

Pré-diabetes? É importante?

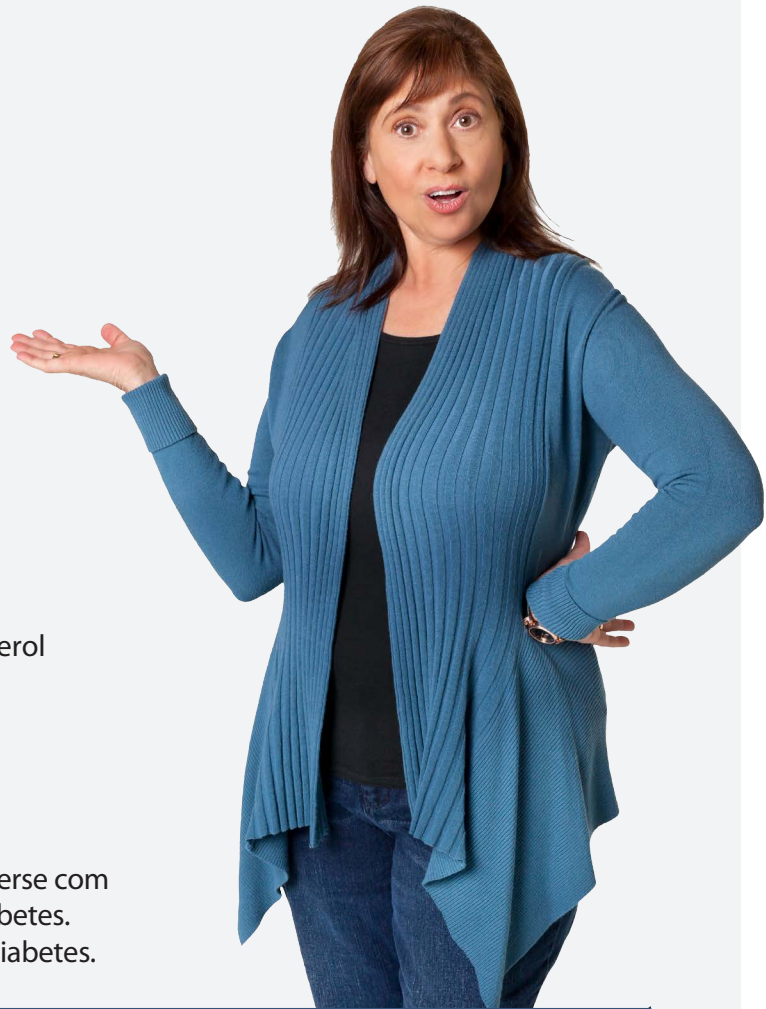
Pré-diabetes significa que você tem um risco muito maior de desenvolver diabetes Tipo 2.

O pré-diabetes ocorre quando seu nível de açúcar no sangue (glicose) é maior do que o normal, mas não elevado o suficiente para ser diagnosticado como diabetes. Em Massachusetts, **35% dos adultos** têm pré-diabetes, **mas a maioria deles não sabe que tem.**

Os riscos à saúde em termos de pré-diabetes e diabetes incluem sobrepeso ou obesidade, pressão alta ou colesterol elevado e sedentarismo.

Efetue a Avaliação de Risco

Veja o lado oposto de uma avaliação de risco. Se a sua pontuação mostrar que você corre um grande risco, converse com seu profissional de saúde sobre uma avaliação de pré-diabetes. Um exame de sangue pode diagnosticar pré-diabetes e diabetes.



Como posso diminuir meu risco?

Melhorando sua dieta alimentar e aumentando a atividade física é possível reverter o pré-diabetes e reduzir seu risco de diabetes no futuro. A escolha de alimentos saudáveis e a prática de uma atividade física com regularidade permitem que você diminua o peso, a pressão arterial e o colesterol, além de ajudá-lo(a) a manter um nível normal de açúcar no sangue. Programas de mudança do estilo de vida com foco na dieta alimentar e atividade física - como o Programa de Prevenção do Diabetes - comprovadamente reduzem em mais de 50% seu risco de desenvolver diabetes tipo 2.

O Programa de Prevenção do Diabetes

O Programa de Prevenção do Diabetes (DPP, sigla em inglês) é um programa de grupos, com um ano de duração, realizado em um centro de saúde ou em uma sede local da Associação Cristã de Moços (YMCA, sigla em inglês). Este programa pode ajudar os indivíduos a perder cerca de 5-7% de seu peso, o que reduz seu risco de diabetes.

Um técnico qualificado em estilo de vida ajudará você a conhecer:

- **Formas práticas de se alimentar de maneira saudável**
- **Como adicionar a atividade física à sua rotina diária**
- **Como controlar o estresse**

A adesão ao Programa DPP pode ser gratuita ou você pode ser elegível a receber ajuda financeira.

Entre em contato com um programa local para saber mais detalhes:

www.mass.gov/dph/preventdiabetes



Descubra se você tem pré-diabetes.

Efetue a avaliação de risco.

Qual é a sua idade?

- Menos de 40 anos (0 ponto)
- 40-49 anos (1 ponto)
- 50-59 anos (2 pontos)
- 60 anos ou mais (3 pontos)

Você é homem ou mulher?

- Homem (1 ponto)
- Mulher (0 ponto)

Se for mulher, já foi diagnosticada com diabetes gestacional?

- Sim (1 ponto)
- Não (0 ponto)

Você tem mãe, pai, irmã ou irmão com diabetes?

- Sim (1 ponto)
- Não (0 ponto)

Já foi diagnosticado(a) com pressão alta?

- Sim (1 ponto)
- Não (0 ponto)

Você é uma pessoa fisicamente ativa?

- Sim (0 ponto)
- Não (1 ponto)

Quanto você pesa no momento?

(ver gráfico à direita)

Se sua pontuação for igual a 5 ou superior:

Você provavelmente tem pré-diabetes e com grande risco de ter diabetes tipo 2. Contudo, somente seu médico pode lhe dizer com certeza se você tem diabetes tipo 2 ou pré-diabetes (uma condição que precede o diabetes tipo 2, em que os níveis de glicose no sangue estão acima do normal).

Converse com seu médico para verificar se são necessárias avaliações adicionais.

Escreva sua pontuação no quadro.

Some a sua pontuação.



| Altura | Peso (lb.) | | |
|--------|---|------------|------------|
| 4' 10" | 119-142 | 143-190 | 191+ |
| 4' 11" | 124-147 | 148-197 | 198+ |
| 5' 0" | 128-152 | 153-203 | 204+ |
| 5' 1" | 132-157 | 158-210 | 211+ |
| 5' 2" | 136-163 | 164-217 | 218+ |
| 5' 3" | 141-168 | 169-224 | 225+ |
| 5' 4" | 145-173 | 174-231 | 232+ |
| 5' 5" | 150-179 | 180-239 | 240+ |
| 5' 6" | 155-185 | 186-246 | 247+ |
| 5' 7" | 159-190 | 191-254 | 255+ |
| 5' 8" | 164-196 | 197-261 | 262+ |
| 5' 9" | 169-202 | 203-269 | 270+ |
| 5' 10" | 174-208 | 209-277 | 278+ |
| 5' 11" | 179-214 | 215-285 | 286+ |
| 6' 0" | 184-220 | 221-293 | 294+ |
| 6' 1" | 189-226 | 227-301 | 302+ |
| 6' 2" | 194-232 | 233-310 | 311+ |
| 6' 3" | 200-239 | 240-318 | 319+ |
| 6' 4" | 205-245 | 246-327 | 328+ |
| | (1 Ponto) | (2 Pontos) | (3 Pontos) |
| | Seu peso é menor do que o valor na coluna esquerda (0 Pontos) | | |

Adaptado de Bang et al., Periódico Annals of Internal Medicine 151:775-783, 2009 Algoritmo original foi validado sem diabetes gestacional como parte do modelo .

Diminua seu Risco

A boa notícia é que é possível reverter o pré-diabetes aos poucos, sendo que essas medidas podem ajudá-lo(a) a ter uma vida mais longa e mais saudável. Se estiver correndo um risco elevado, o melhor a fazer é entrar em contato com seu médico para verificar se você precisa fazer uma avaliação adicional.