

## “48th EASD Annual Meeting”

Presidido pelo Prof. Dr. J. M. Boulton, realizou-se em Berlim, Alemanha, entre 1 e 5 de Outubro de 2012, o “48th EASD Annual Meeting”.

Nesta edição foram seleccionados 1270 trabalhos para apresentação, sob a forma de comunicações orais e posters, a partir de um total de 2307 submetidos. O programa incluiu ainda a “Claude Bernard Lecture”, a “Min-

kowski Lecture”, a “Camillo Golgi Lecture” e a “Albert Renold Prize Lecture”. Em destaque estiveram, entre outros tópicos, a nova posição conjunta da ADA/EASD sobre a terapêutica da hiperglicemia na diabetes tipo 2, e dois grandes estudos clínicos sobre insulina e cancro. No próximo número da RPD iniciaremos a publicação de reportagens de algumas das sessões.

## Projeto “Juntos é Mais Fácil” Envolveu 1170 Pessoas com Diabetes em Todo o País

Mais de 1170 pessoas com diabetes participaram, durante o ano de 2012, no “Juntos é Mais Fácil”, um programa que tem como objetivo acompanhar pessoas com diabetes na adoção de estilos de vida mais saudáveis, ajudando-os a controlar a doença.

O Programa “Juntos é Mais Fácil” arrancou em 2011 como piloto e, em 2012, foi implementado a nível nacional. Para tal, os médicos de família de Unidades de Saúde de todo o país seleccionaram pessoas com diabetes com base em critérios como o excesso de peso e a necessidade de alteração do estilo de vida. As pessoas e as suas famílias foram então convidadas a participar em sessões ministradas por enfermeiras que lhes deram formação e informação, ensinando-os a fazer mudanças que contribuam para a adoção de estilos de vida mais saudáveis e a viver melhor com a sua doença.

Este programa é organizado pela Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal e pela Sociedade Portuguesa de Diabetologia, conta com o patrocínio da Direcção Geral da Saúde e do Programa Nacional para a Diabetes e tem o apoio da Novartis.

No total foram envolvidas no projeto cerca de 1170 pessoas com Diabetes, 350 profissionais de saúde e 84 organismos. Para todos os participantes a adoção de um estilo de vida mais saudável teve resultados positivos: em média os participantes perderam dois quilogramas e registaram uma diminuição de 3 centímetros do perímetro abdominal.

Durante este projeto foi possível registar uma melhoria no controlo da diabetes, com uma redução significativa da hemoglobina A1c entre o início e o fim do programa, o que vem comprovar que a adoção de estilos de vida saudáveis é fundamental no controlo da diabetes.

De acordo com o Prof. João Filipe Raposo, Diretor Clínico da APDP, “é fundamental as pessoas com diabetes terem um apoio próximo e frequente que vá além do proporcionado pela consulta médica regular. É necessário o envolvimento de uma equipa multidisciplinar devidamente treinada em competências educativas. A ajuda que precisam para alterar a forma como encaram a doença, os seus comportamentos e estilo de vida é bastante bem conseguida pelo projeto ‘Juntos é Mais Fácil’”.

O programa “Juntos é Mais Fácil” baseia-se em sessões de formação e *workshops* organizados para as pessoas com diabetes e suas famílias, onde recebem informação e apoio para alterarem os seus hábitos de vida. Durante os seis meses de formação, os participantes aprenderam a fazer alterações simples nos seus hábitos diários, que os ajudaram a perder peso, proporcionaram um estilo de vida mais saudável e ajudaram a evitar complicações associadas à diabetes e a viver melhor com a doença.

Os participantes foram identificados pelos médicos de família das Unidades de Saúde, tendo como critérios de seleção o excesso de peso e o estilo de vida sedentário.