

2017-01-30 11:03:04

<http://justnews.pt/noticias/integrar-a-dieta-a-atividade-fisica-e-os-programas-de-controlo-de-peso-nos-cuidados-de-saude-primari>

## **Integrar a dieta, a atividade física e os programas de controlo de peso nos cuidados de saúde primários**

A obesidade e os estilos de vida associados continuam a ser um problema de importância crescente a nível mundial. A Europa é gravemente afetada pelas doenças não transmissíveis, que representam 77% da carga de doença e quase 86% da mortalidade prematura.

As recomendações globais para a prevenção e controlo da epidemia de doenças não transmissíveis sugerem um conjunto abrangente de atividades, tanto a nível individual como da população em geral, de molde a reduzir e controlar os principais fatores de risco.

As atividades vão desde a promoção e proteção da saúde a nível populacional, como a regulação dos conteúdos de sal e de açúcar nos alimentos processados, até à realização de atividades de prevenção de doenças para indivíduos de alto risco, incluindo estratificação de risco e aconselhamento individual nos CSP. O objetivo combinado é diminuir a progressão natural dos fatores de risco comportamentais e metabólicos das doenças não transmissíveis.

O foco deste documento recentemente divulgado pela OMS é a avaliação dos desafios e oportunidades para implementar uma das recomendações da OMS para a prevenção e controlo das doenças não transmissíveis, ou seja, a prestação de serviços individuais a doentes de alto risco em CSP. Os CSP desempenham um papel crucial na prestação de serviços para promover dietas saudáveis, envolver os indivíduos na atividade física e ajudar as pessoas no controlo de peso.

Os países da Região Europeia da OMS comprometeram-se com estas recomendações, adotando o Plano de Ação Europeu de Alimentação e Nutrição 2015-2020 e a Estratégia de Atividade Física 2016-2025, ambos salientando a importância dos CSP.

No entanto, os dados nacionais mostram que o aconselhamento sobre dieta, atividade física e controlo de peso é, na generalidade, insuficiente em termos de cobertura e qualidade.

Este importante documento resume as evidências sobre a efetividade dos serviços para promover o aconselhamento sobre dieta, atividade física e controlo de peso oferecidos nos CSP e fornece uma análise estruturada das razões para que esta prestação de serviços seja insuficiente.

O documento fornece opções para transformar as políticas dos serviços de saúde dos diferentes países, visando melhorar a cobertura e a qualidade dos serviços de aconselhamento sobre dieta, atividade física e controlo de peso nos CSP, de acordo com o quadro europeu de ação sobre a prestação integrada de serviços de saúde.

A evidência mostra que os serviços de aconselhamento sobre dieta, atividade física e controlo de peso oferecidos nos CSP são efetivos na redução de peso, em conseguir níveis crescentes de atividade física e facilitando a mudança para uma dieta mais saudável.

Serviços abrangentes que abordam simultaneamente a dieta e a atividade física são mais efetivos do que serviços separados; a inscrição em médicos de família e o acompanhamento rotineiro por enfermeiros e profissionais de saúde produz melhores resultados de saúde do que os serviços que dependem apenas de consultas médicas

tradicionais; que o apoio de autogestão, como em grupos de pares e intervenções baseadas na internet, é fundamental para aumentar a adesão das pessoas.

Os serviços de aconselhamento sobre dieta, atividade física e controlo de peso oferecidos nos CSP devem ser cuidadosamente selecionados, devem aproveitar todas as oportunidades para abordar o tema, estar alinhados com as normas de orientações clínicas e ser muito claro o papel de cada um dos diferentes prestadores de CSP.

Além disso, as transformações devem incluir o apoio à utilização da tecnologia e a adoção de modalidades de prestação de serviços que encorajem os pacientes a usar o apoio dos pares e os autocuidados.

Para assegurar a sustentabilidade e a adoção generalizada dessas reformas, a transformação do sistema de saúde deve estar alinhada com o planeamento dos recursos humanos da saúde e o estabelecimento de parcerias com outros setores. É mais um excelente documento da OMS, numa área de enorme importância e que merece uma análise cuidada.



**Hospital de VFX com percurso multidisciplinar de cuidados geriátricos**  
P. 30/31

**Elisa Pedro**  
Doenças alérgicas tornam imunolergologia a especialidade do futuro  
P. 6

**EU ACREDITO.**  
Não basta de saúde convencional. Não.  
ACREDITE TAMBÉM.  
www.jm.pt

**joba geriatrico**  
O primeiro curso de especialização

Publicações  
**justNews**  
www.justnews.pt

**Jornal Médico**  
DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

Director: José Alberto Soares  
Mensal • Janeiro 2017  
Ano IV • Número 43 • 3 euros

**PUBLICIDADE**

A USF Villa Longa existe desde dezembro de 2007, mas o modelo organizacional já tinha mudado em 1997, quando a equipa decidiu participar no Projeto Alfa, o embrião das unidades de saúde familiar.

**USF VILLA LONGA**

**"Nascida" há 20 anos, com o Projeto Alfa**  
P. 16/20

**UCFD do ACES Baixo Mondego**  
Incluir utentes, população e cozinheiros na educação para a saúde  
P. 28/29

**ESPECIAL**  
**Psiquiatria**  
P. 9/13

**Espaço ORL**  
P. 23/27

**Graça Freitas**  
As vacinas não são apenas pediátricas  
P. 8

**Rosa Valente de Matos**  
Processo de contratualização envolvendo hospitais e CSP  
P. 4/5

Nesta edição  
**Jornal Médico**  
Diabetes

**justNews**  
a partilhar informação desde 1981  
www.justnews.pt

**Jornal Médico**  
DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS  
MENSAL - Publicação de referência na área dos CSP, especialmente dirigida à Medicina Geral e Familiar.

Artigo publicado na edição de janeiro do Jornal Médico.