

AValiação de Risco de Diabetes Tipo 2

Assinalar a resposta que se adapta à sua situação (nas 8 questões) e somar o total de pontos obtidos.

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 – IMC = peso (Kg) / (altura em cm)²

- 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, atividade física pelo menos durante 30 minutos no trabalho ou durante o tempo livre (incluindo atividades 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.** Às vezes

6. Toma regularmente, ou já tomou, alguns medicamentos para a hipertensão arterial?

- 0 p.** Não
- 2 p.** Sim

7. Alguma vez teve açúcar elevado no sangue (por 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 (exceto 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:

- a) **Se soma de pontos abaixo de 7 » Risco Baixo:** calcula-se que 1 em 100 pessoas desenvolverá a doença
- b) **Se soma de pontos entre 7 e 11 » Risco sensivelmente elevado:** calcula-se que 1 em 25 pessoas desenvolverá a doença
- c) **Se soma de pontos entre 12 e 14 » Risco moderado:** calcula-se que 1 em 6 pessoas desenvolverá a doença
- d) **Se soma de pontos entre 15 e 20 » Risco alto:** calcula-se que 1 em 3 pessoas desenvolverá a doença
- e) **Se soma de pontos acima de 20 » Risco muito alto:** calcula-se que 1 em 2 pessoas desenvolverá a doença