

Avaliação de risco de Diabetes tipo 2

Assinalar com uma cruz a resposta e somar o total de pontos no final.

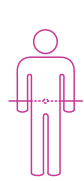
1. Idade

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

2. Índice de Massa Corporal

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

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



HOMENS

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



MULHERES

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

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

- Sim - 0 p.
- Não - 2 p.

5. Com que regularidade come vegetais e/ou fruta (sopa, salada, legumes cozidos, entre outros)?

- Todos os dias - 0 p.
- Às vezes - 1 p.

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

- Não - 0 p.
- Sim - 2 p.

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

- Não - 0 p.
- Sim - 5 p.

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

- Não - 0 p.
- Sim: pais, irmãos, irmãs ou filhos - 5 p.
- Sim: avós, tias, tios ou primos em 1º grau (exceto pais, irmão, irmãs ou filhos) - 3 p.

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 é a Diabetes?

A diabetes tipo 2 é uma doença que ocorre habitualmente na idade adulta e está fortemente 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 precoces e até mesmo em jovens. A diabetes é caracterizada por uma produção insuficiente de insulina ou por uma incapacidade do corpo em utiliza-la (insulinorresistência). Se não for devidamente cuidada, a diabetes pode levar a complicações graves mas se bem controlada permite viver como se não tivesse diabetes.

O que causa a Diabetes tipo 2?

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

- ✓ Pessoas com familiares com diabetes
- ✓ Pessoas com excesso de peso
- ✓ Pessoas muito sedentárias
- ✓ Mulheres que tenham tido diabetes durante a gravidez
- ✓ Mulheres que tenham tido filhos grandes (com mais de 45 kg)
- ✓ Pessoas com síndrome metabólico (conjunto de problemas que incluem aumento da cintura, colesterol elevado e hipertensão).
- ✓ As pessoas mais idosas são mais suscetíveis de desenvolverem a doença.

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

A Diabetes tem cura?

Sendo uma doença crónica, isto é, uma doença para toda a vida, a diabetes não tem cura. Contudo é uma doença tratável. O principal objetivo do tratamento da pessoa com diabetes é conseguir um ótimo controlo metabólico, para que possa ter uma vida com qualidade, evitando ou atrasando as complicações crónicas da diabetes (problemas renais, oftalmológicos e cardíacos, entre outros). Sendo uma doença crónica, os cuidados e o tratamento deverão ser contínuos (para toda a vida). É possível uma pessoa com diabetes conseguir uma boa compensação com:

- ✓ Uma **alimentação equilibrada** que ajude a controlar o peso e os níveis de glicos no sangue;
- ✓ **Atividade física** que reduza os problemas de ação da insulina, controle o peso e melhore a circulação;
- ✓ Uma **medicação** (comprimidos ou insulina), se for necessário, tomada regularmente.

É importante:

- ✓ Fazer análises regularmente;
- ✓ Vigiar a tensão arterial e o colesterol;
- ✓ Avaliar a glicemia capilar regularmente, de acordo com os objetivos estabelecidos com o seu médico ou enfermeiro.

E eu? Terei Diabetes?

O aparecimento é habitualmente lento e os sintomas podem ser tão discretos que passam despercebidos levando a que o diagnóstico seja tardio.

Os principais sintomas são:

- ✓ Sede
- ✓ Urinar frequentemente
- ✓ Cansaço
- ✓ Visão turva
- ✓ Prurido (comichão) intenso, em especial na região genital
- ✓ Por vezes a perda de peso, apesar do aumento de apetite, pode estar presente

Por o diagnóstico ser muitas vezes tardio, o mesmo pode só manifestar-se pelo aparecimento de complicações, por exemplo:

- ✓ Mãos e pés dormentes ou com formigueiro
- ✓ Diminuição da visão

Tem diabetes quem tem a glicemia igual ou superior a 126 mg/dL em jejum ou igual ou acima de 200 mg/dL, em qualquer ocasião. Tem pré-diabetes quem tem valores superiores ou iguais a 110 mg/dL, em jejum, ou iguais ou acima de 140 mg/dL duas horas após a ingestão de 75 gr de açúcar numa prova de tolerância à glicose oral (PTGO).

