

DETERMINAÇÃO DA 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
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	10,0	
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	11,3	
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	12,5	
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	13,8	
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	15,0	
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	16,3	
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	17,5	
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	18,8	
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	20,0	
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	21,3	
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	22,5	
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	23,8	
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	25,0	
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	26,3	
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	27,5	
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	28,8	
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	30,0	
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	31,3	
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	32,5	
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	33,8	
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	35,0	
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	36,3	
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	37,5	

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:



APOIOS:



ROTARY E A PREVENÇÃO DA DIABETES

Amigas e Amigos,

Pedimos a vossa atenção, apenas por alguns minutos, para lhes expor uma **preocupação** e um **programa** que têm por objetivo enfrentar uma doença epidémica, não transmissível, de origem social, que afeta a humanidade à escala mundial: a **diabetes tipo 2**. É uma doença de efeitos catastróficos, que vitima centenas de milhares de portugueses e espreita mais de **dois milhões de compatriotas** que, **se não alterarem alguns dos seus comportamentos sociais** (alimentares, sedentários, etc.) irão, com toda a probabilidade, **contrair a doença**.

O **movimento rotário em Portugal**, não podendo ficar indiferente a esta situação de gravidade extrema, decidiu, com o apoio de diversas entidades, de entre elas a **Direção-Geral da Saúde**, promover um programa especificamente dirigido à sensibilização desses mais de dois milhões de portugueses, para conhecerem o **grau do risco de virem a contrair a Diabetes nos próximos 10 anos**.

PARA SABER SE ESTÁ EM RISCO DE CONTRAIR DIABETES TIPO 2, RECOMENDAMOS QUE:

1. Faça o seu **registo** no site:

<https://servicos.min-saude.pt/utente/account/register>

Ou, aceda ao site através de uma app de leitura de QR code:



2. Aceda ao **Menu Plano de Cuidados** → **Calculadora de Risco**;

3. Preencha o **Questionário** → clique em calcular;

Desta forma ficará a conhecer o seu **grau de risco**. Se este for **Moderado, Alto ou Muito Alto**, por favor consulte o seu médico assistente que o irá avaliar e acompanhar na prevenção da doença.

REDUZA O SEU RISCO DE CONTRAIR ESTA DOENÇA! COMECE POR PREENCHER A FICHA DE AVALIAÇÃO DE RISCO DA DIABETES TIPO 2!



Faça exercício físico regular



Controle a sua alimentação

Ajude-nos também a CONTROLAR ESTA PANDEMIA:

Tire fotocópias deste folheto e faça a sua distribuição pelos seus familiares, amigos, colegas, colaboradores, associados, utentes, etc., sensibilizando-os para que façam, no site acima indicado, o seu registo e o cálculo do risco de virem a contrair a diabetes tipo 2.

FICHA DE AVALIAÇÃO DE RISCO DE DIABETES TIPO 2

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

- | | |
|--|--|
| 1. Idade | 5. Com que regularidade come vegetais e/ou fruta (sopa, salada, legumes cozidos, entre outros)? |
| <input type="checkbox"/> 0 p. Menos de 45anos | <input type="checkbox"/> 0 p. Todos os dias |
| <input type="checkbox"/> 2 p. 45-54 anos | <input type="checkbox"/> 1 p. Às vezes |
| <input type="checkbox"/> 3 p. 55-64 anos | |
| <input type="checkbox"/> 4 p. Mais de 64 | |
| 2. Índice de Massa Corporal | 6. Toma regularmente ou já alguns medicamentos para a Hipertensão Arterial? |
| <input type="checkbox"/> 0 p. Menos de 25kg/m2 | <input type="checkbox"/> 0 p. Não |
| <input type="checkbox"/> 1 p. 25-30 kg/m2 | <input type="checkbox"/> 2 p. Sim |
| <input type="checkbox"/> 3 p. Mais de 30 kg/m2 | |
| 3. Medida da cintura (normalmente ao nível do umbigo) | 7. Alguma vez teve açúcar elevado no sangue (ex.: num exame de saúde, durante um período de doença ou durante a gravidez)? |
| HOMENS | MULHERES |
| <input type="checkbox"/> 0 p. Menos de 94cm | <input type="checkbox"/> 0 p. Menos de 80cm |
| <input type="checkbox"/> 3 p. 94-102cm | <input type="checkbox"/> 3 p. 80-88cm |
| <input type="checkbox"/> 4 p. Mais de 102cm | <input type="checkbox"/> 4 p. Mais de 88cm |
| | <input type="checkbox"/> 0 p. Não |
| | <input type="checkbox"/> 5 p. Sim |
| 4. Pratica, diariamente, actividade física pelo menos durante 30 minutos, no trabalho ou durante o tempo livre (incluindo actividades da vida diária)? | 8. Tem algum membro de família próximo ou outros familiares a quem foi diagnosticado diabetes (Tipo 1 ou Tipo 2)? |
| <input type="checkbox"/> 0 p. Sim | <input type="checkbox"/> 0 p. Não |
| <input type="checkbox"/> 2 p. Não | <input type="checkbox"/> 3 p. Sim: avós, tias, tios ou primos em 1º grau (excepto pais, irmãos, irmãs ou filhos)? |
| | <input type="checkbox"/> 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