

CENTRO DE DIABETES DO HOSPITAL DA LUZ**Estimativa do risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2 nos próximos 10 anos em adultos**

Este questionário inclui oito perguntas. À resposta a cada uma destas perguntas corresponde uma pontuação. Depois de ter respondido às oito perguntas, some as pontuações individuais obtidas e verifique na tabela da página seguinte qual é o seu nível de risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2 nos próximos 10 anos.

1. Em qual dos seguintes escalões está incluída a sua idade?

- 0 pontos** Inferior a 45 anos
2 pontos 45 - 54 anos
3 pontos 55 - 64 anos
4 pontos Superior a 64 anos

2. Qual é o seu índice de massa corporal (IMC)? (o IMC calcula-se dividindo o peso corporal em quilogramas pelo quadrado da altura em metros)

- 0 pontos** Inferior a 25 kg/m²
1 pontos 25 - 30 kg/m²
3 pontos Superior a 30 kg/m²

3. Qual é o perímetro da sua cintura ao nível do umbigo?**Homens**

- 0 pontos** Inferior a 94 cm
3 pontos 94 - 102 cm
4 pontos Superior a 102 cm

Mulheres

- 0 pontos** Inferior a 80 cm
3 pontos 80 - 88 cm
4 pontos Superior a 88 cm

4. Faz diariamente pelo menos 30 minutos de atividade física (incluindo o tempo de trabalho e as atividade de vida diárias)?

- 0 pontos** Sim
2 pontos Não

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

- 0 pontos** Todos os dias
1 pontos Às vezes / Nunca

6. Toma ou já tomou medicamentos para a hipertensão arterial?

- 0 pontos** Não
2 pontos Sim

7. Alguma vez teve glucose elevada no sangue (por exemplo num exame de saúde, episódio de doença, durante a gravidez)?

0 pontos Não

5 pontos Sim

8. Alguém da sua família mais próxima ou outros familiares foi diagnosticado com diabetes tipo 1 ou diabetes tipo 2?

0 pontos Não

3 pontos Sim, avós, tios ou primos em primeiro grau

5 pontos Sim, pais, irmãos ou filhos

A sua pontuação total (soma das pontuações de cada resposta) é _____

Nível de risco de desenvolver diabetes tipo 2 nos próximos 10 anos

Pontuação	Nível de risco
< 7	Baixo. Estima-se que 1 em cada 100 pessoas desenvolverá a doença.
7 - 11	Sensivelmente elevado. Estima-se que 1 em cada 25 pessoas desenvolverá a doença.
12 - 14	Moderado. Estima-se que 1 em cada 6 pessoas desenvolverá a doença.
15 - 20	Alto. Estima-se que 1 em cada 3 pessoas desenvolverá a doença.
> 20	Muito alto. Estima-se que 1 em cada 2 pessoas desenvolverá a doença.

Medidas aconselhadas

Pontuação	Nível de risco
< 11	Reavaliação a cada três anos.
11 - 14	Reavaliação anual. Recomenda-se uma consulta com um especialista para avaliação e correção de fatores de risco.
≥ 15	Deve consultar um especialista a curto prazo.

Este questionário foi adaptado por Francisco Sobral do Rosário, médico endocrinologista, coordenador do Centro de Diabetes do Hospital da Luz, com base em Lindström J, Tuomilehto J. The diabetes risk score: a practical tool to predict type 2 diabetes risk. Diabetes Care 2003 Mar;26(3):725-31. Idealmente a estimativa de risco com base neste questionário deve ser associada a uma determinação da glicemia em jejum, a uma prova de tolerância à glucose oral e a dados antropométricos.

O Centro de Diabetes do Hospital da Luz faz um acompanhamento clínico multidisciplinar e personalizado, colocando no foco da sua ação a pessoa com diabetes e as suas necessidades de controlo da doença e das suas possíveis complicações. Conta com uma equipa profissional multidisciplinar, com experiência nas diferentes áreas importantes para a pessoa diabética e que atua de uma forma integrada em função das especificidades de cada doente.