

21 de novembro de 2014

<http://justnews.pt/noticias/nfase-na-saude-e-no-permanecer-saudavel>

Ênfase na saúde e no permanecer saudável

Luís Pisco

Vice-presidente do Conselho Diretivo da ARSLVT

Luís Pisco

Vice-presidente do Conselho Diretivo da ARSLVT

Numa altura em que vários relatórios nacionais e internacionais chamam a atenção para a promoção da saúde e a prevenção da doença como sendo a melhor forma de assegurar a sustentabilidade dos sistemas de saúde, alguns ainda se perguntam - mas Prevenção porquê?

Existem fortes evidências que atividades preventivas reduzem a morbilidade e a mortalidade associadas a um elevado número de doenças. O diagnóstico precoce e o tratamento correto da hipertensão, da hiperlipidemia, a utilização de estratégias efetivas antitabagismo e mudanças nos estilos de vida, nomeadamente a nível da dieta e do exercício físico, contribuem para o declínio na morbilidade e mortalidade associadas a muitas das doenças mais prevalentes.

A Prevenção engloba os conhecidos conceitos de Promoção da Saúde e de Prevenção da Doença, em que a Promoção da Saúde constitui o processo de capacitar os cidadãos a aumentarem e a melhorarem o controlo sobre a sua saúde e a Prevenção da Doença envolve a identificação e redução de fatores de risco específicos, visando minorar o impacto da doença, da incapacidade e da morte prematura.

Existem fatores de risco que são modificáveis pela nossa atuação, de que são exemplo o tabagismo, a hipertensão, a hipercolesterolemia, a inatividade física, a obesidade e a diabetes e fatores de risco não modificáveis, como a idade, o género e a genética.

Os profissionais dos cuidados primários são um recurso chave na prestação de cuidados preventivos, pois, a Prevenção representa uma parte central do seu trabalho. Quando os doentes estão preocupados e com sintomas de doença, são muito mais recetivos ao aconselhamento sobre o modo de evitar ou minimizar a doença. Uma recomendação do seu médico de família acerca de um conjunto de atividades preventivas é uma das influências mais determinantes para os doentes as aceitarem e efetuarem.

Um bom exemplo de uma doença crónica que coloca cada vez maior pressão nos sistemas de saúde é a obesidade, com as suas doenças associadas, nomeadamente diabetes, doenças cardiovasculares, acidentes vasculares cerebrais e cancro.

A diabetes mellitus é também um bom exemplo, pois, é um problema de saúde pública prevalente, em crescimento, oneroso do ponto de vista económico e social, com potencial reconhecido para prevenção. Em países desenvolvidos, apesar dos avanços científicos e do fácil acesso a cuidados de saúde, a prevalência da diabetes está a aumentar e intervenções com a finalidade de a prevenir, como a atividade física e a dieta, são subutilizadas.

Contribuindo para este cenário desfavorável, existe alta prevalência de diabéticos não diagnosticados, que desconhecem a sua condição, e existe uma expressiva proporção de casos com evidência de complicações no momento do diagnóstico clínico.

A importância do diagnóstico precoce na diabetes tipo 2 é óbvia, dado o longo período de latência assintomático, podendo a doença permanecer durante todo esse tempo sem diagnóstico. Iniciar o tratamento numa fase mais precoce pode prevenir ou atrasar o desenvolvimento das complicações.

Pessoas com fatores de risco para diabetes e doença cardiovascular devem iniciar um programa de aconselhamento sobre estilos de vida e redução de peso de 5 a 10% do peso corporal e aumentar a atividade física moderada (por exemplo, andar) para pelo menos 150 minutos por semana. Este tipo de programa pode reduzir a incidência de diabetes em 58%. A diabetes triplicou a sua prevalência nos últimos trinta anos, com enormes consequências para a saúde pública. A possibilidade de realizar prevenção primária constitui um enorme desafio.

Se a evidência é concludente sobre a possibilidade de prevenção da diabetes, os profissionais de saúde estão conscientes da dificuldade da adesão das pessoas a mudanças de estilos de vida. Se conhecemos os benefícios em termos de morbilidade, é desejável que aumentemos o nosso esforço em educar, consciencializar e procurar obter a adesão das pessoas.

Os custos dos cuidados curativos está a aumentar de forma semelhante na maioria dos países e, por mais eficiente que um sistema de saúde seja, não pode ser sustentável, a menos que abrande a crescente procura de cuidados de saúde. Se queremos prevenir o colapso dos sistemas de saúde motivado pelo seu próprio sucesso, teremos que evoluir da ênfase na doença e na sua cura para sistemas de saúde que enfatizem a saúde e o permanecer saudável, que prestem atenção suficiente a medidas preventivas que sejam efetivas e eficientes.

Sistemas de saúde sustentáveis dependerão da manutenção da saúde e da influência positiva sobre os estilos de vida que vem das famílias e da comunidade, da cooperação com os empregadores, os municípios e incentivando e ensinando comportamentos saudáveis nas escolas.

Promover estilos de vida saudáveis continua a ser um puzzle de difícil solução e que pode passar também por alterações no planeamento e no desenho urbano, de modo a termos cidades saudáveis.

Todos têm que colaborar na construção das cidades e do País saudável do futuro.