

## 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 metabólica (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

Peso Normal  
Excesso de Peso  
Obesidade Grau I  
Obesidade Grau II  
Obesidade Grau III

### IMC - ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (peso dividido pela altura ao quadrado)

IMC entre 20 e 24  
IMC entre 25 e 29  
IMC entre 30 e 34  
IMC entre 35 e 39  
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:



# 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).



DIABETES MELLITUS

# 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) / Alt<sup>2</sup> (mt))

- 0P Menos de 25 Kg/m<sup>2</sup>
- 1P 25-30 Kg/m<sup>2</sup>
- 3P Mais de 30 Kg/m<sup>2</sup>

## 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
- 5P 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
- 2P 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.