

Prefácio (Livro sobre diabetes)

“GERIR A DIABETES: UMA CORRIDA DE FUNDO”, magnífico livro ora publicado pela Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal em conjunto com a Fundação Carlos Lopes, é uma obra de indiscutível oportunidade, uma vez que estamos confrontados com o problema que a diabetes representa hoje e com a ameaça que constitui para o futuro muito próximo.

O Volume é composto de duas partes que se completam uma à outra. Um texto escrito por especialistas, de forma muito acessível, e um impressionante testemunho na primeira pessoa, subscrito pelo campeão olímpico Carlos Lopes. Têm razão aqueles que dizem que os relatos de histórias da vida real são ilustrativos e que no plano pedagógico têm redobrado impacto.

Naturalmente, todos nós devemos possuir mais informações sobre a forma de prevenir e controlar as doenças crónicas, como a diabetes. Temos que adquirir mais conhecimentos, que nos permitam fazermos opções, em termos de estilos de vida, que promovam a nossa saúde.

Aquelas opções dizem respeito ao comportamento em geral, mas sobretudo focadas na importância da alimentação equilibrada e da promoção diária do exercício físico. No que respeita aos alimentos, é preciso ter em atenção o consumo de calorias, não abusar de hidratos de carbono (açúcares), nem das gorduras (em particular as gorduras de origem industrial), mas também do sal. Só assim será possível elevar o nível de saúde de cada um de nós, da família e da população.

À semelhança das doenças de natureza infecciosa, também no que se refere à diabetes podemos falar de uma epidemia de expressão pandémica e que apresenta uma curva crescente ainda sem controlo. No prazo de uma geração (20 anos) duplicámos o número de pessoas com diabetes em Portugal. Em cada ano há mais doentes do que no ano anterior, facto que traduz um preocupante desafio.

Seguramente que a abordagem adequada terá que ser a redução do número de casos novos, visto que as pessoas com diabetes terão sempre esta condição: a diabetes, quando surge, evolui para a cronicidade. Depois de manifestada e devidamente diagnosticada, deve ser tratada, antes de mais, pelo próprio. É bem um exemplo de um tratamento em coprodução, isto é, o *empowerment* do doente é conjugado com os conselhos clínicos. O doente torna-se como que o seu próprio médico ou o seu próprio enfermeiro. Cuida de si a todas as horas no seu dia-a-dia. Sabe articular a alimentação, o exercício físico e o tratamento. Sabe compensar. Sabe equilibrar. Sabe como fazer.

Afinal, se é verdade que a diabetes tipo 2 é uma doença hereditária, não fará sentido aqueles que têm na família antecedentes de doentes terem em atenção a forma de evitar a doença?

Por outro lado, a atividade física que promovem irá somar benefícios à prevenção de outras doenças, incluindo cerebrocardiovasculares, obesidade, reumáticas e até do foro da saúde mental. Aliás, são reconhecidas e estão comprovadas como quatro determinantes principais que influenciam, num ou noutro sentido, a prevenção ou o aparecimento de doenças, a atividade física, a alimentação, o álcool e a exposição ao tabagismo.

É indiscutível que tudo começa na gravidez. Prevenir a diabetes nos filhos antes de nascerem constitui o começo de um processo educativo que tem de ser explorado.

É possível fazer mais. Para tal, saber mais é fundamental. Motivo pelo qual o texto que se segue é de leitura obrigatória. Absolutamente.

Francisco George

Lisboa, março de 2014

[Publicado a 10 de março de 2014, em www.dgs.pt]