



Dois terços dos adultos têm excesso de peso

Primeiro inquérito nacional de saúde com exame físico comprova elevada prevalência de doenças crónicas: hipertensão, obesidade e diabetes

Alexandra Campos

É indesmentível: uma parte significativa da população adulta em Portugal tem excesso de peso ou é obesa. Cerca de dois terços das pessoas pesadas e medidas no primeiro inquérito nacional de saúde com exame físico, em 2015, tinham um índice de massa corporal igual ou superior a 25 kg/m², o que corresponde a excesso de peso, e 28,7% eram já obesas. São dados preliminares do primeiro estudo de âmbito nacional realizado com esta metodologia que vão ser apresentados hoje em Lisboa e que suplantam em muito os resultados de inquéritos anteriores.

A prevalência de obesidade surpreende e alarma a endocrinologista Isabel do Carmo, que conduziu dois estudos sobre este problema em 2004 e 2008 e que frisa que o resultado agora conhecido corresponde

ao dobro do constatado nessa altura. “Há uma grande subida na obesidade. É brutal. Estamos ao nível da Inglaterra”, lamenta Isabel do Carmo, que associa este resultado ao “tipo de vida” que os portugueses fazem e acredita que a crise económica contribuiu para agravar a situação. “Isto é o espelho da crise, a comida barata é hipercalórica”, acentua.

Cauteloso, Pedro Graça, director do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, assume que os números são, de facto, substancialmente mais elevados do que seria de esperar, mas nota que o anterior inquérito nacional de saúde (de 2014) se baseava apenas nas declarações dos inquiridos (auto-reporte) e incluía jovens desde os 18 anos (ao contrário deste, que incidiu sobre uma amostra representativa de 4911 pessoas dos 25 aos 74 anos), pelo que não podem ser comparados. Pedro Graça nota também que os dados são ainda preliminares. No inquérito de

36% 9,8% 44,8%

dos inquiridos tinham valores superiores a 140mmHg ou 90mmHg de pressão arterial medida por profissionais

declararam que estavam a tomar antidiabéticos ou tinham tido diagnóstico de diabetes

assumiam sedentarismo nos tempos livres; mulheres eram mais sedentárias

DGS quer portugueses a trocar elevadores por escadas

Apresentada Estratégia para Promoção da Actividade Física e da Saúde a 10 anos

Pequenos gestos, como a prática de dez minutos de exercício físico por dia ou trocar o uso do elevador pelas escadas, podem contribuir para uma melhoria significativa da saúde, reduzir as doenças e aumentar a expectativa de vida. Esta é a principal mensagem da Estratégia Nacional para a Promoção da Actividade Física, da Saúde e do Bem-Estar (ENPAF), apresentada ontem em Lisboa pela Direcção-Geral da Saúde (DGS).

A ENPAF pretende lançar uma grande campanha junto da opinião pública e envolver diversos parceiros, de sindicatos a empresas e autarquias, no combate ao sedentarismo e à promoção da prática de exercício físico para a melhoria da saúde dos portugueses.

Para a DGS, a inactividade física é um dos principais factores de risco para as doenças crónicas não transmissíveis e justifica só por si o desenvolvimento de uma nova estratégia para a saúde, “que procura ser uma resposta estruturada e inclusiva

promotora da actividade física e de estilos de vida saudável”.

“Ter uma população residente em território nacional com baixos níveis de sedentarismo, fisicamente activa, usufruindo do maior número possível de anos de vida saudáveis e livres de doença” é o grande objectivo para a uma estratégia a dez anos. “Numa perspectiva nacional, é prioritária a consciencialização da população para a importância da actividade física na saúde e a implementação de políticas intersectoriais e multidisciplinares que visem a diminuição do sedentarismo e o aumento dos níveis de actividade física”, diz o documento.

Francisco George, director-geral da Saúde, lembra que no plano científico “está comprovada a relação entre a falta de prática de exercício físico, o sedentarismo e a ocorrência de doenças, sobretudo crónicas”, como o enfarte de miocárdio, o acidente vascular cerebral e o excesso de peso que está na origem da obesidade.

Defende, por isso, que todos os portugueses, independentemente



da idade, devem dedicar uma parte do seu dia à prática do exercício físico. E nem são necessárias grandes correrias ou caminhadas. Basta dez minutos por dia de prática física ou o simples gesto de trocar o uso do elevador pelas escadas, que será precisamente o mote de uma das campanhas que a DGS vai lançar junto dos portugueses. É preciso usar menos o elevador”, diz George, revelando que na DGS essa prática já está a ser seguida. “Temos uma recomendação [na DGS] para o elevador ser só utilizado a subir, mas só acima do segundo andar. É preciso descer escadas, fazer marcha, levantar-se de manhã e fazer exercício físico”,

acentua o director-geral da Saúde.

Francisco George diz ter a certeza de que, com a prática de exercício físico, se está “a reduzir o risco de doenças crónicas e a contribuir para que a vida vá mais para longe”.

A ENPAF vai estabelecer diversas parcerias, de sindicatos a autarquias, mas quer também envolver as empresas, garantindo que estas dêem tempo aos trabalhadores para que estes possam fazer exercício físico. Para Fernando Araújo, secretário de Estado adjunto da Saúde, “era importante que as empresas tivessem a noção clara de que quanto mais os seus colaboradores estiverem saudáveis, maior será a sua produtividade”.

“Tem de haver alguma abertura e bastante criatividade, mas, se estivermos todos centrados [em termos] colaboradores que façam exercício físico, que tenham uma situação saudável, que sejam mais produtivos, as próprias empresas estarão interessadas em colaborar [no programa da DGS]”, acrescentou o secretário de Estado. **Luciano Alvarez**

sedentarismo nos tempos livres era assumido por 44,8% da população inquirida.

A merecer também destaque surge a elevada percentagem de homens, 33,8%, que assume ter tido um “consumo perigoso de álcool” (*binge drinking*), percentagem essa que no grupo mais jovem sobe para 51,9%. Quanto ao consumo do tabaco, este é reportado por 28,3% dos homens e 16,4% das mulheres, observando-se prevalências mais elevadas nos grupos mais jovens. A exposição ambiental ao fumo do tabaco afectava 12,8% dos inquiridos.

Nos comportamentos preventivos, percebe-se que a maior parte das mulheres entre os 50 e os 69 anos (94,8%) tinha feito uma mamografia nos dois anos anteriores à entrevista e que 86,3% fizera uma citologia cervico-vaginal nos três anos anteriores. Mas a pesquisa de sangue oculto nas fezes, exame preconizado para o rastreio do cancro colorrectal, apenas tinha sido efectuada por 45,7% dos entrevistados. Outro dado curioso: nos 12 meses anteriores à entrevista, um pouco mais de metade da população estudada (51,3%) disse ter consultado um profissional de saúde oral.

Sublinhando a importância deste inquérito, que é “centrado no cidadão em vez de ser centrado na doença”, Raquel Lucas, do Departamento de Epidemiologia Clínica e Medicina Preditiva do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto, observa que os dados confirmam que há indicadores que estão a melhorar, como o da pressão arterial, graças ao acesso ao tratamento, ao contrário do que acontece com outros. “Tem melhorado o que se corrige com fármacos, mais do que o que se corrige com comportamentos, como a obesidade”, acentua.

“Esta é uma primeira abordagem já com a preocupação de mostrar a diferença entre homens e mulheres e entre regiões e as desigualdades que poderão ser colmatadas pelo sistema de saúde”, sublinha ainda a investigadora, que vai ficar a aguardar por mais dados. A pergunta seguinte, propõe, é a de saber quantas destas assimetrias regionais resultam da organização dos cuidados de saúde.

Este inquérito foi desenvolvido pelo Insa e as regiões de saúde em parceria com o Instituto Norueguês de Saúde Pública. Com um orçamento de 1,5 milhões de euros, foi financiado em 85% pelo Programa Iniciativas em Saúde Pública (EEA Grants) e em 15% pelo Ministério da Saúde.

2014, a prevalência de obesidade era de 16,4%. “O que é auto-reportado é sub-reportado. As pessoas acham que são mais magras e mais altas”, explica.

Mas os resultados deste primeiro inquérito nacional de saúde – que, além da clássica entrevista, incluíram um exame físico (com medição da tensão arterial, peso, altura e perímetros da cintura e anca) e colheita de sangue para análises – são muito mais abrangentes. Além de proporcionarem uma visão do estado de saúde da população, dos comportamentos de risco e de protecção para a doença, os indicadores revelam a adesão a cuidados preventivos.

Olhando para o manancial de resultados preliminares, conclui-se que é, de facto, elevada a prevalência de algumas doenças crónicas, não só a obesidade, mas também a hipertensão (36% dos inquiridos apresentam valores superiores aos ideais), a diabetes (9,8% tomam antidiabéticos ou

“ Há uma grande subida na obesidade. É brutal. Estamos ao nível da Inglaterra. Isto é o espelho da crise, a comida barata é hipercalórica

Isabel do Carmo
Endocrinologista



têm diagnóstico), a hipercolesterolemia (52,3% tinham um colesterol superior a 190mg/dl).

Para o investigador principal, Carlos Matias Dias, do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (Insa), a elevada prevalência de algumas doenças crónicas não constitui novidade. O que o coordenador do Departamento de Epidemiologia do Insa destaca é a desigualdade entre regiões e as diferenças socioeconómicas que os dados demonstram. São geralmente as pessoas com menos instrução e com actividade não remunerada ou sem actividade que apresentam os valores mais desfavoráveis, quer em termos de doenças, quer nos determinantes, sublinha.

Binge drinking nos homens

Os homens revelam prevalências mais elevadas do que as mulheres no caso da hipertensão arterial (39,6% contra 32,7%) e da diabetes (12,1% contra 7,7%). E, apesar de haver mais

mulheres obesas (32,1% do total), o excesso de peso e a obesidade abdominal são mais frequentes na população masculina. A prevalência destas doenças aumenta também com a idade. Os valores mais elevados verificam-se entre os 65 e os 74 anos (nesta faixa etária 71,3 dos inquiridos são hipertensos e 41,3%, obesos). Comparando as regiões do país, é no Norte que estão os valores mais elevados de hipertensão arterial e de obesidade, enquanto os Açores apresentam piores indicadores na prevalência de diabetes. As diferenças encontradas são importantes para listar as intervenções segundo as prioridades, sublinha Carlos Dias.

Nos determinantes de saúde, 79,3% dos inquiridos afirmaram consumir fruta diariamente, enquanto 73,3% comiam legumes ou vegetais pelo menos uma vez por dia. Mas no grupo mais jovem a prevalência destes consumos é bem inferior, tal como é na população desempregada. Já o