

# Programa Nacional de Promoção de Estilos de Vida Saudáveis

## Problema Primário

Insuficiente abordagem da Medicina do Estilo de Vida na Formação Médica em Portugal.

## Problema Secundário

- Baixa literacia em saúde da comunidade;
- Baixa sensibilidade da população para a importância do estilo de vida na saúde individual;
- Informação dispersa, falta de consenso e acesso a fundamentação científica precisa.

## Contexto e fundamentação

Atualmente, as Doenças Não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, diabetes *mellitus*, doenças respiratórias e doenças neoplásicas lideram a lista das causas de morte no Mundo, contribuindo em cerca de 86% para a mortalidade em Portugal. Este tipo de doenças assume-se como um dos grandes desafios da medicina do futuro, e é já uma prioridade definida para a OMS, que, para reforçar a necessidade de investir nesta área, criou o “GLOBAL

1 / 6



*ACTION PLAN for prevention and control of noncommunicable diseases*”, estabelecendo 6 grandes objetivos e 9 metas, até 2020.



A **25%** relative reduction in risk of premature mortality from cardiovascular diseases, cancer, diabetes, or chronic respiratory diseases.



At least **10%** relative reduction in the harmful use of alcohol, as appropriate, within the national context.



A **10%** relative reduction in prevalence of insufficient physical activity.



A **30%** relative reduction in mean population intake of salt/sodium.



A **30%** relative reduction in prevalence of current tobacco use in persons aged 15+ years.



A **25%** relative reduction in the prevalence of raised blood pressure or contain the prevalence of raised blood pressure, according to national circumstances.



**Halt the rise** in diabetes and obesity.



At least **50%** of eligible people receive drug therapy and counselling (including glycaemic control) to prevent heart attacks and strokes.



An **80%** availability of the affordable basic technologies and essential medicines, including generics, required to treat major noncommunicable diseases in both public and private facilities.

Fonte: OMS, “GLOBAL ACTION PLAN for prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020”

Tamanho enfoque neste grupo de doenças deve-se não só à sua alta prevalência, mas também à cronicidade inequívoca e à falibilidade dos métodos de tratamento da medicina atual que determinam a diminuição da qualidade de vida e aumento da morbidade e mortalidade precoce. Grande parte destas doenças é



totalmente determinada pelos fatores de risco associados ao estilo de vida, como o tabaco (responsável por 9% da mortalidade por DNTs), álcool, hábitos alimentares e sedentarismo. De facto, as principais causas de morte têm hoje uma componente preferível que potencia e justifica todo o esforço no sentido de não só alertar e informar as populações para esta matéria mas principalmente capacitar e criar oportunidades que facilitem ao máximo a mudança de hábitos.

Cada vez mais, a medicina não se deve satisfazer com a “ausência de doença”, mas deve procurar ativamente a promoção do bem-estar e da Saúde da comunidade.

Portugal apresenta valores de literacia em Saúde muito inferiores à média europeia, com 44,4% da população com uma literacia em saúde considerada “problemática”, comparativamente com aos 36,2% da média europeia.<sup>1</sup>

Várias são as razões que justificam estes valores. Em primeiro lugar, o baixo nível de escolaridade da população portuguesa e a ainda elevada taxa de analfabetismo. Podemos ainda apontar o fraco investimento e as várias barreiras que se colocam para a educação em saúde da comunidade. Discute-se constantemente a falta de tempo que os médicos dispõem nas consultas para a capacitação dos doentes.



Tudo aponta para que a literacia em saúde constitua um instrumento fundamental para proteger e melhorar os níveis de saúde da população.<sup>2</sup> Os profissionais de saúde afirmam que doentes mais informados traduzem maiores preocupações e cuidados relativamente à sua saúde. As estratégias em saúde devem refletir as premissas-base da promoção de saúde, aumentando a capacidade dos indivíduos e das comunidades para controlarem a sua saúde.<sup>3</sup>

Enquanto futuros médicos, é essencial que os estudantes de medicina desenvolvam uma sensibilidade forte para esta questão. Neste momento, o currículo dos cursos de medicina não se encontra completamente adaptado a esta nova exigência: é urgente a promoção de um conhecimento aprofundado sobre os maiores fatores de risco dependentes do estilo de vida, as melhores estratégias para combatê-los e a melhor forma para que essa informação seja veiculada à comunidade.

## Objetivos

- Capacitação de estudantes de medicina nas áreas da medicina do estilo de vida;
- Promoção da literacia em saúde da comunidade, através de ações bem definidas e *outcome oriented*;



- Criação de oportunidades para estudantes de medicina através do estabelecimento de parcerias com *Stakeholders* e Organizações de Saúde em Portugal;
- Avaliar a abordagem curricular dos Estilos de Vida Saudáveis nas Escolas Médicas Portuguesas, propondo, se necessário, alterações.

## Indicadores

- Número de atividades formativas da ANEM na área do estilo de vida;
- Número de estudantes de medicina que participam em atividades formativas da ANEM;
- Número de pessoas intervencionadas por atividades ou resultante de atividades de formação organizadas pela ANEM;
- Número de atividades que aumentem a literacia em saúde da comunidade;
- Produção de conhecimento científico, etc.

## Referências:

1. Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade de Lisboa. *Resultados Preliminares do Questionário Europeu de Literacia em Saúde em Portugal (HLS-EU-PT)*. 2014.



2. Hunter, David J. e Reddy, K. Srinath. Noncommunicable Diseases. *N Engl J Med*. 2013.
3. Direção-Geral da Saúde. *Estratégia para a redução do consumo de sal na alimentação em Portugal*. 2013.

