

QUAL SEU **RISCO** DE TER DIABETES TIPO 2?

VOCÊ SABE **COMO EVITÁ-LO?**

Produzido por
Francinne Vitória Silva
Médica de Família e Comunidade



COPYRIGHT © 2024 FRANCIINNE VITÓRIA SILVA

PRIMEIRA EDIÇÃO

E-BOOK (2024)

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. ESTE EBOOK OU QUALQUER PARTE DELE NÃO PODE SER REPRODUZIDO OU USADO DE FORMA ALGUMA SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA, POR ESCRITO, DO AUTOR OU EDITOR, EXCETO PELO USO DE CITAÇÕES BREVES EM UMA RESENHA DO EBOOK.

ILUSTRAÇÕES REALIZADOS PELO CANVA.COM

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Silva, Francinne Vitória

Qual seu risco de ter diabetes tipo 2? [livro eletrônico] : Você sabe como evitá-lo? / Francinne Vitória Silva. -- Blumenau, SC : Ed. da Autora, 2024.
PDF

ISBN 978-65-00-91239-5

1. Diabetes - Cuidados e tratamento 2. Diabetes -
Prevenção 3. Saúde 4. Vida saudável I. Título.

CDD-616.462

NLM-WK-810

24-189173

Índices para catálogo sistemático:

1. Diabetes : Medicina 616.462

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Conteúdo



- 01 O QUE É DIABETES TIPO 2?
- 02 QUAIS OS SINTOMAS DE DIABETES TIPO 2
- 03 QUAIS OS FATORES DE RISCO DE DIABETES TIPO 2?
- 04 ESCORE FINDRISC-BR
- 05 O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA DIMINUIR SEU RISCO DE TER DIABETES TIPO 2?
- 06 DICAS PARA EVITAR DIABETES TIPO 2
- 07 BENEFÍCIOS DO ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

01 - O que é Diabetes tipo 2?

É UMA DOENÇA CAUSADA PELA PRODUÇÃO INSUFICIENTE OU MÁ ABSORÇÃO DE INSULINA, QUE PODE CAUSAR AUMENTO DA GLICEMIA (AÇÚCAR DO SANGUE).

AS ALTAS TAXAS DE GLICOSE PODEM LEVAR A DANOS NO CORAÇÃO, NAS ARTÉRIAS, NOS RINS, NOS OLHOS E NOS NERVOS QUE MUITAS VEZES SÃO IRREVERSÍVEIS.



**A CAUSA DA DIABETES TIPO 2 TEM
RELAÇÃO DIRETA COM:
TRIGLICERÍDEOS ELEVADOS,
SOBREPESO,
SEDENTARISMO,
HIPERTENSÃO E
HÁBITOS ALIMENTARES INADEQUADOS**

A MELHOR FORMA DE PREVENIR A
DIABETES TIPO 2

É COM PRÁTICAS DE VIDA SAUDÁVEIS:
ALIMENTAÇÃO ADEQUADA, ATIVIDADES
FÍSICAS REGULARES, EVITAR CONSUMO
DE ÁLCOOL, TABACO E OUTRAS
DROGAS).

EXISTE UM QUESTIONÁRIO, O **FINDRISC-BR** QUE CONSEGUE
PREVER O SEU RISCO DE DESENVOLVER DIABETES TIPO 2 EM 10
ANOS.

ESTÁ PREVISÃO PODE AUXILIAR VOCÊ A MUDAR SEUS HÁBITOS
DE VIDA PARA MELHOR, ASSIM COMO APONTA SE VOCÊ
PRECISA FAZER EXAMES DE APOIO DIAGNÓSTICO PARA SABER
SE VOCÊ JÁ TEM A DIABETES.



02- Quais os sintomas de Diabetes tipo 2?

- AUMENTO DA FOME
- AUMENTO DA SEDE CONSTANTEMENTE
- PERDA DE PESO INEXPLICADA
- AUMENTO DA QUANTIDADE DE URINA INDO VÁRIAS VEZES AO DIA

OUTROS SINTOMAS QUE LEVAM A SUSPEITA DE DIABETES TIPO 2:

- FORMIGAMENTO NOS PÉS E MÃOS
- INFECÇÕES DE REPETIÇÃO
- FERIDAS QUE DEMORAM PARA CICATRIZAR;
- VISÃO EMBAÇADA.



03 - Quais os fatores de risco de Diabetes tipo 2?

Existem dois grupos de fatores de risco: os que não podemos mudar (não modificáveis) e os que podemos mudar (modificáveis) naquela que sofrem influência dos nossos hábitos de vida.

Os Fatores que não podemos mudar:

- IDADE (DE INICIO APARTIR DOS 35 ANOS)
- **SEXO MAIS PREVALENTE NO MASCULINO,**
- ETNIAS DE RISCO (AFRO DESCENDENTES, SUL-ASIÁTICA, CHINESA, HISPÂNICOS OU INDÍGENAS),
- **HEREDITARIEDADE (HISTÓRIA DE DIABETES MELLITUS GESTACIONAL, PRÉ-DIABETES E HISTÓRICO FAMILIAR DE DIABETES)**
- CONDIÇÕES BIOLÓGICAS (HIPERTENSÃO, A PRESENÇA PRÉVIA DE DOENÇA CARDIOVASCULAR, DISLIPIDEMIA, SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS, SÍNDROME METABÓLICA, PRESENÇA DE ACANTOSE NIGRICANS(MANCHA ESCURA NA AXILA E NO PESCOÇO), INDIVÍDUOS COM HIV QUE UTILIZEM MEDICAÇÃO ANTIVIRAL,
- **USO CRÔNICO DE DROGAS ANTIPSICÓTICAS,**
- USO DE MEDICAÇÕES QUE EXERCEM, COMO EFEITO ADVERSO, AUMENTO DA GLICEMIA.

SE VOCÊ TEM FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS - ADOTE NOVOS HÁBITOS

- *PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA,
- *TENHA HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS
- *PARE DE FUMAR



Os Fatores que podemos mudar:

**SOBREPESO E OBESIDADE,
TABAGISMO,
SEDENTARISMO,
A MÁ ALIMENTAÇÃO**

04 - Escore FINDRISC-BR

“

O ESCORE FINDRISC-BR É CONSIDERADO UM INSTRUMENTO OBJETIVO, NÃO INVASIVO, DE BAIXO CUSTO E QUE NÃO EXIGE GRANDE QUALIFICAÇÃO PARA SUA APLICAÇÃO.

É VALIDADO PARA USO NO BRASIL, INCLUSIVE JÁ FAZ PARTE DE PROTOCOLOS E LINHAS DE CUIDADOS PARA RASTREAMENTO DE DIABETES MELLITUS TIPO 2 NA ATENÇÃO PRIMÁRIA DE SAÚDE OU SEJA AS ESTRATÉGIAS DE SAÚDE DA FAMÍLIA.

”

DA MESMA FORMA QUE OCORRE NO BRASIL, ENTIDADES INTERNACIONAIS, COMO A SOCIEDADE EUROPEIA DE CARDIOLOGIA, A IDF, ENTRE OUTROS ÓRGÃOS, RECOMENDAM O USO DE FERRAMENTAS SIMPLES, COMO QUESTIONÁRIOS.

A TÍTULO DE EXEMPLO, PODEMOS ADOTAR O ESCORE FINDRISC-BR PARA RASTREAR O RISCO DE DESENVOLVIMENTO DE DIABETES MELLITUS TIPO 2 NO FUTURO.

O ESCORE FINDRISC FOI DESENVOLVIDO POR LINDSTRÖM E COLABORADORES (2003) ATRAVÉS DE UM ESTUDO NA FINLÂNDIA EM 1987, PARA O PROGRAMA NACIONAL DE DIABETES FINLANDÊS COM O OBJETIVO IDENTIFICAR INDIVÍDUOS DE RISCO PARA DM2, SEM A NECESSIDADE DE EXAMES LABORATORIAIS SENDO UTILIZADO ATÉ OS DIAS ATUAIS

ALÉM DISSO, O QUESTIONÁRIO DESEMPENHA UM PAPEL SIGNIFICATIVO NA IDENTIFICAÇÃO DE PESSOAS QUE POSSAM ESTAR VIVENDO COM DIABETES DE FORMA NÃO DIAGNOSTICADA.

Escore FINDRISC-BR

SAIBA SEU RISCO DE DESENVOLVER DIABETES TIPO 2 EM DEZ ANOS COM ESTE ESCORE

1.IDADE

- 0 pontos- Abaixo de 45 anos
- 2 pontos - 45 a 54 anos
- 3 pontos - 55 a 64 anos
- 4 pontos - Acima de 64 anos

2.ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

- 0 pontos - Abaixo de 25 kg/m²
- 1 ponto - 25 a 30 kg/m².
- 3 pontos -Maior do que 30 kg/m²

**próxima página segue informações como calcular seu IMC*

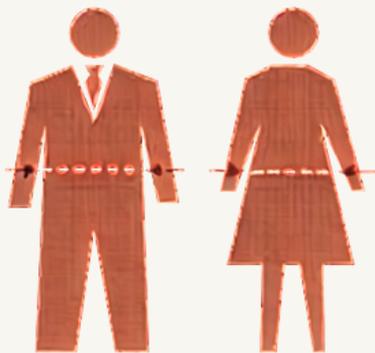
3.MEDIDA DA CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL

HOMENS

- 0 pontos - Menos de 94 cm
- 3 pontos - 94 a 102 cm
- 4 pontos - Mais de 102 cm

MULHERES

- Menos de 80 cm
- Entre 80 - 88cm
- Mais de 88 cm



4.VOCÊ PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA DIARIAMENTE DURANTE PELO MENOS, 30 MINUTOS, NO TRABALHO E/OU DURANTE O TEMPO LIVRE (INCLUINDO AS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA)? (MÍNIMO 150 MINUTOS POR SEMANA).

- 0 pontos - sim
- 2 pontos - não

5.COM QUÊ FREQUÊNCIA COME VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS? (OS TRÊS GRUPOS).

- 0 pontos - Todos os dias
- 1 pontos - Não todos os dias

6.VOCÊ USA MEDICAMENTOS PARA CONTROLAR A PRESSÃO?

- 0 pontos - não
- 2 pontos - sim

7.VOCÊ JÁ APRESENTOU GLICEMIA (AÇÚCAR NO SANGUE) ELEVADA (EX. NUM EXAME DE ROTINA, DURANTE UM PROBLEMA DE SAÚDE OU DURANTE A GRAVIDEZ)?

- 0 pontos - não
- 5 pontos - sim

8.VOCÊ TEM HISTÓRICO FAMILIAR DE DIABETES

- 0 pontos - Não
- 3 pontos - Sim: avós, tia, tio, primos de primeiro grau (mas não os pais, irmãos ou filhos).
- 5 pontos - Sim: pais, irmãos ou filhos.

NÃO SE ESQUEÇA DE SOMAR SUA PONTUAÇÃO ANTES DE IR PARA A PRÓXIMA PÁGINA

SOBRE O SEU TESTE FINDRISC-BR

Se o seu total de pontos for **MAIOR OU IGUAL A 12 PONTOS** na sua avaliação de risco FINDRISC-BR você deve avaliar seriamente seus hábitos alimentares e suas atividades físicas.

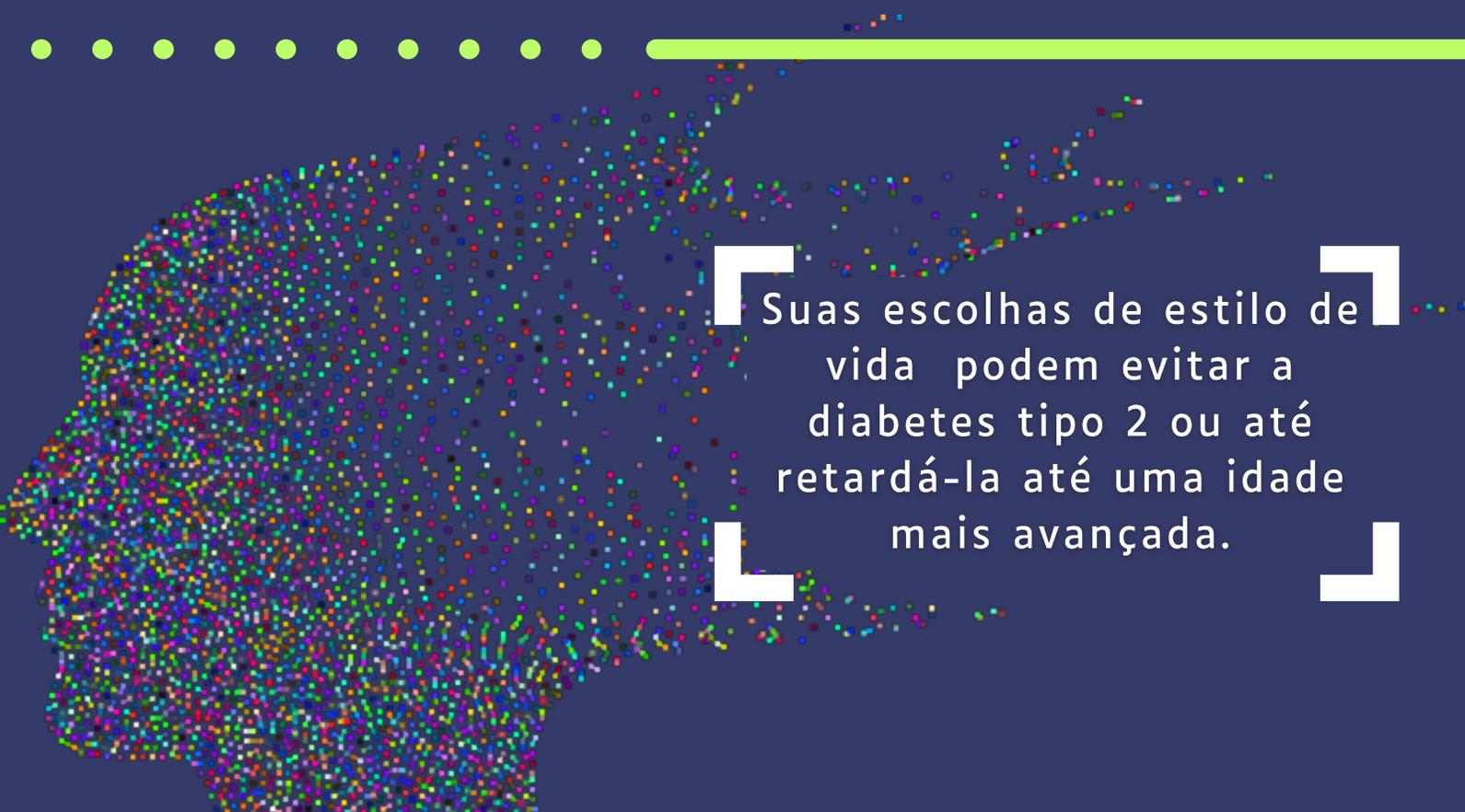
Engaje-se em atividades que lhe proporcionem prazer e satisfação, contribuindo assim para a prevenção do diabetes tipo 2. Recomenda-se buscar orientações médicas para avaliação e, se necessário, a realização de testes específicos.



É recomendável realizar exames glicêmicos para determinar se já existe a presença de diabetes tipo 2.

05- O que você pode fazer para diminuir o seu risco de desenvolver Diabetes tipo 2?

Você não tem controle sobre sua idade ou histórico familiar. No entanto, outros fatores que contribuem para a predisposição à doença podem ser evitados, tais como o sobrepeso, o sedentarismo, seus hábitos alimentares e o tabagismo, os quais dependem **EXCLUSIVAMENTE** de suas escolhas pessoais.



Suas escolhas de estilo de vida podem evitar a diabetes tipo 2 ou até retardá-la até uma idade mais avançada.

CASO HAJA ALGUÉM EM SUA FAMÍLIA COM DIABETES CUIDE-SE PARA EVITAR O GANHO DE PESO AO LONGO DE SUA VIDA, PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR, CUIDE DE SUA ALIMENTAÇÃO POIS ISSO AJUDA A DIMINUIR SEU RISCO.



ATENTE-SE A SUA
ALIMENTAÇÃO EVITANDO O
EXCESSO DE ALIMENTOS
RICOS EM GORDURA,
CARBOIDRATOS (PÃES,
ARROZ, BATATA, ENTRE
OUTROS) E AÇUCÁRES



PREFIRA ALIMENTOS A
BASE DE CEREAIS
RICOS EM FIBRAS,
ALIMENTOS INTEGRAIS
E CONSUMA FRUTAS E
VERDURAS
DIARIAMENTE.

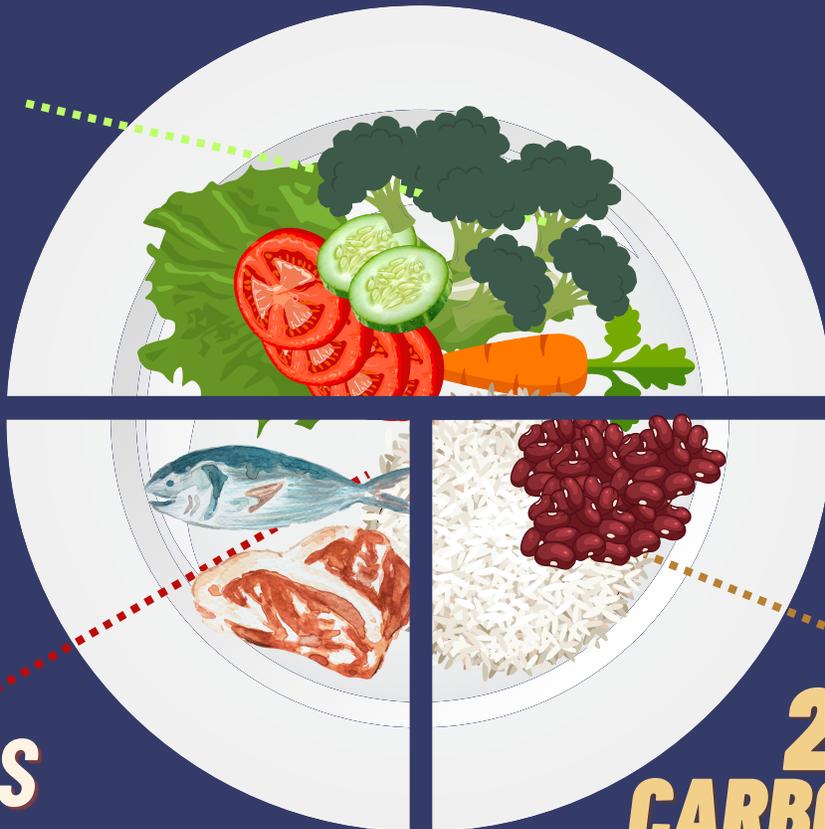


PRATO SAUDÁVEL

AO SE ALIMENTAR NÃO MISTURE VÁRIOS CARBOIDRATOS - ESCOLHA UMA PORÇÃO DE ARROZ OU MACARRÃO OU BATATA, PODE COMER JUNTO O FEIJÃO COM SALADA E VERDURA. E UMA PORÇÃO DE CARNE DE SUA ESCOLHA. EVITE EXCESSOS DE GORDURA E ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCAR.

**50%
VEGETAIS**

**COZIDOS OU
CRUS**



**25%
PROTEINAS**

**CARNES DE
FRANGO, PORCO,
PEIXE, BOI E OVOS**

**25%
CARBOIDRATOS**

**ARROZ, MACARRÃO, BATATA,
GRÃOS INTEGRAIS**

Dicas para evitar o Diabetes tipo 2:

SCORE

VERIFIQUE SE ESTÁ EM RISCO
FAZENDO O ESCORE FINDRISC-BR



FAÇA 150 MINUTOS POR SEMANA DE
ATIVIDADE FÍSICA QUE VOCÊ GOSTE



BUSQUE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:
PREFIRA INTEGRAIS, VERDURAS, FRUTAS,
FIBRAS E CEREAIS



CONTROLE DO ESTRESSE
E DA PRESSÃO ARTERIAL



EVITE CIGARROS E BEBIDAS ALCOÓLICAS



CONTROLE SEU PESO
5-10% DE PERDA JÁ TRÁZEM BENEFÍCIOS



7- Benefícios do estilo de vida saudável

“

A PARTIR DO MOMENTO QUE
VOCÊ COMEÇAR A SUA
MUDANÇA, NÃO DESISTA POIS
NÃO SERÁ FÁCIL, CONTINUE
CADA DIA UM NOVO DIA E UM
NOVO DESAFIO COMEÇA.

”

PROCURE AJUDE PARA PARAR DE FUMAR:

O tabagismo tem uma participação importante no desenvolvimento de diabetes, além de contribuir para que você tenha complicações sérias em seu corpo. como problema nos rins, no coração e nas artérias.

AJUDE NO CONTROLE DO SEU PESO:

Considere seu peso atual e diminua de 5 a 10%, isso ajuda a diminuir os riscos tanto de desenvolver Diabetes quanto outras morbidades como a Hipertensão Arterial Sistêmica.

150 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA POR SEMANA

Comece devagar, descendo dois ou mais pontos antes de casa, se puder troque a forma de ir para o trabalho, vá caminhando ou de bicicleta, utilize seu pátio ou quadra de casa e faça uma caminhada. utilize espaços com academia comunitária se disponível isso reduz a progressão de DM2 em 43% a 58%.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Tenha uma alimentação rica em cereais, farinhas integrais (pão integral, massa integral, arroz integral), associada a frutas e legumes. cuidando já pode ter redução significativa de 30% no risco de DM2.

Procure seu profissional de saúde de confiança para mais informações.

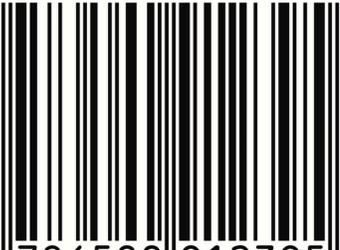
**APROXIME SEUS FAMILIARES PARA MUDAREM
COM VOCÊ!**

Referências

1. ALMEIRA-PITTO, B.; DIAS, M. L.; FRANCO DE MORAES, A. C.; FERREIRA, S. R.; FRANCO, D. R.; ELIASCHEWITZ, F. Diabetes tipo 2 no Brasil: epidemiologia e tratamento. **Diabetes Metab Syndr Obes**, v. 8, p. 17-28, 2015. DOI: https://doi.org/10.2147/DMSO.S72542
2. BRANNICK, B.; DAGOGO-JACK, S. Prediabetes and Cardiovascular Disease: Pathophysiology and Interventions for Prevention and Risk Reduction. **Endocrinol Metab Clin North Am**, v. 47, n. 1, p. 33-50, mar. 2018. DOI: [10.1016/j.ecl.2017.10.001](https://doi.org/10.1016/j.ecl.2017.10.001)
3. BRASIL. Secretaria de Estado da Saúde. Linha de cuidado à pessoa com diabetes mellitus. Santa Catarina, 2018. 52 p.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Linha de Cuidados DM2. Disponível em: <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-(DM2)-no-adulto/>. Acesso em: [data de acesso].
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis no Brasil 2021-2030**. Brasília, 2021.
6. COBAS, R. et al. Diagnóstico do diabetes e rastreamento do diabetes tipo 2. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2022). DOI: [10.29327/557753.2022-2](https://doi.org/10.29327/557753.2022-2), ISBN: 978-65-5941-622-6.
7. CONCEIÇÃO, A. L. O. et al. Translation, cross-cultural adaptation and validation of the Finnish Diabetes Risk Score (FINDRISC) for use in Brazilian Portuguese: questionnaire validity study. **Sao Paulo Med J**, v. 138, n. 3, p. 244-52, 2020.
8. DANTAS, R.; AZEVEDO, T.; ALVES, M.; Balsa, M.; ALBUQUERQUE, I.; FERREIRA, M.; PEDROSA, C.; GOMES, F.; FONSECA, C.; GUIMARAES, J. Utilização do FINDRISC no Rastreo da Diabetes em Utentes Assintomáticos. **Rev Port Endocrinol Diabetes Metab**, v. 12, n. 1, p. 45-51, 2017.
9. FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE DIABETES IDF. **Atlas de Diabetes da IDF**, 10ª ed. Bruxelas, Bélgica: Federação Internacional de Diabetes, 2021.
10. GABRIEL, R. et al. Validation of the Finnish Type 2 Diabetes Risk Score (FINDRISC) with the OGTT in Health Care Practices in Europe. **Diabetes Res Clin Pract**, v. 178, p. 108976, ago. 2021.
11. GIACAGLIA, L. et al. Tratamento farmacológico do pré-diabetes. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2022). DOI: [10.29327/557753.2022-9](https://doi.org/10.29327/557753.2022-9), ISBN: 978-65-5941-622-6.
12. KNOWLER, W. C. et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. **N Engl J Med**, v. 346, n. 6, p. 393-403, 2002. DOI: [10.1056/NEJMoa012512](https://doi.org/10.1056/NEJMoa012512).
13. NICE - National Institute for Health and Care Excellence. **Type 2 diabetes: prevention in people at high risk**. September 2017. Disponível em: [internet publication]. Acesso em: [data de acesso].
14. RAMOS, S. et al. Terapia Nutricional no Pré-Diabetes e no Diabetes Mellitus Tipo 2. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2022). DOI: 00000, ISBN: 978-65-5941-622-6.
15. SCHWARZ, P. E. et al. Tools for predicting the risk of type 2 diabetes in daily practice. **Hormone and Metabolic Research**, v. 41, n. 2, p. 86-97, 2009.
16. US Preventive Services Task Force. **Screening for Prediabetes and Type 2 Diabetes: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement**. **JAMA**, v. 326, n. 8, p. 736-743, 2021.
17. NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in diabetes since 1980: a pooled analysis of 751 population-based studies with 4.4 million participants. **Lancet**, v. 387, n. 10027, p. 1513-1530, 2016. DOI: [10.1016/S0140-6736(16)00618-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00618-8). Erratum in: **Lancet**, v. 389, n. 10068, e2, 2017. PMID: 27061677; PMCID: PMC5081106.

ISBN: 978-65-00-91239-5

BR



9 786500 912395

