

Teste breve de conhecimentos sobre a diabetes (DKT)

Por favor, faça um círculo à volta da resposta que considerar a mais correta. Se tiver dúvidas sobre qual a mais apropriada, passe à pergunta seguinte. Agradecemos desde já a sua disponibilidade e participação.

1. **A alimentação de um diabético é:**
 - a. semelhante à da maioria dos portugueses
 - b. uma alimentação saudável
 - c. demasiado rica em hidratos de carbono
 - d. demasiado rica em proteínas
2. **Qual dos seguintes é mais rico em hidratos de carbono?**
 - a. Frango assado
 - b. Queijo
 - c. Batata assada
 - d. Margarina
3. **Qual dos seguintes é mais rico em gordura?**
 - a. Leite magro
 - b. Sumo de laranja
 - c. Milho
 - d. Mel
4. **Qual dos seguintes pode ser comido sem perigo para o diabético?**
 - a. Qualquer alimento sem adição de açúcar
 - b. Qualquer alimento para pessoas com diabetes
 - c. Qualquer alimento que diga “sem adição de açúcar” no rótulo
 - d. Qualquer alimento com menos de 20 calorias por dose
5. **Hemoglobina glicada (hemoglobina A1c) é um teste que mede o nível médio do seu açúcar no sangue:**
 - a. do último dia
 - b. da última semana
 - c. das últimas 6-10 semanas
 - d. dos últimos 6 meses
6. **Qual o melhor método para medir o açúcar no sangue?**
 - a. Análise da urina
 - b. Análise do sangue
 - c. Qualquer uma é boa
7. **Que efeito tem o sumo de fruta não açucarado no nível de açúcar no sangue?**
 - a. Fá-la baixar
 - b. Fá-la subir
 - c. Não tem efeito
8. **O que não deve tomar quando o nível do açúcar no sangue está baixo?**
 - a. 3 rebuçados/caramelos
 - b. 1/2 copo de sumo de laranja
 - c. 1 copo de refrigerante com menos açúcar
 - d. 1 copo de leite magro
9. **Tendo os níveis de açúcar controlados, qual o efeito do exercício físico no valor do açúcar no sangue?**
 - a. Fá-lo baixar
 - b. Fá-lo subir
 - c. Não tem efeito
10. **Qual o efeito de uma infeção no nível de açúcar no sangue:**
 - a. um aumento
 - b. uma diminuição
 - c. nenhuma alteração
11. **A melhor maneira de cuidar dos seus pés é:**
 - a. examiná-los e lavá-los todos os dias
 - b. massajá-los com álcool todos os dias
 - c. mergulhá-los em água durante uma hora todos os dias
 - d. comprar sapatos de número acima do habitual
12. **Comer alimentos magros diminui o risco de:**
 - a. doença nos nervos
 - b. doença dos rins
 - c. doença do coração
 - d. doença nos olhos
13. **Sensação dormente e formigueiro podem ser sintomas de:**
 - a. doença dos rins
 - b. doença dos nervos
 - c. doença nos olhos
 - d. doença do fígado
14. **Qual dos seguintes problemas não é habitualmente associado à diabetes:**
 - a. problemas na visão
 - b. problemas nos rins
 - c. problemas nos nervos
 - d. problemas nos pulmões
15. **A descompensação súbita da diabetes inclui:**
 - a. tremores
 - b. suores
 - c. vômitos
 - d. baixo nível de açúcar no sangue
16. **Se estiver com gripe, qual das seguintes alterações deveria fazer?**
 - a. Tomar menos insulina
 - b. Beber menos líquidos
 - c. Comer mais proteínas
 - d. Medir o açúcar no sangue e a cetona na urina mais frequentemente
17. **Se tomou uma insulina de ação intermédia (NPH ou Lenta), muito provavelmente terá um efeito durante:**
 - a. 1-3 horas
 - b. 6-12 horas
 - c. 12-15 horas
 - d. mais de 15 horas
18. **Mesmo antes do almoço, apercebe-se de que se esqueceu de tomar a insulina antes do pequeno-almoço. O que deve fazer?**
 - a. Não almoçar para fazer baixar o nível de açúcar no sangue
 - b. Tomar a insulina que normalmente toma ao pequeno-almoço
 - c. Tomar o dobro da insulina que costuma tomar ao pequeno-almoço
 - d. Verificar o nível de açúcar no sangue para decidir a quantidade de insulina que deve tomar
19. **Se está a começar a ter uma baixa de açúcar no sangue após ter tomado insulina, deve:**
 - a. fazer exercício físico
 - b. deitar-se e descansar
 - c. beber um sumo
 - d. tomar a insulina do costume
20. **Um baixo nível de açúcar no sangue pode ser causado por:**
 - a. demasiada insulina
 - b. muito pouca insulina
 - c. demasiada comida
 - d. muito pouco exercício físico
21. **Se tomar a insulina de manhã mas não tomar pequeno-almoço, o seu nível de açúcar no sangue normalmente:**
 - a. sobe
 - b. desce
 - c. permanece o mesmo
22. **Um elevado nível de açúcar no sangue pode ser causado por:**
 - a. pouca insulina
 - b. não tomar refeições
 - c. atraso nas refeições intercalares
 - d. grande quantidade de cetonas na urina
23. **Qual dos seguintes irá provavelmente provocar uma baixa de açúcar no sangue:**
 - a. exercício físico intenso
 - b. infeção
 - c. comer em excesso
 - d. não tomar a insulina