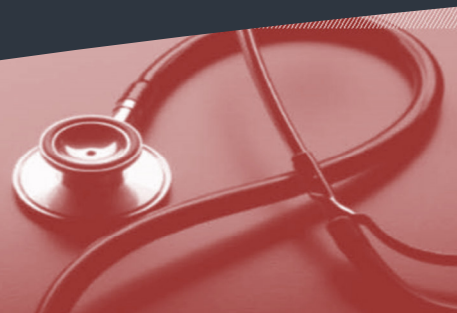




ROTARY

E A PREVENÇÃO DA PRÉ-DIABETES



FRAD – FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

Amigas e Amigos,

Pedimos a sua atenção, e a de todas as Instituições, apenas por alguns minutos, para lhes expor uma preocupação e um programa que têm por objetivo enfrentar a maior doença epidémica, não transmissível, de origem social, que afeta a humanidade à escala mundial: a diabetes do tipo 2, 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 de Saúde, promover um programa especificamente dirigido à prevenção desses mais de dois milhões de pré-diabéticos portugueses, programa que assenta em dois atos muito simples:

- a) Sensibilizar as pessoas para o preenchimento de uma ficha de avaliação do risco de contraírem a doença;
- b) Sensibilizar as pessoas a consultarem o seu médico a fim de obterem aconselhamento.

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
P e s o (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	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 < 18,5
Baixo Peso

IMC entre 18,5 e 24,9
Peso Saudável

IMC entre 25 e 29,9
Excesso de Peso

IMC entre 30 e 40
Obesidade

IMC > 40
Obesidade Mórbida

Propomos, assim, que, **preencham e/ou divulguem junto dos vossos amigos, colaboradores, associados, munícipes, utentes, beneficiários, familiares, e promovam junto de quaisquer outros Movimentos empenhados na melhoria das condições de vida das Comunidades Locais, a distribuição da Ficha de Avaliação de Risco que consta deste folheto para saberem se estão em risco agravado de contrair diabetes tipo 2; e se registarem risco agravado, sugerimos que consultem, sem demora, o seu médico que lhes dirá como, ao nível da alteração de estilos de vida (alimentares, sedentarização, etc.), é possível lutar contra a diabetes, evitando a incapacidade e a morte precoces, a falência renal, a doença cardiovascular, a cegueira, as amputações, o calvário do sofrimento pessoal e familiar e atenuando os cada vez maiores custos sociais, laborais e financeiros que tanto afectam as pessoas, a sociedade e o país.**

NÃO SE DEIXE ILUDIR: AO LADO DE UM MILHÃO DE PORTUGUESES JÁ DIABÉTICOS, HÁ MAIS DE DOIS MILHÕES DE PORTUGUESES EM RISCO, QUE AINDA ESTÃO A TEMPO DE NÃO CONTRAÍR A DOENÇA... PREENCHA JÁ A SUA FICHA DE AVALIAÇÃO DE RISCO DE DIABETES! TIRE FOTOCÓPIAS E FAÇA A SUA DISTRIBUIÇÃO PELOS SEUS FAMILIARES, AMIGOS, COLEGAS, ETC., PARA QUE O FAÇAM TAMBÉM E VÃO AO MÉDICO!

O MOVIMENTO ROTÁRIO EM PORTUGAL ESTÁ CONSIGO, com este programa de prevenção que foi lançado, a nível nacional, em 17 de Fevereiro de 2012, e que não parará.

Quem está em risco de contrair a diabetes, tem de ter consciência do risco que corre e tem direito ao aconselhamento médico para se prevenir.

FRAD – FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES

PREVENIR É EVITAR O PIOR!

Organização:



Apoio:



FUNDAÇÃO ERNESTO ROMA

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

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

2. Índice de Massa Corporal 20

- 0 p. Menos de 25 Kg/m²
 1 p. 25 a 30 Kg/m²
 3 p. Mais de 30 kg/m²

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

- | HOMENS | MULHERES |
|---|---|
| 0 p. Menos de 94 cm <input type="radio"/> | 0 p. Menos de 80 cm <input type="radio"/> |
| 3 p. 94 - 102 cm <input type="radio"/> | 3 p. 80 - 88 cm <input type="radio"/> |
| 4 p. Mais de 102 cm <input type="radio"/> | 4 p. Mais de 88 cm <input type="radio"/> |

4. Prática, diariamente, atividade física pelo menos durante 30 minutos no trabalho ou durante o tempo livre (incluindo atividades da vida diária)?

- 0 p. Sim 2 p. Não

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

- 0 p. Todos os dias 1 p. Às vezes

6. Toma regularmente ou já tomou alguma medicação 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 próxima ou outros familiares a quem foi diagnosticado diabetes (Tipo 1 ou Tipo 2)?

- 0 p. Não
 3 p. Sim: Avós, tias, tios, ou primos 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:** calcula-se que 1 em 100 desenvolverá a doença;
 7 – 11 **Ligeiro:** calcula-se que 1 em 25 desenvolverá a doença;
 12 – 14 **Moderado:** calcula-se que 1 em 6 desenvolverá a doença;
 15 – 20 **Alto:** calcula-se que 1 em 3 desenvolverá a doença;
 > 20 **Muito alto:** calcula-se que 1 em 2 desenvolverá a doença.