

## V Fórum Nacional da Diabetes

Subordinado ao lema “Mais Vale Prevenir do Que Remediar”, realizou-se em Santarém, no dia 19 de Novembro, o “V Fórum Nacional da Diabetes” que reuniu no Centro de Exposições – CNEMA 2.000 participantes, entre pessoas com diabetes, seus familiares, associações de doentes, sociedades científicas, médicos especialistas, nutricionistas, enfermeiros e outros profissionais de saúde. Numa organização conjunta entre a Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP), a Sociedade Portuguesa de Diabetologia (SPD), a Sociedade Portuguesa de Endocrinologia Diabetes e Metabolismo (SPEDM) e a Associação Portuguesa de Médicos de Clínica Geral (APMCG), o V Fórum Nacional da Diabetes integrou um programa científico e um programa para pessoas com diabetes e público em geral, com sessões plenárias e grupos de trabalho.

“Cimeira das Nações Unidas sobre Doenças Não Transmissíveis” (que decorreu em Nova Iorque, em 19/9/2011): aumentar as medidas antibágicas, criar ambientes mais saudáveis no trabalho, orientar as escolhas das pessoas para uma vida mais saudável, tomar medidas que vão no sentido da redução do açúcar, do sal, das gorduras saturadas na alimentação, controlar o fabrico dos alimentos industriais”.

Na ocasião, o Dr. José Manuel Boavida lembrou ainda que “a OMS considera que hoje, para prevenir a diabetes, é preciso actuar em diversos factores/causas: tabaco, alimentação, actividade física e álcool”, temas esses que foram discutidos no âmbito do programa científico do “V Fórum Nacional da Diabetes”.

Na sessão sobre Nutrição, o Professor Doutor João Filipe Raposo, director clínico da APDP apontou algumas das causas do excesso de peso/obesidade: “beber álcool em excesso, comer fora de casa frequentemente, comer porções maiores do que o necessário, diminuição da actividade física, outras doenças, medicamentos”. Para a nutricionista Cristina Arteiro, outra interveniente na mesma sessão, “somos o que somos também porque escolhemos determinados alimentos. Podemos ser mais saudáveis se fizermos uma escolha mais saudável da alimentação o que é possível tendo muita atenção à roda dos alimentos: se percorrermos os sectores da roda e analisarmos as substâncias/nutrientes que contêm os alimentos, percebemos as porções que devemos ingerir para sermos saudáveis, tendo em conta cada sector da mesma”.

“beber álcool em excesso, comer fora de casa frequentemente, comer porções maiores do que o necessário, diminuição da actividade física, outras doenças, medicamentos”. Para a nutricionista Cristina Arteiro, outra interveniente na mesma sessão, “somos o que somos também porque escolhemos determinados alimentos. Podemos ser mais saudáveis se fizermos uma escolha mais saudável da alimentação o que é possível tendo muita atenção à roda dos alimentos: se percorrermos os sectores da roda e analisarmos as substâncias/nutrientes que contêm os alimentos, percebemos as porções que devemos ingerir para sermos saudáveis, tendo em conta cada sector da mesma”.



V Fórum Nacional da Diabetes - Santarém, 19/11/11.

“Há soluções para prevenir e tratar as doenças não transmissíveis. Os líderes mundiais têm de ter coragem para investir na saúde. Pouparemos dinheiro com a prevenção e proporcionaremos melhor qualidade de vida” afirmou, na abertura do Fórum, o Dr. José Manuel Boavida (Médico Endocrinologista da APDP e Coordenador do Programa Nacional de Diabetes), salientando em seguida que “a Organização Mundial de Saúde (OMS) tem procurado colocar uma nova orientação nas políticas de saúde. As principais causas de morte são as doenças relacionadas com a diabetes, o cancro e as doenças cardiorespiratórias (e não já as infecto-contagiosas) e podem ser prevenidas e evitadas. Por isso, a OMS tem um plano para integrar a prevenção das doenças crónicas até 2013, reforçado agora pela Declaração da recente

“Há soluções para prevenir e tratar as doenças não transmissíveis. Os líderes mundiais têm de ter coragem para investir na saúde. Pouparemos dinheiro com a prevenção e proporcionaremos melhor qualidade de vida” afirmou, na abertura do Fórum, o Dr. José Manuel Boavida (Médico Endocrinologista da APDP e Coordenador do Programa Nacional de Diabetes), salientando em seguida que “a Organização Mundial de Saúde (OMS) tem procurado colocar uma nova orientação nas políticas de saúde. As principais causas de morte são as doenças relacionadas com a diabetes, o cancro e as doenças cardiorespiratórias (e não já as infecto-contagiosas) e podem ser prevenidas e evitadas. Por isso, a OMS tem um plano para integrar a prevenção das doenças crónicas até 2013, reforçado agora pela Declaração da recente

“Há soluções para prevenir e tratar as doenças não transmissíveis. Os líderes mundiais têm de ter coragem para investir na saúde. Pouparemos dinheiro com a prevenção e proporcionaremos melhor qualidade de vida” afirmou, na abertura do Fórum, o Dr. José Manuel Boavida (Médico Endocrinologista da APDP e Coordenador do Programa Nacional de Diabetes), salientando em seguida que “a Organização Mundial de Saúde (OMS) tem procurado colocar uma nova orientação nas políticas de saúde. As principais causas de morte são as doenças relacionadas com a diabetes, o cancro e as doenças cardiorespiratórias (e não já as infecto-contagiosas) e podem ser prevenidas e evitadas. Por isso, a OMS tem um plano para integrar a prevenção das doenças crónicas até 2013, reforçado agora pela Declaração da recente



Dia Mundial da Diabetes - A unidade móvel de saúde “Dar a volta à Diabetes” na Praça da Figueira (Lisboa).

possível. Há que travar a epidemia, reforçando a prevenção sem esquecer o acesso ao tratamento. A prevalência das doenças não transmissíveis é muito significativa nos países da União Europeia e representam custos muito elevados em termos económicos, sociais e humanos, tanto para as famílias como para os países”. Marisa Matias apelou ainda a “um compromisso político forte da Comissão e dos países Membros da União Europeia que reflecta a importância e a gravidade da epidemia mundial das Doenças Não Transmissíveis”.

A última sessão do Fórum, subordinada ao tema “Actividade Física”, culminou com uma mega aula de ginástica, no âmbito da campanha internacional “Cada passo conta” ([www.cada-passoconta.com](http://www.cada-passoconta.com)). De acordo com o Prof. Dr. Luís Medina, Presidente da Sociedade Portuguesa de Diabetologia, “é já conhecido que a diabetes e o exercício físico devem estar relacionados, uma vez que a actividade muscular consome o excedente de glicose a circular no sangue. De facto, quem sofre de diabetes não pode descurar a prática de actividade física regular. Os principais benefícios são o controlo dos níveis de glicemia e a perda de peso, bem como a melhoria da saúde cardiometabólica, auto-estima e sensibilidade à insulina”. Neste contexto, sugere-se aos indivíduos com diabetes tipo 2 uma frequência de actividade física, de cinco a sete dias por semana e 20 a 60 minutos por sessão, de forma a optimizarem o seu controlo da glicose sanguínea e a maximizarem o gasto calórico.

A unidade móvel de saúde “Vamos dar a volta à Diabetes”, que iniciou o seu percurso na Praça da Figueira, em Lisboa, para assinalar o Dia Mundial da Diabetes (14 de Novembro), passando depois por Leiria, Viseu, Porto, Évora e Santarém, terminou o seu percurso junto ao CNEMA, durante o Fórum. Durante toda a semana que antecedeu o Fórum, essa iniciativa proporcionou actividades interactivas para avaliar o conhecimento que as pessoas têm sobre a doença, ideias

preconcebidas e mitos associados que podem ser um sério obstáculo ao tratamento e à prevenção, incentivando ainda ao exercício físico com aulas de ginástica ao ar livre. Promovida pela Lilly Portugal e pela APDP, com o apoio da Sociedade Portuguesa de Diabetologia, a acção “Vamos dar a volta à Diabetes” pretendeu ir ao encontro dos objectivos definidos pela Federação Internacional da Diabetes (IDF) para 2011. A IDF considerando fundamental que as pessoas saibam o que é a diabetes, quais os riscos associados e como prevenir ou controlar a doença, atrasando as suas complicações.

Em 2011, todas as iniciativas organizadas para assinalar o Dia Mundial da Diabetes centraram-se na importância da Prevenção e no Controlo da Diabetes. Isto porque, “apesar de toda a informação existente, há ainda muito desconhecimento relativo à Diabetes, ideias preconcebidas e mitos que criam um sério obstáculo ao tratamento e prevenção da doença”, afirmou na ocasião o Dr. Luis Gardete Correia, Presidente da APDP, recordando também que “Em Portugal, cerca de um milhão de pessoas têm a doença, embora cerca de 400 mil não estejam diagnosticadas” e que “a diabetes é uma doença silenciosa e pode afectar qualquer pessoa. Por isso é fundamental dar uma resposta colectiva a esta pandemia, passando a ter uma atitude proactiva no sentido de prevenir a doença e as complicações associadas”. O Presidente da APDP enfatizou ainda o lema do Fórum, “Mais Vale Prevenir do Que Remediar”: “investir em prevenção é menos dispendioso do que a gestão e o tratamento da doença. Além disso, a prevenção evita o sofrimento e promove a qualidade de vida das pessoas. No V Fórum Nacional da Diabetes quisemos apelar à introdução de medidas inovadoras, menos dispendiosas e centradas na educação da população sobre a doença. É possível inverter a tendência de crescimento da diabetes mas para isso é preciso ensinar as pessoas a alterar comportamentos e minimizar o risco”.