



**O Dia Mundial da Diabetes assinala-se no dia 14 de Novembro. Para assinalar esta data, durante este mês serão iluminados a azul alguns edifícios do distrito de Aveiro (o símbolo da diabetes é um círculo azul).**

A diabetes mellitus é uma doença crónica que se caracteriza pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue e pela incapacidade do organismo em transformar toda a glicose proveniente dos alimentos e que pode associar-se a complicações várias. Devidamente tratada não impede o doente de ter uma vida normal, mas é muito importante que o doente aprenda a auto controlar a doença, fazendo uma autovigilância.

Em alguns casos, os sintomas de hiperglicemia (excesso de açúcar no sangue), como urinar em grandes quantidades, beber muita água, perder peso sem causa aparente, alteração da visão, sensação de formigueiro em ambos os pés, perda de sensibilidade, aparecimento de calosidades exuberantes ou de úlceras de difícil cicatrização, auxiliam no diagnóstico em associação com a medição da glicemia.

É o médico que, de acordo com fatores como a idade, tipo de vida, atividade e existência de outras doenças, define quais os valores de glicemia que o doente deve ter em jejum e depois das refeições. Os valores do açúcar no sangue variam ao longo do dia, motivo pelo qual se fala em limites mínimos e limites máximos.

Segundo o Observatório Nacional da Diabetes, Portugal é um dos países europeus que regista maior prevalência da doença. Estima-se que afete mais de

um milhão de pessoas no nosso país, sendo que cerca de 40% podem ainda desconhecer que são diabéticas.

De forma a determinar o seu risco de contrair esta doença convidamos hoje os leitores a preencherem uma ficha de avaliação. No final deve somar os pontos obtidos e fazer a respetiva correspondência ao risco, que encontra no final da ficha.

## **FICHA DE AVALIAÇÃO DE RISCO DE DIABETES TIPO 2**

Assinale a sua resposta e some o total de pontos no final

### **1. Idade**

- a) Menos de 45 anos (0 pontos)
- b) 45 a 54 anos (2 pontos)
- c) 55 a 64 anos (3 pontos)
- d) Mais de 64 anos (4 pontos)

### **2. Índice de Massa Corporal** (Consultar a Tabela de IMC\*, abaixo)

- a) Menos de 25 kg/m<sup>2</sup> (0 pontos)
- b) 25 a 30 kg/ m<sup>2</sup> (1 ponto)
- c) Mais de 30 kg/ m<sup>2</sup> (3 pontos)

### **3. Medida da cintura** (meça, com uma fita métrica, ao nível do umbigo)

Se é Homem:

- a) Menos de 94 cm (0 pontos)
- b) 94 a 102 cm (3 pontos)
- c) Mais de 102 cm (4 pontos)

Se é Mulher:

- a) Menos de 80 cm (0 pontos)
- b) 80 a 88 cm (3 pontos)
- c) Mais de 88 cm (4 pontos)

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

- a) Sim (0 pontos)
- b) Não (2 pontos)

### **5. Com que regularidade come vegetais e/ou fruta?**

- a) Todos os dias (0 pontos)
- b) Às vezes (1 ponto)

**6. Toma regularmente ou já tomou alguma medicação para a Hipertensão arterial?**

- a) Não (0 pontos)
- b) Sim (2 pontos)

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

- a) Não (0 pontos)
- b) Sim (5 pontos)

**8. Tem algum membro da família próxima ou outros familiares a quem foi diagnosticado diabetes (tipo 1 ou 2)?**

- a) Não (0 pontos)
- b) Sim: avós, tias, tios ou primos em 1º grau (3 pontos)
- c) Sim: pais, irmãos, irmãs ou filhos (5 pontos)

\*Tabela de IMC

Para o ajudar a responder à pergunta 2, siga a linha da tabela correspondente à sua altura e a coluna da tabela com o seu peso. (Por exemplo: Se tem 1 metro e 60 centímetros e 59 kilos, segue a linha 160 cm e a coluna 59,5kg, tem Índice de Massa Corporal correspondente ao quadrado da interseção, ou seja, 23 kg/m<sup>2</sup>)

		PESO kg																							
		45.5	47.7	50.1	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5	97.7
ALTURA Centímetros	Magro					Saudável					Gordo					Obesidade					Obesidade Morbida				
	152	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
154	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	
157	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	
160	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	
163	17	18	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	
165	16	17	18	19	20	20	21	22	22	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	
167	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	
170	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	
173	15	16	16	17	18	19	19	20	20	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	
175	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	
178	14	15	15	16	17	18	18	19	19	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	30	
180	14	14	15	16	16	17	18	18	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	
183	13	14	14	15	16	17	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	
186	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	
188	12	13	14	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	
190	12	13	13	14	15	15	16	16	16	17	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	
193	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	25	26	

Após preenchimento, se a totalidade dos seus pontos for:

- <11: O seu risco é baixo, mantenha os estilos de vida saudáveis e acompanhamento regular pelo seu médico de família.
- 12-14: O seu risco é moderado.
- ≥15: O seu risco é elevado.

Se tem risco moderado ou elevado saiba quais os principais hábitos que deve adquirir na sua rotina diária:

- Privilegie os alimentos saudáveis.
- Faça várias refeições por dia e a horas regulares.
- Reduza o consumo de sal.
- Evite os alimentos açucarados.
- Modere o consumo de álcool.
- Controle o peso regularmente.
- Seja uma pessoa ativa, pratique exercício físico de pelo menos 30 minutos por dia.
- Controle os seus níveis de colesterol.
- Vigie a tensão arterial.
- Deixe de fumar.

Este teste é um indicador global do risco, que não dispensa a consulta do seu médico, de forma a fazer uma avaliação mais completa dos fatores de risco e atitudes a tomar, personalizadas ao seu caso.

Por: Unidade Funcional da Diabetes do ACeS Baixo Vouga, Filipa Quinteiros, Joana Matos, Susana Carmo Silva (Unidade de Saúde Pública do ACeS Baixo Vouga)

