

DETERMINAÇÃO DE OBESIDADE ATRAVÉS DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

	Altura (metros)												
	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00
Peso (kg)	30	15,3	14,3	13,3	12,5	11,7	11,0	10,4					
	35	17,9	16,6	15,6	14,6	13,7	12,9	12,1	11,4	10,8	10,2		
	40	20,4	19,0	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7	11,1	10,5
	45	23,0	21,4	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	11,8
	50	25,5	23,8	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,5	14,6	13,9	13,1
	55	28,1	26,2	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	14,5
	60	30,6	28,5	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8
	65	33,2	30,9	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	17,1
	70	35,7	33,3	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4
	75	38,3	35,7	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7
	80	40,8	38,0	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,0
	85	43,4	40,4	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4
	90	45,9	42,8	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7
	95	48,5	45,2	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,3	25,0
	100	51,0	47,6	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3
	105	53,6	49,9	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6
	110	56,1	52,3	48,9	45,8	43,0	40,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	28,9
	115	58,7	54,7	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2
	120	61,2	57,1	53,3	49,8	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6
	125	63,8	59,8	55,6	52,0	48,8	45,9	43,8	40,8	38,6	36,5	34,6	32,9
	130	66,3	61,8	57,8	54,1	50,8	47,8	45,0	42,4	40,1	38,0	36,0	34,2
	135	68,9	64,2	60,0	56,2	52,7	49,6	46,7	44,1	41,7	39,4	37,4	35,5
	140	71,4	66,6	62,2	58,3	54,7	51,4	48,4	45,7	43,2	40,9	38,8	36,8
	145	74,0	69,0	64,4	60,4	56,6	53,3	50,2	47,3	44,8	42,4	40,2	38,1
	150	76,5	71,3	66,7	62,4	58,6	55,1	51,9	49,0	46,3	43,8	41,6	39,4

IMC menor que 18,5	IMC entre 18,5 e 24,9	IMC entre 25 e 29,9	IMC entre 30 e 39,9	IMC igual ou superior a 40
Baixo Peso	Peso Normal	Excesso de Peso	Obesidade	Obesidade Mórbida

ORGANIZAÇÃO:



FRAD
Frente Rotária Anti-Diabetes

APOIOS:



PREVENÇÃO DA DIABETES TIPO 2

Caros Conciudadãos

Pedimos a vossa atenção para este programa que tem por objetivo combater uma doença crónica e progressiva, que afeta de várias formas toda a população à escala mundial:

a Diabetes Mellitus Tipo 2

Considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma das pandemias do século XXI, a diabetes é uma doença associada a muitas complicações, que **afeta mais de 1 milhão de portugueses e ameaça mais de 2 milhões de cidadãos.**

Caso **não** alterem alguns dos seus comportamentos (alimentares, sedentários, sociais, etc.), irão, com grande probabilidade, desenvolver Diabetes Tipo 2 nos próximos 10 anos. Entre os portugueses afetados pela diabetes, **muitos desconhecem ter a doença.** Perante a urgência da prevenção e combate a esta Pandemia, a **Frente Rotária Anti-Diabetes (FRAD)** que é apoiada por várias entidades, entre elas e a **Direção do Programa Nacional para a Diabetes** e a **Associação Nacional de Freguesias (ANAFRE)**, elaborou um plano especificamente dirigido à consciencialização da população sobre a Diabetes Tipo 2, que inclui a **avaliação do risco das pessoas com mais de 18 anos** virem a desenvolver a doença.

SE TEM MAIS DE 18 ANOS, PARA SABER SE ESTÁ EM RISCO DE DESENVOLVER A DIABETES TIPO 2, RECOMENDAMOS QUE:

1. Através do Link abaixo, aceda à página do Portal SNS:
<https://www.sns24.gov.pt/servico/calcular-risco-da-diabetes/>
2. Em “Aceder ao Serviço” clique “Calcular o Risco da Diabetes”
3. Escolha a forma de iniciar a sessão. Se não tiver os códigos do cartão de cidadão ou da chave móvel digital, inicie com o seu número de Utente do SNS.
4. Preencha o Questionário. Se o risco assim calculado for **Moderado**, **Alto** ou **Muito Alto**, recomendamos que autorize o envio desse resultado para o seu Centro de Saúde.

Em alternativa, poderá preencher a **Ficha de Avaliação de Risco de Diabetes Tipo 2**, na página seguinte. Se o total de pontos no final for superior a 12, recomenda-se a marcação de consulta no seu Centro de Saúde.



Faça exercício físico
regular



Controle a sua
alimentação

JUNTE-SE A NÓS NO COMBATE À DIABETES TIPO 2

Partilhe este folheto com os seus familiares e amigos e apele para que calculem o risco de virem a desenvolver a Diabetes tipo 2.

FICHA DE AVALIAÇÃO DO RISCO DE DIABETES TIPO 2

ASSINALAR O CAMPO COM A RESPOSTA E SOMAR O TOTAL DE PONTOS NO FINAL

1. Idade

- ☐ 0 p. Menos de 45anos
- ☐ 2 p. 45-54 anos
- ☐ 3 p. 55-64 anos
- ☐ 4 p. Mais de 64

2. Índice de Massa Corporal

- ☐ 0 p. Menos de 25kg/m2
- ☐ 1 p. 25-30 kg/m2
- ☐ 3 p. Mais de30 kg/m2

3. Medida da cintura (normalmente ao nível do umbigo)

HOMENS

- ☐ 0 p. Menos de 94cm
- ☐ 3 p. 94-102 cm
- ☐ 4 p. Mais de 102cm

MULHERES

- ☐ 0 p. Menos de 80cm
- ☐ 3 p. 80-88 cm
- ☐ 4 p. Mais de 88cm

4. Pratica, diariamente, actividade física pelo menos durante 30 minutos, no trabalho ou durante o tempo livre (incluindo actividades da vida diária)?

- ☐ 0 p. Sim
- ☐ 2 p. Não

5. Com que regularidade come vegetais e/ou fruta (sopa, salada, legumes cozidos, entre outros)?

- ☐ 0 p. Todos os dias
- ☐ 1 p. Às vezes

6. Toma regularmente ou já alguns medicamentos para a Hipertensão Arterial?

- ☐ 0 p. Não
- ☐ 2 p. Sim

7. Alguma vez teve açúcar elevado no sangue (ex.: num exame de saúde, durante um período de doença ou durante a gravidez)?

- ☐ 0 p. Não
- ☐ 5 p. Sim

8. Tem algum membro de família próximo ou outros familiares a quem foi diagnosticado diabetes (Tipo 1 ou Tipo 2)?

- ☐ 0 p. Não
- ☐ 3 p. Sim: avós, tias, tios ou primos em 1º grau (excepto pais, irmãos, irmãs ou filhos)?
- ☐ 5 p. Sim: pais, irmãos, irmãs ou filhos

Nível de Risco Total

O Risco de vir a ter Diabetes Tipo 2 dentro de 10 anos é: _____

< 7 **Baixo**

1 em 100 pessoas desenvolverá a doença

7 a 11 **Ligeiro**

1 em 25 desenvolverá a doença

12 a 14 **Moderado**

1 em 6 desenvolverá a doença

15 a 20 **Alto**

1 em 3 desenvolverá a doença

> 20 **Muito Alto**

1 em 2 desenvolverá a doença