

COMUNICADO OPP

Dia Mundial da Diabetes 2017

A **Diabetes** constitui um dos **grandes desafios de Saúde Pública** que enfrentamos hoje e que podem ser **reduzidos através de estratégias de prevenção** que **facilitem mudanças comportamentais e a adoção de estilos de vida saudáveis**.

Actualmente, a Diabetes é a doença não transmissível com prevalência mais elevada, atingindo já cerca de **415 milhões de pessoas em todo o mundo** e continuando a aumentar em todos os países, estimando-se que em 2040 o número de pessoas com Diabetes suba para 642 milhões. **Portugal regista uma das mais elevadas taxas de prevalência da doença na Europa: 13,3% da população portuguesa** com idades compreendidas entre os 20 e os 79 anos, o que corresponde a cerca de um milhão de portugueses.

A Diabetes está também associada a outras doenças. Por exemplo, é a causa mais frequente de amputação dos membros inferiores, cegueira e insuficiência renal. E constitui um dos principais factores de risco de outras doenças com elevada **morbilidade e mortalidade**, como a Doença Cardiovascular e o Acidente Vascular Cerebral (AVC).

O crescimento epidemiológico da Diabetes tem implicações na vida dos cidadãos e das suas famílias, assim como no Sistema de Saúde e na sociedade, como um todo. A Diabetes foi responsável por 12% dos gastos com a saúde em 2015 e prevê-se que chegue aos **802 biliões de dólares em despesa pública mundial em 2040**. Na Europa, em termos de encargos para os Sistemas de Saúde, estima-se que a Diabetes represente **mais de 10% do total do orçamento**. Em Portugal, a Autoridade Nacional para o Medicamento, além de sublinhar que os gastos com a Diabetes subiram cerca de 400% entre 2000 e 2013, aponta a **gastos com medicamentos num valor de 575.000€ por dia** e 204.700.000 € por ano.

Entre os principais **factores de risco para o aparecimento da Diabetes**, quer nas crianças quer nos adultos, estão os **hábitos de exercício físico e alimentares**, assim como o **excesso de peso**. A Diabetes tipo 2 é, em larga medida, **evitável**. Por isso, a adoção de **estilos de vida saudável**, que incluam a prática de actividade física e uma alimentação equilibrada, pode **evitar cerca de 70% dos casos de Diabetes**.

Neste sentido, a **única forma de travar este crescimento exponencial de sofrimento humano e de gastos económicos passa pela PREVENÇÃO**.

A **prevenção da Diabetes** envolve três **acções importantes**:

1. Aumentar a **Literacia** sobre a Diabetes, reforçando as competências pessoais de prevenção da Diabetes e a auto promoção da Saúde.
2. Promover a adopção de **estilos de vida saudáveis**, que incluam uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercício físico.
3. Desenvolver a **auto-regulação** e os comportamentos de **autocuidado**.

Estas acções podem realizar-se em diversos contextos, nomeadamente nos **Serviços de Saúde**, nos **locais de trabalho** e, sobretudo, nas **Escolas** – que podem ter um grande impacto na educação para a Saúde e na prevenção de comportamentos de risco dos adultos do futuro.

Os Psicólogos, enquanto especialistas na mudança comportamental, desempenham um papel essencial nestas acções, que podem representar **ganhos em saúde e poupança económica**, reduzindo os elevados custos associados ao tratamento da Diabetes.

Se considerarmos que existem estudos que apontam para ganhos, relativamente aos custos de saúde, de 18% a 31% com intervenções psicológicas, por exemplo, de alteração dos estilos de vida, em Portugal, e apenas no que se refere a medicamentos, poderíamos obter uma poupança estimada diária de €178.430 e anual de €63.521.080, além de uma significativa poupança nos custos de internamento e ambulatório.

É ainda necessário garantir o diagnóstico precoce da Diabetes e a optimização do tratamento da doença e das suas complicações. A Psicologia e os Psicólogos podem dar um contributo importante nomeadamente na promoção do autocuidado, da autovigilância, na adesão ao tratamento e à terapêutica e na formação dos Profissionais de Saúde.

Não só pela Saúde do país, mas também pela coesão social do País, é urgente investir numa agenda nacional de prevenção e desenvolvimento das pessoas, agenda essa que, entre outros, desenvolva acções concertadas na área da Diabetes e da promoção de comportamentos e estilos de vida saudáveis, nomeadamente através da potenciação do capital humano dos Psicólogos e da custo-efectividade comprovada da intervenção psicológica na Saúde Pública.

A Direcção

14 de Novembro de 2017