



**NOVEMBRO  
DIABETES  
AZUL**



Realização:



## FINDRISK

Rastreamento de Risco de Desenvolver Diabetes Mellitus (p = pontos)

**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 (IMC)**

- 0 p Menor que 25 Kg/m<sup>2</sup>
- 1 p 25-30 Kg/m<sup>2</sup>
- 2 p Superior a 30 Kg/m<sup>2</sup>

**3. Circunferência da Cintura (ao nível do umbigo)**

Homens	Mulheres
0 p menos de 94 cm	menos de 80 cm
3 p 94 - 102 cm	80 - 88cm
4 p mais de 102 cm	mais de 88 cm

**4. Você pratica atividade física no mínimo 30 minutos diariamente, durante atividade de lazer ou na sua atividade diária de trabalho?**

- 0 p Sim
- 2 p Não

**5. Com que frequência você come frutas e legumes?**

- 0 p Todo dia
- 1 p Não todo dia

**6. Você já tomou ou toma medicamentos anti-hipertensivos?**

- 0 p Não
- 3 p Sim

**7. Você já teve um exame com resultados de glicemia elevada?**

- (em exame de saúde, alguma doença ou gravidez)
- 0 p Não
- 2 p Sim

**8. Você tem algum membro da família em primeiro grau ou outro parente com diabetes tipo 1 ou 2?**

- 0 p Não
- 3 p Sim: avós, tios, primos em primeiro grau
- 5 p Sim: pais, irmãos, filhos

## PONTUAÇÃO NO FINDRISK

Menos de 7 p	<b>BAIXO:</b> estimado 1 em 100
7 - 11 p	<b>LEVEMENTE ELEVADO:</b> 1 em 25
12 - 14 p	<b>ALTO:</b> 1 em 3
Mais de 20 p	<b>MUITO ALTO:</b> 1 em 2

**RESULTADO:** O risco de desenvolver Diabetes Mellitus em 10 anos pode ser:

**Rastreamento de Risco de Desenvolver Diabetes Mellitus:**

Resultado da glicemia de hoje:



Realização:



## DICAS PRÁTICAS PARA A REALIZAÇÃO DO FINDRISK

### Rastreamento de Risco de Desenvolver Diabetes Mellitus

A realização do Findrisk tem por objetivo mensurar o Risco que a pessoa tem de desenvolver diabetes nos próximos 10 anos. Sendo assim, o primeiro passo é verificar se o entrevistado já tem o diagnóstico, em caso positivo o mesmo não precisa responder as questões subsequentes. Em caso negativo, se tiver disponível, realizar a glicemia capilar, registrar no campo específico, orientar sobre o resultado conforme padronizado pelos responsáveis da campanha e preencher o questionário completo.

Abaixo seguem alguns pontos importantes em relação as perguntas do questionário:

Abreviaturas: P = pontos      IMC = índice de massa corporal

1. Considerar a idade no dia de preenchimento do questionário.
2. O cálculo do IMC é feito baseado nos dados do peso e altura. Sendo assim, para que o questionário seja mais fidedigno, sugerimos que, sempre que possível, estes sejam mensurados. Caso não seja possível, utilizar o valor referido pelo participante.

Cálculo =  $\text{Peso (kg)} / \text{Altura} \times \text{Altura (m)}$

Exemplo:  $70 \text{ kg} / 1,60 \times 1,60 = 70 / 2,56 = 27,3$  (IMC)

3. Realizar a mensuração da Circunferência da Cintura com uma fita métrica tendo como base o nível do umbigo.
- 4 a 8. Fazer cada uma das questões ao participante, explicando as palavras que podem gerar dúvida como: anti-hipertensivo (medicação para pressão alta) e glicemia elevada (valores de glicose/açúcar no sangue aumentado). O entendimento das perguntas é essencial para o resultado correto do questionário.

Ao terminar o preenchimento faça a somatória dos pontos e oriente ao participante o **Risco que ele tem de desenvolver Diabetes Mellitus nos próximos 10 anos**. Foque sua orientação nos fatores modificáveis: **IMC e circunferência de cintura** por meio do **controle do peso**, melhora da **qualidade da alimentação** e **prática de atividade física regular**.

Estimule que qualquer mudança realizada pode **reduzir** o risco de desenvolvimento da doença.

**Materiais necessários:** caneta, questionário, pranchetas/mesas, calculadora, fita métrica, balança com medidor de estatura, glicosímetro, fita reagente, caixa de descarte, luva, algodão e álcool.

**O coordenador da campanha deverá enviar para a SBD os formulários preenchidos para tabulação e posterior publicação dos resultados no site da SBD e SBEM.**