

## FINDRISK

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

- Idade**

0 p	menos de 45 Anos
2 p	45 - 54 Anos
3 p	55 - 64 Anos
4 p	mais de 64 Anos
- 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>
- Circunferência da Cintura** (ao nível do umbigo)

Homens	Mulheres
0 p	menos de 94 cm
3 p	94 - 102 cm
4 p	mais de 102 cm
	menos de 80 cm
	80 - 88cm
	mais de 88 cm
- 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
-----	-----	-----	-----
- Com que frequência você come frutas e legumes?**

0 p	Todo dia	1 p	Não todo dia
-----	----------	-----	--------------
- Você já tomou ou toma medicamentos anti-hipertensivos?**

0 p	Não	3 p	Sim
-----	-----	-----	-----
- Você já teve um exame com resultados de glicemia elevada?**  
(em exame de saúde, alguma doença ou gravidez)

0 p	Não	2 p	Sim
-----	-----	-----	-----
- 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

Risco baixo com menos de **7 pontos**, o que estima que **1 em cada 100 pessoas** desenvolverá a doença

Risco discretamente elevado entre **7 e 11 pontos**, com uma estimativa de **1 em cada 25 pessoas** desenvolverá a doença

Risco moderado entre **12 e 14**, ou seja, **1 em cada 6 pessoas** poderá desenvolver a doença

Risco alto de **15 a 20 pontos**, com estimativa de **1 para cada 3 pessoas** de desenvolver a doença

Acima de **20 pontos**, risco muito alto, o que significa que **1 em cada 2 pessoas** poderá desenvolver a doença

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

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

pontos

Resultado da glicemia de hoje:



NOVEMBRO  
DIABETES  
AZUL



Sociedade  
Brasileira  
de Diabetes

Realização:



Sociedade Brasileira de  
Endocrinologia e Metabologia  
www.endocrino.org.br

## 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.