

Diabetes pode ser prevenida em cerca de 70% do casos

Assinala-se hoje o Dia Mundial da Diabetes, doença que afecta entre 25 a 30 mil madeirenses. Ao DIÁRIO, o médico endocrinologista, Silvestre Abreu, chama a importância para o facto de prevenir e controlar a doença que em 2045 deverá atingir 700 milhões de pessoas no Mundo. Na Região, tudo está pronto para que seja retomado, no princípio do próximo ano, o programa de rastreio à retinopatia diabética.

Embora estejamos a viver um ano atípico, não nos podemos esquecer que além da COVID-19 as doenças crónicas mantêm-se e, nesse âmbito, a Diabetes... Exactamente. Ainda está por definir se aumentou ou diminuiu a prevalência da Diabetes nesta fase. Estranhamente, e ainda bem, o número de pessoas que descompensou durante o confinamento foi inferior ao que nós estávamos à espera. Ou seja, a ida ao Serviço de Urgências de pessoas por Diabetes descompensada diminuiu um pouco, mas é um dado que vale o que vale. Não podemos tirar qualquer ilação...

Então importa sempre assinalar este Dia Mundial da Diabetes? Sim. O Dia Mundial da Diabetes, 14 de Novembro foi criado em 1991 pela IDF, que é a Federação Internacional da Diabetes que nasceu em 1950. Desde 2007, esta data foi reconhecida pelas Nações Unidas, ano em que se criou o círculo azul que está associado às celebrações. Este ano, o lema é a importância dos enfermeiros no acompanhamento e educação das pessoas com diabetes. Este é um papel que é reconhecido.

Aqui na Madeira também? Sim, claro. Uma das primeiras coisas que criei quando cheguei cá à Madeira, no final da década de 80, foi uma equipa própria de enfermagem na consulta de Endocrinologia. Temos

um quadro próprio, neste momento com quatro enfermeiros, que só estão dedicadas a esta especialidade. Nos centros de saúde apesar de não existirem equipas próprias, mas há uma grande disponibilidade dos enfermeiros para se formarem e se dedicarem a esta área. Lamento é que as pessoas que se dedicam a essas funções, de educação, não têm uma carreira própria como educadores na Saúde. Essa carreira não está criada em Portugal, como já acontece em alguns países. Mas é uma lacuna, porque enquanto existem enfermeiros com especialidade e carreira na Reabilitação, de Saúde Comunitária, de Obstetrícia, não existe uma carreira relativa à Educação e esse é um aspecto fundamental não apenas na Diabetes, mas em todas as doenças crónicas, aquelas que obrigam a mudanças de atitude e de estilos de vida.

Em termos de prevalência da Diabetes, mesmo que há já vários anos que não se faça um estudo sobre isso, como é que estão as estimativas? Os dados são projectados para a população existente, já que o último estudo que houve em Portugal foi em 2009. Neste momento pensa-se que a prevalência da Diabetes seja de 13,6% na população entre os 20 e os 79 anos de idade. Esta prevalência é uma das mais altas da Europa. Já entre os 60 e os 79 anos, cerca de 27% da população portuguesa tem Diabetes.

E na Madeira? Aponto para uma prevalência entre os 25 e 30 mil diabéticos. Registados temos pouco mais de 23 mil, por isso devemos ter talvez 20 a 30% de casos por diagnosticar...

Os números ainda são elevados... Sim, ao nível mundial estima-se que sejam 463 milhões de diabéticos e projecta-se que, em 2045, sejam

700 milhões. Em Portugal, em média, são diagnosticadas por dia 200 pessoas com Diabetes, 50 têm um acidente vascular cerebral, 12 morrem pela doença e à volta de 500 pessoas internadas em hospitais têm diabetes... A esperança de vida está diminuída em cerca de 8 anos na pessoa com Diabetes e se tiver um enfarte, poderá diminuir até 12 anos.

Mas hoje em dia, até porque as pessoas acedem mais aos serviços de saúde, a Diabetes é diagnosticada cada vez mais cedo? Sim, e há uma maior sensibilização para este problema. E há que ter em conta que a Diabetes pode ser prevenida em cerca de 70% dos casos, controlando o excesso de peso e praticando diariamente actividade física. Esta é a principal mensagem. Não há prevenção medicamentosa para o aparecimento da Diabetes. A prevenção da Diabetes é feita com a adopção de estilos de vida saudáveis.

E ao nível dos tratamentos? Evoluíram? Efectivamente sim. Por isso, as pessoas que precisam de insulina hoje têm ao seu dispor insulinas muito mais precisas e com menos efeitos secundários. E ultimamente temos um conjunto de medicamentos que parecem prevenir a doença cardíaca e a doença renal. Isto é, há uma nova classe de medicamentos, cujos últimos estudos



Silvestre Abreu, director do Serviço de Endocrinologia do SESARAM

feitos, indicam que podem atrasar a nefropatia diabética e a doença cardíaca. Mas independentemente dos medicamentos, se as pessoas não cumprirem com os planos alimentares e não fizerem diariamente actividade física, a eficácia da medicação é menor.

Mas nem todos os casos de Diabetes são preveníveis? Sim, há dois aspectos que não conseguimos controlar: os genes e a idade. Os factores de risco não controláveis para a Diabetes são a hereditariedade e a idade. Os outros, são controláveis: a obesidade e a falta de actividade física. Mas mesmo aqueles que têm factores de risco não controláveis, se tiverem cuidados e se controlarem os outros factores de risco, podem adiar o aparecimento da doença em vários anos, ganhando mais tempo com qualidade de vida.

Até porque a doença tem várias complicações... Sobretudo cardiovascular. Os diabéticos morrem sobretudo de episódios cardíacos e de acidentes vasculares cerebrais. A Diabetes é também a principal causa de insuficiência renal crónica, de amputação não traumática e de retinopatia...

Como está o programa de rastreio à retinopatia diabética na Região? O último rastreio revelou que tínhamos uma adesão de 70% da população a este programa de rastreio. Os concelhos que mais aderiram foram Ponta de Sol e o Porto Santo e onde o rastreio teve menos procura foi no Porto Moniz, mas em média a adesão é de 70%. Este ano, o programa, esteve interrompido, mas está tudo preparado para ser retomado em Janeiro de 2021. Por isso, chamo a atenção para a importância das

pessoas, quando convocadas para o rastreio, aderirem ao mesmo, porque é a única maneira de prevenir lesões graves nos olhos e mesmo a cegueira nas pessoas com Diabetes.

Nesta altura do ano, fala-se muito da importância da vacinação contra a gripe. Isto também é válido para os Diabéticos? E em relação à vacina contra as pneumonias, esta também é importante para quem tem Diabetes? Sim, é muito importante. Só que essas vacinas essas vacinas contra a pneumonia não são gratuitas, embora sejam participadas. O que é fundamental é que as pessoas se vacinem contra a gripe, essa sim gratuita, sobretudo se forem diabéticos. Se puderem, o ideal é fazer também a vacinação anti-pneumónica. As pneumonias matam, são das principais causas de morte em Portugal.

Ana Luísa Correia

In "Diário de Notícias"