



ESTÁ EM RISCO DE TER DIABETES MELLITUS TIPO 2?

Responda às perguntas, some os pontos e descubra.

Escreva os seus pontos nas caixas

Qual a idade que tem?

Menos de 45 anos

0 pontos

Entre 45-54 anos

2 pontos

Entre 55-64 anos

3 pontos

Mais de 64 anos

4 pontos

Qual o seu índice de massa corporal? (Veja na página seguinte)

Menos de 25kg/m²

0 pontos

Entre 25-30kg/m²

2 pontos

Mais de 30kg/m²

3 pontos

Qual a medida da sua cintura?

HOMENS



Menos de 94cm

0 pontos

Entre 94-102cm

3 pontos

Mais de 102cm

4 pontos

MULHERES



Menos de 80cm

0 pontos

Entre 80-88cm

3 pontos

Mais de 88cm

4 pontos

Pratica diariamente, pelo menos 30 minutos, atividade física, no trabalho ou tempo livre? (Incluindo atividades da vida diária)

Sim

0 pontos

Não

2 pontos

Com que regularidade come fruta e/ou vegetais? (Sopa, salada, legumes cozidos, etc.)

Todos os dias

0 pontos

Às vezes

1 ponto

Toma regularmente ou já tomou medicamentos para a hipertensão arterial?

Não

0 pontos

Sim

2 pontos

Alguma vez teve açúcar (glicemia) elevado no sangue? (Num exame de saúde, durante um período de doença ou durante a gravidez)

Não

0 pontos

Sim

2 pontos

Tem algum familiar (próximo ou outros) diagnosticados com diabetes (tipo 1 ou 2)?

Não

0 pontos

Sim: avós, tias/tios, primos em 1º grau

3 pontos

Sim: pais, irmãos/irmãs, filhos

5 pontos

Some os
seus pontos

TOTAL



DESCUBRA NA PÁGINA SEGUINTE O SEU RISCO DE DIABETES

- Adaptado de: Type 2 Diabetes Risk Assessment Form, Finnish Diabetes Association.
- Elaborado por Professor Jaakko Tuomilehto, Department of Public Health, University of Helsinki, and Jaana Lindström, MFS, National Public Health Institute.