Avaliação de Risco de Diabetes Tipo 2

(Assinalar a resposta que se adapta à sua situação e somar o total de pontos obtidos)

1 – Idade

- <45 anos (0 pontos)
- 45-54 anos (2 pontos)
- 55-64 anos (3 pontos)
- >64 anos (4 pontos)

2 – Índice de Massa Corporal (IMC)

- <25kg/m2 (0 pontos)
- 25-30 kg/m2 (1 ponto)
- >30kg/m2

$$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

3 – Circunferência Abdominal

- Homens - < 94c; Mulheres - < 80cm (0 pontos)
- Homens – 94-102 cm; Mulheres – 80-88cm (3 Pontos)
- Homens - > 102 cm; Mulheres - > 88 cm (4 pontos)

4 – Pratica diariamente 30 minutos de atividade física, no trabalho ou durante o tempo livre (incluindo atividades da vida diária)?

- Sim (0 pontos)
- Não (1 ponto)

5 – Com que regularidade como vegetais e/ ou fruta?

- Todos dias (0 pontos) Às vezes (1 ponto)

6 – Toma regularmente, ou já tomou, medicamentos para a hipertensao arterial?

- Não (0 pontos)
- Sim (2 pontos)

7 – Alguma vez teve açúcar elevado no sangue (analises/ gravidez ou doença)?

- Não (0 pontos)
- Sim (5 pontos)

8 - Tem alguém na família com Diabetes?

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

Nível de risco total (O risco de desenvolver DM tipo 2 dentro de 10 anos)

- < 7 Pontos → Risco baixo
- 7 a 11 Pontos → Risco sensivelmente elevado
- 12 a 14 → Risco moderado
- 15 a 20 → Risco alto
- > 20 → Risco muito alto