

FICHA DE AVALIAÇÃO DE RISCO DE DIABETES TIPO 2

Nome _____

Assinalar a resposta com uma cruz e somar os pontos.

ITENS	PONTUAÇÃO												
1. IDADE <input type="checkbox"/> menos de 45 anos <input type="checkbox"/> 45-54 anos <input type="checkbox"/> 55-64 anos <input type="checkbox"/> mais de 64 anos	 0 2 3 4												
2. INDICE DE MASSA CORPORAL (Peso/ Altura ²) Peso actual _____ ; Altura _____ <input type="checkbox"/> menos de 25kg/m ² <input type="checkbox"/> 25-30kg/m ² <input type="checkbox"/> mais de 30kg/m ²	 0 1 3												
3. MEDIDA DE CINTURA (ao nível do umbigo) <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center;">Homens</td> <td style="text-align: center;">Mulheres</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> menos de 94 cm</td> <td><input type="checkbox"/> menos de 80 cm</td> <td style="text-align: center;">0</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 94-102 cm</td> <td><input type="checkbox"/> 80-88 cm</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Mais de 102 cm</td> <td><input type="checkbox"/> mais de 88 cm</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> </table>	Homens	Mulheres		<input type="checkbox"/> menos de 94 cm	<input type="checkbox"/> menos de 80 cm	0	<input type="checkbox"/> 94-102 cm	<input type="checkbox"/> 80-88 cm	3	<input type="checkbox"/> Mais de 102 cm	<input type="checkbox"/> mais de 88 cm	4	 0 3 4
Homens	Mulheres												
<input type="checkbox"/> menos de 94 cm	<input type="checkbox"/> menos de 80 cm	0											
<input type="checkbox"/> 94-102 cm	<input type="checkbox"/> 80-88 cm	3											
<input type="checkbox"/> Mais de 102 cm	<input type="checkbox"/> mais de 88 cm	4											
4. Pratica diariamente ACTIVIDADE FÍSICA, pelo menos 30 minutos , no trabalho ou durante o tempo livre (incluindo actividades de vida diária)? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	 0 2												
5. Com que regularidade come FRUTA E VEGETAIS? <input type="checkbox"/> Todos os dias <input type="checkbox"/> As vezes	 0 1												
6. Já alguma vez tomou regularmente medicamentos para a Hipertensão Arterial? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	 0 2												
7. Teve alguma vez açúcar elevado no sangue (ex. num exame de saúde, durante uma doença ou durante a gravidez)? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	 0 5												
8. Tem algum membro de família próxima ou outros familiares a quem foi diagnosticado diabetes (tipo 1 ou tipo 2)? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim: avós, tias, tios, primos 1º grau <input type="checkbox"/> Sim: pais, irmãos, irmãs ou filhos	 0 3 5												

Nível de risco total	O risco de vir a ter diabetes tipo 2 dentro de 10 anos é:
<input type="checkbox"/> < 7	Baixo – calcula-se que 1 em 100 desenvolverá a doença
<input type="checkbox"/> 7-11	Sensivelmente elevado - calcula-se que 1 em 25 desenvolverá a doença
<input type="checkbox"/> 12-14	Moderado - calcula-se que 1 em 6 desenvolverá a doença
<input type="checkbox"/> 15-20	Alto - calcula-se que 1 em 3 desenvolverá a doença
<input type="checkbox"/> > 20	Muito alto - calcula-se que 1 em 2 desenvolverá a doença

Traduzido e adaptado de: Associação Finlandesa de Diabetes

Tradução para português: Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal