

Um dia sem açúcar em família. Será que aceita o desafio deste médico?

Um artigo do médico Estevão Pape, especialista em Medicina Interna e coordenador do Núcleo de Estudos de Diabetes Mellitus (NEDM) da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna (SPMI).



Estevão Pape, Internista e Coordenadora do NEDM · SPMI

Promover a sensibilização da comunidade e dos políticos para a Diabetes é uma "obrigação" de todos aqueles que têm Diabetes e de todos os que à Diabetes se dedicam: organizações científicas, médicos, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos, cuidadores, mas sobretudo pessoas com Diabetes e as suas associações.

A International Diabetes Federation (IDF) comemora anualmente no dia 14 de novembro o Dia Mundial da Diabetes, um dia em que se chama a atenção para a Diabetes como afetando cerca de 500 milhões de pessoas em todo o mundo. É um dia como outros, mas especialmente dedicado à Diabetes e à comunidade mundial e também às pessoas com Diabetes.

Este ano, de novo, esta efeméride é dedicada ao tema "família e Diabetes". Portugal não foge aos alertas, sobretudo sabendo-se que existem cerca de um milhão de portugueses com Diabetes conhecida e provavelmente mais de 500 mil pessoas que têm a doença e não sabem.

O envolvimento das famílias para a consciencialização de hábitos e formas de vida pouco saudáveis é, sem dúvida, uma forma de diminuir ou tentar diminuir o impacto social dos excessos que as sociedades praticam, sobretudo, mas não só, no mundo "desenvolvido", sabendo-se também que em países menos desenvolvidos a Diabetes aumenta de dia para dia.

Envolver a família é uma das formas mais eficazes para diminuir o impacto da Diabetes na sociedade e no dia a dia das pessoas com a doença. O apoio as pessoas com Diabetes passa obviamente, em primeiro lugar, pela sua própria família, as suas atitudes e forma de estar no dia a dia, os seus hábitos alimentares e prática de formas de vida saudáveis, como seja o exercício físico, por muito pouco que seja.

Promover e eventualmente mudar hábitos tem início "dentro de casa", de toda a família, de todos no mesmo agregado. A Diabetes diz respeito a todos e promover uma boa educação alimentar começa na educação familiar, sobretudo na prevenção. Tentar alterar hábitos desadequados na alimentação diária no mundo moderno é obrigação de todos, de forma a reduzir não só o impacto da Diabetes, principalmente no combate aos fatores de risco, que são evitáveis, na sua maioria.

A mudança tem início na família, modificando muitas vezes o seu próprio dia a dia e o seu estilo de vida. Por isso, a International Diabetes Federation escolheu para os anos 2018 e 2019 o tema "família e Diabetes". Aí é possível e bem dar início a um estilo de vida mais saudável.

Em todo o mundo, e Portugal não foge à regra, muito se tem feito com programas e múltiplos alertas, mas infelizmente o panorama não se vem alterando. A responsabilidade é de todos, não podemos responsabilizar governos e governantes, sem antes promovermos no seio da sociedade a mudança de atitude. Ter consciência que uma em cada duas pessoas no mundo têm Diabetes e o não sabem requer profunda reflexão, mas sobretudo atitudes diferentes perante o dia a dia pouco saudável.

O diagnóstico e terapêutica da Diabetes compete sobretudo a profissionais de saúde, mas os alertas têm de estar ao alcance de todos e divulgados amplamente de forma a ser evitável a doença.

A prevalência da Diabetes, sobretudo a Diabetes tipo 2, é demasiado alta para ficarmos indiferentes, por isso o envolvimento coletivo é cada vez mais necessário. O preço para a sociedade é demasiado alto, quer no próprio diagnóstico, quer no tratamento, sendo o seu custo material muito elevado. Não há orçamentos que possam, nem devem suportar o que é evitável. A eficácia dos medicamentos para a Diabetes é cada vez maior, mas o seu preço também. Urge, portanto, colaborar em família e na sociedade para a prevenção e não só olhar para o tratamento.

Somos todos responsáveis, mas não podemos esquecer o envolvimento de responsáveis para um acesso mais equilibrado aos cuidados de saúde e aos meios mais modernos de tratamento da Diabetes e das pessoas com Diabetes. Em Portugal, múltiplas organizações científicas têm-se envolvido na promoção e mudança de atitude no dia a dia, assim como nos alertas para as terapêuticas mais avançadas. A Sociedade Portuguesa de Medicina Interna e o Núcleo de Estudos da Diabetes Mellitus (NEDM) não podem deixar de mais uma vez alertar a sociedade em geral e os responsáveis políticos para a "pandemia Diabetes".

Os especialistas de Medicina Interna e em especial aqueles que vivem o seu dia a dia com pessoas com Diabetes – diabetologistas, médicos hospitalares em especial, mas muito envolvidos na chamada "integração de cuidados", são os primeiros a serem envolvidos no "drama Diabetes". A hospitalização de pessoas com Diabetes é enorme em Portugal, sendo que cerca de 30 por cento dos doentes internados em Serviços de Medicina Interna em Portugal são diabéticos. Como tal, nós internistas sabemos bem o que temos e devemos fazer.

A nossa responsabilidade é grande, mas também o é a nossa envolvimento no apoio a diabéticos. Os Especialistas de Medicina Interna estão nos hospitais no dia a dia, mas também estão na sociedade, e estão altamente envolvidos nos cuidados a pessoas com Diabetes fora do âmbito hospitalar, em instituições públicas e privadas, e o seu envolvimento na problemática social é grande.

Não podemos também esquecer as organizações e associações de diabéticos, essenciais para a mudança, e que há muito têm contribuído para os alertas em Portugal. O associativismo e a participação coletiva são essenciais – todos seremos demasiado poucos para a mudança. Por isso a família deve ser o início. A nossa mensagem para o dia 14 de novembro de 2019 é; "Um dia sem açúcar em família", ou pelo menos um esforço possível para a moderação nas atitudes de estilo de vida familiar, a "célula da sociedade".

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/noticias-saude/artigos/um-dia-sem-acucar-em-familia-sera-que-aceita-o-desafio-deste-medico>