

## > NOTÍCIAS

### DGS LANÇA GUIA DE REFERÊNCIA PARA ACONSELHAMENTO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO CONTEXTO DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde publicou, recentemente, o manual “Aconselhamento Breve para a Alimentação Saudável nos Cuidados de Saúde Primários: Modelo de Intervenção e Ferramentas”. Com a sua implementação nos Cuidados de Saúde Primários pretende-se tornar universal a promoção da alimentação saudável, melhorar a qualidade da intervenção dos diferentes profissionais e uniformizar procedimentos.

Trata-se de um guia de referência que contempla diversas ferramentas que podem ser utilizadas pelos diferentes profissionais de saúde no contexto da sua prática clínica. As ferramentas possibilitam uma abordagem inicial, breve, que em média não deve exceder os 10 minutos, e assentam nos modelos de intervenção motivacional, reconhecendo assim as dificuldades inerentes à mudança do comportamento alimentar.

Pretende-se que a implementação do modelo de aconselhamento breve e das ferramentas nele contempladas possa conferir uma maior qualidade às abordagens nas áreas da promoção da alimentação saudável, da prevenção e do controlo das doenças crónicas.

As orientações técnicas baseadas na evidência e a harmonização de práticas e procedimentos permitem níveis elevados de eficácia e ganhos em saúde. Por outro lado, a padronização de protocolos confere uma maior eficiência ao funcionamento dos serviços, garantindo uma base de intervenção comum facilitadora da monitorização e avaliação.

A implementação generalizada do aconselhamento breve para a alimentação saudável nos Cuidados de Saúde Primários e a identificação precoce de indivíduos que necessitem da intervenção diferenciada aumenta ainda as oportunidades de referência para os Cuidados Personalizados de Nutrição e uma melhor articulação entre os nutricionistas e demais profissionais de saúde.

A carga da doença associada às doenças crónicas (diabetes *mellitus*, obesidade, doenças cardiovasculares, dislipidemia...) é elevada na população portuguesa e os hábitos alimentares inadequados estão entre os cinco fatores de risco que mais contribuem para a perda de anos de vida saudável e para a mortalidade.

A elevada prevalência de doenças crónicas associadas à alimentação inadequada na população portuguesa exige que o aconselhamento para uma alimentação saudável seja uma constante na prestação de cuidados de saúde. Este deve ocorrer quer no contexto da prevenção quer no contexto da terapêutica e controlo destas doenças, já que a intervenção assente na mudança de estilos de vida, nos quais a alimentação se inclui, faz parte das *guidelines* para a terapêutica das doenças crónicas mais prevalentes.

A intervenção precoce ao nível dos cuidados de saúde primários é uma abordagem que pode contribuir para a diminuição da progressão para doença (ex.: pré-diabetes e pré-obesidade), para o melhor controlo após a sua instalação, para o menor risco de complicações associadas e, conseqüentemente, para a menor utilização de serviços de saúde especializados no futuro (ex. cuidados hospitalares).

“Aconselhamento Breve para a Alimentação Saudável nos Cuidados de Saúde Primários: Modelo de Intervenção e Ferramentas” encontra-se disponível em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/dgs-lanca-manual-sobre-alimentacao-saudavel-nos-cuidados-de-saude-primarios.aspx>



### ESTRATÉGIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL NACIONAL NO CONTEXTO DA COVID-19 PUBLICADA EM REVISTA CIENTÍFICA INTERNACIONAL

Foi publicado, em meados de Janeiro do corrente ano, no “European Journal of Clinical Nutrition”, o artigo “The National Food and Nutrition Strategy for the Portuguese COVID-19 Response”, <sup>(1)</sup> onde se descreve de forma breve a estratégia alimentar e nutricional portuguesa desenvolvida pelo Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde. Desde o início da pandemia da COVID-19 que o PNPAS tem vindo a produzir um conjunto de orientações pertinentes e pragmáticas, juntamente com materiais informativos disponibilizados ao longo da resposta concertada de Portugal à pandemia.

A alimentação é cada vez mais reconhecida como um aspeto central no contexto da COVID-19, sendo que a obesidade é hoje um dos principais fatores de risco para a gravidade na infeção por SARS-CoV-2. E a par da obesidade, a COVID-19 também afeta com maior gravidade pessoas com outras doenças crónicas, como a diabetes *mellitus* e a hipertensão arterial. Em todas estas patologias, a alimentação saudável será determinante para um melhor controlo metabólico destes doentes. Por outro lado, sabemos também que a otimização do estado nutricional nos doentes com COVID-19 pode ser de extrema importância para a sua recuperação e para a diminuição do risco de complicações associadas. Assim, os cuidados de nutrição, devem ser uma prioridade,

tantos nos Cuidados de Saúde Primários como nos Cuidados Hospitalares, em particular nas unidades que tratam de doentes com COVID-19, desde os doentes internados em enfermaria às unidades de cuidados intensivos.

Em Portugal, o segundo confinamento voltou a colocar grandes desafios para a adoção de uma alimentação saudável na população portuguesa, em particular das famílias mais vulneráveis do ponto de vista socioeconómico. São estes desafios e as suas respetivas respostas que se encontram descritas no artigo referido, que se encontra acessível, em regime livre em: <https://www.nature.com/articles/s41430-020-00818-w>

#### Referência

1 - Gregório MJ, Irving S, Teixeira D, Ferro G, Graça P, Freitas G. The national food and nutrition strategy for the Portuguese COVID-19 response. Eur J Clin Nutr. 2021 Jan 14: 1–3. doi: 10.1038/s41430-020-00818-w.1

### FRENTE ROTÁRIA ANTI-DIABETES HOMENAGEIA SÓNIA DO VALE

A Prof<sup>a</sup>. Dra. Sónia do Vale, Diretora do Programa Nacional para a Diabetes da Direção-Geral da Saúde, foi homenageada numa sessão *online*, em 28/01/ 2021, pela Frente Rotária Anti-diabetes (FRAD).

O Rotary Club Lisboa Oeste, clube promotor e fundador da Frente Rotária Anti- Diabetes (FRAD), enalteceu a Diretora do Programa Nacional para a Diabetes, pelo seu contributo na área de prevenção e combate à diabetes em Portugal e pelo inestimável apoio à FRAD. A parceria entre este clube rotário e a Direção-Geral de Saúde conta já com vários anos de colaboração, reconhecendo ambas as partes a importância da conjugação de sinergias.

No decorrer da sessão, a Diretora do Programa fez uma apresentação sobre o impacto da COVID-19 na diabetes. Embora o risco de adquirir a infeção pelo SARS-CoV-2 nas pessoas com Diabetes controladas seja idêntico ao da restante população, o risco de desenvolver doença grave é maior. Sónia do Vale recordou as medidas de controlo da infeção, como a lavagem das mãos, o distanciamento físico e a utilização da máscara, bem como os cuidados a ter para manter a diabetes controlada, entre os quais manter a glicémia controlada, manter-se hidratado e com uma alimentação saudável, manter-se ativo no domicílio e controlar o peso.

A Diretora do Programa Nacional para a Diabetes abordou também a importância da telessaúde em contexto de pandemia e de as pessoas procurarem ajuda, em caso de necessidade.

A cerimónia, aberta a rotários e ao público em geral, decorreu via *zoom*, e contou com várias presenças, entre as quais a de um clube rotário brasileiro, Rotary Club Brasília Cruzeiro que, motivado pelo trabalho desenvolvido em Portugal, pretende implementar no Brasil um programa semelhante.

### CURSO “DIABETES – INTEGRATED CARE”

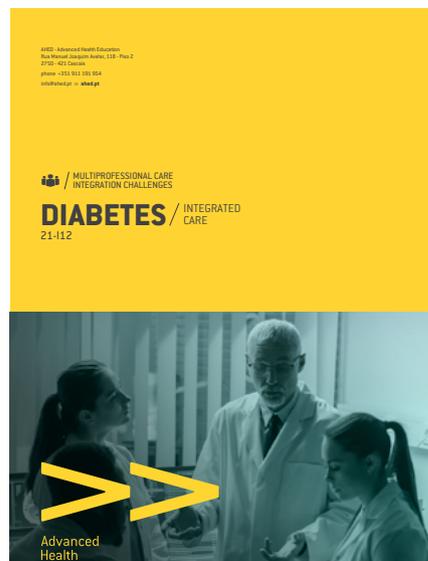
O curso “Diabetes – Integrated Care”, promovido pela AHED – *Advanced Health Education*, decorrerá entre 2 e 30 de junho de 2021, na *NOVA Medical School*. O curso é coordenado pelo Presidente da SPD, Prof. Dr. João Filipe Raposo, e foi credenciado pelo “European Accreditation Council for Continuing Medical Education (EACCME<sup>®</sup>)” com 30 créditos CME europeus (ECMEC<sup>®</sup>s).

Texto de apresentação do curso: “O padrão epidemiológico atual é dominado por uma alta prevalência de doenças crônicas não transmissíveis que causam um excesso de carga de doença nos sistemas de saúde e constitui uma ameaça aos planos de desenvolvimento global.

A diabetes *mellitus*, com uma prevalência mundial estimada de 9% na população adulta, é um dos elementos desta pandemia, bem como as doenças cardiovasculares, respiratórias e oncológicas. A avaliação do papel da sociedade e dos sistemas de saúde no tratamento da diabetes constitui um modelo de análise de diferentes intervenções sobre as determinantes da saúde, nomeadamente da interação das características e comportamentos individuais com o meio socioeconómico e físico.

A investigação provou que a abordagem clássica da diabetes precisa de mudar – as nações precisam de implementar medidas eficazes de prevenção primária, diagnóstico precoce, terapêuticas custo-efetivas e novos papéis para os profissionais de saúde, ao mesmo tempo que introduzem novos participantes no sistema. Todas essas intervenções devem ser integradas, envolvendo diferentes perspetivas: comunidade, sistemas de saúde e decisores políticos, contribuintes, pessoas com diabetes. Este curso foi elaborado para atender às necessidades de diferentes profissionais na compreensão da abordagem global dos cuidados integrados na diabetes.”

Mais informações sobre o curso em: [https://www.ahed.pt/assets/site/uploads/courses/21-i12\\_diabetes-integrated-care.pdf](https://www.ahed.pt/assets/site/uploads/courses/21-i12_diabetes-integrated-care.pdf)



## > AGENDA DE CONGRESSOS

### 2021

#### **17º Congresso Português de Diabetologia**

**11 a 13 de Março**

Local: Congresso Virtual

Informações: <http://www.diabetologia2021.com/>

#### **38<sup>th</sup> International Symposium on Diabetes and Nutrition**

**7 a 9 de Junho**

Local: Girona, Espanha

Informações: <https://dmsg2020.com/>

#### **ADA – 81<sup>st</sup> Scientific Sessions**

**25 a 29 de Junho**

Local: Washington, D.C., EUA

Informações: <https://professional.diabetes.org/scientific-sessions>

#### **ESC Congress 2021**

**28 a 31 de Agosto**

Local: Londres, Reino Unido

Informações: <https://www.escardio.org/Congresses-&-Events/ESC-Congress/About-the-congress/future-esc-congresses>

#### **57<sup>th</sup> EASD Annual Meeting**

**27 de Setembro a 1 Outubro**

Local: Estocolmo, Suécia

Informações: <https://www.easd.org/annual-meeting/easd-2021.html>

#### **IDF Congress 2021**

**6 a 9 de Dezembro 2021**

Local: Bangkok, Tailândia

Informações: <https://www.idf.org/our-activities/congress/idf-congress-2021.html>