

Questionário: Risco de ter diabetes



ATENÇÃO!

Este questionário não deve ser aplicado a gestantes e pessoas menores de 18 anos.

Preencha o formulário abaixo.

Idade: _____ anos Sexo: () Masculino () Feminino

Altura: _____ m Peso: _____ Kg

Você é: () Branco () Negro () Asiático

Medida da cintura:

Se homem: () menos que 94 cm () entre 94 e 102 cm () mais que 102 cm

Se mulher: () menos que 80 cm () entre 80 e 88 cm () mais que 88 cm

Você realiza atividade física regularmente?

() Mais de 30 minutos por dia ou mais de 4 horas por semana

() Menos de 30 minutos por dia ou menos de 4 horas por semana

DIETA

Você consome diariamente vegetais, frutas, legumes ou grãos?

() sim () não

Você consome diariamente frituras, salgados ou carnes gordas (incluindo frango com pele)?

() sim () não

Você fuma?

() Não, nunca fumei () Fumava mas parei

() Fumo 1 a 10 cigarros por dia () Fumo mais que 10 cigarros por dia

Se homem: Alguma vez você teve alteração do seu nível de glicose?

() sim () não

Se mulher: Alguma vez você teve alteração do seu nível de glicose ou diabetes durante a gravidez, ou filhos com mais de 4 quilos?

() sim () não

Você tem pressão alta ou toma remédios para controlá-la? sim não

() sim () não

Você tem parentes em primeiro grau (pais ou irmãos e filhos) com diabetes? sim não

() sim () não

Você tem parentes em segundo grau (tios, tias, avós e primos em primeiro grau) com diabetes? sim não

() sim () não

RESULTADO DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

O índice de Massa Corporal (IMC) é uma fórmula que indica se um adulto está acima do peso, se está obeso ou abaixo do peso ideal considerado saudável. Ele é calculado dividindo o peso em quilos pelo dobro da altura:

$$\text{IMC (kg/m}^2\text{)} = \text{peso/altura} \times \text{altura}$$

Se o resultado for:

16,5 a 18,5 - abaixo do peso

18,5 a 24,9 - peso normal

25 a 29,9 - sobrepeso

30 a 34,9 - obesidade grau I

35 a 39,9 - obesidade grau II

> 40 - obesidade grau III

IMC < que 18,5 kg/m²

Você está abaixo do peso. Procure um serviço de saúde!

IMC entre 18,5 e 24,99 kg/m²

Parabéns! Você está com o peso adequado. Mantenha alimentação equilibrada e atividade física regular.

IMC entre 25 e 29,99 Kg/m²

Você está com sobrepeso, isto é, seu peso está acima do desejado. Você se beneficiará se conseguir diminuí-lo. Uma dieta equilibrada com restrição calórica (orientada por um profissional) aliada à atividade física regular pode ajudá-lo.

IMC > 30 kg/m²

Você está muito acima do peso adequado. A obesidade é fator de risco para várias doenças, entre elas, diabetes, pressão alta, alteração nos níveis de triglicérides e colesterol, infarto do miocárdio e derrame cerebral. Por isso, é essencial que você procure um médico. Ele vai lhe indicar a alimentação e o tipo de exercício adequado, além do tratamento medicamentoso, caso haja necessidade.

PONTUAÇÃO

Idade	Pontos
Menos de 45 anos	0
45 a 54 anos	2
55 a 64 anos	3
65 anos ou mais	4

IMC	Branco /Negro	Asiáticos e descendentes
<25	0	Entra alerta
25 a 30	1	
> 30	3	

Asiáticos e descendentes

A incorporação de hábitos alimentares ocidentais, ricos em gorduras de origem animal, açúcares e com baixo conteúdo de fibras, aumenta o risco de diabetes entre asiáticos e descendentes residentes no Brasil. A predisposição para o diabetes ocorre em menor número nos países asiáticos porque a alimentação é à base de peixes, vegetais e fibras.

Cintura		
Mulher	Homem	Pontos
80 cm a 88 cm	94 a <102	3
Maior que 88 cm	≥ 102	4

Cintura dos asiáticos

Fique atento! Você é asiático e os valores de peso e de circunferência da sua cintura (que conferem maior risco de ter diabetes) são diferentes dos de pessoas de origem européia. Em asiáticos, o diabetes pode aparecer em pessoas menos gordas, por isso, preste atenção nas suas medidas!

Cintura grande sem aumento de peso

Saiba que o acúmulo de gordura na região do seu abdômen (em formato de maçã) leva a um risco aumentado de ter diabetes, infarto e derrame cerebral, mesmo que você não seja uma pessoa obesa. Portanto, cuide-se! Mantenha hábitos saudáveis como alimentação balanceada e exercícios físicos. Desta forma, você diminui a circunferência da sua cintura e garante a saúde! Em caso de dúvida, consulte um médico!

Atividade física	Pontos
Mais de 30 minutos por dia ou mais de 4 horas por semana	0
Menos de 30 minutos por dia ou menos de 4 horas por semana	2

Sedentários

A atividade física regular diminui os riscos de derrame, doenças do coração, obesidade, pressão alta e câncer de cólon. Contribui para aumentar a sensação de bem-estar e diminui a depressão e a ansiedade.

Você não precisa correr uma maratona para alcançar os benefícios gerados pelos exercícios físicos. Atividades simples, como andar, dançar ou alongar-se, já melhoram a sua saúde. Você deve escolher algo que lhe seja agradável e que possa fazer parte de sua rotina.

Importante:

- Comece devagar e progrida de forma gradual, prestando atenção em si mesmo e nas respostas à atividade física.
- Faça pelo menos 30 minutos de exercícios moderados ao dia, de forma contínua ou acumulada.
- Em geral, quanto mais ativo você for, melhor para sua saúde.
- Não abuse porque a atividade física pode ser perigosa quando feita de forma inadequada.

Dicas para quem não tem tempo de se exercitar:

- Opte pelas escadas ao invés do elevador ou escadas rolantes
- Prefira andar a pé e deixe o carro estacionado
- Quando usar o ônibus desça um ponto antes e siga a pé
- Aproveite o horário do almoço para uma caminhada
- Leve o cachorro para passear
- Procure atividades em parques ao ar livre
- Dance! É divertido e desenferruja o corpo
- Alongue-se

Consumo diário de vegetais, frutas, legumes ou grãos	Pontos
Sim	0
Não	1

Para quem tem 0 ponto na dieta

Parabéns! O seu consumo de frutas e hortaliças está adequado. Mantenha o seu comportamento alimentar.

Para quem tem 1 ponto na dieta

Você precisa aumentar a ingestão de frutas e hortaliças. Opte por ingerir as hortaliças nas duas principais refeições (almoço e jantar) e lembre-se de incluir uma fruta na sobremesa. Para atingir a meta recomendada, as frutas podem fazer parte dos lanches ou do café da manhã. Ao optar por esses alimentos, você irá ingerir menos preparações com alto teor de gordura e calorias.

Consumo diário de frituras, salgados ou carnes gordas (incluindo frango com pele)	Pontos
Sim	0
Não	1

Para quem consome pouca gordura saturada

Muito bem! Você tem um baixo consumo de alimentos gordurosos. Mantenha esta atitude alimentar! Só vai fazer bem a sua saúde!

Para quem consome muita gordura saturada

Você consome alimentos gordurosos em quase todas as refeições. Procure mudar os seus hábitos! A elevada ingestão de gordura aumenta o risco de doenças como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares. Prefira alimentos com menor quantidade de gordura no seu preparo.

Cigarro

Fumava, mas parei

Parabéns! Ao parar de fumar, você tomou uma atitude das mais importantes para melhorar a sua saúde. Seu risco para várias doenças começou a diminuir depois que você abandonou o cigarro. Quanto mais tempo você ficar sem fumar, melhor será a sua saúde em geral!

Fumo 1 a 10 cigarros por dia ou mais de 10 cigarros por dia

Pare de fumar! Esta é a atitude mais sensata que você pode tomar para evitar o risco de doenças graves, especialmente, as doenças cardíacas, derrame cerebral, vários tipos de cânceres, enfisema, bronquite, além de osteoporose.

O cigarro aumenta o risco de muitas doenças graves:

Onze tipos de cânceres, entre eles, de pulmão, bexiga, rim, pâncreas, boca, laringe, esôfago e garganta.

Doenças cardíacas

Derrame cerebral

Osteoporose

Enfisema

Bronquite

Diabetes

Um dos principais componentes do cigarro é a nicotina, droga que causa dependência. Mais de 4000 substâncias químicas estão presentes no cigarro e, pelo menos, 40 delas provocam câncer. Entre os

componentes estão cianeto (usado em veneno de rato), formaldeído (usado para preservar cadáveres), amônia (usado em produtos de limpeza) e acetileno (usado para acender tochas).

Anormalidade glicêmica	Pontos
Sim	5
Não	0

Diagnóstico prévio de hiperglicemia

Como você apresentou diagnóstico de hiperglicemia, seu risco de ter diabetes é alto. Procure um serviço médico e pense seriamente em adotar um estilo de vida saudável. Cuide-se!

Diagnóstico prévio de hiperglicemia para mulheres

Como você desenvolveu diabetes durante a gestação ou teve filhos com mais de 4 quilos, há risco de você ter diabetes. Portanto, você precisa de seguimento médico adequado, com avaliações periódicas da glicemia ou teste oral de tolerância à glicose, caso necessário. Cuide-se!

Pressão alta	Pontos
Sim	2
Não	0

Pressão alta

Pessoas portadoras de hipertensão arterial têm mais chance de desenvolver diabetes. O controle adequado da pressão aliado ao controle do peso corporal e a realização de atividade física regular diminui o risco de diabetes e doenças cardíacas.

História familiar	Pontos
Não	0
Sim. Avós, tios e primos	3
Sim. Pais, irmãos e filhos	5

História familiar positiva

Como você possui familiares de primeiro ou segundo grau que têm diabetes, é melhor se cuidar! O risco da hereditariedade aumenta se você ganhar peso em excesso. Opte pela alimentação saudável e faça atividade física. Desta forma, você diminui as chances de ter a doença.

RISCO DE TER DIABETES TIPO 2 EM 10 ANOS

- < 7 pontos - risco baixo: uma em 100 pessoas.
- 7 a 11 pontos - risco pouco elevado: uma em 25 pessoas.
- 12 a 14 pontos - risco moderado: uma em seis pessoas.
- 15 a 20 pontos - risco alto: uma em três pessoas.
- >20 pontos - risco muito alto: uma em duas pessoas.

RECOMENDAÇÕES:

- < 7 pontos - mantenha suas consultas habituais.
- 7 a 14 pontos - mantenha suas consultas habituais e tente modificar seu estilo de vida conforme as sugestões abaixo.
- 15 a 20 pontos - procure orientação no serviço de saúde em até três meses para avaliar a glicemia e as intervenções necessárias.
- >20 pontos - procure serviço de saúde em até um mês para avaliar a glicemia e as intervenções necessárias.