

## Dê Mais Saúde à Sua Vida!

### Recomendações da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna sobre Prevenção (SPMI)

*Give More Health to Your Life!*

*Recommendations of the Portuguese Society of Internal Medicine on Prevention*

#### **Luís Campos**

Presidente da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna

Em Portugal existe uma chocante desproporção entre o investimento nos cuidados de saúde e na prevenção das doenças e promoção da saúde, apesar de se saber que os cuidados de saúde apenas determinam 10% a 20% da saúde das pessoas, enquanto os comportamentos de risco determinam cerca de 40%, seguidos pelos fatores socioeconómicos, os ambientais e os genéticos. Estes fatores explicam grande parte da iniquidade no nível de saúde entre países, grupos populacionais com diferentes níveis económicos e de escolaridade, etnias, géneros e outras. Por exemplo, o número médio de anos de vida saudável das mulheres em Portugal, após os 65 anos, é de cerca de seis anos, enquanto na Suécia são 17 anos, também em Portugal a taxa de mortalidade dos trabalhadores por conta de outrem é sete vezes maior do que a dos empregadores, a prevalência da obesidade nas pessoas de nível de escolaridade baixo é de 38,5% enquanto nas pessoas com nível superior é de 13,2%.

Em Portugal os comportamentos de risco não assumem gravidades semelhantes. Em relação aos hábitos tabágicos temos baixado significativamente nos últimos anos a percentagem de fumadores e já estamos a um nível inferior à média europeia. Também, no consumo de álcool, temos melhorado e estamos ao nível da média da Europa, no entanto o mesmo não se poderá dizer em relação à atividade física e à alimentação. Apenas cerca de 40% dos adultos tem atividade física regular, o que nos situa abaixo da média europeia e o mesmo se passa com as nossas crianças. Em relação à alimentação apenas um em cada dois portugueses consome a quantidade diária de fruta e produtos hortícolas recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), enquanto consumimos três vezes mais produtos de origem animal do que o recomendado. Em relação ao consumo de açúcar ingerimos quase quatro vezes mais açúcar (90 g diários) do que o limite superior recomendado pela OMS (25 g), e este é um hábito que abrange quase toda a população. Outro problema é o consumo do sal que é excessivo em mais de 80% da população.

Estes comportamentos de risco são, a par do aumento da esperança de vida, os fatores mais importantes para o crescimento das doenças crónicas, fazendo com que mais de um terço da nossa população seja hipertensa, cerca de 13% diabética, tenhamos uma mortalidade por acidente vascular cerebral (AVC) cerca de uma vez e meia superior à média da Europa e seis em cada dez adultos tenha sobrecarga ponderal ou obesidade, sendo que nos idosos é ainda grave: oito em cada dez. A nossa população está a viver mais mas cada vez pior!

Nós, internistas, tratamos muitos doentes crónicos, nas urgências, nas nossas enfermarias, nas unidades, nas consultas, nos hospitais de dia, onde testemunhamos as dramáticas consequências que estas doenças acarretam aos doentes, às famílias, aos cuidadores e à sociedade em geral. Nestes vários ambientes tentamos mudar comportamentos de risco, no entanto nunca aparecemos como protagonistas a nível público, associados à prevenção da doenças e promoção da saúde, deixando esse papel para especialistas de órgãos de ou sistemas ou outras profissões. Sabendo que, segundo um relatório da Organização Mundial de Saúde, 80% dos casos de diabetes, de doença coronária, de acidente vascular cerebral e 40% dos casos de cancro podiam ser prevenidos por uma alimentação saudável, pela atividade física regular e pelo abandono do tabaco, torna-se uma obrigação ética não só melhorarmos a nossa atuação na modificação de comportamentos de risco junto dos nossos doentes, em todas as oportunidades que tivermos, mas também envolvermo-nos mais neste desafio difícil que é mudar comportamentos e estimular estilos de vida saudáveis.

Foi para assinalar o compromisso da Medicina Interna portuguesa com a prevenção que a SPMI organizou no fim-de-semana de 8 e 9 de julho, nos Jardins de Belém, em Lisboa, a Festa da Saúde. Neste evento conseguimos juntar, distribuídos por 39

---

<http://revista.spmi.pt> - DOI: 10.24950/rspmi/PP/2017

espaços, grande parte dos núcleos da SPMI, associações de doentes, ordens profissionais, entidades públicas (Serviços Partilhados do Ministério da Saúde, Instituto Português do Sangue e Transplantação, Instituto de Higiene e Medicina Tropical), associações e sociedades científicas e empresas, além da nossa parceira na organização, a Câmara Municipal de Lisboa. Houve também atividades físicas, como jogos tradicionais e uma Caminhada pela Saúde, debates públicos, um *show-cooking* de comida saudável e um concerto de música, porque a música também dá saúde. Por lá passaram mais de cinco mil pessoas e foram realizados 1800 rastreios. A Festa da Saúde foi um acontecimento transversal que conseguiu conjugar todas as doenças e áreas de promoção e prevenção da saúde, foi inédito, porque, habitualmente, este tipo de eventos são relacionados com um órgão ou sistema ou dirigidos a uma determinada doença, foi uma aposta desta direção da SPMI e foi um sucesso, razão porque vamos fazer uma nova edição para o ano.

Assim, baseados nestes pressupostos, a SPMI recomenda:

1. Deve haver um maior investimento na prevenção das doenças e na promoção da saúde, o qual deve envolver todas as áreas da governação nacional e regional e todos os níveis da sociedade.
2. Os internistas devem melhorar a sua efetividade na mudança de comportamentos de risco, em todas as suas áreas de atuação, o que pressupõe mais formação e implementação de estratégias efetivas de comunicação de mudança comportamental.
3. Os internistas, os serviços de Medicina, os Núcleos de Estudo, a SPMI, devem desenvolver iniciativas públicas e institucionais que incidam sobre a prevenção das doenças e a mudança de comportamentos de risco.
4. Para o público a SPMI recomenda:
  - Não fumar
  - Consumir álcool de forma moderada
  - Fazer atividade física regular
  - Fazer uma alimentação saudável
 Desta forma cada pessoa estará a dar mais saúde à sua vida.

Estas recomendações foram aprovadas pela direcção da SPMI. ■

#### REFERÊNCIAS

- Direção Geral da Saúde. 2º Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física. [Acedido a 24 de julho de 2017] Disponível em: <https://www.dgs.pt/em-destaque/2-inquerito-alimentar-nacional-e-de-atividade-fisica-.aspx>.
- Eurostat. Healthy life years statistics. [Acedido a 24 de julho de 2017] Disponível em: [http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Healthy\\_life\\_years\\_statistics](http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Healthy_life_years_statistics).
- Alves I, Machado MC, Cortes M, Almendra R, Couceiro L. A Morte e o Morrer em Portugal. Coimbra: Edições Almedina; 2011.
- McGinnis JM, Williams-Russo P, Knickman J. The case for more active policy attention to health promotion. *Health Aff.* 2002; 21: 78-93.
- Organisation for Economic Co-operation and Development. Health at a Glance: Europe 2016 – State of Health in the EU Cycle. Paris: OECD Publishing; 2017.
- Observatório da Diabetes. Diabetes: Factos e Números - O ano de 2015 - Relatório Anual do Observatório Nacional para a Diabetes. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Diabetologia; 2016.
- World Health Organization. Preventing chronic diseases: a vital investment: WHO global report. Geneva: WHO; 2005.