

SERÁ QUE POSSO VIR A TER DIABETES? (APRENDA A CUIDAR DE SI)

O QUE É A DIABETES?

A Diabetes Mellitus é o nome que se dá ao conjunto de doenças que se caracterizam por níveis elevados de açúcar no sangue (hiperglicemia). Existem várias formas da doença que estão classificadas de acordo com a sua causa. Os tipos de diabetes mais comuns são a diabetes tipo 1, a diabetes tipo 2 e a diabetes gestacional. 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 factores levam a que a doença esteja a aparecer em idades cada vez mais precoces e até mesmo em jovens. Este tipo de diabetes é caracterizada por uma produção insuficiente de insulina ou por uma incapacidade do corpo em utilizá-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.

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 intensa
- Urinar frequentemente
- Cansaço fácil
- Visão turva
- Prurido (comichão) intenso, em especial na região genital
- Por vezes perda de peso, apesar do aumento de apetite

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, em especial na zona da barriga
- Pessoas muito sedentárias
- Mulheres que tenham tido diabetes durante a gravidez
- Mulheres que tenham tido filhos grandes (com mais de 4Kg)
- Pessoas com síndrome metabólico (conjunto de problemas que incluem aumento da cintura, colesterol elevado e hipertensão)
- Pessoas com mais de 45 anos.

O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

É uma medida simples da relação entre o peso e a altura ($IMC = \frac{P(kg)}{Alt^2(m)}$). Quanto maior o IMC maior o risco de desenvolver Diabetes e outras doenças crónicas.

	PESO													
	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
1.50	20	23	25	27	29	31	33	35	38	40	42	44	46	48
1.55	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45
1.60	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	39	41	43
1.65	17	19	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	38	40
1.70	16	18	19	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38
1.75	15	17	18	20	21	23	25	26	28	29	31	33	34	36
1.80	14	16	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34
1.85	14	15	16	18	19	21	22	23	25	26	28	29	31	32
1.90	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30
1.95	12	13	15	16	17	19	20	21	22	24	25	26	28	29
2.00	12	13	14	15	16	18	18	20	21	23	24	25	26	27

BAIXO PESO
IMC INFERIOR A 20

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

SABE QUE PODE DIMINUIR O RISCO DE TER DIABETES?

- Perca 5 a 7% do seu peso, em caso de excesso de peso
- Realize 30 minutos de actividade física por dia
- Coma 5 porções diárias de frutas e legumes
- Vigie a tensão arterial e o colesterol.

FAÇA O TESTE... AVALIAÇÃO DE RISCO DE DIABETES TIPO 2

A "FICHA DE AVALIAÇÃO DE RISCO DE DIABETES TIPO 2", UM INSTRUMENTO PREVISTO NO PROGRAMA NACIONAL PARA A DIABETES, PERMITE AVALIAR O RISCO A 10 ANOS DE DESENVOLVER DIABETES TIPO 2.

Assinalar com uma cruz 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 (Peso (Kg) /Alt2 (mt))

- ☐ 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 | MULHERES |
|--|--|
| ☐ 0 p. Menos de 94 cm | ☐ 0 p. Menos de 80 cm |
| ☐ 3 p. 94-102 cm | ☐ 3 p. 80-88 cm |
| ☐ 4 p. Mais de 102 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 (sopa, salada, legumes cozidos, entre outros)?

- ☐ 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 (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 próximo ou outros familiares a quem foi diagnosticado diabetes (Tipo 1 ou Tipo 2)?

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

NÍVEL DE RISCO TOTAL

<7 Baixo: calcula-se que 1 em 100 pessoas desenvolverá a doença

7-11 Ligeiro: 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

Consideram-se pessoas de risco acrescido de desenvolverem diabetes, aqueles que obtiverem uma pontuação igual ou superior a 12 pontos.

