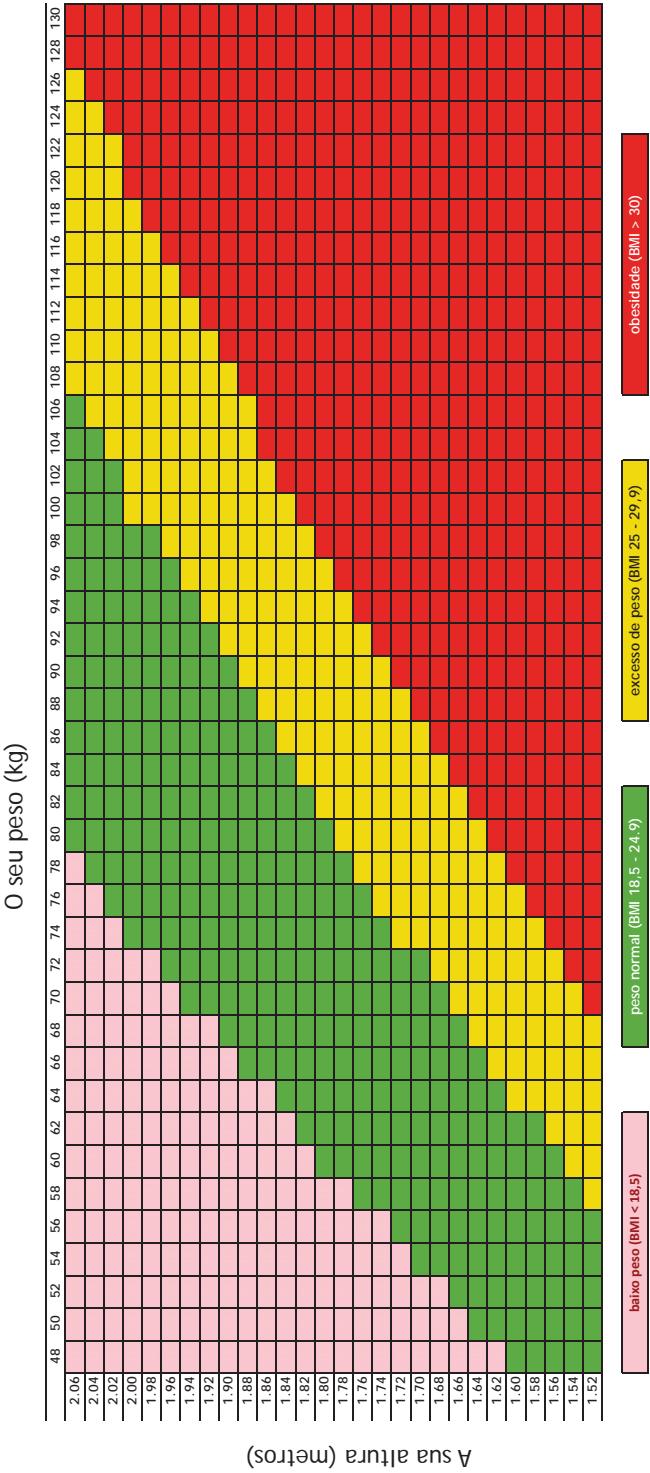
Por: (nome)

Como calcular o meu índice de massa corporal (IMC)?

Com esta fórmula, é possível calcular o seu IMC:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso corporal em kg}}{\text{Altura em metros} \times \text{altura em metros}}$$

Por exemplo, com uma altura de 1,70 m e um peso de 65 kg, o IMC calculado é de 22,5. Também pode ler a sua faixa de IMC na tabela seguinte.



Onde encontrar mais informações?

Para um aconselhamento qualificado, entre em contacto com um profissional de saúde (por exemplo, médico, farmacêutico, nutricionista, especialista em diabetes) ou uma associação de diabetes perto de si:

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
Diabetes Biel-Bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft des Kantons Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flée 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. du Cardinal-Mermilliod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
Association des diabétiques du Jura bernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
Association Neuchâteloise des diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

A brochura foi criada no âmbito do Programa Nacional Migração e Saúde 2008 - 2017 da Repartição Federal da Saúde.

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



Informações, encomenda:

www.migesplus.ch - Informações sobre saúde em várias línguas

Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 18, 3084 Wabern

info@migesplus.ch, 031 960 75 24

Com o simpático apoio de:

