

## **A importância dos cuidados de saúde primários no tratamento das pessoas com diabetes**

João Valente Nabais

Vice-Presidente da International Diabetes Federation, Universidade de Évora, Assessor da Direcção da APDP

O tratamento das pessoas com diabetes deve incorporar uma visão holística que vai muito além da farmacologia e afins. Deve considerar outros factores, de igual importância, tais como actividade física, bem-estar emocional e psicológico e a presença de outras doenças. Sendo a diabetes uma doença crónica o seu tratamento implica um seguimento médico de longa duração onde o conhecimento da pessoa e do seu contexto familiar e profissional se torna relevante, sempre ancorado na empatia, confiança e abertura para discutir todos os assuntos. Só com uma equipa multidisciplinar sediada nos cuidados de saúde primários dedicada à diabetes, onde o profissional de Medicina Geral e Familiar tem lugar central, é possível atingir os resultados desejados no tratamento das pessoas com diabetes.

É necessário que cada pessoa com diabetes, e a sua família, tenham médico de família atribuído que consiga perceber todos os aspectos da visão holística acima mencionada, em particular os aspectos psicossociais.

Esta centralidade na pessoa e na família é de extrema importância pois são as pessoas com diabetes, e os que mais perto dela estão, que desempenham um papel primordial no tratamento da diabetes. Não devemos esquecer que a pessoa vive 24h com a sua diabetes e, portanto, é ela que toma as decisões no seu dia-a-dia. Neste aspecto a família tem também uma importância relevante pois a diabetes, como a maioria das doenças crónicas, implica mudanças de hábitos e preocupações adicionais para toda a família. É fundamental que a família seja envolvida, sendo os cuidados de saúde primários o ambiente de excelência para esse envolvimento e para fornecer aos técnicos de saúde as informações necessárias para atingir um nível de tratamento optimizado.

A larga maioria do Universo de pessoas com diabetes seguidos nos cuidados primários são de pessoas com diabetes tipo 2, pois as pessoas com diabetes tipo 1 são atendidas primordialmente nos hospitais ou centros clínicos especializados no tratamento da diabetes, tal como a Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP).

Contudo, mesmo estes últimos, devem periodicamente consultar o seu médico de família para que haja também a este nível um acompanhamento da situação. Neste aspecto posso dar o meu contributo pessoal, pois vivendo com diabetes tipo 1 há 40 anos e tendo um tratamento de excelência na APDP, não prescindo de, pelo menos, uma consulta anual com o meu médico de família para falar sobre a diabetes e fazer o necessário acompanhamento clínico. É também nesta consulta que é feita a observação dos pés pela Enfermeira de família. Esta observação é fundamental para a detecção precoce de eventuais problemas de neuropatia, ainda tão necessária na

actualidade para ajudar a melhorar os indicadores em saúde neste campo pois a diabetes continua a ser a maior causa não traumática de amputações.

O acompanhamento pelo médico de família é também fundamental para potenciar estilos de vida saudáveis que permitam retardar o surgimento da diabetes tipo 2 e efectuar a detecção precoce da diabetes, de lembrar que no relatório de 2019 do Observatório Nacional da Diabetes era indicado que 44% das pessoas já com diabetes ainda não tinham sido diagnosticadas, e das complicações da diabetes.

Uma parte da população com diabetes tipo 2 apresenta mais do que uma doença crónica, em particular a população mais idosa, e, portanto, o médico de família pela sua universalidade pode prestar um apoio ímpar.

Os cuidados de saúde primários devem trabalhar em conjunto com as associações de pessoas com diabetes, tal como com as câmaras municipais, para que a rede de apoio seja incrementada conseguindo ter uma intervenção mais constante e eficaz. A promoção conjunta de actividades de educação terapêutica, lúdicas e de promoção de actividade física é algo que deve ser implementado e incentivado.